Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional

Esta licencia permite a otras distribuir, combinar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial y, a pesar que son nuevas obras deben siempre rendir crédito y ser no comerciales, no están obligadas a licenciar sus obras derivadas bajo los mismos términos.

http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0

UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA
EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA

El que suscribe, deja constancia que se ha realizado el análisis con el software de verificación de similitud al documento cuyo título de **Informe final de tesis** es:

Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona- Ica, 2022

Presentado por:

GASTELU LEVANO, JHORDIS RONALDO

De la Facultad de **FARMACIA Y BIOQUÍMICA.** El resultado obtenido es **15%** por el cual se otorga el calificativo de:

APROBADO, según Reglamento de Evaluación de la Originalidad.

Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Ica, 01 de Diciembre de 2023

.....
Dra. JOSEFA BERTHA PARI OLARTE

DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACION
FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA

POJB/osad

UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Farmacia y Bioquímica

Título:

Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona- Ica, 2022

Línea de investigación

Salud Pública y Conservación del Medio Ambiente

Autor:

BACH. JHORDIS RONALDO GASTELU LEVANO

Ica - Perú

2023

DEDICATORIA

A Dios porque sus tiempos son perfectos, a mi madre y padre por su sabiduría, valores, amor y apoyo incondicional para lograr el camino a mi felicidad, a mi abuela que es como mi madre para mí y que me impulso a asumir este gran camino con pasión y dedicación.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por mantenerme con buena salud. En especial a mis padres Sra. Carmen levano y sr. Fidel gastelu por esforzarse día a día cohibiéndose de mucho para darme siempre lo mejor y hacer de mi un hombre de bien, a mi abuela que siempre está conmigo espiritualmente quien me cuido y me vio crecer e inculco siempre en mí, él esforzarme para lograr mis metas, a mis hermanas por estar siempre conmigo, por su estímulo, apoyo y confianza a lo largo de mis estudios.

A mi asesora el Dra. Esther soto franco por su dedicación y paciencia, sin su apoyo, sus enseñanzas y correcciones precisas no hubiese podido lograr llegar a esta instancia tan anhelada.

A la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, mi alma mater, por brindarme la oportunidad de desarrollar mis capacidades y competencias.

A mis docentes que me brindaron su valiosa y desinteresada orientación a lo largo de los años de grandes enseñanzas para formarnos como profesional.

ÍNDICE DE CONTENIDO

PORTADA		i
DEDICATORIA		ii
AGRADECIMIENTO		iii
ÍNDICE DE CONTENIDO		iv
INDICE DE TABLAS		v
INDICE DE FIGURAS		vi
RESUMEN		vii
ABSTRACT		viii
I.	INTRODUCCIÓN	9
II.	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	14
III.	RESULTADOS	18
IV.	DISCUSIÓN	34
V.	CONCLUSIONES	35
VI.	RECOMENDACIONES	36
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
VIII.	ANEXOS	40

INDICE DE TABLAS

Tabla 01 Distribución de la muestra según edad. 19

Tabla 02 Distribución de la muestra según sexo. 19

Tabla 03 Distribución de la muestra según convivencia. 20

Tabla 04 Distribución de la muestra según nivel educativo. 20

Tabla 05 Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según edad. 21

Tabla 06 Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según sexo. 22

Tabla 07 Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según convivencia. 23

Tabla 08 Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según nivel educativo. 24

Tabla 09 Nivel de calidad de vida según edad. 25

Tabla 10 Nivel de calidad de vida según sexo. 26

Tabla 11 Nivel de calidad de vida según convivencia. 27

Tabla 12 Nivel de calidad de vida según nivel educativo 28

Tabla 13 El nivel de conocimientos y la calidad de vida. 29

Tabla 14 El nivel de conocimientos y la calidad de vida según edades 30

Tabla 15 El nivel de conocimientos y la calidad de vida según sexo. 32

Tabla 16 Nivel de conocimientos y calidad de vida según convivencia. 34

Tabla 17 Nivel de conocimientos y calidad de vida según nivel educativo. 36

INDICE DE FIGURAS

Figura 01 Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según edad. 21

Figura 02 Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según sexo. 22

Figura 03 Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según convivencia. 23

Figura 04 Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según nivel de estudios. 24

Figura 05 Nivel de calidad de vida según edad. 25

Figura 06 Nivel de calidad de vida según sexo. 26

Figura 07 Nivel de calidad de vida según convivencia. 27

Figura 08 Nivel de calidad de vida según nivel educativo. 28

Figura 09 El nivel de conocimientos y la calidad de vida. 29

Figura 10 Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores de 65 a 75 años 31

Figura 11 Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores de 76 a 85 años. 31

Figura 12 Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores varones 33

Figura 13 Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores mujeres 33

Figura 14 Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores sin pareja 35

Figura 15 Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores con pareja 35

Figura 16 Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores con primaria completa 37

Figura 17 Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores con secundaria completa 37

Figura 18 El nivel de conocimientos y la calidad de vida en pobladores con estudio superior 38

RESUMEN

Objetivo: Hallar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona - Ica, 2022

Metodología. El estudio fue descriptivo, transversal, correlacional, participaron voluntariamente 246 pobladores adultos mayores habitantes del distrito de Parcona, Ica en el año 2023 que cumplieron con los criterios de inclusión. Se midieron el nivel de conocimientos de alimentación saludable y la calidad de vida con el cuestionario S36 y las variables estratificadoras: edad, sexo, convivencia y nivel de estudios.

Resultados. El 49,6% de los adultos mayores del distrito de Parcona – Ica presentan nivel alto de conocimientos sobre alimentación saludable; los adultos mayores de 65 a 75 años (52,2%; p=0,173); los varones (55,4%; p=0,075); los que viven sin pareja (52,2%; 0,173) y con estudios superiores (54,7%; 0,692) presentan mayor proporción de nivel alto de conocimientos. El 25,6% de los adultos mayores del distrito de Parcona – Ica presentan nivel alto de calidad de vida; los adultos mayores de 76 a 85 años (27,3%; p=0,101); las mujeres (28%; p=0,607); los que viven sin pareja (30%; 0,033) y con estudios superiores (37,7%; 0,146) presentan mayor proporción de nivel alto de calidad de vida. Se halló relación entre nivel de conocimientos y calidad de vida (p=0,000); asimismo, se halló relación en edades de 65 a 75 (p=0,005) y 76 a85 años (p=0,000),

Conclusiones. El nivel de conocimientos sobre alimentación saludable se relaciona significativamente con la calidad de vida en la muestra de adultos mayores del distrito de Parcona - Ica, 2022.

Palabras claves: Alimentación saludable, calidad vida, Parcona.

ABSTRACT

Objective: To find the relationship between the level of knowledge about healthy eating and the quality of life in elderly adults from the Parcona district - Ica, 2022.

Methodology: The study was descriptive, cross-sectional, and correlational. A total of 246 elderly inhabitants of the Parcona district, Ica, voluntarily participated in the study in the year 2023, meeting the inclusion criteria. The level of knowledge about healthy eating and the quality of life were measured using the S36 questionnaire, along with the stratifying variables: age, gender, cohabitation, and education level.

Results: 49.6% of the elderly adults from the Parcona district - Ica, have a high level of knowledge about healthy eating. Elderly adults aged 65 to 75 years (52.2%; p=0.173), males (55.4%; p=0.075), those living without a partner (52.2%; p=0.173), and those with higher education (54.7%; p=0.692) have a higher proportion of high level of knowledge. 25.6% of the elderly adults from the Parcona district - Ica, have a high level of quality of life. Elderly adults aged 76 to 85 years (27.3%; p=0.101), females (28%; p=0.607), those living without a partner (30%; p=0.033), and those with higher education (37.7%; p=0.146) have a higher proportion of high level of quality of life. A relationship between the level of knowledge and quality of life was found (p=0.000). Likewise, a relationship was found within the age groups of 65 to 75 years (p=0.005) and 76 to 85 years (p=0.000).

Conclusions: The level of knowledge about healthy eating is significantly related to the quality of life in the sample of elderly adults from the Parcona district - Ica, 2022.

Keywords: Healthy eating, quality life, Parcona.

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial la alimentación saludable es la base principal para el crecimiento y desarrollo de todo individuo. Una balanceada y sana alimentación durante los importantes primeros años de vida, es una parte importante para conseguir un buen estado físico y también mental, que en consecuencia permite gozar de un buen estado de salud. Sin embargo, múltiples condiciones y a la vez factores contribuyen a que grandes sectores de la población mundial sufran un déficit de nutrientes, vitaminas y minerales, o también contribuyan a que tengan problemas de obesidad y sobrepeso (1).

En el mundo, el 75% de la población tienen una mala alimentación, lo que implica un riesgo para muchas personas, mientras que en algunos países apenas consiguen la alimentación necesaria llevando así una inadecuada alimentación. Es por ello que la OMS recomienda, que para llevar una vida llena de salud, es necesario consumir muchos nutrientes para que el organismo absorba todo lo suficiente y necesario para un buen desempeño de actividades y funciones que una persona realiza, es así que recomienda que, de un total de la energía ingerida, entre el 40% a 60% sea proporcionada por los carbohidratos, un 20% a 35% por los lípidos y un 10% a 15% por las proteínas que son necesarias para mantenerse sano y tener así más oportunidades para desarrollarse plenamente durante la edad escolar (2).

En el hábito alimenticio de niños en la edad escolar y el rol de la educación en la salud, se encontró una forma de hábitos alimenticios del cual participan tres canales importantes de información, el núcleo familiar, la escuela y los medios de comunicación, siendo el entorno y el núcleo familiar, el elemento más importante que se debe tomar en cuenta para un mejor desarrollo de los hábitos alimenticios. El obtener los buenos hábitos de alimentación se adquieren mejor en el núcleo familiar. Según Ruiz de la fuente, da a conocer en su investigación el estado nutricional de los estudiantes y los saberes importantes de la alimentación de sus padres, que un alto porcentaje de madres tuvo un nivel de conocimientos bajo con respecto a la alimentación saludable (3).

El Perú no es ajeno a esta problemática, es así que plasmó en su estudio sobre el nivel de información de los saberes de una alimentación saludable, descubre que “la mayoría de las madres tienen un nivel de información regular y el estado de nutrición de estudiantes es de una desnutrición aguda, hasta llegar a la obesidad”. Por consiguiente, el MINSA, en su página web describe, el plan orientado a lograr una buena alimentación y una mejor nutrición saludable como principal prioridad, la cual tiene como propósito final reducir la morbi-mortalidad materna e infantil, así como a la disminución de los problemas de nutrición, por lo que este estudio pretende contribuir al mejoramiento el grado de información de las zonas rurales a través de las acciones integradas de salud y nutrición priorizando especialmente a los grupos vulnerables y en extrema pobreza e exclusión (4).

Según la OMS, una mala alimentación se le conoce que es un problema de salud pública a nivel mundial. Se considera según la OMS que una alimentación no saludable y la inactividad física son causas de las enfermedades no transmisibles (ENT). Una alimentación saludable protege de múltiples enfermedades, en especial de las ENT como son la diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso; es por eso que una gran importancia siempre tener en cuenta los buenos hábitos alimentarios se inicien en los primeros años de vida y continúen en la vida adulta para mantener una buena calidad de vida y buena salud. (5). Cada día es menor el consumo de una sana alimentación debido a la falta de preferencias y conocimientos sobre los alimentos, es por ello difícil, mantener un estado nutricional normal. La alimentación saludable es fundamental para mantener la salud y protección frente a numerosas enfermedades, pero esta debe ser variada y completa, además debe contener los nutrientes necesarios de acuerdo a la edad, sexo, condición física y la situación de salud. Según la pirámide alimenticia, incluye estilos de vida saludable, el consumo de más verduras y frutas, la baja ingesta de verduras y frutas favorece al desarrollo de enfermedades cardiovasculares como la obesidad y diabetes. (6).

La OMS sostiene que el estilo de vida se basa en la interrelación de sus condiciones y patrones de conducta de las personas entre ellos la alimentación En este presente trabajo de investigación se plantea como objetivo general evaluar el Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad en adultos mayores (7).

La revisión bibliográfica permitió identificar algunos estudios realizados en el contexto internacional como el trabajo publicado por Lozada (8) quien realizó un estudio en el año 2019, en Venezuela, cuyo objetivo principal fue establecer factores que influyen en la alimentación del adulto mayor y su estilo de vida saludable, mediante estudio de tipo descriptivo, en el que se halló que el 60% de las personas tiene un nivel moderado de conocimientos sobre una adecuada alimentación, se halló factores relacionados con la alimentación del adulto mayor y su estilo de vida saludable. Reyes et al. (9) publicaron su estudio en el año 2019, realizado en San José - Costa Rica, cuyo objetivo fue relacionar el conocimiento en nutrición, hábitos alimentarios y su estado nutricional de adultos mayores, mediante un diseño transversal, correlacional, con un enfoque cuantitativo, en el que hallaron que la mayoría realiza tres tiempos de comida: desayuno (22,7%), almuerzo (25%) y cena (19,5%), en cuanto al conocimiento sobre la nutrición obtuvieron un puntaje promedio de 72 puntos, el factor sociodemográfico es el que más predominó, pues por un bajo nivel educativo y los escasos ingresos económicos.

Sánchez (10) realizó su estudio en el año 2017, realizado en Caracas-Venezuela, cuyo objetivo fue determinar la influencia de los hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico (NSE) de los adultos mayores que asisten a un programa municipal del área metropolitana de la ciudad de Caracas, adultas mayores dando como resultados que existe una prevalencia de sobrepeso(42,6%) y obesidad (19,1%).más de 60% presento hábitos alimentario inadecuados

respecto al consumo de carnes (65,2%),lácteos (68,3%),leguminosas (87,8%),frutas y verduras (64,3%).los adultos mayores se ubicaron principalmente en el nivel socio-económico(NSE) medio bajo (37%) y en el NSE medio (33%).

Alcívar et al. (11) público en el año 2016, un estudio se realizó en Cuenca-Ecuador , cuyo objetivo fue determinar el estado nutricional y hábitos alimenticios del adulto mayor, mediante un estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal con una población de 60 adultos mayores, en el que se halló en un estado normal al 95% de las personas de edad jubiladas, el 3% de ellos tienen riesgo de malnutrición y el 2% tiene malnutrición; por su parte el 45% de los mencionados presentan un peso normal, el 35% sobrepeso y el 15% tiene obesidad; sin embargo dentro de los hábitos alimenticios el 97% ingiere agua , el 71,6% comida rápida y el 60% consumen pan, concluyeron que los hábitos alimentarios afectan la condición nutritiva de las personas de edad, teniendo en consideración que el 45% se haya con el peso dentro de los parámetros normales acorde con la catalogación de la OMS.

En el contexto nacional, se halló el estudio de Carrillo et al. (12) quien público en el año 2022, su estudio se realizó en Barranca-Perú, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de conocimientos y actitudes del adulto mayor sobre la alimentación saludable, mediante un diseño descriptivo, correlacionar, en el que el 53,1% de adultos mayores presento un nivel de conocimiento regular y el 46,9% un nivel de conocimientos bueno, así mismo respecto a las actitudes sobre la alimentación saludable se identificó que el 93,9% presento actitud positiva se concluyó relación entre el nivel de conocimientos y actitudes del adulto mayor sobre una buena alimentación saludable.

Núñez (13) público en el año 2019, un estudio en realizado en Reque – Lambayeque, Perú, cuyo objetivo fue de identificar conocimientos y actitudes sobre la alimentación saludable del adulto mayor, mediante un estudio transversal y descriptivo, en el que se halló al 97,4% de los adultos mayores presentan un nivel de conocimiento regular, y el 2,6% bueno; por su parte, el 92,1% de ellos, tuvieron actitud positiva, y el 7,9% una actitud negativa a la alimentación saludable; así mismo las personas mayores, lograron respectivamente una actitud positiva, se halló que el nivel de conocimientos fue regular tanto en varones como féminas; en cuanto al tipo y cantidad de alimentos el nivel de conocimientos fue deficientes; y las dimensiones y frecuencia y combinación de alimentos el nivel fue regular; así mismo un gran porcentaje de personas de la tercera edad, mostraron actitudes positivas frente una alimentación saludable.

Calderón (14) público en el año 2018, un estudio realizado en Cusco-Perú, cuyo objetivo fue de determinar el estado nutricional y prácticas sobre alimentación saludable en adultos, mediante un diseño descriptivo, transversal, en el que se halló que el 45,8% tiene edades entre 60 a 69 años, lo cual el 36,4% son mujeres el 42,1% no tiene un trabajo. Se identificó que el 29,9% de los

ancianos tienen un estado nutricional normal el 30,8% son delgadas, el 72,9% ha desarrollado un plan de alimentación y el 39,3% las personas comen fruta por 5 días, el 43,9% bebe agua u otros líquidos y el 45,8% no realiza actividad física.

Puente (15) público en el año 2017, un estudio realizado en Amarilis, Huánuco-Perú, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de conocimiento y la actitud hacia una alimentación saludable en adultos mayores, mediante un diseño correlacional, en el que se encontró relación entre la dimensión generalidades de conocimientos y las actitudes; y por último, existe relación entre el conocimiento sobre la prevención de riesgos con la alimentación saludable y las actitudes de los adultos mayores, se halló relación significativa entre el nivel de conocimientos y las actitudes hacia la alimentación saludable en la muestra en estudio.

El estudio se justifica desde el punto de vista teórico, dado que sus aportes se orientan a contribuir nuevos conocimientos en el contexto del nivel de conocimientos la calidad de vida en ancianos, dado que existe poco información al respecto; desde el punto de vista práctico, este estudio se justifica, porque pretende contribuir a la salud de la población adulta mayor a través de una correcta y efectiva intervención para el mejoramiento de los conocimientos de una mejor alimentación y la calidad de vida en la región, por lo que este estudio tiene aportes valiosos a la comunidad científica porque en la actualidad las mismas personas prefieren tomar decisiones propias relacionadas con su alimentación por diversas razones, por lo que es necesario incentivar a las personas a escuchar las recomendaciones a fin de reducir los efectos negativos en la salud de una mala alimentación

En el estudio se plantearon las siguientes preguntas de investigación:

Problema General

Problema general

¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona-Ica, 2022?

Problema específico 1

¿Cuáles el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adultos mayores del distrito de Parcona-Ica, 2022?

Problema específico 2

¿Cuál es la calidad de vida en los adultos mayores del distrito de Parcona-Ica, 2022?

Problema específico 3

¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona – Ica, según variables demográficas?

Para dar respuesta a las preguntas de investigación se planteó cumplir con los siguientes objetivos

de investigación:

Objetivo General

Hallar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona - Ica, 2022

Objetivo específico 1

Determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adultos mayores del distrito de Parcona – Ica, 2022

Objetivo específico 2

Determinar la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona – Ica, 2022

Objetivo específico 3

Hallar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentos saludables con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona – Ica, 2022, según variables demográficas.

Se sometieron a prueba las siguientes hipótesis de investigación:

Considerando que el estudio de investigación tiene objetivos de carácter descriptivo no se plantean hipótesis de investigación general.

Los objetivos 1 y 2 son de carácter descriptivo, por lo que no ameritan el planteamiento de hipótesis de investigación, sin embargo, para el cumplimiento de objetivo 3, si se considera plantear hipótesis, ya que se pretende probar una posible relación entre dos variables.

Planteamiento de hipótesis para el cumplimiento del objetivo 3

Existe relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona - Ica en el año 2022, según edad.

Existe relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona - Ica en el año 2022, según sexo.

Existe relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona - Ica en el año 2022, según nivel de instrucción.

Variables

Variable independiente

Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable

Variable dependiente

Calidad de vida en adultos mayores

Variables estratificadoras

Edad

Sexo

Convivencia

Nivel de estudios

II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación.

El tipo de investigación, según el enfoque es aplicado, dado que su principal objetivo se basa en resolver problemas prácticos relacionados con su alimentación y la calidad de vida de los adultos mayores, asimismo, genera aportes al conocimiento científico de esta línea investigativa.

Nivel de investigación

El nivel de este estudio es descriptivo y correlacional, dado que el primer y segundo objetivo pretenden identificar la magnitud con la que se presentan las variables involucradas en el problema en cuestión, en tanto, el tercer objetivo pretende evaluar la relación entre variables supuestamente involucradas en una correlación asociativa.

Diseño de estudio.

El diseño utilizado para este estudio fue transversal.

Población y muestra

Población de estudio

La población de estudio estuvo conformada por los pobladores adultos mayores que habitan en el distrito de Parcona en el año 2022, provincia de Ica.

Muestra de estudio

La muestra estuvo determinada por el valor del estimador que se pensó encontrar, por la precisión que deseada alrededor de ese estimador y, obviamente, de los recursos disponibles. Como la variable principal del estudio es de tipo cualitativo, que se reporta mediante la proporción del fenómeno en estudio en la población de referencia y además considerando que la población es infinita, es decir, se asumió el desconocimiento del total de unidades de observación que la integran, en tal sentido, la muestra se calculó a través de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z_{\alpha}^{2} * p * q}{d^{2}}$$

Reemplazando:

- $Z_a{}^2 = 1.96^2$ (ya que la seguridad es del 95%)
- p = proporción esperada (en este caso 8% = 0.8)
- q = 1 – p (en este caso 1 – 0.8 = 0.2)
- d = precisión (en este caso deseamos un 5%) = 0.05

Este cálculo se efectuó mediante el uso del programa EPIDAT.

Los resultados se presentan a continuación:

Tamaños de muestra y precisión para estimación de la muestra

Proporción esperada : 80.0%

Nivel de confianza : 95.0%

Precisión (%)	Tamaño de muestra
5.0	246

La muestra estuvo conformada finalmente por 246 pobladores adultos mayores habitantes del distrito de Parcona que cumplieron con los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión

Se incluyeron a todos los adultos mayores de 65 a 85 años, de ambos sexos y que habitaban por lo menos un años antes de la recolección de datos.

Se incluyeron a todos los adultos mayores que estuvieron de acuerdo con su participación en el estudio.

Criterios de exclusión

Se excluyeron a todos los adultos mayores que no estén de acuerdo con su participación en el estudio.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica de recolección de datos

La técnica de recolección de datos fue la encuesta y se procedió en primer lugar a seleccionar a los pobladores mediante un muestreo aleatorio por conglomerados y a continuación un muestreo aleatorio sistemático que se aplicó en cada una de las manzanas seleccionadas del distrito de Parcona, a continuación, se hizo la presentación y motivo de la visita a su domicilio, se les explicó verbalmente y de manera detallada el objetivo del estudio. A continuación, se les pidió su consentimiento para participar en el estudio. Finalmente, se procedió a la aplicación del cuestionario a los pobladores que accedieron voluntariamente a participar en el estudio. Solo se consideró a los pacientes que cumplieron con los criterios de inclusión.

Instrumento de recolección de datos

Se utilizaron tres instrumentos de recolección de datos:

El primer instrumento de recolección fue diseñado con el objetivo de recolectar información relacionada con las variables sociodemográficas de los participantes, en las que se incluyó la edad, el sexo, el estado civil, el grado de instrucción, la situación laboral y el nivel de ingresos económicos.

El segundo instrumento de recolección se diseñó expresamente para evaluar el nivel de conocimientos de alimentación saludable, el mismo que consta de 15 ítems, cada uno con cuatro alternativas de respuesta tipo Likert. La calificación final fue de 0 a 15, la que finalmente se categorizó en los siguientes tres niveles:

- 0 a 5 puntos = Nivel bajo
- 6 a 10 puntos = Nivel Regular
- 11 a 15 puntos = Nivel alto

El tercer instrumento llamado SF-36, que evalúa la Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS), está compuesto por un total de 36 preguntas que exploran tanto los aspectos positivos como los negativos de la salud. Este cuestionario se derivó de una amplia variedad de cuestionarios utilizados en el MOS, los cuales abarcaban 40 conceptos vinculados con la salud. El cuestionario definitivo engloba 8 escalas, que reflejan los conceptos de salud más comúnmente empleados en cuestionarios de salud principales, así como los elementos más relacionados con la enfermedad y su tratamiento. Los 36 ítems de este instrumento cubren las siguientes áreas: Función física, Rol físico, Dolor corporal, Salud general, Vitalidad, Función social, Rol emocional y Salud mental. Además, el SF-36 incorpora una pregunta de transición que indaga sobre los cambios en el estado de salud general en comparación con el año anterior.

Análisis e interpretación de datos

Los datos fueron procesados mediante el programa Excel y el programa SPSS versión 25 en español. En primer lugar, se construyeron una base de datos en el programa Excel, luego ésta fue importada desde el programa SPSS para su posterior análisis en este programa.

A continuación, se elaboraron tablas de distribución de frecuencias para describir la muestra de estudio. Se construyeron tablas de contingencia para verificar asociación entre variables consideradas como factores relacionados con las buenas prácticas de dispensación mediante el cálculo del chi cuadrado.

El resultado de la prueba chi cuadrado se interpretó de la siguiente manera:

Si el resultado de la prueba chi cuadrado resultó menor que 0,05 se asumió diferencia estadísticamente significativa, es decir se concluyó asociación entre las variables evaluadas.

Si el resultado de la prueba chi cuadrado resultó mayor que 0,05 no se asumió diferencia estadísticamente significativa, es decir no se concluyó asociación entre las variables evaluadas.

Aspectos éticos

La muestra de datos recolectados se manejó en estricto cumplimiento con los códigos de ética y se respetó la confidencialidad necesaria por parte del investigador.

III. RESULTADOS

3.1. Descripción de la muestra de estudio

Tabla 01. Distribución de la muestra según edad.

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	65 a 75 años	180	73,2
	76 a 85 años	66	26,8
	Total	246	100,0

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información.

La muestra estuvo conformada en mayor proporción por adultos mayores de 65 a 75 años de edad, pobladores del distrito de Parcona.

Tabla 02. Distribución de la muestra según sexo.

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	121	49,2
	Femenino	125	50,8
	Total	246	100,0

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información.

La muestra estuvo conformada en mayor proporción por adultos mayores de sexo femenino, pobladores del distrito de Parcona.

Tabla 03. Distribución de la muestra según convivencia.

		Frecuencia	Porcentaje
Convivencia	Sin pareja	180	73,2
	Con pareja	66	26,8
	Total	246	100,0

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información.

La muestra estuvo conformada en mayor proporción por adultos mayores del distrito de Parcona que refieren vivir solos.

Tabla 04. Distribución de la muestra según nivel educativo.

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel educativo	Primaria completa	55	22,4
	Secundaria completa	138	56,1
	Superior	53	21,5
	Total	246	100,0

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información.

La muestra estuvo conformada en mayor proporción por adultos mayores del distrito de Parcona que refieren tener secundaria completa, mientras que los adultos mayores que participaron en menor proporción fueron los que refieren tener estudios superiores.

3.2. Conocimientos sobre alimentación saludable.

Tabla 05. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según edad.

			Niveles de conocimientos		
			Nivel regular	Nivel alto	Total
Edades	65 a 75 años	f	86	94	180
		%	47,8%	52,2%	100,0%
	76 a 85 años	f	38	28	66
		%	57,6%	42,4%	100,0%
Total		f	124	122	246
		%	50,4%	49,6%	100,0%

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información. (p-valor de Chi2=0,173)

Los pobladores adultos mayores de Parcona de 76 a 85 años de edad presentan mayor proporción de nivel regular de conocimientos, mientras que los adultos mayores de 65 a 75 años presentan mayor proporción de nivel alto.

Figura 01. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según edad.

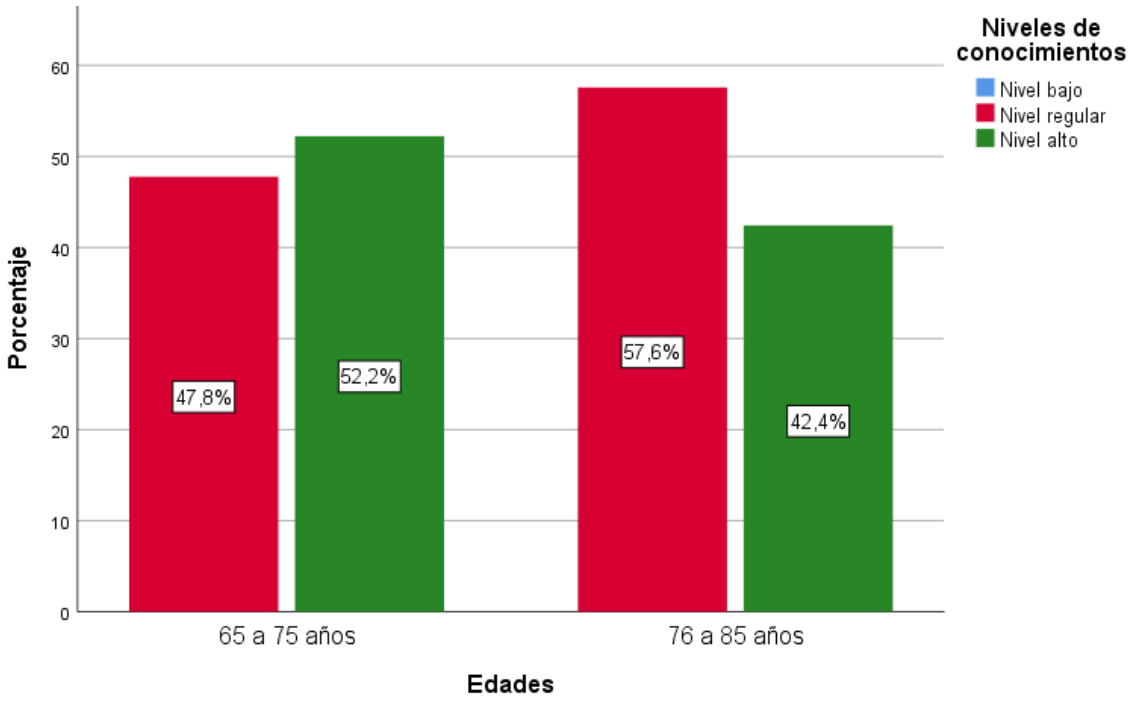


Tabla 06. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según sexo.

			Niveles de conocimientos		
			Nivel regular	Nivel alto	Total
Sexo	Varones	f	54	67	121
		%	44,6%	55,4%	100,0%
	Mujeres	f	70	55	125
		%	56,0%	44,0%	100,0%
Total		f	124	122	246
		%	50,4%	49,6%	100,0%

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información. (p-valor de Chi2=0,075)

Los pobladores adultos mayores de sexo femenino presentan mayor proporción de nivel regular de conocimientos, mientras que los adultos mayores de sexo masculino presentan mayor proporción de nivel alto.

Figura 02. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según sexo.

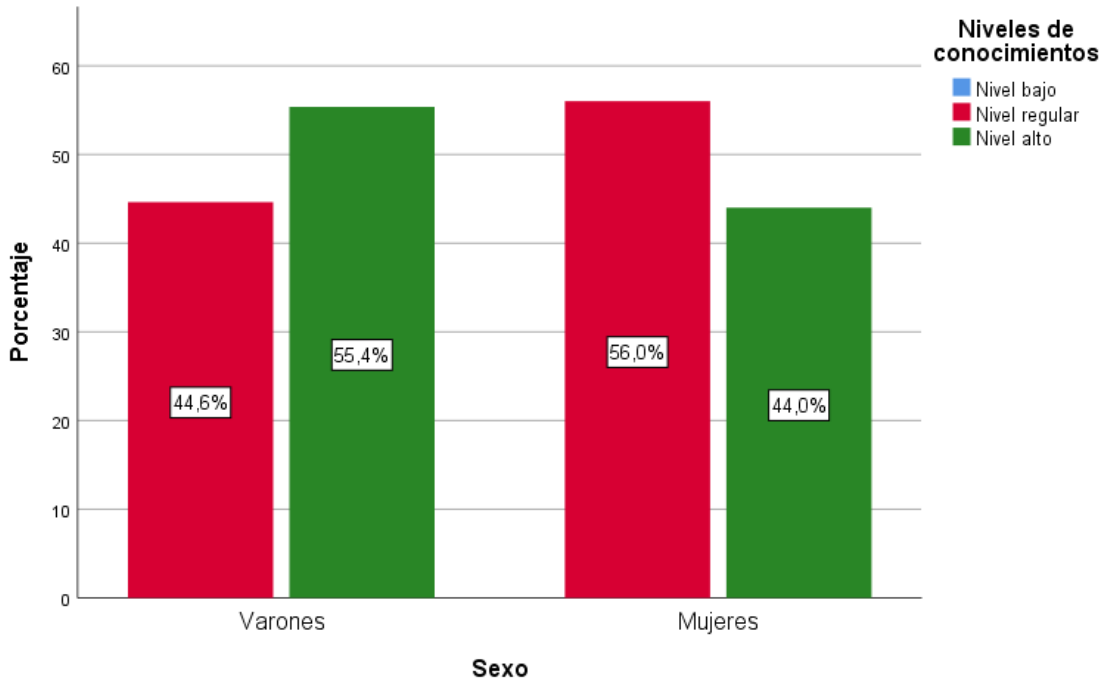


Tabla 07. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según convivencia.

			Niveles de conocimientos		
			Nivel regular	Nivel alto	Total
Convivencia	Sin pareja	f	86	94	180
		%	47,8%	52,2%	100,0%
	Con pareja	f	38	28	66
		%	57,6%	42,4%	100,0%
Total		f	124	122	246
		%	50,4%	49,6%	100,0%

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información. (p-valor de Chi2=0,173)

Los pobladores adultos mayores que conviven con pareja presentan mayor proporción de nivel regular de conocimientos, mientras que los adultos mayores que viven sin pareja presentan mayor proporción de nivel alto.

Figura 03. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según convivencia.

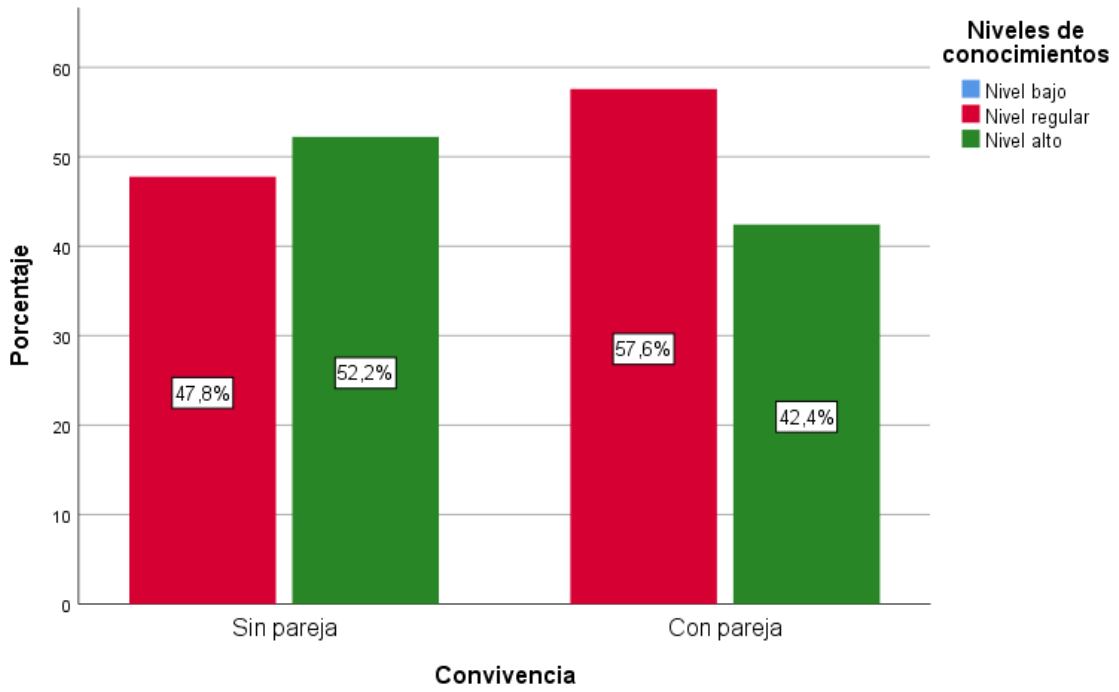


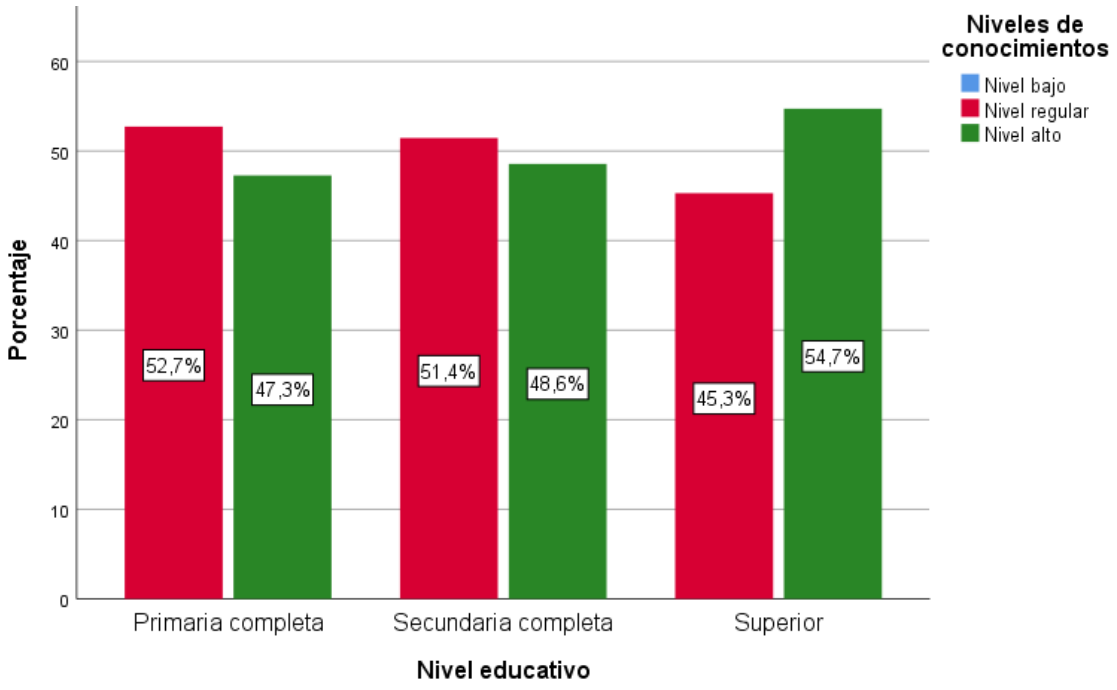
Tabla 08. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según nivel educativo.

			Niveles de conocimientos		
			Nivel regular	Nivel alto	Total
Nivel educativo	Primaria completa	f	29	26	55
		%	52,7%	47,3%	100,0%
	Secundaria completa	f	71	67	138
		%	51,4%	48,6%	100,0%
	Superior	f	24	29	53
		%	45,3%	54,7%	100,0%
Total		f	124	122	246
		%	50,4%	49,6%	100,0%

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información. (p-valor de Chi2=0,692)

Los pobladores adultos mayores que refieren tener primaria completa presentan mayor proporción de nivel regular de conocimientos, mientras que los adultos mayores que refieren tener estudios superiores presentan mayor proporción de nivel alto.

Figura 04. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable según nivel de estudios.



3.3. Niveles de calidad de vida.

Tabla 09. Nivel de calidad de vida según edad.

			Niveles de calidad de vida			
			Nivel bajo	Nivel regular	Nivel alto	Total
Edades	65 a 75 años	f	30	105	45	180
		%	16,7%	58,3%	25,0%	100,0%
	76 a 85 años	f	4	44	18	66
		%	6,1%	66,7%	27,3%	100,0%
Total		f	34	149	63	246
		%	13,8%	60,6%	25,6%	100,0%

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información. (p-valor de Chi2=0,101)

Los pobladores adultos mayores de Parcona de 65 a 75 años de edad presentan mayor proporción de nivel bajo de calidad de vida, mientras que los adultos mayores de 76 a 85 años presentan mayor proporción de nivel alto.

Figura 05. Nivel de calidad de vida según edad.

.

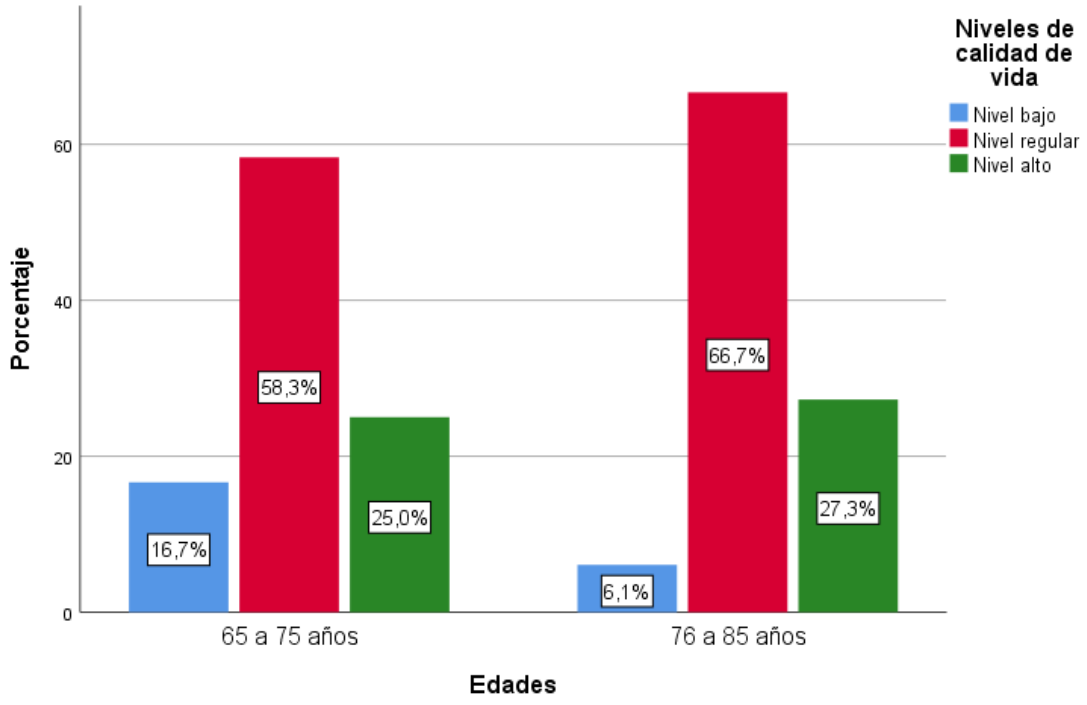


Tabla 10. Nivel de calidad de vida según sexo.

.

			Niveles de calidad de vida			
			Nivel bajo	Nivel regular	Nivel alto	Total
Sexo	Varones	f	16	77	28	121
		%	13,2%	63,6%	23,1%	100,0%
	Mujeres	f	18	72	35	125
		%	14,4%	57,6%	28,0%	100,0%
Total		f	34	149	63	246
		%	13,8%	60,6%	25,6%	100,0%

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información. (p-valor de Chi2=0,607)

Los pobladores adultos mayores de sexo femenino presentan mayor proporción de nivel bajo de calidad de vida, mientras que los adultos mayores de sexo masculino presentan mayor proporción de nivel regular de calidad de vida.

Figura 06. Nivel de calidad de vida según sexo.

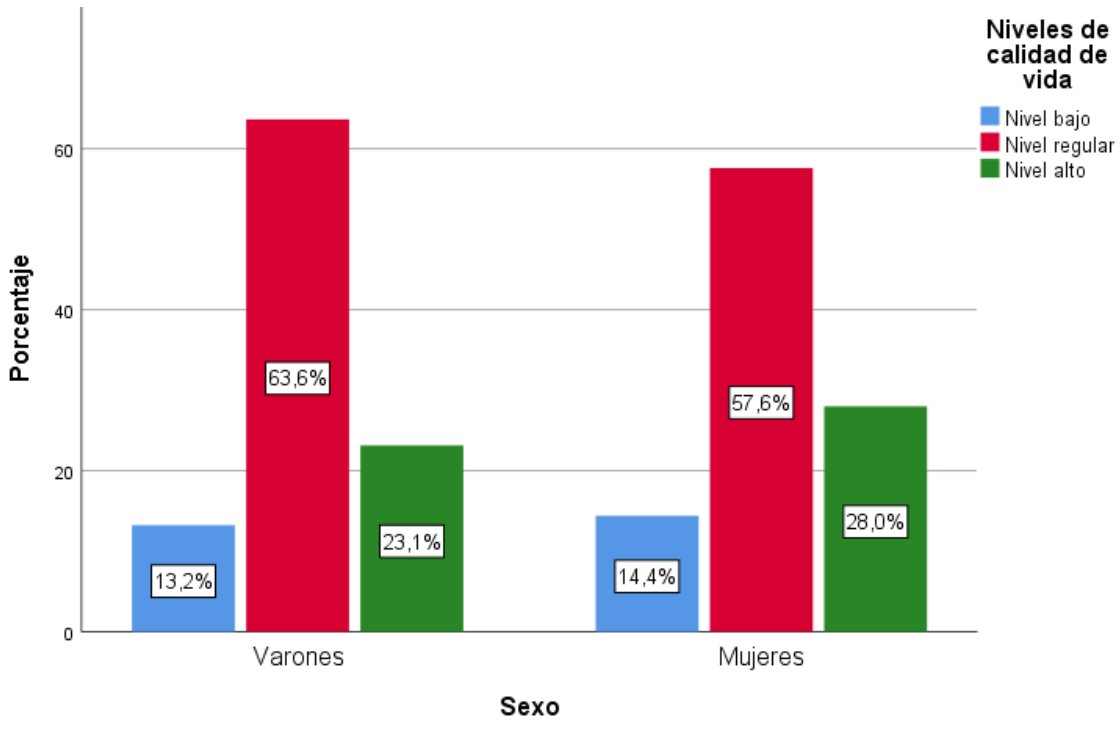


Tabla 11. Nivel de calidad de vida según convivencia.

			Niveles de calidad de vida			
			Nivel bajo	Nivel regular	Nivel alto	Total
Convivencia	Sin pareja	f	24	102	54	180
		%	13,3%	56,7%	30,0%	100,0%
	Con pareja	f	10	47	9	66
		%	15,2%	71,2%	13,6%	100,0%
Total		f	34	149	63	246
		%	13,8%	60,6%	25,6%	100,0%

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información. (p-valor de Chi2=0,033)

Los pobladores adultos mayores que conviven con pareja presentan mayor proporción de nivel bajo de calidad de vida, mientras que los adultos mayores que viven sin pareja presentan mayor proporción de nivel alto.

Figura 07. Nivel de calidad de vida según convivencia.

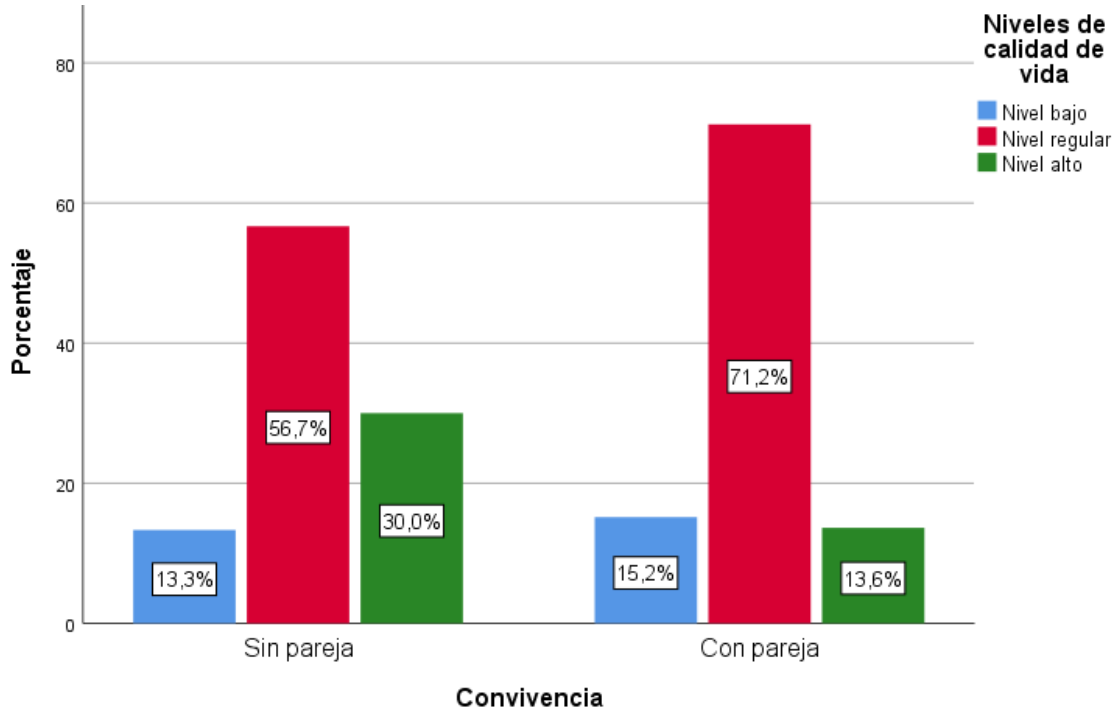


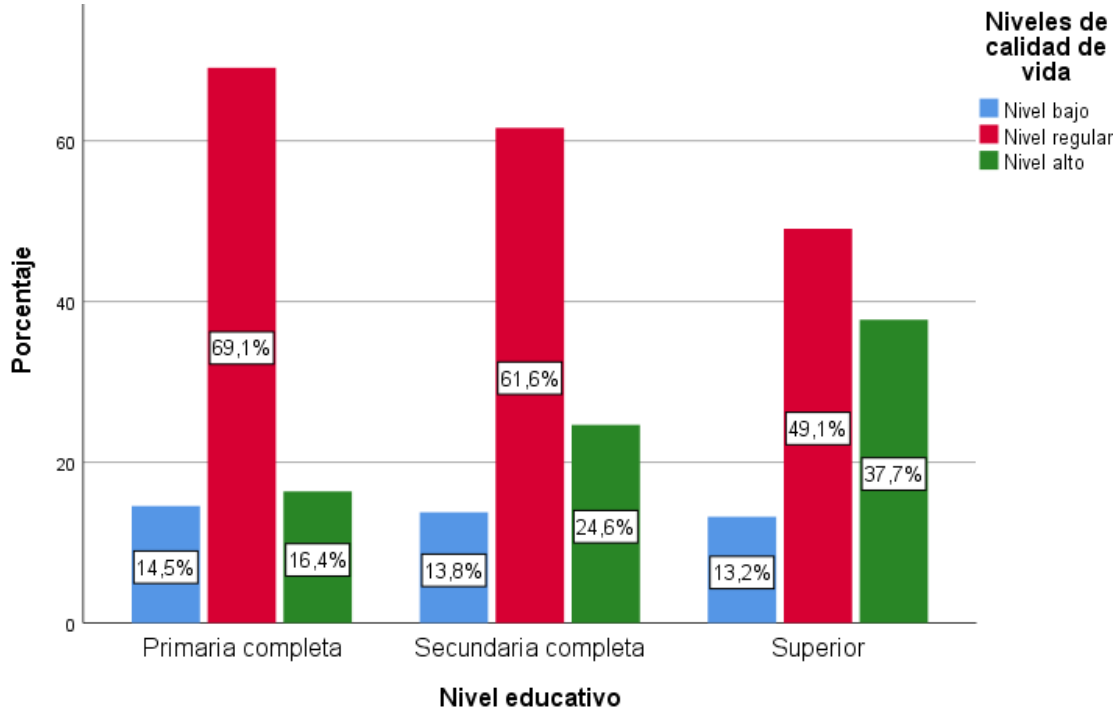
Tabla 12. Nivel de calidad de vida según nivel educativo

			Niveles de calidad de vida			
			Nivel bajo	Nivel regular	Nivel alto	Total
Nivel educativo	Primaria completa	f	8	38	9	55
		%	14,5%	69,1%	16,4%	100,0%
	Secundaria completa	f	19	85	34	138
		%	13,8%	61,6%	24,6%	100,0%
	Superior	f	7	26	20	53
		%	13,2%	49,1%	37,7%	100,0%
Total		f	34	149	63	246
		%	13,8%	60,6%	25,6%	100,0%

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información. (p-valor de Chi2=0,146)

Los pobladores adultos mayores que refieren tener primaria completa presentan mayor proporción de nivel bajo de calidad de vida, mientras que los adultos mayores que refieren tener estudios superiores presentan mayor proporción de nivel alto.

Figura 08. Nivel de calidad de vida según nivel educativo.



3.4. El nivel de conocimientos y la calidad de vida

Tabla 13. El nivel de conocimientos y la calidad de vida.

			Niveles de calidad de vida			
			Nivel bajo	Nivel regular	Nivel alto	Total
Niveles de conocimientos	Nivel regular	f	26	82	16	124
		%	21,0%	66,1%	12,9%	100,0%
	Nivel alto	f	8	67	47	122
		%	6,6%	54,9%	38,5%	100,0%
Total		f	34	149	63	246
		%	13,8%	60,6%	25,6%	100,0%

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información. (p-valor de Chi2=0,000)

Los pobladores adultos mayores de Parcona que presentan nivel regular de conocimientos presentan mayor proporción de nivel bajo de calidad de vida, mientras que los pobladores que presentan nivel alto de conocimientos presentan mayor proporción de nivel alto de calidad de vida.

Figura 09. El nivel de conocimientos y la calidad de vida.

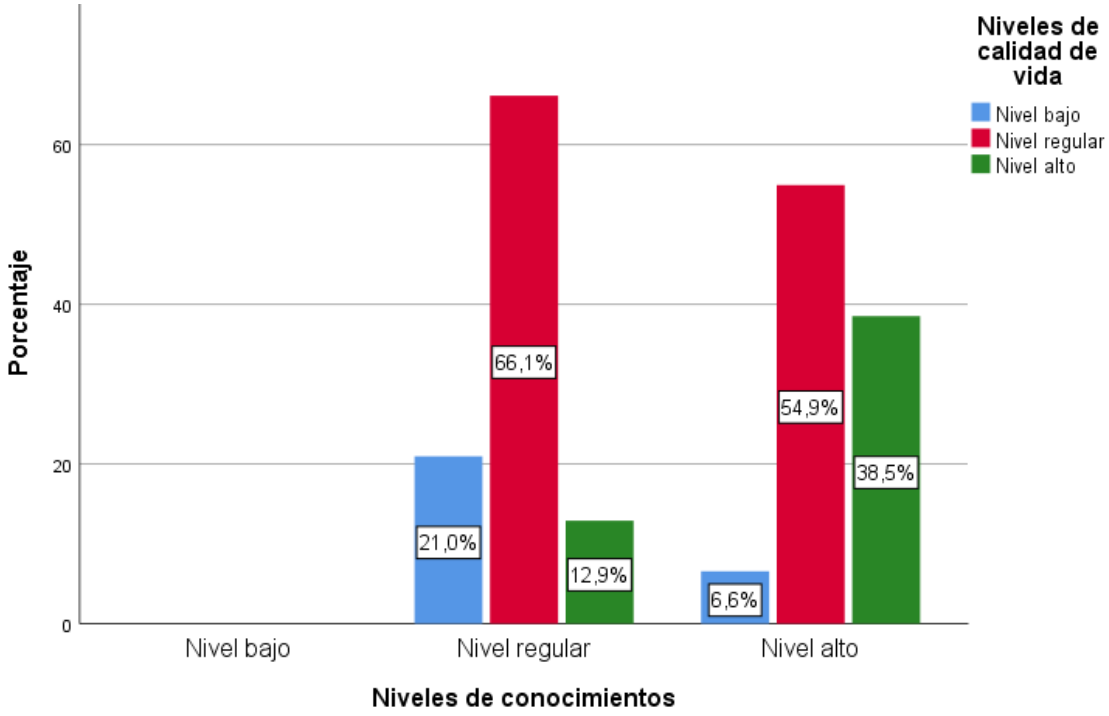


Tabla 14. El nivel de conocimientos y la calidad de vida según edades.

				Niveles de calidad de vida			Total
Edades				Nivel bajo	Nivel regular	Nivel alto	
65 a 75 años (p=0,005)	Niveles de conocimientos	Nivel regular	f	22	48	16	86
			%	25,6%	55,8%	18,6%	100,0%
		Nivel alto	f	8	57	29	94
			%	8,5%	60,6%	30,9%	100,0%
	Total		f	30	105	45	180
			%	16,7%	58,3%	25,0%	100,0%
76 a 85 años (p=0,000)	Niveles de conocimientos	Nivel regular	f	4	34	0	38
			%	10,5%	89,5%	0,0%	100,0%
		Nivel alto	f	0	10	18	28
			%	0,0%	35,7%	64,3%	100,0%
	Total		f	4	44	18	66
			%	6,1%	66,7%	27,3%	100,0%

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información.

En la muestra de pobladores adultos mayores de Parcona de 65 a 75 años de edad, se halló diferencia estadísticamente significativa (0,005) entre las proporciones, es decir, se puede afirmar que hay asociación entre las variables niveles de conocimientos de alimentación saludable y la calidad de vida; asimismo, en pobladores de 76 a 85 años se halló diferencia estadísticamente significativa (0,000) entre las proporciones, es decir, se puede afirmar que hay asociación entre las variables niveles de conocimientos de alimentación saludable y la calidad de vida.

Figura 10. Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores de 65 a 75 años.

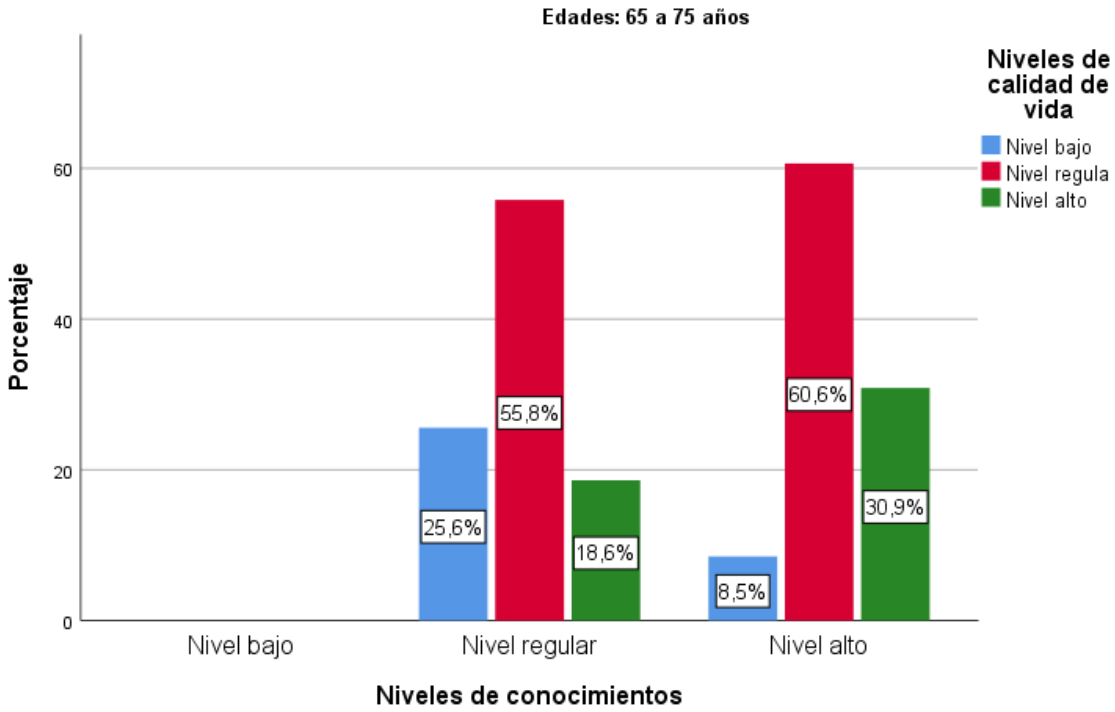


Figura 11. Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores de 76 a 85 años.

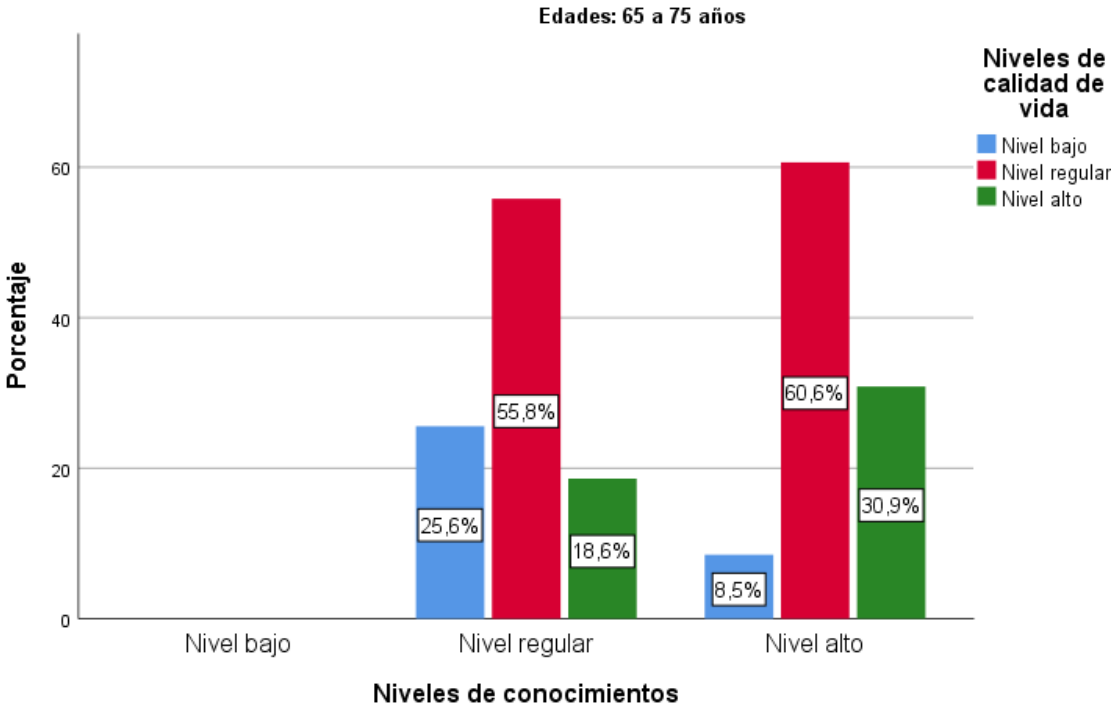


Tabla 15. El nivel de conocimientos y la calidad de vida según sexo.

				Niveles de calidad de vida			Total
Sexo				Nivel bajo	Nivel regular	Nivel alto	
Varones (p= 0,058)	Niveles de conocimientos	Nivel regular	f	8	39	7	54
			%	14,8%	72,2%	13,0%	100,0%
		Nivel alto	f	8	38	21	67
			%	11,9%	56,7%	31,3%	100,0%
	Total		f	16	77	28	121
			%	13,2%	63,6%	23,1%	100,0%
Mujeres (p= 0,000)	Niveles de conocimientos	Nivel regular	f	18	43	9	70
			%	25,7%	61,4%	12,9%	100,0%
		Nivel alto	f	0	29	26	55
			%	0,0%	52,7%	47,3%	100,0%
	Total		f	18	72	35	125
			%	14,4%	57,6%	28,0%	100,0%

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información.

En la muestra de pobladores adultos mayores de Parcona de varones, se halló diferencia estadísticamente significativa (0,058) entre las proporciones, es decir, se puede afirmar que hay asociación entre las variables niveles de conocimientos de alimentación saludable y la calidad de vida; asimismo, en la muestra de mujeres se halló diferencia estadísticamente significativa (0,000) entre las proporciones, es decir, se puede afirmar que hay asociación entre las variables niveles de conocimientos de alimentación saludable y la calidad de vida.

Figura 12. Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores varones

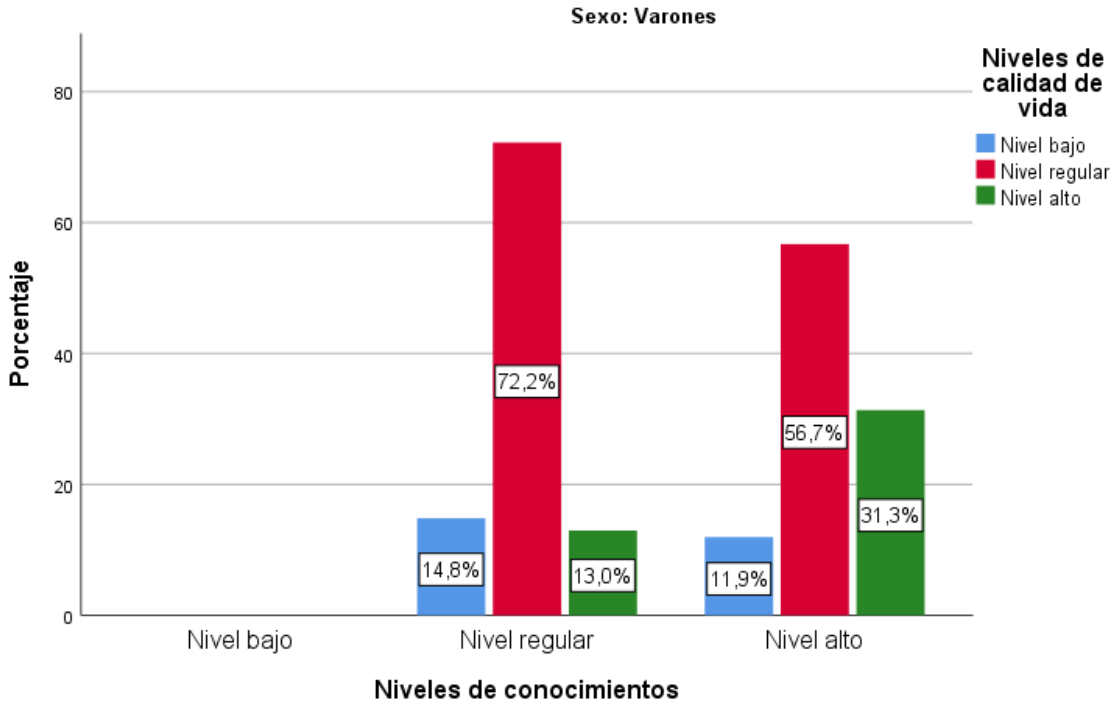


Figura 13. Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores mujeres

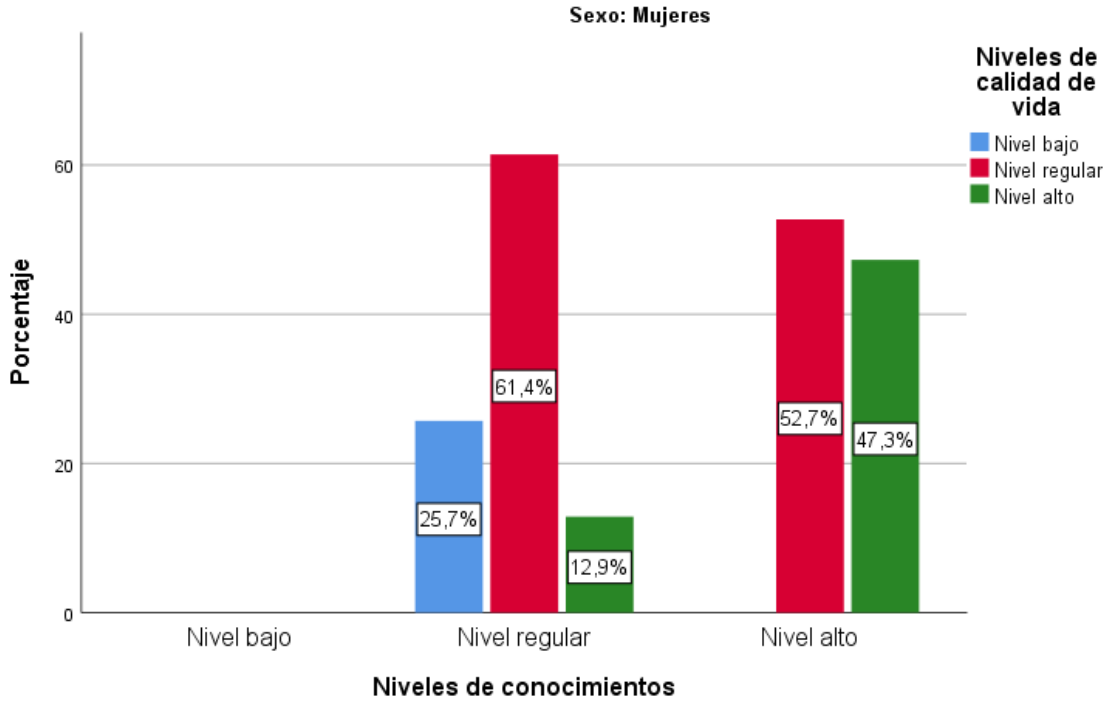


Tabla 16. Nivel de conocimientos y calidad de vida según convivencia.

				Niveles de calidad de vida			
Convivencia				Nivel bajo	Nivel regular	Nivel alto	Total
Sin pareja (p= 0,003)	Niveles de conocimientos	Nivel regular	f	16	54	16	86
			%	18,6%	62,8%	18,6%	100,0%
		Nivel alto	f	8	48	38	94
			%	8,5%	51,1%	40,4%	100,0%
	Total		f	24	102	54	180
			%	13,3%	56,7%	30,0%	100,0%
Con pareja (p= 0,000)	Niveles de conocimientos	Nivel regular	f	10	28	0	38
			%	26,3%	73,7%	0,0%	100,0%
		Nivel alto	f	0	19	9	28
			%	0,0%	67,9%	32,1%	100,0%
	Total		f	10	47	9	66
			%	15,2%	71,2%	13,6%	100,0%

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información.

En la muestra de pobladores adultos mayores de Parcona que viven sin pareja, se halló diferencia estadísticamente significativa (0,003) entre las proporciones, es decir, se puede afirmar que hay asociación entre las variables niveles de conocimientos de alimentación saludable y la calidad de vida; asimismo, en la muestra de pobladores que conviven con pareja se halló diferencia estadísticamente significativa (0,000) entre las proporciones, es decir, se puede afirmar que hay asociación entre las variables niveles de conocimientos de alimentación saludable y los niveles de calidad de vida.

Figura 14. Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores sin pareja

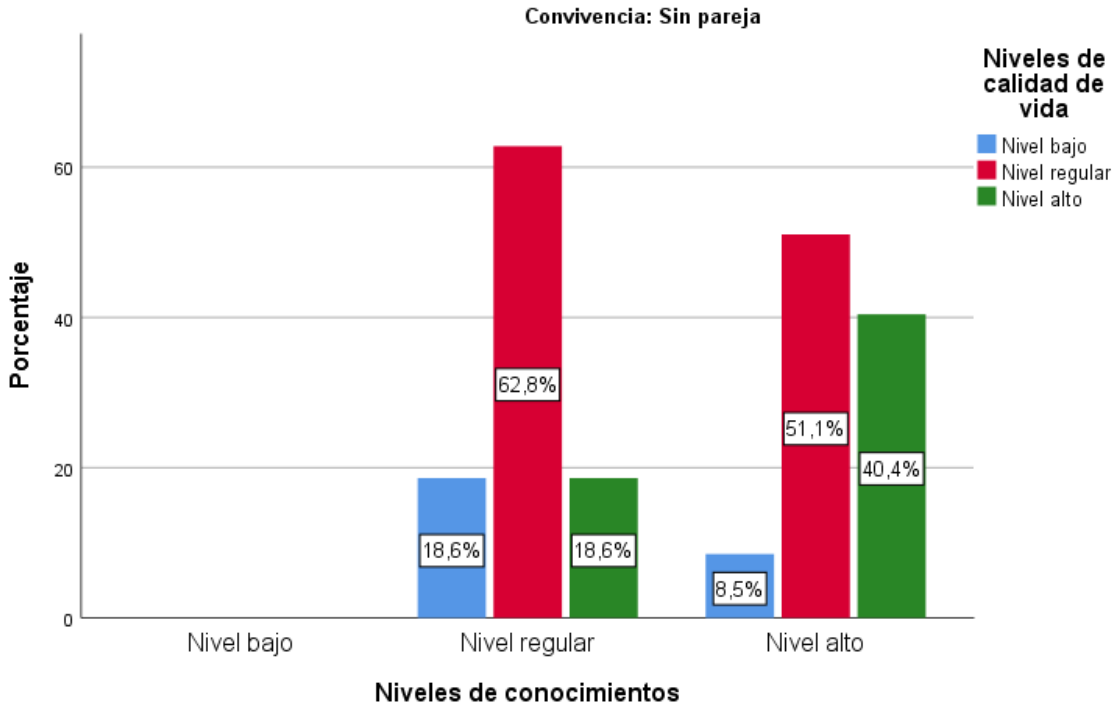


Figura 15. Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores con pareja

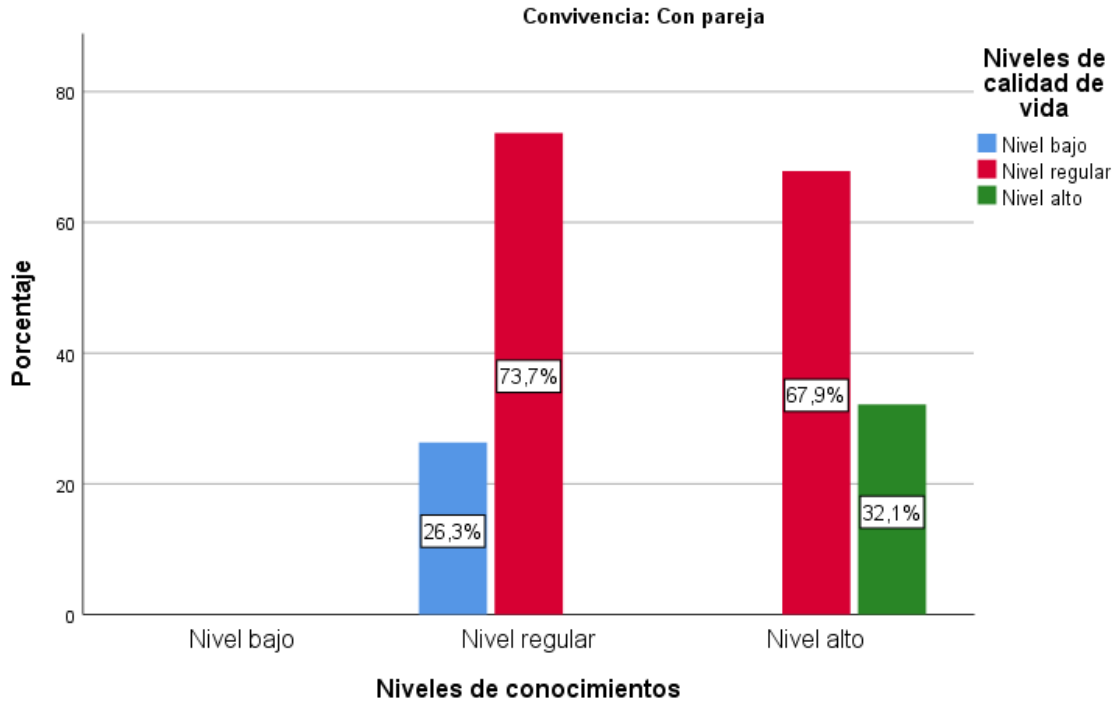


Tabla 17. Nivel de conocimientos y calidad de vida según nivel educativo.

Nivel educativo				Niveles de calidad de vida: Nivel bajo	Nivel regular	Nivel alto	Total
Primaria Completa (p= 0,019)	Niveles de conocimientos	Nivel regular	f	4	24	1	29
			%	13,8%	82,8%	3,4%	100,0%
		Nivel alto	f	4	14	8	26
			%	15,4%	53,8%	30,8%	100,0%
	Total		f	8	38	9	55
			%	14,5%	69,1%	16,4%	100,0%
Secundaria completa (p= 0000)	Niveles de conocimientos	Nivel regular	f	16	46	9	71
			%	22,5%	64,8%	12,7%	100,0%
		Nivel alto	f	3	39	25	67
			%	4,5%	58,2%	37,3%	100,0%
	Total		f	19	85	34	138
			%	13,8%	61,6%	24,6%	100,0%
Superior (p= 0,039)	Niveles de conocimientos	Nivel regular	f	6	12	6	24
			%	25,0%	50,0%	25,0%	100,0%
		Nivel alto	f	1	14	14	29
			%	3,4%	48,3%	48,3%	100,0%
	Total		f	7	26	20	53
			%	13,2%	49,1%	37,7%	100,0%

Fuente: Datos de la hoja de recolección de información.

En la muestra de pobladores adultos mayores de Parcona que refieren tener primaria completa, se halló diferencia estadísticamente significativa (0,019) entre las proporciones, es decir, se puede afirmar que hay asociación entre las variables niveles de conocimientos de alimentación saludable y la calidad de vida; en la muestra de pobladores que tienen secundaria completa se halló diferencia estadísticamente significativa (0,000) entre las proporciones, es decir, se puede afirmar que hay asociación entre las variables niveles de conocimientos de alimentación saludable y los niveles de calidad de vida; finalmente, en la muestra de pobladores con estudios superiores se halló diferencia estadísticamente significativa (0,039) entre las proporciones, es decir, se puede afirmar que hay asociación entre las variables niveles de conocimientos de alimentación saludable y los niveles de calidad de vida

Figura 16. Nivel de conocimientos y calidad de vida en pobladores con primaria completa

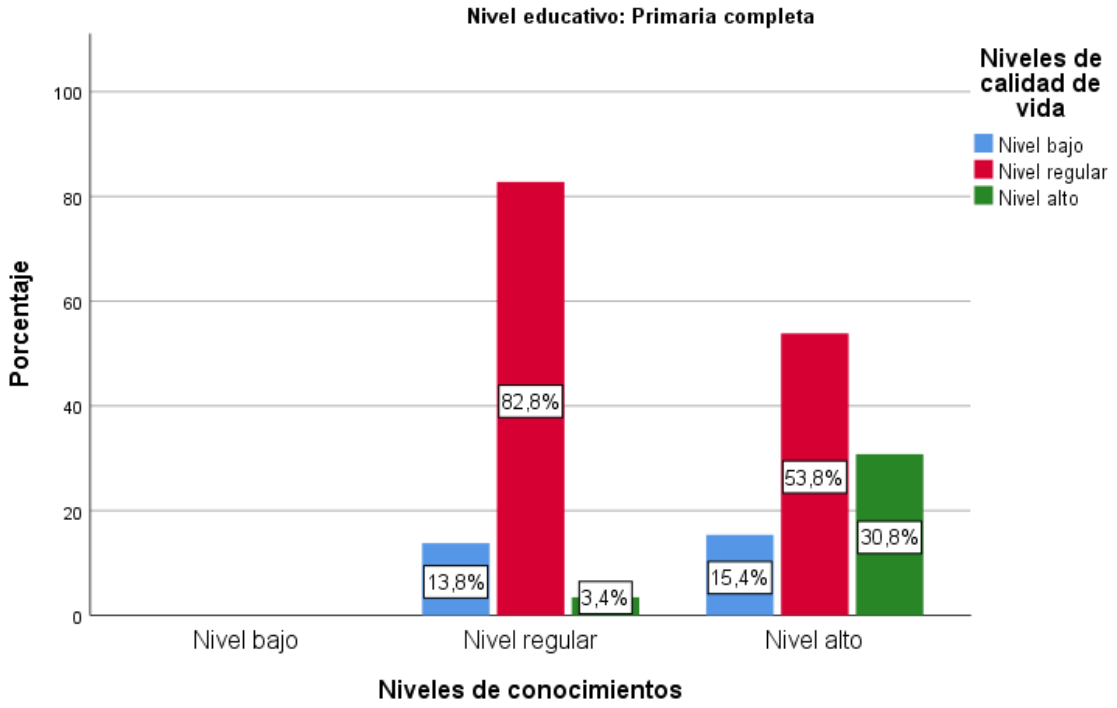


Figura 16. El nivel de conocimientos y la calidad de vida en pobladores con secundaria completa

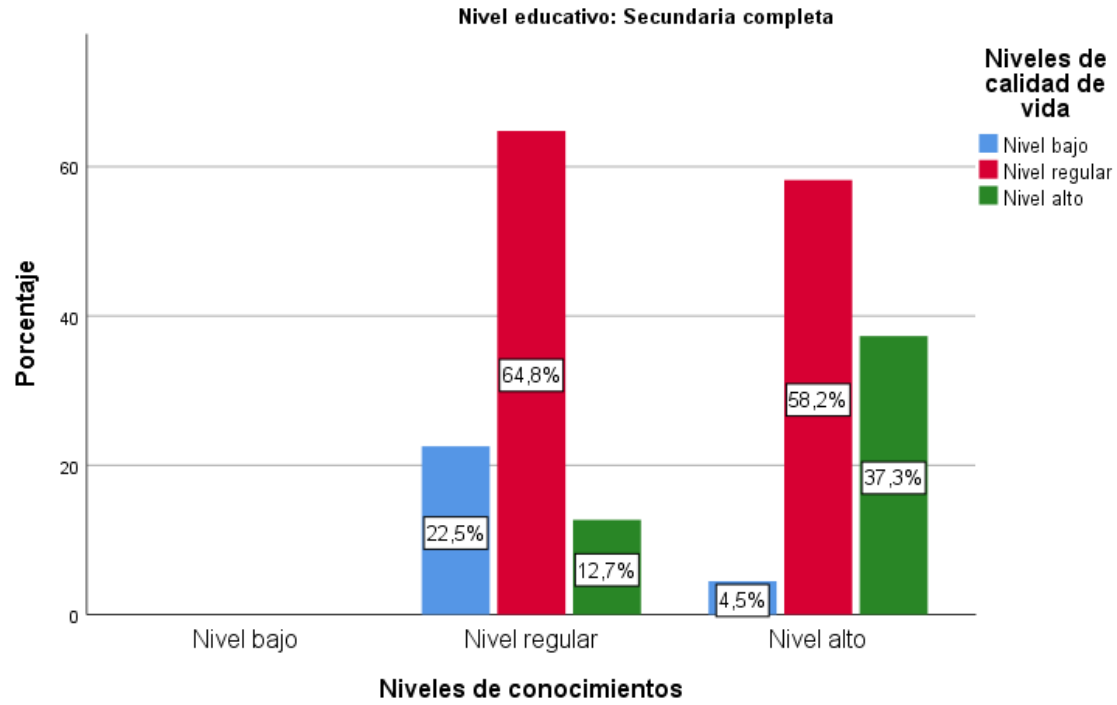
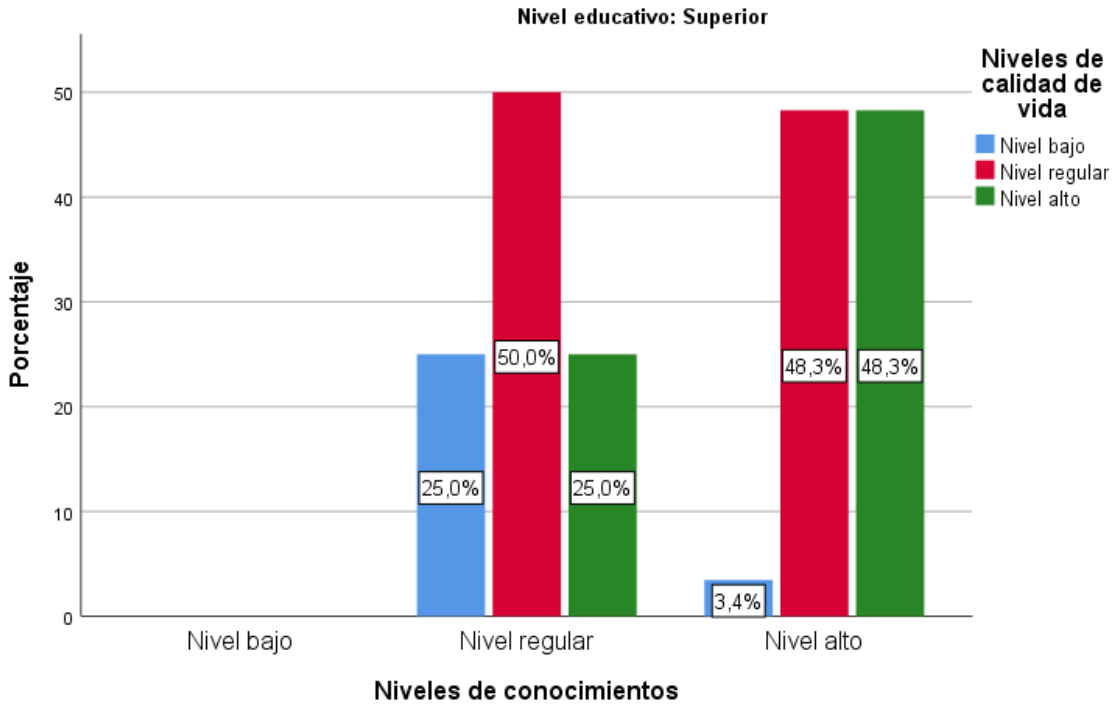


Figura 17. El nivel de conocimientos y la calidad de vida en pobladores con estudios universitarios



IV. DISCUSIÓN

El trabajo de campo permitió conformar una muestra de 246 pobladores adultos mayores habitantes desde un año antes de la recolección de datos en el distrito de Parcona, en la que se consideró los criterios de inclusión y exclusión. La muestra se caracterizó por estar conformada en mayor proporción por adultos mayores de 65 a 75 años de edad y de sexo femenino, la mayoría de ellos refirieron vivir sin pareja y haber completado la secundaria completa.

Respecto al cumplimiento del objetivo general en el que se planteó identificar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona - Ica, 2022, se halló relación altamente significativa entre el nivel de conocimientos de alimentación saludable y la calidad de vida (p= 0,000), es decir, se puede afirmar que hay influencia entre estas dos variables; los adultos mayores que presentan nivel regular de conocimientos presentan mayor proporción en el nivel bajo de calidad de vida (21%), asimismo, los que presentan nivel alto de conocimientos, presentan nivel alto en la calidad de vida (36,6%).

Dando cumplimiento al primer objetivo específico en el que se planteó determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adultos mayores, se halló que el 49,6% de la muestra presenta niveles altos de conocimientos acerca de la alimentación saludables, asimismo, el 50,4% de ellos presenta un nivel regular de conocimientos, esta cifra es significativamente menor a la hallada por Lozada (8) quien halló un porcentaje de 60% de personas con nivel moderado de estos conocimientos en población venezolana en el año 2018, asimismo, este porcentaje hallado es menor que el publicado por Carrillo et al. (12) en un estudio realizado en la ciudad de Barranca, quien anunció un resultado de 53,1% de adultos mayores de con niveles de conocimientos regular, otro estudio publicado por Núñez (13), realizado en población Lambayecana, en el año 2019, presenta un 92,1% de adultos mayores con un nivel de conocimientos regular, siendo esta cifra significativamente superior a la hallada en esta investigación.

El segundo objetivo se propuso determinar los niveles de calidad de vida en los adultos mayores, en ese sentido, se halló que el 25,6% de la muestra presentó niveles altos de calidad de vida, mientras que el 13,8% de ellos presenta nivel bajo de calidad de vida, sin embargo, no hay diferencia estadísticamente significativa entre estas proporciones, por lo que se puede afirmar que no hay asociación o influencia entre estas variables; asimismo, se evidenció que los adultos mayores de 76 a 85 años de edad, son los que presentan mayor proporción de nivel alto de calidad de vida (27,3%), mientras que los adultos mayores de 65 a 75 años son los que presentan mayor proporción en los niveles bajos de calidad de vida. Respecto a la convivencia, se observó que los adultos mayores que refieren vivir sin pareja presentan mayor proporción en el nivel alto de calidad de vida, mientras que los adultos mayores que viven con pareja presentan mayores proporciones en el nivel bajo de calidad de vida (15,2%), la diferencia es estadísticamente significativa, es decir,

probablemente existe asociación o influencia entre estas variables (0,033).

El tercer objetivo permitió identificar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentos saludables con la calidad de vida en adultos mayores, según variables demográficas, en primer lugar, se halló relación o asociación entre las variables nivel de conocimientos y la calidad de vida tanto en adultos mayores de 65 a 75 años (0,005) como en los que tienes edades comprendidas entre 76 a 85 años de edad (0,000); asimismo, se halló relación o influencia entre las variables nivel de conocimientos y calidad de vida en mujeres (0,000), en varones no se halló relación entre estas variables (0,058). Respecto a la convivencia, se halló relación o asociación entre las variables de estudio, tanto en adultos mayores que viven con pareja (0,000) como en los que viven solos (0,003), finalmente, se halló diferencias estadísticamente significativa entre las proporciones de las variables de estudio, en cada uno de los niveles educativo, por lo que se puede afirmar que existe asociación o influencia entre estas variables Los estudios considerados como antecedentes no presentan cifras análogas por lo que imposibilita efectuar comparaciones.

V. CONCLUSIONES

- El nivel de conocimientos sobre alimentación saludable se relaciona significativamente con la calidad de vida en la muestra de adultos mayores del distrito de Parcona - Ica, 2022.

- El 49,6% de los adultos mayores del distrito de Parcona – Ica presentan nivel alto de conocimientos sobre alimentación saludable, mientras que el 50,4% presentan un nivel regular de conocimientos.

- El 25,6% de los adultos mayores del distrito de Parcona – Ica presentan nivel alto de calidad de vida, mientras que el 13,8% presentan un nivel bajo de calidad de vida.

- El nivel de conocimientos sobre alimentación saludable se relaciona significativamente con la calidad de vida en adultos mayores de 65 a 75 años y en los de 76 a 85 años de edad; se halló relación significativa en mujeres; asimismo, se halló relación significativa en adultos mayores con pareja y sin pareja; finalmente, se halló relación en todas las categorías de la variable nivel educativo.

VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda efectuar intervenciones educativas mediante campañas de promoción de alimentación saludable dirigidas a los pobladores de las zonas rurales de la región de Ica, para mejorar el nivel de conocimientos.

- Se recomienda establecer programas de actividad física y eventos sociales que fomenten la interacción y el ejercicio en un entorno amigable, para mejorar la salud física de los adultos mayores, para combatir la soledad y mejorar el bienestar emocional como complemento a las intervenciones educativas.

- Se recomienda continuar con esta línea investigativa a fin de fortalecer teorías que expliquen el problema del desconocimiento de la alimentación saludable.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. WHO_NMH_NHD_14.1_spa.pdf [Internet]. [citado 18 de agosto de 2022]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/130456/WHO_NMH_NHD_14.1_spa.pdf;jsessionid=FEC0CBA4AA287F581735BD84279E6883?sequence=1

2. Organización Mundial de la Salud. Datos y cifras: alimentación sana [sede web]. Ginebra-Suiza: OMS; 2018 [actualizado 31 de agosto 2018, citado el 18 de agosto de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet

3. Fuente MR de la, Caro AT, Quezada CL, Muñoz FT, Fernández AR, Flores JP. Estado nutricional de escolares de 4. ° Año de enseñanza básica y su relación con el ingreso económico, conocimiento en alimentación saludable, nutrición y percepción de sus madres. Perspect En Nutr Humana. 2016; [Internet]. [citado el 18 de agosto 2022]. (2):143-53.

4. Modulo educativo para la promoción de alimentación y nutrición saludable dirigida al personal de salud [Internet]. Lima: ministerio de salud; 2014 [citado el 18 de agosto 2022]. Disponible en: https://www.bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/3007.pdf

5. Informe sobre la salud en el mundo Reducir los riegos y promover una vida sana. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. [Internet]. [Citado 18 de agosto de 2022]. Disponible en: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42755/WHO_TRS_916_spa.pdf

6. dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas informe de una consulta mixta de expertos OMS/FAO [Internet]. [Citado 18 de agosto de 2022]. Disponible en: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42755/WHO_TRS_916_spa.pdf

7. Organización Mundial de la Salud. Datos y cifras: alimentación sana [sede web]. Ginebra-Suiza: OMS; 2018 [actualizado 31 de agosto 2018, citado el 18 de agosto de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet

8. Lozada E. factores que influyen en la alimentación del adulto mayor y su estilo de vida saludable en Naguanagua –Venezuela 2019. Trabajo de Grado. [Citado el 18 de agosto de 2022]. Disponible en: http://riuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/123456789/8392/1/mlozada.pdf#:~:text=Entre%20los%20factores%20que%20infl yen%20en%20la%20buena,son%3A%20el%20r%C3%A9gimen%20alimenticio%20y%20el%20generador%20socioecon%C3%B3mico.

9. Reyes A, Ortiz P. Conocimiento en nutrición, hábitos alimentarios y estado nutricional de adultos en San Isidro del General, San José, Costa Rica 2019. Rev. Hisp Cien Salud. 2020 [citado el 18 de agosto de 2022]. Disponible en: https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/440/272

10. Sánchez, F., de la cruz F. (2017) Hábitos Alimentarios, estado nutricional y su asociación con el nivel socioeconómico del adulto mayor que asiste al Programa Municipal. Alcaldía Metropolitana de Caracas. [Tesis maestría]. Universidad Central de Venezuela. . [Citado el 18 de agosto de 2022]. Disponible en: Web. http://www.scielo.org.

11. alcivar l. (2016) estado nutricional y hábitos alimenticios del adulto mayor jubilado, "asociación 12 de abril" cuenca, 2016. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Huánuco]. [Citado el 18 de agosto del 2022]. http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27213/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf

12. carrillo s. (2022) conocimientos y actitudes del adulto mayor sobre la alimentación saludable del centro poblado virgen de las mercedes, supe -2022. Trabajo de Grado. [Citado el 18 de agosto de 2022]. Disponible en:

https://repositorio.unab.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12935/138/Tesis%20Carrillo%20S%C3%A1nchez%20Evelin%20Fiorella.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

13. Núñez Chávez, N. (2018). Conocimientos y actitudes sobre la alimentación saludable del adulto mayor, Reque 2018. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. [Citado el 18 de agosto del 2022]. http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2113/1/TL_Nu%c3%b1ezC havezNilda.pdf

14. Calderón N. Estado nutricional y prácticas sobre alimentación saludable en adultos mayores que asisten al consultorio geriátrico, hospital Antonio Lorena - cusco 2018 [Tesis de licenciatura]. Universidad andina del cusco. [Citado el 18 de agosto de 2022]. Disponible en:
https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/2586/Anny_Tesis_bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Puente Silvestre, J N. (2015). Nivel de conocimiento y actitud hacia la alimentación saludable en los adultos mayores usuarios del Centro de Salud Carlos Showing Ferrari 2015. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Huánuco]. [Citado el 18 de agosto del 2022]. http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/410/TESIS%2020 17%20-%20II.pdf? sequence=1&isAllowed=y

VIII. ANEXOS

Anexo 01

Hojas de recolección de datos aplicadas

UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA DE ICA

FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Se invita a participar en la evaluación grado de información de alimentos saludables como parte de la investigación en salud que se detalla a continuación.

Previamente de decidir su participación, debe estar al tanto y entender cada uno de los subsiguientes apartados.

Título de la tesis:

"Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de parcona -Ica, 2022"

Nombre del investigador:

Gastelu Levano, Jhordis Ronaldo

Propósito del estudio:

Determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona -Ica, 2022

Beneficios por participar:

Conocer su nivel de conocimiento frente a los alimentos saludables.

Compensación: Afiches, material informativo referente a información saludable y mejoramiento de las condiciones de vida.

Inconvenientes y riesgos: ninguno

Confidencialidad: La información está protegida

Participación voluntaria: La participación de sujeto es voluntaria

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Expreso que leí e interprete, poseí tiempo y conformidad de efectuar preguntas, las cuales estuvieron absueltas complacidamente, se me ha asegurado que se mantendrá la confidencialidad de mis datos, se me ha entregado una copia de la presente hoja de consentimiento informado, finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Ica, 16 de agosto de 2022

Firma del participante

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DIMENSIÓN 1. Características sociodemográficas

Instrucciones: Llene correctamente los siguientes datos

Ítem 1. Edad : 69

Ítem 2. Sexo : Femenino ☑ Masculino ☐

Ítem 3. Estado civil : Soltero(a) ☐. Casado(a) ☑. Viudo(a) ☐. Divorciado(a) ☐.

Ítem 4. Grado de instrucción : Primaria ☑. Secundaria ☐. Técnico ☐. Superior ☐.

Ítem 5. Situación laboral: Ama de Casa ☑. Comerciante ☐. Profesional ☐. Jubilado ☐. Otro ☐.

Ítem 6. Nivel de ingreso económico: S/ 930 ☐. Menor a S/ 930 ☑. Mayor a S/ 930 ☐.

CONTENIDO.

Instrucciones: Se presenta las siguientes preguntas, conteste marcando con una (X) según su criterio

1. ¿Cuántas veces se debe comer al día?
   a) Dos veces
   b) Tres
   c) Cinco
   d) Cuando tenga hambre
2. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona?
   a) 3 vasos b) 6 vasos c) 8 vasos
3. ¿Qué comida consideras la más importante dentro de tu alimentación?
   a) Desayuno b) Almuerzo c) Cena d) a y b
4. Un plato saludable es la que contiene:
   a) Proteínas, carbohidratos y verduras más del 50% b) Frutas y verduras
   b) 50% vegetales, 25% proteínas y 25% carbohidratos c) Agua, verduras y frutas
5. ¿Cuál es la función del grupo de leche, yogurt y quesos?
   a) Estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción muscular.
   b) Aportar vitaminas, aminoácidos y minerales.
   c) Formar músculos
   d) Favorecer el funcionamiento intestinal
   e) No la conozco
6. ¿Cuál es la función de las carnes?
   a) Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales.
   b) Plástica y estructural porque forman parte de los órganos y tejidos de organismos.
   c) Favorecer el funcionamiento intestinal
   d) No la conozco
7. ¿Cuál es la función de las frutas?
   a) formar musculo
   b) favorecer el funcionamiento intestinal
   c) función antioxidante, limpiar los radicales libres
   d) no las conozco

8. ¿Cuál es la función de los vegetales?
   a) Actúa como coenzima
   b) Favorece el crecimiento
   c) Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales
   d) No las conozco

9. ¿la pirámide nutricional contiene?
   a) Proteínas, grasas, frutas, verduras y carbohidratos
   b) Minerales, frutas y verduras
   c) Proteínas aminoácidos y frutas
   d) Todas las anteriores

10. ¿la vitamina C (naranja, limón) favorece a la absorción de hierro?
   a) Si ()
   b) No ()

11. ¿Qué grasa no debes consumir en exceso?
   a) Grasa insaturada
   b) Grasa saturada
   c) Grasas totales
   d) No conoce

12. ¿Por qué es importante el consumo de fibra?
   a) Previene enfermedades
   b) Es de bajo costo
   c) Facilita el tránsito intestinal
   d) Evita subir de peso

13. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debes consumir diariamente?
   a) Uno al día
   b) Más de uno
   c) Cinco
   d) No conozco.

14. ¿Cuál es el lugar ideal para consumir tus alimentos?
   a) Casa
   b) Ambulante
   c) Kiosco
   d) Restaurante

15. ¿la información referida a temas de alimentación la debe obtener de?
   a) Amigos/as
   b) Nutricionista
   c) Enfermeras
   d) Universidad
   e) Medios de comunicación (revistas, publicidad, TV)

16. ¿son alimentos que debes consumir con frecuencia?

ALIMENTO	SI	NO
Leche, yogurt y/o queso	✓	
Frutas frescas	✓	
Ensalada de verduras	✓	
Pescado	✓	
Gaseosa/frutos/néctar		✓
Hamburguesa/panchos/sándwich		✓
pizzas		✓
Golosinas (chizitos , caramelos)		✓

Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO SF-36

I. PRESENTACIÒN

Estamos realizando una investigación, cuyo objetivo es determinar la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona- Ica, 2022. Ante ello solicitamos su apoyo para responder las siguientes preguntas.

III. INSTRUCCIONES: A continuación, se presentan enunciados. Conteste marcando solo una respuesta según lo que usted perciba a su calidad de vida.

1. Según su estado de ánimo, su sueño, su iniciativa diaria; usted diría que su salud

Excelente (1)		Muy buena (2)		Buena (3)		Regular (4)		Mala (5)	
				✓					

General es:

2. ¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?

Mucho mejor ahora que hace un año 1.	Algo mejor ahora que hace un año 2.	Más o menos igual que hace un año 3. ✓	Algo peor ahora que hace un año .4.	Mucho peor ahora que hace un año .5.

Las siguientes preguntas se refieren a actividades o cosas que usted hace durante su día (salud actual)

		Si, me limita mucho	Si, me limita un poco	No, no me limita Nada
	3. ¿le limita realizar esfuerzos intensos, como correr, levantar objetos pesados, o practicar deportes que lo cansan mucho?			✓
	4. ¿le limita hacer esfuerzos moderados, como mover la mesa, trapear, barrer, jugar con pelota o caminar más de una hora?		✓	
	5. ¿le limita llevar la bolsa de compras?		✓	
	6. ¿le limita subir varios pisos por la escalera?			✓

	7. ¿le molesta subir un solo piso por la escalera?			✓
	8. ¿le dificulta agacharse o arrodillarse?		✓	
	9. ¿le limita caminar un kilómetro o más?			✓
	10. ¿le limita caminar varias cuadras? (más de cinco cuadras)		✓	
	11. ¿le limita caminar una sola manzana (unos 100 metros)?		✓	
	12. ¿le limita bañarse o vestirse solo?		✓	

Las siguientes preguntas refieren problemas en su trabajo o sus actividades cotidianas, durante las últimas 4 semanas.

		SI (1)	NO (2)
	13. ¿tuvo que reducir el tiempo asignado para el trabajo o sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?	✓	
	14. ¿hizo menos de lo que hubiera querido hacer (trabajar, ejercicios, cocinar, estudiar), a causa de su salud física?	✓	
	15. ¿tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?	✓	
	16. ¿tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal), a causa de su salud física?	✓	

Durante las últimas 4 semanas, ¿ha tenido algún problema en su trabajo u actividades diarias como resultado de algún problema emocional (como sentirse deprimido o ansioso)?

		SI (1)	NO (2)
	17. ¿tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?	✓	
	18. ¿hizo menos actividades diarias de lo que hubiera querido hacer, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?	✓	
	19. ¿no hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?	✓	

20. Durante las 4 últimas semanas, ¿hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales limitan sus actividades sociales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas?

Nada 1		Un poco 2		Regular 3 ✓		Bastante 4		Mucho 5	

21. ¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo?

No, ninguno 1.		Sí, muy poco 2.		Sí, un poco 3. ✓		Sí, moderado 4,		Sí, mucho 5,		Sí, muchísimo 6,	

22, ¿hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?

Nada 1,		Un poco 2,		Regular 3, ✓		Bastante 4,		Mucho 5,	

Las preguntas que siguen se refieren a cómo se ha sentido y cómo le han dicho las cosas durante las 4 últimas semanas. en cada pregunta responda lo que parezca más a cómo se ha sentido usted.

		Siempre (1)	Casi siempre (2)	Muchas veces (3)	Algunas veces (4)	Solo alguna vez (5)	Nunca (6)
	23, ¿cuánto tiempo se sintió lleno de vitalidad? *			✓			
	24, ¿cuánto tiempo estuvo muy nervioso? *			✓			
	25, ¿cuánto tiempo se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle? *			✓			
	26, ¿cuánto tiempo se sintió calmado y tranquilo? *			✓			
	27, ¿cuánto tiempo tuvo mucha energía?			✓			

	28, ¿cuánto tiempo se sintió desanimado y triste?			✓			
	29, ¿cuánto tiempo se sintió agotado?			✓			
	30. ¿cuánto tiempo se sintió feliz?			✓			
	31. ¿cuánto tiempo se sintió cansado o sin ánimo?				✓		

32. Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)?

Siempre 1.		Casi siempre 2.		Algunas veces 3. ✓		Solo algunas veces 4.		Nunca 5.	

POR FAVOR, DIGA SI LE PARECE CIERTO O FALSO CADA UNA DE LAS SIGUIENTES FRASES.

	Totalmente cierta (1)	Bastante cierta (2)	No lo sé (3)	Bastante falsa (4)	Totalmente falsa (5)
33. Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas.			✓		
34.Estoy sano como cualquiera			✓		
35.Creo que mi salud va a empeorar			✓		
36.Mi salud es excelente			✓		

Anexo 02

Carta al profesional experto para validación de instrumento

CARTA AL PROFESIONAL EXPERTO PÁRA VALIDACION DE INSTRUMENTO

Ica, agosto del 2022

Asunto: Validación de instrumento de investigación

Señor: DR. JULIO PEÑA GALINDO

De mi mayor consideración:

Presente. -

Es grato dirigirme a Usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez manifestarle que me encuentro desarrollando la investigación: "Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona-Ica, 2022", para lo cual ha sido necesario la elaboración y construcción del instrumento de investigación, para su posterior aplicación en mi investigación.

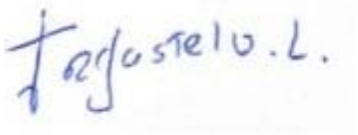
Siendo indispensable su validación a través de juicio de experto en el que se ha considerado su participación, por ser Usted un profesional de trayectoria y de reconocimiento con relación a la investigación; para lo cual adjunto:

Instrumento de investigación.

Ficha de validación.

Agradeciendo por anticipado su participación a la presente, es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente.



Jhordis Ronaldo gastelu levano

Responsible de la investigación

CARTA AL PROFESIONAL EXPERTO PÁRA VALIDACION DE INSTRUMENTO

Ica, agosto del 2022

Asunto: Validación de instrumento de investigación

Señor: DRA.FRANCISCA MARTHA GARCIA WONG

De mi mayor consideración:

Presente. -

Es grato dirigirme a Usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez manifestarle que me encuentro desarrollando la investigación: "Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona-Ica, 2022", para lo cual ha sido necesario la elaboración y construcción del instrumento de investigación, para su posterior aplicación en mi investigación.

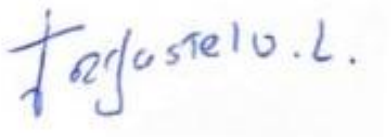
Siendo indispensable su validación a través de juicio de experto en el que se ha considerado su participación, por ser Usted un profesional de trayectoria y de reconocimiento con relación a la investigación; para lo cual adjunto:

Instrumento de investigación.

Ficha de validación.

Agradeciendo por anticipado su participación a la presente, es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente.



Jhordis Ronaldo gastelu levano

Responsible de la investigación

CARTA AL PROFESIONAL EXPERTO PÁRA VALIDACION DE INSTRUMENTO

Ica, agosto del 2022

Asunto: Validación de instrumento de investigación

Señor: DR. CARLOS M. BENAVENTE BEVILACQUA

De mi mayor consideración:

Presente. -

Es grato dirigirme a Usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez manifestarle que me encuentro desarrollando la investigación: "Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona-Ica, 2022", para lo cual ha sido necesario la elaboración y construcción del instrumento de investigación, para su posterior aplicación en mi investigación.

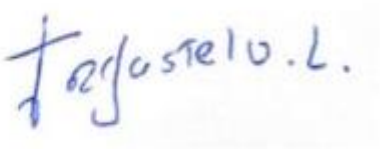
Siendo indispensable su validación a través de juicio de experto en el que se ha considerado su participación, por ser Usted un profesional de trayectoria y de reconocimiento con relación a la investigación; para lo cual adjunto:

Instrumento de investigación.

Ficha de validación.

Agradeciendo por anticipado su participación a la presente, es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente.



Jhordis Ronaldo gastelu levano

Responsible de la investigación

Anexo 03

Ficha de validación de instrumentos de investigación

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Título del trabajo de investigación: Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona- Ica, 2022

Investigador: jhordis Ronaldo Gastelu Levano

Criterio	Indicación	Criterios	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelente 81-100%
FORMA	Redacción	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.					✓
	Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado.					✓
	Objetividad	Esta expresado en conductas observables.					✓
CONTENIDO	Actualidad	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología.					✓
	Suficiencia	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.					✓
	Intencionalidad	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					✓
ESTRUCTURA	Organización	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.					✓
	Consistencia	Se basan en aspectos teóricos científicos de la investigación.					✓
	Coherencia	Existe coherencia entre los ítems indicadores, dimensiones y variables.					✓
	Metodología	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					✓

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO: **PROMEDIO:** 100 %

Procede su aplicación: ☑

Debe corregirse: ☐

Firma del experto

Docente. • DR. PEÑA GALINDO JULIO

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Título del trabajo de investigación: Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona- Ica, 2022

Investigador: Jhordis Ronaldo Gastelu Levano

Criterio	Indicación	Criterios	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente 81 - 100%
FORMA	Redacción	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				✓	
	Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado.				✓	
	Objetividad	Esta expresado en conductas observables.				✓	
CONTENIDO	Actualidad	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología.				✓	
	Suficiencia	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				✓	
	Intencionalidad	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				✓	
ESTRUCTURA	Organización	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				✓	
	Consistencia	Se basan en aspectos teóricos científicos de la investigación.				✓	
	Coherencia	Existe coherencia entre los ítems indicadores, dimensiones y variables.				✓	
	Metodología	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				✓	

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO: **PROMEDIO: _80__ %**

Procede su aplicación: ☑

Debe corregirse: ☐

Firma del experto

Dra. Francisca Martha García Wong

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Título del trabajo de investigación: Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona- Ica, 2022

Investigator: Jhordis Ronaldo Gastelu Levano

Criterio	Indicación	Criterios	Deficiente 0-20 %	Regular 21-40 %	Bueno 41-60 %	Muy bueno 61-80 %	Excelente 81-100 %
FORMA	Redacción	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				80	
	Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado.					90
	Objetividad	Esta expresado en conductas observables.				80	
CONTENIDO	Actualidad	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología.					90
	Suficiencia	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				80	
	Intencionalidad	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				80	
ESTRUCTURA	Organización	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				80	
	Consistencia	Se basan en aspectos teóricos científicos de la investigación.					90
	Coherencia	Existe coherencia entre los ítems indicadores, dimensiones y variables.					90
	Metodología	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					90

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO: **PROMEDIO: 85.00 %**

Procede su aplicación: [X]

Debe corregirse: [ ]

Dr. Carlos M. Benavente Bevilacqua

Anexo 04

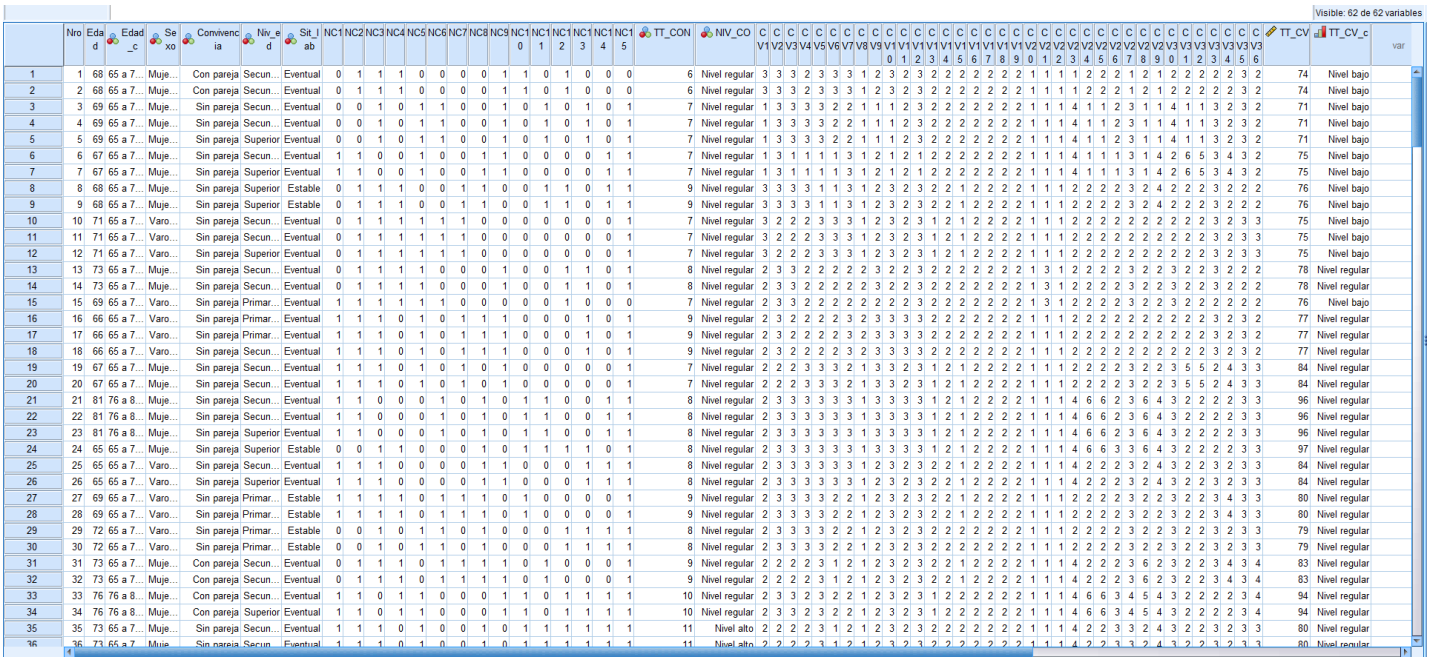
Imágenes del trabajo de campo

PERU GOL
APUESTAS DEPORTIVAS

VENCIMIENTO
28 DE FEBRERO

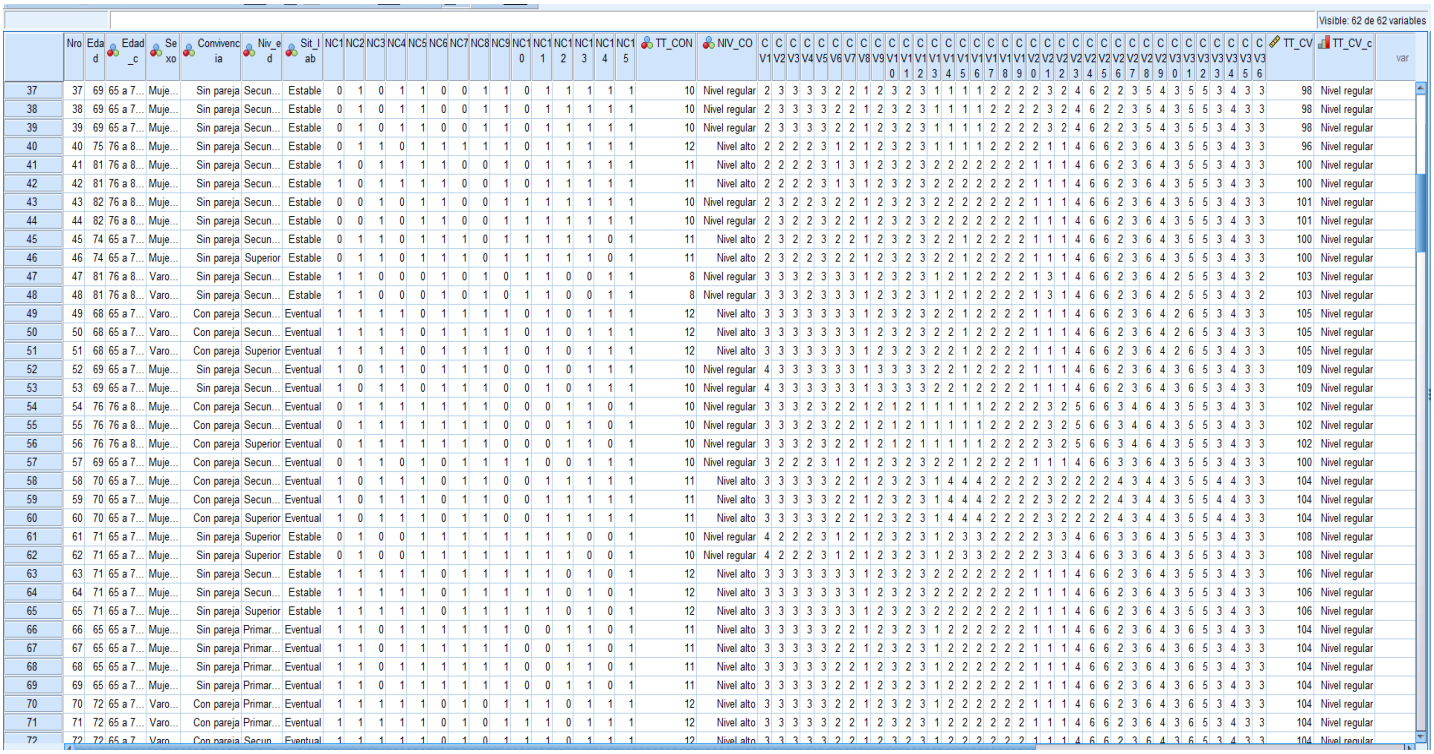
Anexo 05

Base de datos en el programa SPSS

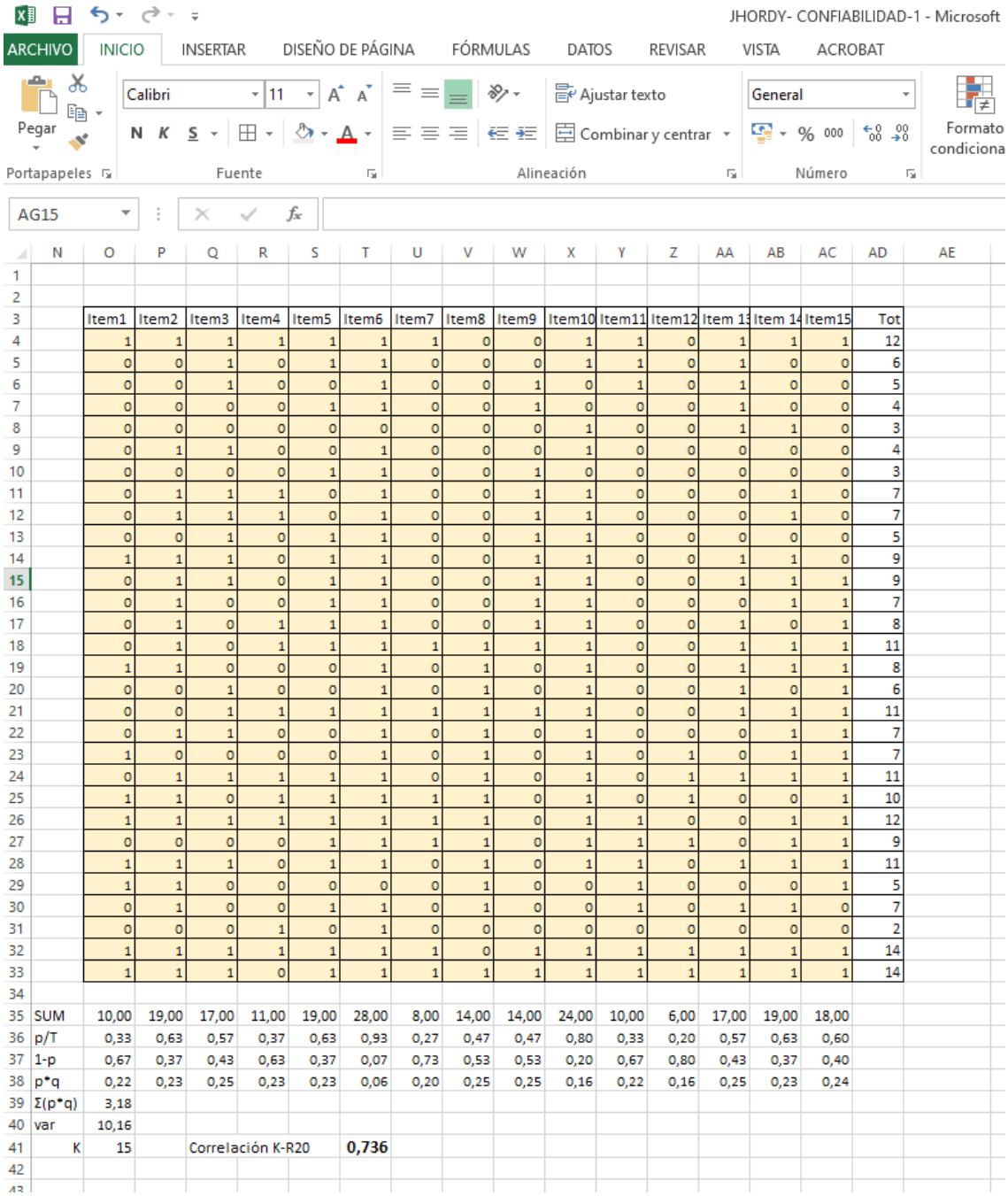


Anexo 6

Pruebas de confiabilidad del cuestionario



CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE
1																		
2																		
3		Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item 13	Item 14	Item15	Tot	
4		1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	12	
5		0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	6	
6		0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	5	
7		0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4	
8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	3	
9		0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	
10		0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	
11		0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	7	
12		0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	7	
13		0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	5	
14		1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	9	
15		0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	9	
16		0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	7	
17		0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	8	
18		0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11	
19		1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	8	
20		0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	6	
21		0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11	
22		0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	7	
23		1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	7	
24		0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	11	
25		1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	10	
26		1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	12	
27		0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	9	
28		1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	11	
29		1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	5	
30		0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	7	
31		0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
32		1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	
33		1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
34																		
35	SUM	10,00	19,00	17,00	11,00	19,00	28,00	8,00	14,00	14,00	24,00	10,00	6,00	17,00	19,00	18,00		
36	p/T	0,33	0,63	0,57	0,37	0,63	0,93	0,27	0,47	0,47	0,80	0,33	0,20	0,57	0,63	0,60		
37	1-p	0,67	0,37	0,43	0,63	0,37	0,07	0,73	0,53	0,53	0,20	0,67	0,80	0,43	0,37	0,40		
38	p*q	0,22	0,23	0,25	0,23	0,23	0,06	0,20	0,25	0,25	0,16	0,22	0,16	0,25	0,23	0,24		
39	Σ(p*q)	3,18																
40	var	10,16																
41	K	15		Correlación K-R20			**0,736**											
42																		

El análisis de confiabilidad mediante la utilización del coeficiente de correlación KR20 se realizó a partir de la aplicación del cuestionario a 30 pobladores adultos mayores del distrito de Parcona - Ica que cumplieron con los criterios de inclusión, el cual fue igual a 0,736 lo que indica aceptable confiabilidad del cuestionario que se utilizará en el proceso investigativo.

Anexo 7

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
Problema general ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona -Ica, 2022? **Problemas específicos.** ¿Cuáles son las características sociodemográficas de adultos mayores del distrito de Parcona –Ica, 2022? ¿Cuáles el nivel de conocimientos sobre los alimentos saludables de los adultos mayores del distrito de Parcona -Ica, 2022? ¿Cuál es la relación con la calidad de vida en los adultos mayores del distrito de Parcona -Ica, 2022, según variables demográficas?	**General** Determinar es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona -Ica, 2022 **Específicos** Describir las características sociodemográficas de los adultos mayores del distrito de Parcona - Ica, 2022 Determinar el nivel de conocimientos sobre los alimentos saludables de los adultos mayores del distrito de Parcona –Ica, 2022 Determinar la relación con la calidad de vida en adultos mayores del distrito de Parcona - Ica, 2022, según variables demográficas.	Considerando que el estudio de investigación tiene objetivos de carácter descriptivo no se plantean hipótesis de investigación general	**Independiente**. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable **Dependiente**. Calidad de vida en adultos mayores	**Tipo y Diseño.** Básica No experimental Descriptiva **Población y muestra.** La población estuvo conformada por adultos mayores del distrito de Parcona –Ica, 2022. **Muestra**. El muestreo utilizado fue es no probabilístico, los sujetos que conformaron la muestra cumplieron con los criterios de inclusión. **Criterios de Inclusión:** Población mayor de 18 años Personas que aceptaron participar voluntariamente del estudio. Personas que vivían en el distrito de Parcona **Criterios de Exclusión:** Personas menores de 18 años.