



Universidad  
Señor de Sipán

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**TESIS**

**Conocimiento y actitud sobre alimentación saludable  
ante el Covid 19 en pobladores de una comunidad**

**Chiclayo 2020**

**PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA  
EN ENFERMERÍA**

**Autora:**

**Bach. Calderon Balcazar Edith Mercedes**

**<https://orcid.org/0000-0002-0442-4615>**

**Asesor:**

**Mg. Torres Saavedra Daly Margott**

**ORCID:0000-0001-5357-8306**

**Línea de Investigación:**

**Ciencia de la vida y cuidado de la salud**

**humana**

**Pimentel – Perú**

**2023**

# CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTE EL COVID-19 EN POBLADORES DE UNA COMUNIDAD CHICLAYO 2020

## Aprobación del Jurado

.....  
Mg. Cindy Elizabeth Vargas Cabrera  
Presidenta del Jurado de Tesis

.....  
Dra. Cecilia Teresa Arias Flores  
Secretaria del Jurado de Tesis

.....  
Mg. Daly Margott Torres Saavedra  
Vocal del Jurado de Tesis


**DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD**

Quien suscribe la DECLARACIÓN JURADA, soy la estudiante del Programa de Estudios de la Escuela de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autora del trabajo titulado:

**CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTE EL COVID 19 EN POBLADORES DE UNA COMUNIDAD CHICLAYO 2020**

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme con los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Edith Mercedes Calderón Balcazar	73338142	
----------------------------------	----------	---

Pimentel, 29 de mayo del 2023

## **Dedicatoria**

Dedico mi tesis a mis padres, mi hijo y pareja, gracias a ellos nunca hubiera logrado llegar a este momento. Sus palabras de aliento y con su esfuerzo que día a día me han llevado a este camino de bien, y mi hijo que es el motor de mi vida que junto a su papá me llenan de felicidad. Por ello les entrego con amor, porque los amo.

La Autora.

### **Agradecimientos**

Le agradezco a Dios, padres, hermanos y asesora; ellos que son muy importantes en mi vida, este logro es gracias a ustedes, no ha sido fácil llegar hasta este momento. También le agradezco a esta hermosa casa de estudios por abrirme las puertas y tener la oportunidad de recibir los conocimientos necesarios.

La Autora.

## Índice

Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Índice de tablas y figuras	6
Resumen	9
Abstract	10
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	
1.1. Realidad problemática	11
1.2. Formulación del problema	18
1.3. Hipótesis	19
1.4. Objetivos	19
1.5. Teorías relacionadas al tema	20
<b>II. MÉTODO</b>	
2.1. Tipo y diseño de investigación	33
2.2. Variables, operacionalización	34
2.3. Población de estudio, muestra, muestreo y criterios de selección	36
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	37
2.5. Procedimiento de análisis de datos	37
2.6. Criterios éticos	37
<b>III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
3.1. Resultados	39
3.2. Discusión	43
<b>IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
4.1. Conclusiones	45
4.2. Recomendaciones	46
REFERENCIAS	47
ANEXOS	

## **Índice de tablas**

Tabla 1 Conocimiento sobre alimentación saludable .....	39
Tabla 2 Actitud sobre alimentación saludable.....	40
Tabla 3 Baremo de interpretación del coeficiente de correlación.....	41
Tabla 4 Tabla de relación entre conocimiento y actitud .....	41

## **Índice de figuras**

Figura 1 Conocimiento sobre alimentación saludable .....	39
Figura 2 Actitud sobre alimentación saludable.....	40



## Resumen

El estudio de investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el conocimiento y la actitud sobre alimentación saludable ante el COVID 19 en pobladores de una comunidad Chiclayo 2020. Se realizó un estudio descriptivo-correlacional de diseño transeccional o transversal que se basa en la recolección de datos en un solo momento. La muestra fue realizada para 96 personas adultas mayores de 18 años que radican en una comunidad de Chiclayo. El instrumento utilizado fue la encuesta, esta se divide en 2: Encuesta con respecto al conocimiento sobre la alimentación saludable y encuesta con respecto a la actitud sobre la alimentación saludable. A partir de las encuestas realizadas por única vez, se determinó que un 14.58% de los pobladores de una comunidad Chiclayo 2020 poseen un excelente nivel de conocimientos sobre alimentación saludable ante el COVID 19, siendo esto beneficioso para reducir la obesidad, un factor de riesgo en la lucha contra el COVID 19. Entre los resultados de la investigación indican que existe un coeficiente de correlación de 0.789. Además, que el 67.70% de los encuestados posee un conocimiento de alimentación saludable bueno y el 50% de ellos, también, posee una actitud media. Por lo tanto, los conocimientos y la actitud sobre alimentación saludable ante el COVID 19 en pobladores de una comunidad Chiclayo 2020, poseen una correlación notable, en conclusión, un buen conocimiento, fomenta una actitud positiva sobre la alimentación saludable ante el COVID-19 en pobladores de una comunidad Chiclayo 2020.

**Palabras Clave:** Conocimiento, Actitud, COVID-19, alimentación.

## **Abstract**

The main objective of the research study was to determine the relationship between knowledge and attitudes about healthy eating before COVID 19 in residents of a Chiclayo 2020 community. of data at a single moment. The sample was carried out for 96 adults over 18 years of age who live in a community in Chiclayo. The instrument used was the survey, this is divided into 2: Survey regarding knowledge about healthy eating and survey regarding attitude about healthy eating. From the surveys carried out only once, it was determined that 14.58% of the inhabitants of a Chiclayo 2020 community have an excellent level of knowledge about healthy eating before COVID 19, this being beneficial to reduce obesity, a risk factor in the fight against COVID 19. Among the research results indicate that there is a correlation coefficient of 0.789. In addition, that 67.70% of the respondents have a good knowledge of healthy eating and 50% of them also have a medium attitude. Therefore, the knowledge and attitude about healthy eating before COVID 19 in residents of a Chiclayo 2020 community, have a notable correlation, in conclusion, good knowledge promotes a positive attitude about healthy eating before COVID-19 in residents of a Chiclayo community 2020.

**Keywords:** Knowledge, Attitude, COVID-19, food.

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad Problemática

El déficit en el acceso a una alimentación suficiente e idónea ha sido un problema presente, incluso antes de la pandemia, puesto que a nivel mundial alrededor de 900 millones de personas sufrían de esta desafortunada situación. Cabe destacar que, dentro de ese grupo de personas mencionadas, al menos 55 millones presentan severas deficiencias alimentarias, por lo cual existe una gran probabilidad que en futuro la situación sea más crítica con el avance de la pandemia. El Reporte Global sobre las Crisis Alimentarias (GRFC) manifiesta que en año 2020, la problemática de hambre aguda en el planeta podría acentuarse, resultando así que esto puede manifestarse con más fuerza en países localizados en África este (1).

A inicios de la pandemia, existían 900 millones de habitantes a nivel mundial, quienes en un alto porcentaje tenían una alimentación totalmente contradictoria a la dieta indicada por la OMS, esto es, inadecuados y deficientes. Es decir, la alimentación de gran porcentaje de los habitantes era precaria e insuficiente durante la pandemia. Según la información que alcanzaron fuentes confiables de los diferentes países del mundo, las personas atravesaban por una crisis alimentaria haciendo posible que el coronavirus por COVID-19 encuentre una abundante población vulnerable, generando así la preocupación en la población. (2)

Asimismo, con claridad se observa que el problema sanitario ocasionado por el coronavirus (COVID-19) ha perjudicado estabilidad de las familias a nivel mundial, debido a que, el confinamiento ha sido especialmente complejo para aquellos que comparten la vivienda con muchas personas, además de que la creciente tasa de desempleo ha supuesto una mayor presión económica en la adquisición de alimentos, se debe tomar en cuenta que en lo que respecta a la alimentación, muchos están recurriendo a la forma más rápida y barata, como las comidas preparadas y los productos procesados, dejando de lado las alternativas prácticas, asequibles y saludables (2).

En la situación actual, resulta de vital importancia una alimentación saludable, ya que, lo que consumimos puede afectar la capacidad que tiene el organismo para contrarrestar infecciones y poder tener una recuperación luego de estas. Aunque no se evidencia de algún alimento o suplemento que pueda servir de cura o prevención de COVID-19, se conoce que tener una buena alimentación contribuye en fortalecer el sistema inmunitario del ser humano. De igual forma, una adecuada nutrición tiende a reducir la incidencia de problemas de salud como la obesidad, problemas cardiacos, diabetes y cáncer, las cuales son patologías que convierten a una persona a que sea más propensa a contraer COVID-19, considerándose así persona de riesgo a contraer COVID-19 (3).

Si se centra la problemática a nivel nacional, en el Perú hubo más de 12.400 muertes y más de 330.000 personas contagiadas por la enfermedad COVID-19. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) realizó una encuesta a familias de Lima Metropolitana y Callao, entre el 5 y 7 de mayo del 2021, en la cual se ha obtenido un índice de 14% de hogares con posibilidad nula de adquirir alimentos importantes por su nivel proteico como carne, pescados y huevos. También se ha presentado un nivel de 9% con nula posibilidad de conseguir alimentos ricos en carbohidratos. Asimismo, un 73% de hogares han indicado que la causa que impide adquirir alimentos con proteínas fue debido a la falta de recursos económicos (4).

En esta misma encuesta se ha patentado que millones de personas en Perú tienen una inseguridad alimentaria ya sea intermedia o grave, afectando de manera directa a la autoestima y a la actitud de las personas afectadas, donde se evidencia que un 30% de habitantes declararon no sentir seguridad acerca del hecho de poder adquirir alimentos necesarios en lo que respecta las 4 semanas próximas y un 47% se sienten poco seguros. Considerando así que un 77% de los habitantes tienen inseguridad acerca del hecho de poder acceder a alimentos los cuales son importantes y necesarios para poder llevar una buena calidad de vida (5)

Según Giovani Portocarrero, Jefe de Estrategia de Nutrición y Alimentación Saludable, manifiesta que 7.000 niños en Lambayeque están desnutridos y 3.000 niños sufren de anemia. Asimismo, señaló que la tasa de anemia en los infantes de

3 años es del 39% y la tasa de desnutrición es del 12%. Siendo estas afecciones preocupantes debido a que afectan el desarrollo de los mismos. De igual manera, la nutricionista aseguró que, debido a la pandemia, los padres de los menores no pueden llevar a sus hijos al centro de salud para recibir complementos alimenticios como el sulfato ferroso (6).

El Gobierno Municipal Provincial de Chiclayo promueve el llamado "mercado saludable" en la ciudad a través de la promoción y regularización de la sugestión teniendo la finalidad de prevenir nuevas infecciones por COVID-19 en el suministro de alimentos. Asimismo, instalaron lavadoras de manos, implementaron desinfectantes, realizaron limpieza exhaustiva de servicios higiénicos e instalaron equipos sanitarios. Bocanegra Campos dijo: "Esta medida tiene como finalidad brindar a la ciudadanía un centro de abastecimiento para garantizar una atención de alta calidad y productos en buenas condiciones sanitarias, con la participación de los municipios y las propias empresas" (7).

A nivel local, en la región de Lambayeque, durante el transcurso que se ha venido generando la pandemia (COVID-19), se ha logrado evidenciar que un 23% de la población de la Victoria están llevando una dieta desequilibrada (no saludable), mostrando así una incidencia de mal estado nutricional (Barrera, 2021), que puede deberse por el consumo de productos enlatados, exceso de grasas y carbohidratos, lo cual es dañino para los habitantes. Así también los conlleva a diferentes enfermedades (diabetes, HTA, Obesidad, anemia, etc.), o los que ya las tuvieran estaría perjudicando su estado de salud; aunque aún no se haya comprobado que una alimentación saludable combata el COVID-19, se debe reducir el riesgo de complicaciones por las enfermedades antes mencionadas (8).

Es por ello que, durante la pandemia por COVID-19, se ha visto alterado de manera crítica la alimentación de las personas a nivel mundial, generalmente debido los recursos económicos y al desempleo, lo cual impedía adquirir alimentos según la cantidad necesaria y de buena calidad para satisfacer sus necesidades tanto individuales como grupales. (8)

Dentro de los antecedentes internacionales se tiene a Ramos P, et al. en Ecuador

(2021) realizaron un estudio, titulado, sobre los conocimientos, actitudes y prácticas sobre la nutrición en diferentes ciudades ecuatorianas Participaron 875 individuos, el instrumento usado fue un formulario on-line. Los resultados indican que el 60.91% creen que la alimentación saludable ayudaría a combatir la enfermedad, el 82.97% que la alimentación ayudaría al tratamiento. Mientras que más del 17% iba consumiendo suplementos nutricionales. La conclusión fue que la pandemia ha inducido cambios en los conocimientos, actitudes y prácticas de la población en las ciudades (9).

Asimismo, Chalacama, M. en Ecuador (2021) realizó una investigación, sobre la prevención contra la covid-19. La muestra estuvo conformada por 110 usuarios. El instrumento que se usó fue una encuesta. Los resultados muestran que los usuarios expresaron una actitud negativa ante la situación, manifestaron temor y preocupación por los casos positivos de dicha enfermedad. Se concluyó que mediante campañas masivas se promoverá de mejor forma los conocimientos y prácticas para detener la propagación de este virus (10).

También Torres, J. en Ecuador (2021) realizó una investigación cuyo objetivo fue conocer los conocimientos, actitudes y prácticas de los pacientes con SARS Cov2 en atención domiciliaria. La muestra estuvo conformada por 174 personas diagnosticadas, entre ellas se encuentran los cuidadores de personas contagiadas. Los resultados mostraron que el 20.8% tenía conocimientos inadecuados en cosas generales, el 28% tenía conocimientos en signos y síntomas, 19% en medidas preventivas, el 51,2% en aislamiento domiciliario. Llegando a la conclusión que adquirieron conocimiento y prácticas durante el aislamiento domiciliario (11).

De igual manera Mansoorian M, et al. en Iran (2021), realizaron una investigación titulada Conocimiento, actitud y comportamientos nutricionales con respecto a la enfermedad por coronavirus entre los residentes de Gonabad. El objetivo fue determinar el conocimiento, la actitud y los comportamientos nutricionales asociados con COVID-19 entre los residentes de Gonabad. La muestra fue de 389 personas. El instrumento de recolección fue un cuestionario. Los resultados mostraron que las puntuaciones de conocimiento, actitud y comportamiento

nutricional no mostraron una correlación significativa con la edad, la educación. La conclusión fue que la actitud y el comportamiento nutricional de los participantes con respecto a COVID-19, fueron promedio y superiores al promedio (12).

Igualmente Navarro, M. en España (2021) realizó una investigación, sobre el conocimiento que tienen los maestros referente a la nutrición. Hacen mención que: para este estudio se analizaron contenidos de Alimentación en la Primera Infancia (API), Educación Primaria (EP) y maestros en formación (MEF). Se elaboraron encuestas acerca de 4 aspectos: MEF, API, EP API relacionado con la salud, el cuerpo humano y los seres vivos mamíferos. Concluyendo que se mejoró el conocimiento de los MEF, a pesar de algunas ideas previas a la intervención, aportando como una investigación en la didáctica de la ciencia en alimentos con mejores propuestas para investigaciones didácticas. (13)

A nivel nacional, Arivilca, Y, et al. en Arequipa (2022) realizó una investigación sobre los conocimientos sobre nutrición saludable y los comportamientos en salud. La muestra fue de 384 personas. El instrumento usado fue la encuesta. un 52.6% tienen alto conocimiento en alimentación saludable, el 40.4% nivel medio, el 7% un nivel bajo, las conductas alimentarias fueron deficientes un 41.7%, 35.9% son inadecuadas, y 22.4% adecuadas. Concluyendo así que, no existe correlación entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y conductas alimentarias en dicha población (14).

El investigador Vásquez, A, et al. en Lambayeque (2022) realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar el nivel de hábitos sobre consumo responsable en los mencionados universitarios. La población fue de 220 universitarios. El instrumento utilizado fue el cuestionario. Los resultados mostraron que los universitarios tienen buenos hábitos responsables sobre el consumo de alimentos en un 11,2%, a veces en un 16,7% y nunca 72,1%. Llegando a la conclusión que las universidades juegan un papel en el mejoramiento del nivel de hábitos de consumo de los universitarios, así también, son quienes dan ejemplo a los demás en cuanto a hábitos de consumo responsable dentro de su entorno. (Vásques, Morales, Silva, Rivas, & Garcia, 2022) (15)

También Santamaría Y, en Lambayeque (2022) realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar los conocimientos y prácticas sobre alimentación complementaria en madres de mencionados menores. La muestra estuvo conformada por 50 madres que acudieron al centro de salud de Mochumí. El instrumento usado fue el cuestionario. Obteniendo como resultados un alto nivel de conocimientos y cumplimiento de prácticas adecuadas sobre la alimentación complementaria. Llegaron a la conclusión que existe una correlación moderada entre ambas variables en dicha población (16).

Por otra parte García, C. en Lambayeque (2022) realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre conocimiento y prácticas maternas sobre alimentación complementaria en un centro de salud de Lambayeque. La muestra fue de 151 madres. El instrumento usado es el cuestionario. Se demostró que el 63% no tienen conocimientos sobre alimentación complementaria, el 68% con prácticas inadecuadas sobre higiene, preparación, almacenamiento de alimentos e interacción madre-niño. Concluyendo que hay una alta relación, por falta de educación alimentaria para las madres, sin contar con un programa de inmunización (17).

Ramos, E. y Tordoya, E. en Lima (2021) realizaron una investigación sobre la actitud y práctica sobre nutrición complementaria en el período de la pandemia en madres. Se entrevistó a 16 beneficiarias y 4 madres facilitadoras del programa. Los resultados mostraron que las prácticas mejoraron en el transcurso, se brinda alimentos de consistencia, prácticas de higiene y las estrategias en la interacción de madre-hijo. Se concluye que las actitudes y prácticas de la mayoría de las madres en plena pandemia fueron positivas (18).

Así mismo Ruiz, M. Díaz, A. y Ortiz, M. en Huánuco (2020) realizaron una investigación, sobre la creencia, conocimiento y actitud ante el covid-19. La muestra fue de 385 adultos. El instrumento utilizado fue un cuestionario. Los resultados mostraron que las creencias a mayor predominio fueron en un 91,40 % “tarde o temprano vamos a morir. Las actitudes negativas fueron “el estar saludable es una casualidad de cada persona”. Se llegó a la conclusión que existe relación significativa entre actitudes desfavorables, creencias erróneas y aspectos



cognitivos que se desarrollaron durante la pandemia. (19)

Igualmente Narrea, J. en Lima (2021) realizó una investigación sobre el conocimiento y práctica de nutrición en la pandemia La muestra fue de 208 estudiantes. Los instrumentos utilizados son dos cuestionarios. Los resultados muestran una correlación entre conocimientos y hábitos alimentarios relacionados a la cuarentena por Covid-19. Concluyendo que existe una correlación negativa entre conocimientos y hábitos alimentarios relacionados con el aislamiento de los estudiantes, por lo que se recomienda a las autoridades universitarias difundir el conocimiento de alimentación saludable (20).

También se tiene a Ortega, en Tacna (2021) realizó una investigación sobre conocimientos y actitudes frente al covid-19 en alumnos. La muestra estuvo conformada por 162 estudiantes. El instrumento usado fue el cuestionario de tipo escala Likert. Los resultados mostraron que un 53.7% de los estudiantes tienen conocimiento medio, mientras que un 96.9% muestran actitud favorable. Llegando a la conclusión que existe relación entre conocimiento y actitud en los estudiantes. (21).

Asimismo Sánchez, L. en Chiclayo (2021) realizó un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de conocimientos y actitudes hacia la alimentación saludable en los adultos mayores del mencionado centro de salud. La muestra fue de 65 adultos mayores. El instrumento usado fue la encuesta. Los resultados mostraron que se encontró un nivel de conocimiento (50,8%) medio y actitudes positivas (64,6%) sobre alimentación saludable. Se llegó a la conclusión que existe correlación positiva entre las variables (22).

También Barrera, J. en Chiclayo (2021), realizó una investigación, sobre los conocimientos maternos sobre la nutrición y su relación con el estado nutricional. La muestra fue de 245 madres y niños de 2 a 5 años. El instrumento usado fue el cuestionario. Se demostró que el 16.8% de madres conocen del tema, el 70.1% nivel medio y 13% no conocen. Los niños el 78.3% tiene peso normal, el 17.95 tiene sobrepeso y el 88.1% tiene talla normal en relación a su peso. Concluyendo que hay relación de un nivel de conocimiento y estado nutricional (8).

La investigación permite analizar a la población y su vulnerabilidad ante el COVID 19 debido a la presencia de hábitos inadecuados de alimentación, como el consumo en exceso de bebidas gaseosas siendo su consumo adecuado del 10% del total de calorías, grasas saturadas y elaborados, dietas alimenticias con alto consumo de carbohidratos, etc., lo que posiblemente originan el bajo nivel de reservar en nuestro sistema inmunológico y de paso la población sería considerada de alto riesgo ante esta nueva enfermedad. Por otro lado, el consumo exagerado de productos envasados, originan cambios metabólicos en el organismo, lo cual produce la obesidad.

La población, en general, debe tener el conocimiento suficiente sobre actitudes de hábitos de alimentación que contribuyan a fortalecer nuestro sistema inmunológicos y así evitar complicaciones en nuestro organismo por parte del COVID 19; estos nuevos hábitos de vida permitirán adecuarse a nuevas formas de alimentación, las mismas que están basadas por la OMS e investigaciones de especialistas; de tal manera que se evite diferentes enfermedades y leer las recomendaciones de un especialista en nutrición.

Con la investigación se pretende diagnosticar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, con lo que se determinará qué hábitos presenta la población, cómo podrían mejorarse y como conseguir un estilo de vida saludable. Se podrá sensibilizar a la población vulnerable a través de reuniones o charlas educativas, con el fin de que adopten las nuevas formas, hábitos y estilos de vida, que ante esta grave crisis de salud que sufre la sociedad se vienen implementando en el mundo, en tal sentido creemos que con esta investigación científica estaremos contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la población vulnerable y fortalecer sus conocimientos eventuales situaciones donde la salud pública esté en peligro.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre el conocimiento y la actitud sobre alimentación saludable ante el COVID 19 en pobladores de una comunidad Chiclayo 2020?

## **1.3. Hipótesis**

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre el conocimiento y la actitud sobre alimentación saludable ante el COVID 19 en pobladores de una comunidad Chiclayo 2020.

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre el conocimiento y la actitud sobre alimentación saludable ante el COVID 19 en pobladores de una comunidad Chiclayo 2020.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo General**

Determinar la relación entre el conocimiento y la actitud sobre alimentación saludable ante el COVID 19 en pobladores de una comunidad Chiclayo 2020

### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Evaluar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable ante el COVID 19 en pobladores de una comunidad de Chiclayo 2020.
- Identificar el nivel de actitud sobre alimentación saludable ante el COVID 19 en pobladores de una comunidad de Chiclayo 2020.

## 1.5. Teorías relacionadas al tema

Aristizábal, et al (23) menciona que Nola Pender crea un modelo que promueve la salud, el cual permite conocer de forma extensa aspectos relevantes que se relacionan directamente con el cambio de la conducta, las acciones y motivaciones de las personas que permiten dicha promoción. El modelo tiene como base a dos teóricos que son, la propuesta por Albert Bandura que fue la teoría del aprendizaje social y el modelo de Feather sobre valoración de expectativas de la motivación humana. Este modelo que promueve la salud, también, detalla cómo los caracteres y experticia de las personas, así como los conceptos y afecciones específicas de la conducta conllevan al individuo a la participación o no en mantener su salud

El sistema inmunológico protege contra la avalancha de patógenos y es responsable de movilizar las respuestas para neutralizar los efectos de una invasión microbiana. La respuesta se clasifica como intrínseca o consistente. La primera cuenta con barreras protectoras físicas, como capas epiteliales en células o membranas mucosas. Mientras que la segunda dependerá de cuán específico sea el antígeno. Para lograr una inmunidad significativa, es importante que células como leucocitos, neutrófilos (que producen grandes cantidades de TNF e IL-12, son útiles para la señalización), monocitos y macrófagos tengan participación (24).

El sistema inmunológico es una compleja red de células y glándulas que tienen interacción a través de un conjunto de citocinas y receptores de células. Este sistema se divide en dos subsistemas que son fundamentales para la protección del cuerpo humano y actúan contra los organismos invasores: el sistema inmunológico innato y el sistema inmunológico adaptativo. El sistema inmunológico adaptativo, a diferencia del sistema inmunológico innato, se adapta a los organismos invasores con el tiempo. Las principales células implicadas en este sistema son los linfocitos T y B, que utilizan anticuerpos y receptores de células T para detectar organismos invasores con un alto grado de especificidad. Estas células compatibles se caracterizan por su memoria (25).

El virus ataca particularmente a personas con sistemas inmunológicos deprimidos, personas con obesidad y personas con diabetes, tres enfermedades en las que la nutrición es importante. Se reconoce el papel inmunoestimulante de varios micronutrientes, aunque pueden obtenerse de una dieta equilibrada, pero puede

que tengamos dificultades para satisfacer sus necesidades en medio de un estado general de cuarentena, condición en la que un método u otro incide en la disponibilidad natural. De la comida; En este contexto, es fundamental desarrollar una estrategia nacional de prevención de suplementos, al menos para el hierro (en Perú tenemos anemia), zinc, selenio, vitaminas D, E y C (24).

Los alimentos participan activamente en el funcionamiento del sistema inmunológico, porque la cantidad y el tipo de alimentos consumidos durante la vida, regula la actividad de varias células del sistema inmunológico. Existe evidencia de que algunos nutrientes juegan un papel en el correcto funcionamiento y funcionamiento del sistema inmunológico, entre ellos la vitamina A y betacaroteno, vitamina D, vitamina E, zinc, que intervienen en la adecuada diferenciación y activación de las células activas para defender contra la infección. El consumo de alimentos con alto contenido de polifenoles puede reducir la capacidad del SARS-CoV2 para infectar las células y, por lo tanto, la gravedad de la infección por COVID-19 (26).

La alimentación es un grupo de actos a través de los cuales se entrega la comida al cuerpo, desde la selección, la cocción y la deglución. Es una dieta variada, preferiblemente natural o mínimamente procesada, que otorgan la energía y todos los nutrientes importantes para las personas ya que con estos mantendrán una vida saludable y por tanto una mejor calidad de vida. En cada fase de la vida es importante la satisfacción de la necesidad energética y nutricional, según el estado fisiológico y la tasa de crecimiento. Proporcionar una dieta completa, equilibrada, adecuada, adecuada, variada y segura que prevenga enfermedades asociadas a la deficiencia o al consumo excesivo de energía y nutrientes (27).

La nutrición se define como la síntesis de contenido nutricional de alimentos que guardan relación con las necesidades nutricionales del cuerpo. Una adecuada nutrición es uno de los elementos esenciales de la salud. La nutrición se define también como un grupo de conductas y hábitos que tiene el ser humano para ayudar a mantener su bienestar de salud además de mejorar su calidad de vida. Un estilo de vida saludable ejerce un efecto positivo en la salud. La nutrición también incluye hábitos como ejercicio regular, alimentos adecuados y saludables, placer del tiempo libre, actividades sociales, alto mantenimiento de la autoestima, etc. (28).

Una dieta saludable debe ser total. Debe tener los suficientes nutrientes, además de agua y fibra. Esto debe incluir cantidades suficientes de nutrientes que, cuando se combinan, proporcionan algunos de los nutrientes necesarios para el crecimiento y también la salud. En términos de energía y nutrientes, promueve el crecimiento en los niños, la generación de leche materna y equilibrar el peso durante todas las etapas de la vida. Es compatible con los gustos y preferencias, teniendo en cuenta los recursos económicos y los hábitos alimentarios de las personas. Esta sustancia está libre de contaminantes que pueden ser nocivos para quienes lo consumen (24).

Los alimentos energéticos son aquellos que contienen carbohidratos y grasa. El objetivo que tienen los carbohidratos es la acción como fuente energética para las células del cuerpo. Los glóbulos rojos y el cerebro requieren y consumen la mayor parte de su energía de la glucosa. Las grasas también proporcionan energía al cuerpo, especialmente cuando los músculos están en reposo y durante actividades ligeras. Como resultado, los alimentos energéticos se utilizan para actividades diarias como correr, trabajar, jugar, etc. Los alimentos reguladores son aquellas vitaminas y minerales que se encuentran en frutas y verduras (29).

Las proteínas también son componentes muy importantes de las células que utiliza el sistema inmunológico (29). Es importante realizar una planificación de lo que se debe comer y pensar también en cómo satisfacer esta necesidad para que nuestro sistema inmunológico no falle. La vitamina A es fundamental en la mantención de barrera epitelial y también de las mucosas. Consumirlas mejora la actividad que tendrán las células asesinas naturales. Esta vitamina también denominada vitamina antiséptica se considera una opción que promete manejar y prevenir infecciones pulmonares en pacientes de coronavirus (30).

El complejo B son vitaminas hidrófilas que actúan como coenzimas y juegan un rol fundamental en el sistema inmunológico (30). Ocho vitaminas B están involucradas en el metabolismo de la energía y cada una tiene específicas funciones. Al igual que en la síntesis de vitamina B6, que se une a ciertas proteínas para unir el hierro en su lugar, también tiene participación en la sintetización de neurotransmisores y en la función del sistema inmunológico y el metabolismo de los lípidos. Es por ello por lo que la implementación de estas en las comidas es importante e indispensable (29).

Vitamina C, que es asombrosa y tiene un rol importante en la sintetización del colágeno en los tejidos conectivos. Tiene acción antioxidante, tiene roles de inmunidad ya que protege contra infecciones como el coronavirus. Es importante señalar que, en tres ensayos controlados en humanos, la incidencia de neumonía fue significativamente menor en los grupos de vitamina C, lo que indica que previene la susceptibilidad a infecciones del tracto respiratorio inferior en ciertas condiciones (30). Contiene antioxidantes, ayuda a los intestinos a absorber hierro como también al funcionamiento del sistema inmunológico (29).

La vitamina D es un complemento nutricional que permite gracias a la luz solar la fabricación de hormonas para madurar las células de inmunidad. Se ha evidenciado un déficit de vitamina D en estos tiempos de pandemia debido a la cuarentena obligatoria que ha obligado a las personas a permanecer encerradas y no exponerse el tiempo debido a la luz del sol. Las personas con deficiencia de vitamina D son susceptibles al virus. Por tanto, la vitamina D es importante y puede tener un efecto positivo para un manejo preventivo del coronavirus (30).

Vitamina E, es una sustancia liposoluble (soluble en grasas) con un rol de suma importancia para la minimización del estrés oxidativo ocasionado por el estilo de vida. La vitamina E tiene efecto antioxidante ya que rompe la cadena de radicales libres que se ven inmersos en la disminución de la inmunidad del cuerpo humano, el desarrollo de enfermedades cardíacas, el cáncer, envejecimiento acelerado y problemas de huesos y articulaciones. Por otra parte, la vitamina K es sintetizada por el hígado. Ayuda con la coagulación de la sangre, a convertir algunas proteínas precursoras en agentes coagulantes activos y tiene participación en la sintetización de proteínas que favorecen a la formación de los huesos (29).

El virus SARS-CoV-2 es una de altas probabilidades de contagio en las personas. Varias organizaciones internacionales en el campo de la obstetricia y la ginecología tienen interés especial en las mujeres embarazadas ya que una de las inquietudes mayores era que si las madres con COVID-19 durante su embarazo podrían tener efectos negativos en el parto y si la afección pudiera afectar a los embriones o fetos. La evidencia sugiere que la infección por SARS-CoV-2 en dichas mujeres causa los mismos síntomas en todas las personas infectadas, que la tos y la fiebre son los síntomas más comunes. El seguimiento de la situación clínica de la madre se

realiza mediante tomografía computarizada de la zona del tórax (26).

Se recomiendan exámenes para detectar y diagnosticar la enfermedad, además y realizar una valoración nutricional que deba incluir indicadores clínicos, dietéticos, bioquímicos y antropométricos. Esto permitirá realizar diagnósticos de problemas nutricionales, deficiencias y/o excesos. Los profesionales chinos recomiendan la valoración nutricional de los pacientes previo al inicio de otros tratamientos. El hecho de que una gestante tenga deficiencia en nutrientes y tenga una adecuada respuesta inmunitaria o antioxidante puede empeorar su desarrollo o pronóstico (26).

También una intervención de cría. Siempre que sea posible, debe tener estos cuatro componentes en su lugar para el lanzamiento para maximizar las ganancias. La alimentación intestinal o inyectable se selecciona temporalmente solo en los casos en que no pueden satisfacer sus necesidades orales o intestinales. Dependiendo de la gravedad de la afección respiratoria y la respuesta metabólica al estrés, se debe utilizar el concepto de pacientes críticos. Se debe considerar dar suplementos como ácido fólico, calcio y también hierro a las gestantes, además de multivitamínicos que logran apoyar a cubrir las demandas diarias de estos (26).

El papel que tienen las vitaminas, minerales y otros nutrientes no puede subestimarse. En cuanto a la vitamina C, es un potente antioxidante, tiene roles inmunológicos y da protección contra la infección proveniente del Coronavirus. Por otro lado, en el caso de la vitamina D, este es un nutriente y una hormona el cual se sintetiza en el cuerpo de las personas de la mano con la luz solar y que promueve la maduración de los celulares inmunes. Los individuos, los cuales están encerrados debido al confinamiento, pueden carecer de Vitamina D, así como los adultos mayores con bajas defensas, que tienen exposición a la luz solar (30).

La transmisión de persona a persona del SARS-CoV-2 se produce mayormente por gotitas respiratorias en las que la persona infectada tose, estornuda o habla, en este mismo sentido como se propaga la gripe y otros patógenos respiratorios. Por otro lado, en la actualidad no hubo un registro sobre una transmisión del SARS-CoV-2 de forma vertical. Este virus no se ha aislado en la leche materna o en la muestra de líquido amniótico, sangre del cordón umbilical y neonatos nasofaríngea de las madres con dicha enfermedad. La lactancia materna protege al recién nacido



de la enfermedad y también protege al bebé en la infancia y la niñez (26).

La lactancia materna es fuente protectora de vital importancia contra las enfermedades de carácter infeccioso, se transfiere de forma directa los anticuerpos necesarios y otros desinfectantes, además de dar sostenibilidad a la transferencia de inmunidad y mejorar la memoria del ser vivo. La leche materna es un buen alimento y el primero que consumen los lactantes, para el binomio de salud materno infantil, especialmente en emergencias, es por ello por lo que se recomienda la realización de la lactancia inmediatamente, aunque la madre haya sido confirmada o caso sospechoso de COVID-19 (26).

Esta lactancia debe continuar hasta al menos los 2 años de edad, además se debe tener en cuenta los procedimientos de bioseguridad necesarios para la prevención y evitar el contagio, como el uso de tapabocas, si en caso no pueda amamantar debe realizar la extracción de la leche y darle al bebé. Asimismo, es necesario proporcionar asesoramiento y consejería sobre lactancia materna, apoyo psicológico básico, apoyo nutricional práctico para todas las madres y gestantes que se sospeche o se haya confirmado la presencia de COVID-19 en ellas o en sus bebés y niños pequeños. El enfoque utilizado depende de la cultura, el nivel de aceptación de la madre y la disponibilidad del servicio (26).

El personal de salud que atiende a gestantes y mamás con COVID-19 debe de tener los implementos de bioseguridad, apoyo psicoemocional, alimentación y transporte, de esta forma se garantiza que la transmisión sea la menor posible y se evite el contagio a la mamá, al bebé o inclusive al personal de salud. Para la descarga respiratoria materna, evalúe el estado clínico de la madre. Se debe promover la práctica piel con piel, cuide a la madre canguro y alojamiento durante la noche, inmediatamente después del nacimiento y durante la lactancia, a las madres lactantes y los bebés elegibles, independientemente de ellas o de los bebés. Son sospechosos. COVID-19 es probable o aprobado (26).

Respete la decisión explícita de la madre de hacer contacto piel con piel en la primera hora de vida y amamantar si lo desea. Si la madre es positiva para SARSCoV2, se debe considerar su nutrición. Los síntomas suelen ir acompañados de anorexia, mala ingesta de alimentos y deshidratación entumecida por la fiebre. Se sugiere que la madre tenga una alimentación adecuadamente saludable, que

aumente la ingesta de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, que incluyen productos lácteos bajos en grasa, pescado y cereales, para ayudar a mejorar la nutrición y optimizar la función inmunológica (26).

La edad es un factor de riesgo de morbilidad y mortalidad graves por COVID-19. Por tanto, existen suficientes motivos por lo que mantener un estado nutricional óptimo en los ancianos es una prioridad en la prevención de infecciones, ya que genera una respuesta inmunitaria en el paciente. Una de las características más destacadas de COVID19 es la tasa significativa de infección en adultos mayores y personas con enfermedades crónicas subyacentes, lo que conduce a mayores convulsiones y mortalidad. Debido a que las personas mayores son propensas a una cantidad y gravedad de enfermedades crónicas y discapacidades, así como disfunción inmunológica, COVID-19 afecta de manera desproporcionada a esta población (26).

Además, la desnutrición perjudica al sistema respiratorio porque impide la movilidad respiratoria al reducir la ingesta de energía y proteínas a los músculos. Otra razón es que cuando el paciente se infecta, la respuesta metabólica al estrés infeccioso aumenta las demandas de energía; si no se alimenta adecuadamente, el cuerpo pierde reservas más rápidamente. Finalmente, la población mayor de 60 años está en riesgo de enfermedades crónico-degenerativas (diabetes mellitus, enfermedad cardiovascular), que son las principales causas de enfermedad y muerte en los ancianos. A estos se suman la discapacidad, la depresión, y la soledad (26).

Los pacientes con diabetes son más susceptibles a la infección por varios virus, incluidos los coronavirus. Con enfermedades como la diabetes, existe una mayor probabilidad de una progresión rápida a complicaciones respiratorias y choque séptico, que en última instancia conduce a insuficiencia orgánica y un mayor riesgo de muerte. Por otro lado, las enfermedades diabéticas están más asociadas a la necesidad de en UCI. El COVID-19 en pacientes con diabetes ocasiona estrés fisiológico y por tanto aumentar las secretas de las hormonas que elevan el azúcar en sangre, como los glucocorticoides y las catecolaminas, que aumentan la presión arterial, provocando cambios en la glucemia, se vuelven anormales y provocan complicaciones (26).

Actualmente no se valida que algún componente de una dieta pueda tener un efecto

curativo del COVID-19. Sin embargo, la dieta puede ser determinante para la mejora del control de azúcar y, a su vez, reducir las probabilidades de infección y comorbilidad. Las medidas en el tratamiento de la medicina nutricional deben centrarse en el manejo de enfermedades comunes, la prevención de hiper e hipoglucemia y prevenir alguna complicación ya sea aguda o crónica. Se recomienda a los diabéticos tener un listado de emergencia considerando médicos, nutricionistas, farmacias, seguro médico, entre otros (26).

Por otro lado, se debe solicitar al médico tratante que desarrolle un plan práctico para el curso que incluya revisión de medicamentos, programa de autocontrol, condiciones de riesgo y medicación en caso de síntomas suaves. Haga una lista de medicación, suplementos y suministros para el día que apoyen en el cuidado de la diabetes, y prepare un medicamento adicional por un poco más de tiempo que el período de almacenamiento programado actualmente. Aumente la ingesta de líquidos Para prevenir la deshidratación, beba pequeños sorbos de agua corriente o líquidos sin azúcar y sin calorías durante el día (26).

Las personas con diabetes deben tener un control adecuado del azúcar en sangre, lo que ayuda a reducir el riesgo de infección y su gravedad. Es necesario un control frecuente del azúcar en sangre. Las personas con diabetes y enfermedad cardíaca o renal necesitan cuidados especiales al mismo tiempo y necesitan cuidar y estabilizar su afección cardíaca / renal. Verifique la presencia de cetonas en la disminución del azúcar en sangre (glucosa 240 mg / dL) para prevenir la cetoacidosis. Si tiene cetonas positivas, llame a su médico de inmediato. En caso de hiperglucemia o fiebre, las personas con diabetes tipo 1 deben controlarse la glucosa y las cetonas con regularidad. Es posible que se requieran cambios frecuentes de dosis o refuerzos de insulina para mantener la glucemia normal (26).

Por otro lado, deben asegurarse de que tienen glucagón o cintas para medir cetonas en situaciones peligrosas como niveles de azúcar en sangre muy elevados, que tienen alimentos que pueden ser necesarios en caso de niveles bajos de azúcar en sangre, y que controlan la glucosa y cetonas con frecuencia Use unidades de insulina adicional para mantener a un nivel normal de glucosa, si es necesario, especialmente si hay un cambio en la dieta o en la medicación para la fiebre o los dolores musculares. Se debe prestar atención a los síntomas de la cetoacidosis

diabética, que requiere intervención médica (26).

Consulte a un nutricionista para implementar o mantener un patrón de dieta preferido, mediante la aplicación de procedimientos de manejo del estrés y la ansiedad, por lo que es fundamental aplicar la meditación, yoga, agrupaciones de apoyo, salud mental si es necesario para establecer su tratamiento. Póngase en contacto con un profesional de la salud. Informe cualquier posibilidad en cantidades o síntomas, se demostró que el ejercicio ha fortalecido la inmunidad del paciente. Por tanto, se debe promover la actividad física, para lo cual existen varias opciones. Trabajar en casa es posible mediante ejercicios sencillos, seguros y sencillos para prevenir la exposición al virus y mantener un cuerpo en forma (26).

Las personas obesas son más propensas a sufrir graves complicaciones por COVID19 debido al mayor riesgo de enfermedades crónicas que causan obesidad. Esto se debe a una disminución en la capacidad y el funcionamiento del sistema respiratorio. En pacientes con obesidad abdominal aumentada, la función pulmonar está más deteriorada y la ventilación es más difícil. Además, las citocinas inflamatorias relacionadas con la obesidad elevadas pueden ayudar a aumentar las complicaciones relacionadas con la obesidad en las infecciones por dicha enfermedad (26).

La reducción de vitamina D en personas obesas es muy persistente. Además de su función en el sustento de los huesos, esta vitamina tiene estimulación para la maduración de varias células, incluidas las inmunitarias. Se ha evidenciado también que modifica la deficiencia de vitamina D. El efecto beneficioso sobre los músculos y el efecto mecánico de reducir el músculo pectoral puede generar el incremento en el riesgo de muerte en estos pacientes. Otro elemento es el aporte de ácidos grasos poliinsaturados (PUFA), que son importantes mediadores en la inflamación y una respuesta inmune constante (26).

Hay otros nutrientes, como el zinc, que son un oligoelemento relevante para el mantenimiento y crecimiento de las células inmunitarias innatas y adaptativas. Asimismo, las vitaminas A, B, C y E juegan un papel significativo en la reducción de la morbilidad y mortalidad en enfermedades infecciosas, es por eso por lo que su implementación en las comidas es de suma importancia, su deficiencia también se asocia a una respuesta inmune débil del huésped, aumentando el estrés oxidativo,

por lo que se recomienda un cuidado especial en ambos pacientes. con obesidad y con COVID-19 así como profilaxis (26).

La obesidad es una enfermedad en la que existen factores genéticos, estilo de vida, emociones, medio ambiente, medio ambiente y estilo de vida sedentario, entre otras. Es importante tener conocimiento que la obesidad es una enfermedad crónica que a largo plazo puede tener cura, y el enfoque de esta estrategia es mejorar los hábitos alimenticios y mantenerlos en el tiempo para la optimización de los resultados. Para la cardióloga en nutrición, Paula Harovic “No existe una dieta mágica y para quien quiere adelgazar es muy frustrante ponerse metas imposibles” (31).

A nivel psicológico, solemos enfatizar lo importante de identificar la verdadera hambre y evitar la comida sugerida por las emociones. “El consumo, que responde a la ansiedad, el aburrimiento o la tristeza como los mayores estimulantes, es muy elevado en cantidad y calidad y tiene un gran impacto en nuestra salud”, enfatizó. Comer no debe ser un refugio o una "simple solución" para transmitir nuestras emociones, sino todo lo contrario. Convertir esta energía en una motivación para lograr un cambio de hábitos saludable y duradero puede ser el paso más importante (31).

Una dieta saludable, adecuada, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, apropiada para el individuo y el medio ambiente, estable y rentable aporta a mantener la inmunidad más fuerte contra la propagación del SARS-CoV2. Las limitaciones en los alimentos frescos pueden poner en peligro las posibilidades de continuar con una dieta sana y variada. También conduce a un mayor consumo de alimentos altamente procesados que tienen un alto contenido de grasa, azúcar y sal. Pero incluso con ingredientes limitados, aún se puede comer sano. Aquí hay algunos consejos dietéticos para personas con COVID-19 con síntomas leves o asintomáticos (26).

Además de consumir alimentos frescos (verduras y frutas) y alimentos secos (legumbres: frijoles, guisantes, lentejas, productos a base de granos integrales), también es importante comer alimentos frescos como frutas, verduras y productos de granos integrales (pan integral, pasta integral, legumbres y semillas como avena, esmeralda, arroz integral, frutos secos y semillas (semillas de sésamo, almendras),

etc. (26).

Debe comer al menos una porción de vegetales y frutas de diferentes colores. Asegúrese de que cada comida incluya al menos una porción de una verdura o fruta de diferente color. Las verduras se pueden consumir como parte de la dieta básica, en preparaciones como ensaladas, cremas, al vapor o fritas, mientras que la fruta se puede servir como postre u ocasionalmente como ensalada. El consumo de verduras es importante para todas las poblaciones. Cuando se trata de variedad, priorizamos los productos de temporada y urbanos para asegurar su conservación en óptimas condiciones (26).

Los beneficios para la salud de hierbas y especias son limitadas, se encontró en estas sustancias bioactivas que mejoran la función inmunológica y mantener de mejor forma el cuerpo. Condiciones de manera similar, condimentar estos no solo ayuda a mejorar el sabor y aroma de los alimentos (26).

El consumo moderado de alimentos enlatados y envasados, así como comprar algunos alimentos que tienen mayor tiempo de vida útil o duran más como el atún o salmón enlatados o bebidas envasadas como la leche, además de las carnes como los pescados y mariscos que se pueden conservar en el congelador o usar técnicas como el cocido, hervido o escaldado o blanqueado, estofados o la plancha, horneado o al vapor o en microondas, evitando en lo posible comer frituras, son acciones que pueden ayudar a disminuir la ingesta de alimentos altos en grasas y carbohidratos, además de evitar el consumo excesivo de carnes rojas (26).

Se debe pedir menús semanales o quincenales. Se puede ahorrar tiempo de realizar comprar o cocinar, además se guarda dinero y se evita desperdicio de alimentos, y se convierte en una actividad familiar divertida. Hoy más que nunca se necesita la solidaridad de la familia. También se recomienda utilizar según antojos, preferencias, gustos, preferencias familiares y festividades para diversificar y equilibrar las porciones. Comer en casa en horarios específicos. Es mucho más fácil pasar tiempo en la cocina cuando estás en casa y no sales, si planificas y asignas actividades para que todos puedan hacer y comer en familia, no solo evitas comer en exceso, sino que también lo disfrutamos como una familia (26).

Cuando se sienta algún tipo de antojo, se debe considerar bastante para poder evitar la innecesaria ingesta de comida sobre todo si son pocos saludables. Se debe

seguir los procedimientos de higiene para la manipulación de los alimentos. La higiene es muy importante para tener garantía de inocuidad en estos. Los alimentos seguros son saludables (26).

Evitar los alimentos que contengan exceso de azúcar y grasas, la comida chatarra y las frituras que pueden aumentar las ganas de comer más. Se deben evitar las bebidas azucaradas, que pueden tener efectos antiinflamatorios en la salud. Si lo comes hazlo una vez, te puede ayudar a mantener un peso saludable durante la cuarentena. Evita las comidas rápidas y ultra procesadas, especialmente para los hogares pequeños. En lugar de comprar alimentos de baja calidad y alta densidad, prioriza opciones saludables como hornear panes y pasteles con ingredientes como copos de avena, plátanos, zanahorias, nueces (26).

Incluya sus necesidades diarias de agua. Incluso si no tienes sed, beber de 6 a 8 vasos de agua al día es esencial para mantener un intestino saludable y estimular el sistema inmunológico. La hidratación es importante, especialmente para los ancianos o familiares que tienen síntomas leves y están en casa con fiebre o tos. En México, entre el 66% y el 91% de las personas obtienen más del 10% de su energía total de azúcares simples a través de bebidas azucaradas, y la edad de aparición suele ser en el primer año de vida, por lo que consumen Consumo normal de agua y otras fuentes de agua. Es muy importante (26).

Las actitudes, por otro lado, se definen como la "disposición o falta de voluntad para evaluar objetos, personas o situaciones" estas actitudes pueden, además, reflejar un alto nivel de conocimiento de un hecho, sentimientos personales sobre algo o comportamientos siempre que se perciba el comportamiento. Como actuación de uno ante algo o alguien. Estas tres dimensiones de la actitud se describen como actitudes cognitivas, emocionales y conductuales. Estas actitudes ayudan considerablemente a comprender la complejidad y posiblemente a entender e interpretar la relación entre ellos y la realidad de su interacción (32).

La actitud se puede referir vagamente en una sola evaluación con un tema emocional, cognitivo o conductual, lo que significa que sus fuentes primarias son valores y están involucradas en comportamientos individuales y sociales. Sin embargo, no todos los valores visibles para el individuo son consistentes con las actitudes, ya que estas últimas generalmente no son muy estables y pueden

cambiar de representar un comportamiento deseable a uno indeseable en intervalos o momentos. Por tanto, es importante entender que las actitudes que pueden ofrecer hacia la alimentación saludable se centran en un número muy limitado de actitudes sobre su encarcelamiento y aislamiento social que dan lugar al COVID-19.

La relevancia de los procesos cognitivos en el cambio de comportamiento es que postula que los factores psicológicos influyen en el comportamiento de un individuo. Especifica cuatro requisitos básicos para que aprendan y modelen su propio comportamiento: asistencia (consciente de lo que podría suceder), retención (recordar lo que la gente ha observado), creación (la capacidad de reproducir el comportamiento) y motivación (proporcionar suficientes razones para querer participar en el comportamiento). Asimismo, se menciona que el comportamiento es racional, considerando que el componente motivacional importante para lograr un logro es intencional. En este sentido, cuando la intención de lograr el objetivo es más clara, más específica y más claramente definida, las posibilidades de lograr el objetivo final aumentan.

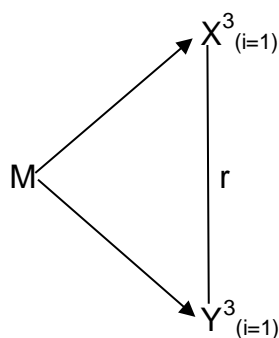


## II. MATERIAL Y MÉTODO

### 2.1. Tipo y Diseño de Investigación

El estudio se consideró un diseño transversal simple cuantitativo con relación descriptiva, ya que en este tipo de estudio se basa en la recolección de datos en un solo momento, solo se establecen coeficientes cruzados, enfatizando el papel de un coeficiente cruzado con mayor peso para explicar la correlación entre variables. Los productos residuales sirven como descriptores para valores de variables, pero no para correlaciones (33).

El diseño que se utilizó es correlacional, pues se buscó una relación entre conocimiento y la actitud sobre alimentación saludable ante el COVID 19 en pobladores de una comunidad Chiclayo 2020 (33).



Dónde:

M Pobladores

X<sup>3</sup> (i=1) Conocimiento

Y<sup>3</sup> (i=1) Actitud

## 2.2. Variables, Operacionalización

VARIABLE DE ESTUDIO	DIFINICIÓN CONDEPTUAL	DIFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	VALORES FINALES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	
Conocimiento	Facultad del ser humano para comprender por medio de la razón la naturaleza, cualidades y relaciones de las cosas.	Conjunto de procesos y resultados dinámicos de percepción, comprensión y aptitud	Percepción	Alimentación saludable	1	Técnica: Encuesta	Excelente Bueno Regular Deficiente	Cualitativa	Ordinal	
				Sistema inmune						
				Nutrición						
			Comprensión	Energéticos	2-5					Instrumento: -Cuestionario Conocimiento
				Constructores						
				Reguladores						
			Aptitud	Etapa del embarazo	6-10					
				DM						
				Obesidad						
Actitudes	Manera de estar alguien dispuesto a comportarse u obrar.	Características personales de los individuos para dar respuesta favorable o desfavorable a comportamientos sobre actitud	Cognitiva	Estar informada	1-5	-Cuestionario	Excelente Bueno Media	Cualitativa	Ordinal	
				Reflexionar						
				Prevenir						
				Alimentación saludable						
			Afectiva	Participación	6					

		cognitiva, afectiva y conductual.		Sentimiento s		Actitud	Bajo		
				Auxilio					
			Conductual	Actividad	7-10				
				Objetivos					
				Compromis os					

### 2.3. Población de estudios, muestra, muestreo y criterios de selección

La población fue de 92655 pobladores, en la cual la muestra se estableció mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 * N * p * q}{(N - 1) * e^2 + Z^2 * p * q}$$

n=Tamaño de muestra

Z= nivel de confianza 95% (1,96)

P= Probabilidad de éxito:0.5

Q= Probabilidad de Fracaso:0.5

N= Tamaño de población = 92,655 (N° de Adultos Mayores de 18 años, que radican en el distrito de la Victoria)

e= Error permisible: 0.1

$$n = \frac{1.96^2 * 92655 * 0.5 * 0.5}{(92655 - 1) * 0.1^2 + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = \frac{88986}{928} = 95.89$$

La muestra para esta investigación fueron 96 pobladores.

#### Criterios de inclusión

- Pobladores mayores de 18 años.
- Pobladores que vivan en la comunidad de La Victoria
- Pobladores de zona urbana de la comunidad de La Victoria,

#### Criterios de exclusión

- Pobladores menores de 18 años
- Pobladores mayores de 65 años
- Pobladores que no viven en la comunidad de la Victoria
- Pobladores que vivan en zona rural de la comunidad de La Victoria.

#### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

En la investigación, se utilizó la técnica de encuesta, la cual es un conjunto o consolidado de interrogantes que se aplica a una porción de la población (33). El instrumento fue el cuestionario, el cual consistió en un conjunto de 20 preguntas, de las cuales 10 preguntas fueron para dar respuesta a la variable conocimientos, las cuales tuvieron 4 alternativas (A, B, C, D), siendo alternativas diferentes y 10 preguntas para dar respuesta a la variable actitudes las cuales tuvieron 5 alternativas (1, 2, 3, 4, 5), aunque en este caso la escala fue de Likert con las siguientes alternativas: Muy en desacuerdo (1), En desacuerdo (2), Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3), De acuerdo (4) y Muy de acuerdo (5). El cuestionario fue validado por 3 expertos de la materia (ver Anexo 5). La confiabilidad del instrumento fue aplicando la prueba del alfa de Cronbach, de donde se obtuvo un valor de 0.71, lo que le da la confiabilidad aceptable para indicar que los datos recolectados son confiables (ver Anexo 7). La encuesta se aplicó de manera presencial y virtual (ver Anexo 4), en el primer momento se optó por una encuesta virtual pero no tener acogida se consideró realizar de manera presencial para lograr encuestar a las 96 personas según la muestra.

#### **2.5. Procedimiento de análisis de datos**

Los datos obtenidos como resultado de la aplicación de los instrumentos considerados para la presente investigación fueron procesados de un estado estadístico, utilizando Microsoft Excel y SPSS v25. Se realizaron las estimaciones pertinentes.

#### **2.6. Criterios éticos**

Para la investigación se aplicaron los principios planteados en el informe Belmont (31).

Principio de la beneficencia: Este consiste en que las personas deben ser respetadas, tratadas con ética y cordialidad, siendo también sus decisiones tomadas en cuenta

En este modo se crearon 2 reglas fundamentales que fueron las expresiones complementarias de beneficencia y no perjuicio, incremento y maximización del bien recibido, además de la reducción de todos los inconvenientes que

podrían llegar a suscitarse (31).

Principio de justicia: Esto hace referencia cuando existe igualdad de distribución en las acciones y efectos que uno y otro merecen. Para el entendimiento de dicho principio es que todas las personas deben recibir trato igualitario, es debido a este último concepto que se tomó en cuenta el principio de justicia para la presente investigación.

Principio de respeto a la dignidad humana: Existen dos puntos que se pueden resaltar y tomar en cuenta para el análisis de este principio, una de ellas es que los pacientes que tienen autonomía disminuida no existen y que estos deben ser protegidos, otro es que las personas que fueron atendidas deben ser tratadas como iguales y respetadas sin importar su condición socioeconómica y cultural

Es debido a todo lo mencionado anteriormente que la persona humana es llevada a la teoría como un principio fundamental, además se divide en 2 las necesidades de protección a las personas que poseen una autonomía propia, teniendo en cuenta el principio de respeto que exige que todas las personas deben ser respetadas ya que gracias a su contribución se logró llevar a cabo la presente investigación. Por ende, es importante aclarar que al poblador encuestado se le suministró toda la información debida antes de aplicar el cuestionario y brindó el consentimiento informado debido para poder realizarlo.

.

### III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

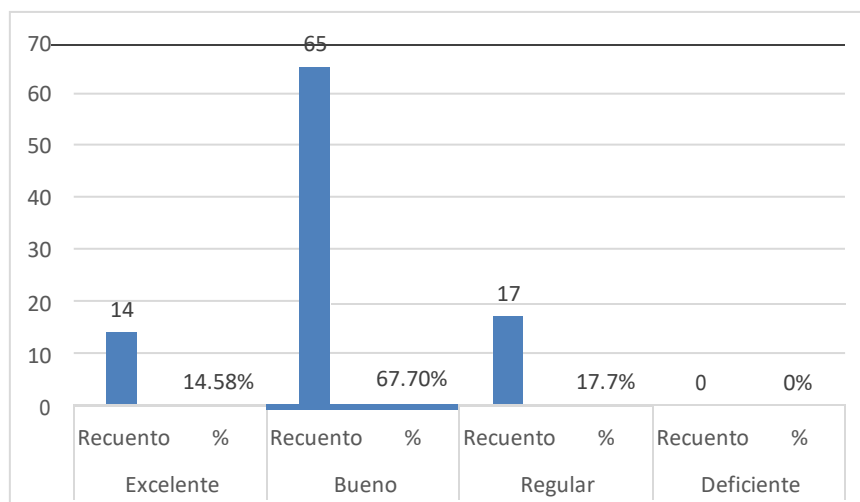
#### 3.1. Resultados en tablas y figuras

**Tabla 1.** Conocimiento sobre alimentación saludable de pobladores de la comunidad de La Victoria, 2020

Adultos mayores de 18 años que radican en el distrito de La Victoria			
Conocimiento saludable	Excelente	Recuento	14
		%	14.58%
	Bueno	Recuento	65
		%	67.70%
	Regular	Recuento	17
		%	17.7%
	Deficiente	Recuento	0
		%	0%
Total	Recuento	96	
			<u>100%</u>

Fuente: Cuestionario de conocimiento para adultos que radican en el distrito de La Victoria, 2020

**Figura 1.** Conocimiento sobre alimentación saludable de pobladores de la comunidad de La Victoria, 2020



Fuente: Cuestionario de conocimiento para adultos mayores de 18 años que radican en el distrito de La Victoria, 2020

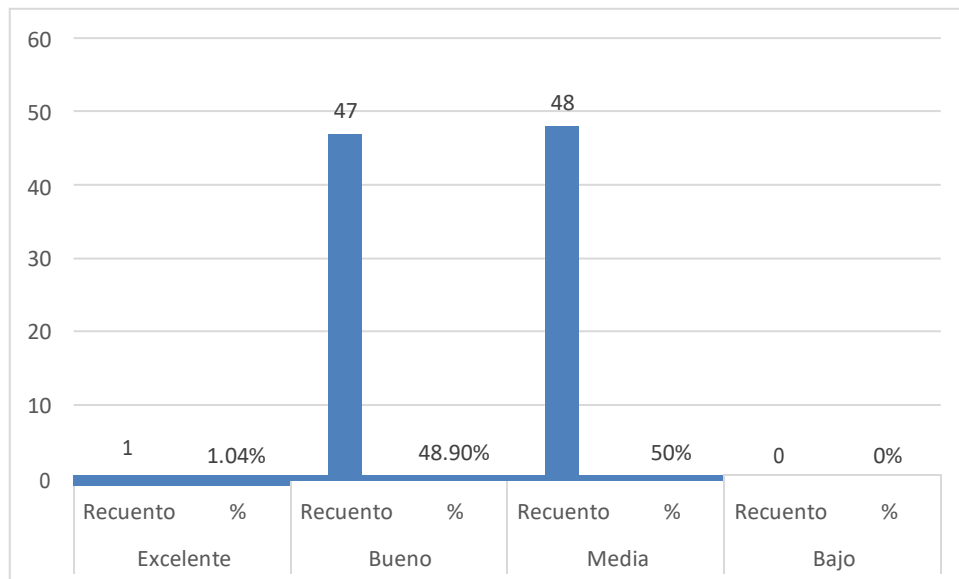
Se observa que en la variable conocimiento saludable, el 67.7% de los encuestados posee conocimiento saludable bueno y el 14.58% con conocimiento excelente, esto evidencia que si existe un conocimiento en la gran mayoría de los encuestados sobre alimentación.

**Tabla 2.** Actitud sobre alimentación saludable de pobladores de la comunidad de La Victoria, 2020

ACTITUDES	NIVELES		%
	Excelente	Recuento	1
		%	1.04%
	Bueno	Recuento	47
Actitud saludable		%	48.90%
	Media	Recuento	48
		%	50%
	Bajo	Recuento	0
		%	0%
Total		Recuento	96
			100%

Nota: Cuestionario de actitud para adultos que radican en el distrito de La Victoria, 2020

**Figura 2** Actitud sobre alimentación saludable de pobladores de la comunidad de La Victoria, 2020



Fuente: Cuestionario de actitud para adultos que radican en el distrito de La Victoria, 2020

Se observa los resultados del nivel de actitud de los adultos que radican en el distrito de La Victoria, 2020, frente a la alimentación saludable en un contexto de Pandemia por COVID19, esta nos muestra que el 50% de los encuestados posee una actitud medio; el 48.90% de los encuestados posee una actitud bueno y solamente el 1% de estos presenta una excelente actitud.



### **Correlación entre variables**

Con referencia a los resultados de la investigación, se demuestra la validez de la hipótesis general mediante la prueba de correlación Rho de Spearman utilizando el software estadístico SPSS versión 2.22.

Para ello, se utiliza la escala de interpretación del coeficiente de correlación propuesta por Guilford (23), para clasificar el grado de relación entre las dos variables incluidas en el estudio, en este caso entre los conocimientos y la actitud sobre alimentación saludable ante el COVID 19 en adultos mayores de 18 años que residen en el distrito de La Victoria, 2020.

**Tabla 3.** Baremo de interpretación del coeficiente de correlación de Rho de Spearman

<b>Valor</b>	<b>Significado</b>
< 0,20	Correlación casi insignificante
0,20 – 0,40	Correlación definida pero pequeña
0,40 – 0,70	Correlación considerable
0,70 – 0,90	Correlación notable
> 0,90	Correlación muy fiable

Nota: Tomado de Guilford J, (1956)

**Hipótesis general:** Existe relación significativa entre el conocimiento y la actitud sobre alimentación saludable ante el COVID 19 en adultos que residen en el distrito de La Victoria, 2020.

**Tabla 4.** Relación entre conocimiento y actitud de pobladores de la comunidad de La Victoria, 2020

		Conocimientos	Actitud
Conocimientos	Coefficiente de correlación	1.000	0.789**
	Sig. (bilateral)	-	0.002
	N	96.000	96.000
Actitud	Coefficiente de correlación	0.789**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.002	-
	N	96.000	96.000

Nota: Elaboración Propia - SPSS 2.22. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral) (\*\*)

De acuerdo con lo obtenido por el cálculo de Rho de Spearman existe un coeficiente de correlación de 0.789, tal como se puede observar en la Tabla 4, por lo tanto, los conocimientos y la actitud sobre alimentación saludable ante el COVID 19 en adultos que residen en el distrito de La Victoria, 2020, poseen una correlación notable, es decir, la hipótesis general se debe aceptar como verdadera.

El nivel de significancia que posee es de 0.002, por ello al ser menor a 0.05, concuerda con lo obtenido por el coeficiente de correlación, es decir, la hipótesis se acepta.

### **3.2. Discusión de resultados**

En la presente investigación realizada a los pobladores de una comunidad para determinar si existe relación entre el conocimiento y la actitud sobre la alimentación ante el COVID-19, se determinó que un 67.70% de los adultos que residen en el distrito de la Victoria, poseen un buen nivel de conocimientos sobre alimentación saludable ante el COVID 19. Y el 48.90 % poseen una buena actitud frente a una alimentación saludable ante el COVID 19.

Los resultados son similares a los del estudio de Ramos P. (11) quien encontró que el 60.91% de las personas creen que la alimentación saludable ayudaría a combatir la enfermedad, el 82.97% que la alimentación ayudaría al tratamiento. Asimismo, los resultados encontrados por Mansoorian M (2021) difieren a los del presente estudio ya que las puntuaciones medias de conocimiento, actitud y comportamiento nutricional no mostraron una correlación significativa con respecto a Covid-19.

Los resultados se comparan con los de Narrea J (20), quien indica que la práctica de una dieta balanceada incide en una nutrición óptima que apoye el sistema inmunológico, y sus resultados muestran que existe una relación significativa entre el conocimiento y la práctica de alimentación ante dicha enfermedad.

Del mismo modo Aristizábal (24), en donde hace referencia al modelo de promoción de la salud de Nola Pender, un modelo de enfermería, en el cual se hace énfasis en la promoción de conductas saludables en los individuos, la cual es la base fundamental de la enfermería, y se utiliza como una herramienta para incluir y promover actitudes, motivaciones y acciones de los individuos, lo cual contrasta con el presente estudio debido a que recalca acerca del conocimiento una alimentación saludable y la actitud que presentan frente al contexto de la pandemia.

Por otra parte, en el cuestionario de conocimiento muestra que el 67.70% de los encuestados posee conocimiento saludable bueno, el 17.7% conocimiento regular y el 14.58% con conocimiento excelente, esto evidencia que si existe un conocimiento en la gran mayoría de los encuestados sobre alimentación. Del mismo modo, el cuestionario de actitud frente a la alimentación saludable en un contexto de Pandemia por COVID19, esta nos muestra que el 50% de los encuestados posee una actitud medio; el 48.90% de los encuestados posee una actitud bueno y solamente el 1.04% de estos presenta una excelente actitud respecto a esta afirmación.

Estos resultados contrastan con los encontrados en el estudio de Ortega (21) en donde el 53.7% de los individuos tienen conocimiento medio, mientras que un 96.9% muestran actitud favorable frente al Covid-19.

## **IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **4.1. CONCLUSIONES**

De acuerdo con lo obtenido por el cálculo de Rho de Spearman existe un coeficiente de correlación de 0.789, por lo tanto, los conocimientos y la actitud sobre alimentación saludable ante el COVID 19 en adultos que radican en el distrito de La victoria 2020, poseen una correlación notable, en conclusión, un buen conocimiento, fomenta una actitud positiva sobre la alimentación saludable ante el COVID 19 en adultos que radican en el distrito de La Victoria 2020.

A partir de las encuestas realizadas, se ha determinado que un 67.70% de los adultos que residen en el distrito de La Victoria 2020 poseen un buen nivel de conocimientos sobre alimentación saludable ante el COVID 19, siendo esto beneficioso para reducir la obesidad, un factor de riesgo en la lucha contra el COVID 19.

De igual forma, las encuestas aplicadas a los adultos que residen en el distrito de La Victoria 2020 demuestran que el 48.90% poseen una buena actitud frente a una alimentación saludable ante el COVID 19, se espera que de igual forma esta sea aplicado, puesto que será una gran herramienta en la lucha contra el COVID 19.

Se puede relacionar a la actitud del conocimiento sobre la alimentación saludable ante el COVID 19 en adultos mayores de 18 años que residen en el distrito de La Victoria 2020, de acuerdo con las encuestas realizadas como por el cálculo de Rho Spearman, existe una gran correlación entre estas dos variables.

## 4.2. Recomendaciones

Ya que hay una relación entre los conocimientos y la actitud sobre alimentación saludable es importante fomentar una buena alimentación, de igual forma se recomienda a los dirigentes y funcionarios de la comunidad, fomentar capacitaciones a los pobladores para que el conocimiento que se tenga no se quede sin ser aplicado. Deben seguir difundiendo el conocimiento, mediante charlas, ponencias e incluso, talleres para pobladores de Chiclayo.

A la Municipalidad de la Victoria se le recomienda realizar un programa de alimentación saludable, que incluya charlas, talleres y incluso ferias en donde la población pueda participar forma activa y conocer acerca de alimentos nutritivos y saludables y sobre todo que esté a su alcance.

A los establecimientos de salud se les recomienda que, en conjunto con la Municipalidad de La Victoria, realizar charlas informativas acerca de la alimentación saludable, balanceada y los beneficios que presenta dada la coyuntura actual.

Al profesional de enfermería fomentar en los pacientes que asiste las buenas actitudes y hábitos para una alimentación saludable, así como de los beneficios que esta trae.

A la Universidad Señor de Sipán, debido a que el conocimiento presenta una relación directa a la actitud sobre la alimentación saludable, tomar en cuenta ambas variables en futuras investigaciones.

A la Escuela Profesional de Enfermería, fomentar en los estudiantes de esta importante profesión conocimientos sobre las variables de esta investigación para que consideren compartirlas dentro de su ejercicio con los pacientes que asisten.

## REFERENCIAS

1. Luiselli C. Blog del IICA. La Seguridad Alimentaria Frente a la Pandemia del COVID 19. [Internet].; 2020. [consultado el 20 de octubre de 2020] Disponible en: <https://blog.iica.int/blog/seguridad-alimentaria-frente-pandemia-del-covid-19>
2. UNICEF. Consejos Para Una Alimentación Sencilla, Asequible y Saludable durante el brote de COVID 19. UNICEF. [Internet].; 2020. [consultado el 20 de octubre de 2020]; Vol 1. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid19>
3. OMS. Alimentación Saludable. [Internet].; Organización Mundial de la Salud; 2020. [consultado el 20 de octubre de 2020] Disponible en: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>.
4. Begoña P. Tarjetas de Alimentación Frente al Coronavirus. Ayuda en Acción. [Internet].; 2020. [consultado el 20 de octubre de 2020] Disponible en: <https://ayudaenaccion.org/ong/proyectos/americ/alerta-sanitaria-peru/>.
5. Zegarra E. De la Pandemia a la crisis de alimentos en Perú. GRADE. [Internet].; 2020. [consultado el 20 de octubre de 2020] Disponible en: <http://www.grade.org.pe/novedades/la-pandemia-del-COVID-19-y-la-inseguridad-alimentaria-en-el-peru-por-eduardo-zegarra/>.
6. Portocarrero G. Unos 7 mil niños padecen de desnutrición y 3 mil de anemia en la región. [Internet].RPP; 2020. [consultado el 20 de octubre de 2020] Disponible en: <https://rpp.pe/peru/lambayeque/lambayeque-unos-7-mil-ninos-padecen-de-desnutricion-y-3-mil-de-anemia-en-la-region-noticia-1294423?ref=rpp>.
7. Andina. Chiclayo: promueven “mercados saludables” para prevenir contagios de COVID – 19. [Internet]. Andina; 2020. [consultado el 20 de octubre de 2020] Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-chiclayo-promueven-mercados-saludables-para-prevenir-contagios-COVID19->.
8. Barrera-Vasquéz J. Nivel de conocimiento de las madres sobre la alimentación y su asociación con el estado nutricional de los niños en los PRONOEI de los distritos con alta incidencia de mal estado nutricional en la

- provincia de Chiclayo 2019. [Tesis Pregrado]. Chiclayo: Universidad San Martín de Porras; 2021. [consultado el 20 de noviembre de 2022] Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/8114>
9. Ramos P, Celi D, Moreno A. CAP-COVID: Conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) entorno a la alimentación durante la pandemia de COVID-19 en las ciudades capital de Ecuador y Perú. *Nutrición Clínica y Dieta Hipoglucida*. [Internet].; 2021. [consultado el 20 de octubre de 2020] Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/194>
  10. Chalacamá M. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre medidas preventivas ante el contagio por Covid-19 en usuarios, Centro De Salud N°1, Ibarra 2021. [Tesis Pregrado]. Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2021. [consultado el 20 de Noviembre de 2022] Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11413>.
  11. Torres J. Conocimientos, actitudes y prácticas en el cuidado domiciliario de pacientes con Sars Cov2, cantón Francisco de Orellana 2021. [Tesis Pregrado]. Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2021. [consultado el 20 de Noviembre de 2022] Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11712>
  12. Mansoorian M, Noori R, Khosravan S, Tabatabaeizadeh SA, Khajavian N. Nutritional knowledge, attitude and behaviours regarding Coronavirus Disease 2019 among residents of Gonabad, Iran. *Public Health Nutr*. 2021;24(5):1088-1094.
  13. Navarro M. Estudio exploratorio de los conocimientos de los maestros en formación sobre la alimentación en la primera infancia y el tratamiento de la misma en los libros de texto. [Tesis Doctoral]. Sevilla: Universidad de Sevilla; 2019. [consultado el 20 de Noviembre de 2022] Disponible en: <https://idus.us.es/handle/11441/93829>.
  14. Arivilca Y, Porras K. Relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y conductas alimentarias en la población de 20 a 59 años durante la pandemia COVID-19, en la provincia de Arequipa, 2021. [Tesis Pregrado]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2022. [consultado el 20 de Noviembre de 2022] Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/14500>.



15. Vázquez A, Morales H, Silva J, Rivas R, Garcia O. Hábitos sobre consumo responsable en estudiantes de una universidad de la región de Lambayeque. Hacedor-Aiapaec. [Internet].; 2022. [consultado el 20 de octubre de 2020]; Vol 6. Disponible en: <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/2110>
16. Santamaria Y. Nivel de conocimiento y prácticas de alimentación complementaria en madres de niños 6 a 24 meses, distrito de Mochumi 2019-2020. [Tesis Pregrado]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2022. [consultado el 20 de Noviembre de 2022] Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9782>.
17. García C. Conocimiento y prácticas maternas sobre alimentación complementaria en un centro de salud de Lambayeque, Perú 2021. ACC CIETNA. [Internet]. 2022. [consultado el 20 de octubre de 2020] Vol. 9 Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/744>
18. Ramos E, Tordoya E. Actitudes y prácticas sobre alimentación complementaria durante la cuarentena por Covid-19 en madres del programa “Cuna Más”, Cajamarca, 2020. [Tesis Pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021. [consultado el 20 de Noviembre de 2022] Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/17139>
19. Ruiz M, Díaz A, Ortiz M. Creencias, conocimientos y actitudes frente a la COVID-19 de pobladores adultos peruanos en cuarentena social. Revista Cubana de Enfermería. [Internet]. 2020. [consultado el 20 de octubre de 2020] Vol 36. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4251/672>
20. Narrea J. Conocimientos y prácticas de alimentación ante la cuarentena por COVID-19 en la comunidad educativa universitaria, Lima 2021. [Tesis Posgrado]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2021. [consultado el 20 de Noviembre de 2022] Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/6391>
21. Ortega L. Conocimiento y actitud sobre el COVID 19 en estudiantes de la facultad de ciencias de la UNJBG, Tacna – 2020. [Tesis Pregrado]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2021. [consultado el 20 de

- Noviembre de 2022] Disponible en:  
<http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/4203>
22. Sánchez L. Nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable en adultos mayores del Centro de Salud María Jesús, La Victoria-Chiclayo. [Tesis Pregrado]. Pimentel: Universidad Cesar Vallejo; 2021. [consultado el 20 de Noviembre de 2022] Disponible en:  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/74700>
23. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria. [Internet].; 2011. [consultado el 20 de octubre de 2020] Vol 8. Disponible en:  
<http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
24. Cruz R. Posición de la nutrición en tiempos COVID-19. [Internet]. iideNut: Bioquímica Clínica Nutricional; 2020. [consultado el 20 de octubre de 2020] Disponible en: <https://www.iidenut.org/instituto/2020/04/04/nutricion-en-tiempos-del-COVID-19/>.
25. Escribano A, De la Fuente L. Salud, nutrición y deporte en los tiempos de COVID-19. [Internet]. Lima: FONDO EDITORIAL; 2020. [consultado el 20 de octubre de 2020] 40 P. Disponible en:  
[http://200.37.102.150/bitstream/USIL/9892/1/2020\\_Diez-Canseco\\_Salud%2c%20nutrici%c3%b3n%20y%20deporte.pdf](http://200.37.102.150/bitstream/USIL/9892/1/2020_Diez-Canseco_Salud%2c%20nutrici%c3%b3n%20y%20deporte.pdf).
26. Martínez A, Zarco A, Salinas A. Atención y Recomendaciones de Alimentación y Nutrición. [Internet]. México: Nutris en Cuarentena Covid - 19; 2020. [consultado el 20 de octubre de 2020] 65 p. Disponible en:  
<https://www.anahuac.mx/mexico/files/2020/04/Recomendaciones-de-Alimentacion-y-Nutricion-COVID-19.pdf>
27. MINSALUD. ABECE de la alimentación. [Internet]. Colombia: Todos por un nuevo País; 2017. [consultado el 20 de octubre de 2020] Disponible en:  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/NA/abc-alimentacion-saludable.pdf>
28. MINSA. Modelo educativo para la promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigido al personal de salud. [Internet]. Lima: SINCO EDITORES; 2014. [consultado el 20 de octubre de 2020] Disponible en:

<http://www.saludarequipa.gob.pe/moduloatencionciudadano/promocion/Modulo%20Educativo%20Alimentaci%C3%B3n%20y%20Nutrici%C3%B3n%20Saludable%202%20Edicionv2.pdf>.

29. Churata E. Conocimientos y actitudes sobre la alimentación saludable en los estudiantes adolescentes del nivel secundario de la I.E. San Juan de Huata. 2018. [Tesis Pregrado]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2019. [consultado el 20 de Noviembre de 2022] Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10361/Churata\\_Ramos\\_Erix\\_Paul.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10361/Churata_Ramos_Erix_Paul.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
30. De la Fuente L, Muñoz A. Nutrición e inmunidad: salud en tiempos del COVID-19. [Internet]. Lima: Fondo Editorial; 2020. [consultado el 20 de octubre de 2020] 15 p. Disponible en: [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10242/1/2020\\_De%20la%20Fuente\\_Nutrici%C3%B3n%20e%20inmunidad.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10242/1/2020_De%20la%20Fuente_Nutrici%C3%B3n%20e%20inmunidad.pdf).
31. INFOBAE. Obesidad en tiempos de coronavirus, ¿es posible recuperar rutinas saludables? INFOBAE [Internet].; 2020. [consultado el 20 de octubre de 2020] Disponible en: <https://www.infobae.com/salud/2020/11/12/obesidad-en-tiempos-de-coronavirus-es-posible-recuperar-rutinas-saludables/>
32. Ysla Y. COVID-19: relación motivación-actitud hacia la alimentación saludable, en madres de niños menores de 5 años. Puesto de Salud Huayopataz. [Tesis Posgrado]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2020. [consultado el 20 de Noviembre de 2022] 73 p. Disponible en: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48236/Ysla\\_CYM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48236/Ysla_CYM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
33. Hernández R, Fernández C, Batista L. Metodología de la investigación. . [Internet]. México: Mc Graw Hill; 2014. [consultado el 20 de octubre de 2020] 634 p. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

## Formatos de instrumentos de recolección de datos

CONOCIMIENTOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	
USE UNA X	
SOLO UNA ALTERNATIVA POR RESPUESTA	
1	<p>¿Qué es lo que nos permite tener una buena salud?</p> <p>A. alimentación equilibrada (frutas, verduras, cereales, carnes, etc.) y ejercicio físico.</p> <p>B. Alimentación con carbohidratos, verduras y carnes.</p> <p>C. Alimentación con frutas y verduras.</p> <p>D. No sabe / no opina</p>
2	<p>¿Cuáles son los alimentos que dan energía?</p> <p>A. Frutas y verduras</p> <p>B. Cereales (trigo, arroz, quinua, etc.)</p> <p>C. Carnes, leche, huevo, menestras</p> <p>D. No sabe / no opina</p>
3	<p>¿Cuáles son los alimentos que nos protegen?</p> <p>A. Frutas y verduras</p> <p>B. Cereales (trigo, arroz, quinua, etc.)</p> <p>C. Carnes, leche, huevo, menestras</p> <p>D. No sabe / no opina</p>
4	<p>¿Alimentos que nos ayudan en el crecimiento?</p> <p>A. Frutas y verduras</p> <p>B. Cereales (trigo, arroz, quinua, etc.)</p> <p>C. Carnes, leche, huevo, menestras</p> <p>D. No sabe / no opina</p>
5	<p>¿Una alimentación balanceada tiene?</p> <p>A. Cereales, frutas, verduras y carnes</p> <p>B. Cereales, carnes y menestras</p> <p>C. Menestras, y verduras</p> <p>D. No sabe / no opina</p>

6	<p>¿Cuántas comidas debe consumir?</p> <p>A. 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) más un refrigerio</p> <p>B. 3 comidas (desayuno, almuerzo y cana) más 2 refrigerios</p> <p>C. Solo 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena)</p> <p>D. No sabe / no opina</p>
7	<p>¿Qué consecuencias trae consumir frituras, gaseosas, golosinas y alimentos procesados para la salud?</p> <p>A. Ganancia excesiva de peso, anemia y descalcificación</p> <p>B. Estreñimiento, sangrado, bajo peso</p> <p>C. No causa ningún daño</p> <p>D. No sabe / no opina</p>
8	<p>¿Cuántos litros de agua se debe consumir al día?</p> <p>A. 2 litros</p> <p>B. 1 litro</p> <p>C. Todo lo que puedas</p> <p>D. No sabe / no opina</p>
9	<p>¿Qué vitaminas cree importante para su alimentación contra la COVID 19?</p> <p>A. Vitamina A, C Y D</p> <p>B. Vitamina B y C</p> <p>C. Vitamina B</p> <p>D. No sabe / no opina</p>
10	<p>¿Cuáles son los alimentos que tienen más fibra y previenen el estreñimiento?</p> <p>A. Frutas y verduras.</p> <p>B. Cereales y menestras</p> <p>C. Carnes, leche y huevo.</p> <p>D. No sabe / no opina.</p>

ACTITUDES SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE						
USE UNA X						
SOLO UNA ALTERNATIVA POR RESPUESTA						
	Consideras que ...	Muy en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	De acuerdo (4)	Muy de acuerdo (5)
1	Tu alimentación diaria debe ser balanceada					
2	Debes consumir menestras por lo menos 2 por semana					
3	Debes consumir un refrigerio adicional a tu desayuno almuerzo y cena					
4	Debes usar agua hervida para preparar los alimentos					
5	Debes lavarte las manos antes de consumir tus alimentos					
6	Consumir alcohol y fumar es malo para la salud					
7	Consumir alimentos muy salados afecta la salud					
8	Consumir las bebidas preparadas en casa muy dulces afecta la salud					
9	Consumir frituras, golosinas, gaseosas no afecta la salud					
10	Debes consumir agua solo cuando tengas sed para no deshidratarte					

Instrumento validado por Churata Erix, de la Universidad nacional de altiplano. (16)

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: \_\_\_\_\_

Soy estudiante de la Universidad Señor de Sipán. Como parte de nuestra formación académica, estamos realizando una investigación titulada CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTE EL COVID 19 EN POBLADORES DE UNA COMUNIDAD CHICLAYO 2020, cuyo objetivo es Determinar el nivel de conocimiento sobre primeros auxilios en el hogar en padres de familia de un sector de La Victoria, Chiclayo 2021. Esta investigación es requisito para obtener el Título en Licenciado en Enfermería. Usted ha sido seleccionado (a) para participar en esta investigación, la que consiste en contestar un cuestionario, que le tomará alrededor de 30 minutos.

La información obtenida a través de este estudio será mantenida bajo estricta confidencialidad y su nombre no será utilizado. Usted tiene derecho a retirar el consentimiento en cualquier momento. El estudio no conlleva ningún riesgo ni recibe ningún beneficio. No recibirá compensación por participar. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, se puede comunicar al correo proyecto.vida.uni@gmail.com, [edith188309@gmail.com](mailto:edith188309@gmail.com)

He leído el procedimiento descrito arriba. La investigadora me ha explicado el estudio y han contestado mis dudas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar de la investigación CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTE EL COVID 19 EN POBLADORES DE UNA COMUNIDAD CHICLAYO 2020.

DNI : \_\_\_\_\_

Firma : \_\_\_\_\_

## PERMISO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La Victoria, 30 de junio de 2021

**Sr. gobernador de la Municipalidad de la Victoria-Chiclayo**

AUTORIZA: Permiso para recojo de información pertinente en función del proyecto de investigación, denominado:

**CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTE EL COVID 19 EN POBLADORES DE UNA COMUNIDAD CHICLAYO 2020**

Por el presente, yo Maria Rosana Gomez Paz  
Subprefecto Distrital de la Victoria gobernador de la  
 municipalidad Del Distrito de la Victoria, con DNI

N° 16564183 AUTORIZO a la alumna:  
Fátima Herceides Calderon Balcazar, con DNI  
 N° 73338142, estudiante de la Escuela Profesional de

enfermería, y autor del trabajo de investigación denominado:

**CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTE EL COVID 19 EN POBLADORES DE UNA COMUNIDAD CHICLAYO 2020**, a la recolección de información en los pobladores del distrito, entre otros como planos para efectos exclusivamente académicos de la elaboración de tesis de pre grado, enunciada líneas arriba. De quien solicita.

Se garantiza la absoluta confidencialidad de la información solicitada.

Atentamente.



MR  
Gomez Paz  
 MARÍA ROSANA GÓMEZ PAZ  
 SUBPREFECTO DISTRITAL DE LA VICTORIA  
 PROVINCIA DE CHICLAYO REGIÓN LAMBAYEQUE  
 OFICINA NACIONAL DE GOBIERNO INTERIOR

Nombre y Apellidos: DNI N°

Gobernador de la municipalidad:



APLICACIÓN DE ENCUESTAS

39 respuestas



Se aceptan respuestas

Resumen

Pregunta

Individual

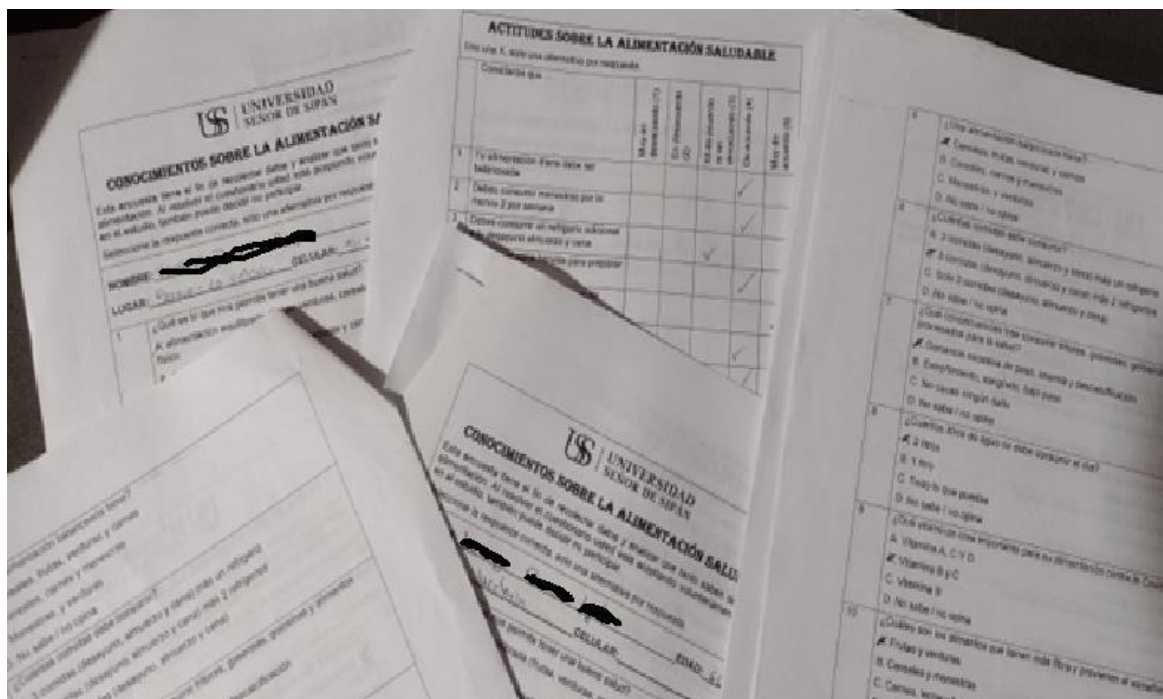
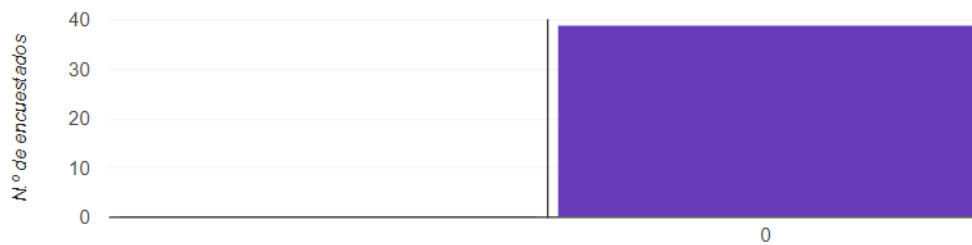
Estadísticas

Normal  
0/0 puntos

Valor medio  
0/0 puntos

Intervalo  
0-0 puntos

Distribución de las puntuaciones totales



## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### I. INFORMACIÓN DEL EXPERTO

- |      |                            |   |   |
|------|----------------------------|---|---|
| 1.1. | NOMBRE Y APELLIDO          | : | Claudia Cristina Marrufo Díaz   |
| 1.2. | PROFESIÓN                  | : | Enfermera   |
| 1.3. | GRADO ACADÉMICO            | : | Magíster  |
| 1.4. | INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA  | : | Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo  |
| 1.5. | CARGO QUE DESEMPEÑA        | : | Enfermera asistencial, unidad de Hemodiálisis   |
| 1.6. | CORREO ELECTRÓNICO         | : | Claudy266@hotmail.com   |
| 1.7. | TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN | : | CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTE EL COVID 19 EN POBLADORES DE UNA COMUNIDAD CHICLAYO 2020 |

### II. APRECIACIONES

#### 2.1. Pertinencia de los ítems con los objetivos:

- a. Suficiente ( x )  
 b. Medianamente suficiente: ( )  
 c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### 2.2. Pertinencia de los ítems con las variables:

- a. Suficiente ( x )  
 b. Medianamente suficiente: ( )  
 c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### 2.3. Pertinencia de los ítems con las dimensiones:

- a. Suficiente ( x )  
 b. Medianamente suficiente: ( )  
 c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### 2.4. Pertinencia de los ítems con los indicadores:

- a. Suficiente ( x )  
 b. Medianamente suficiente: ( )  
 c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

## FICHAS DE VALIDACIÓN

### 2.5. Redacción de los ítems:

- a. Suficiente ( x )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

### III. CONCLUSIONES:

**Te sugiero agregar un ítem dónde mencione que si una buena alimentación va de la mano con el ejercicio, pues es primordial ante la lucha contra la pandemia.**

**Chiclayo, 04 de mayo de 2021**

Mg. Claudia Cristina Marrufo Díaz

---

Juez

## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### I. INFORMACIÓN DEL EXPERTO

- 1.1. NOMBRE Y APELLIDO : Lidia Mariela Castro Limo
- 1.2. PROFESIÓN : Enfermera
- 1.3. GRADO ACADÉMICO : Magister
- 1.4. INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA : Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo
- 1.5. CARGO QUE DESEMPEÑA : Supervisora
- 1.6. CORREO ELECTRÓNICO : mariela.castro.limo@gmail.com
- 1.7. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN : CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTE EL COVID 19 EN POBLADORES DE UNA COMUNIDAD CHICLAYO 2020

### II. APRECIACIONES

#### 2.1. Pertinencia de los ítems con los objetivos:

- a. Suficiente ( X )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### 2.2. Pertinencia de los ítems con las variables:

- a. Suficiente ( X )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### 2.3. Pertinencia de los ítems con las dimensiones:

- a. Suficiente ( X )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### 2.4. Pertinencia de los ítems con los indicadores:

- a. Suficiente ( X )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

**2.5. Redacción de los ítems:**

- a. Suficiente ( X )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

**III. CONCLUSIONES:**

---

---

---

Chiclayo, 26 de mayo de 2021

\_\_\_\_\_  
Marilyn Pastaf  
Juez  
CSP = 12148

## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### I. INFORMACIÓN DEL EXPERTO

- 1.1 NOMBRE Y APELLIDO : *Maria Jessica Chanauc Huon*  
1.2 PROFESIÓN : *Enfermería*  
1.3 GRADO ACADÉMICO : *Superior - Universitario*  
1.4 INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA : *Hospital II - Sullana*  
1.5 CARGO QUE DESEMPEÑA : *Licenciada en Enfermería*  
1.6 CORREO ELECTRÓNICO : *Chovix@outlook.com*  
1.7 TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN : CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTE EL COVID 19 EN POBLADORES DE UNA COMUNIDAD CHICLAYO 2020

### II. APRECIACIONES

#### II.1. Pertinencia de los ítems con los objetivos:

- a. Suficiente (  )  
b. Medianamente suficiente: (  )  
c. Insuficiente (  )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### II.2. Pertinencia de los ítems con las variables:

- a. Suficiente (  )  
b. Medianamente suficiente: (  )  
c. Insuficiente (  )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### II.3. Pertinencia de los ítems con las dimensiones:

- a. Suficiente (  )  
b. Medianamente suficiente: (  )  
c. Insuficiente (  )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### II.4. Pertinencia de los ítems con los indicadores:

- a. Suficiente (  )  
b. Medianamente suficiente: (  )  
c. Insuficiente (  )

Observaciones: \_\_\_\_\_

**II.5. Redacción de los ítems:**

- a. Suficiente ( X )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

**III. CONCLUSIONES:**

Apta para validación de instrumentos.

**Chiclayo, 04 de mayo de 2021**

M. Jessica Chaname Elien  
LIC. EN ENFERMERIA  
C.E.P. 094105



Juez

## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### I. INFORMACIÓN DEL EXPERTO

- 1.1. NOMBRE Y APELLIDO : Mg. F. L. Bravo Balazgo
- 1.2. PROFESIÓN : Enfermera
- 1.3. GRADO ACADÉMICO : Magister
- 1.4. INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA : Hospital Regional
- 1.5. CARGO QUE DESEMPEÑA : Enfermera
- 1.6. CORREO ELECTRÓNICO : Fbb\_42 @ Helmal.com
- 1.7. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN : CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTE EL COVID 19 EN POBLADORES DE UNA COMUNIDAD CHICLAYO 2020

### II. APRECIACIONES

#### 2.1. Pertinencia de los ítems con los objetivos:

- a. Suficiente ( X )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### 2.2. Pertinencia de los ítems con las variables:

- a. Suficiente ( X )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### 2.3. Pertinencia de los ítems con las dimensiones:

- a. Suficiente ( X )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### 2.4. Pertinencia de los ítems con los indicadores:

- a. Suficiente ( X )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_



**2.5. Redacción de los ítems:**

- a. Suficiente ( X )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

**III. CONCLUSIONES:**

---

---

---

**Chiclayo, 04 de mayo de 2021**

HOSPITAL REFERENCIAL FERREÑAFE  
Mg. Flor Bravo Balarezo  
C.E.P. 46228

\_\_\_\_\_  
Juez

## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### I. INFORMACIÓN DEL EXPERTO

- 1.1 NOMBRE Y APELLIDO : Rebeca Elizabeth Medina Mendoza.
- 1.2 PROFESIÓN : Enfermería
- 1.3 GRADO ACADÉMICO : Superior - Universitario
- 1.4 INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA :
- 1.5 CARGO QUE DESEMPEÑA : Licenciada en Enfermería
- 1.6 CORREO ELECTRÓNICO : Ely-Torres - 235@hotmail.com
- 1.7 TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN : CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ANTE EL COVID 19 EN POBLADORES DE UNA COMUNIDAD CHICLAYO 2020

### II. APRECIACIONES

#### II.1. Pertinencia de los ítems con los objetivos:

- a. Suficiente ( x )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### II.2. Pertinencia de los ítems con las variables:

- a. Suficiente ( x )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### II.3. Pertinencia de los ítems con las dimensiones:

- a. Suficiente ( x )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

#### II.4. Pertinencia de los ítems con los indicadores:

- a. Suficiente ( x )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

**2.5. Redacción de los ítems:**

- a. Suficiente ( X )
- b. Medianamente suficiente: ( )
- c. Insuficiente ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

**III. CONCLUSIONES:**

---

---

---

**Chiclayo, 04 de mayo de 2021**

HOSPITAL REFERENCIAL FERREÑAFE  
Mg. Flor Bravo Balarezo  
C.E.P. 46228

\_\_\_\_\_  
Juez

## CUESTIONARIO VIRTUAL

Sección 1 de 2

## CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ESTA ENCUESTA TIENE EL FIN DE RECOLECTAR DATOS Y ANALIZAR QUE TANTO SABEN DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN. AL RESOLVER EL CUESTIONARIO USTED ESTÁ ACEPTANDO VOLUNTARIAMENTE PARTICIPAR EN EL ESTUDIO, TAMBIEN PUEDE DECIDIR NO PARTICIPAR.  
SELECCIONE LA RESPUESTA CORECTA  
SOLO UNA ALTERNATIVA POR RESPUESTA

¿Qué es lo que nos permite tener una buena salud?

- A. alimentación equilibrada (frutas, verduras, cereales, carnes, etc) y ejercicio físico.
- Alimentación con carbohidratos, verduras y carnes.
- Alimentación con frutas y verduras.
- No Sabe/no opina

Sección 2 de 2

## ACTITUDES SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE USE UNA X SOLO UNA ALTERNATIVA POR RESPUESTA

Consideras que ...

Tu alimentación diaria debe ser balanceada

- Muy en desacuerdo (1)
- En desacuerdo (2)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)
- De acuerdo (4)
- Muy de acuerdo (5)

## ANEXO 6: PRUEBA DE CONFIABILIDAD

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Donde:

K: El número de ítems

$S_i^2$ : Sumatoria de Varianzas de los Ítems

$S_T^2$ : Varianza de la suma de los Ítems

$\alpha$ : Coeficiente de Alfa de Cronbach

$$K = 20$$

$$\sum S_i^2 = 6.69$$

$$S_T^2 = 20.28$$

$$\alpha = 0.71$$

## INTERPRETACIÓN

Según George y Mallery (1995) podemos interpretar el coeficiente con los siguientes baremos:

- 0,9, el instrumento de medición es excelente;
- Entre 0,9-0,8, el instrumento es bueno;
- Entre 0,8-0,7, el instrumento es aceptable;
- Entre 0,7-0,6, el instrumento es débil;
- Entre 0,6-0,5, el instrumento es pobre; y si
- < 0,5, no es aceptable