

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



Hábitos alimentarios, bienestar espiritual y estrés en miembros de una comunidad cristiana de Lima Metropolitana, 2024

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana

Autoras:

Yaneth Santamaria Davila
Danna Ararith Mariategui Boyascky

Asesor:

Mg. María Alina Miranda Flores

Lima, marzo 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo María Alina Miranda Flores, docente de la Facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Hábitos alimentarios, bienestar espiritual y estrés en miembros de una comunidad cristiana de Lima Metropolitana, 2024”** de las autoras Yaneth Santamaría Davila y Danna Ararith Mariategui Boyascky tiene un índice de similitud de 7 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima a los 14 días del mes de marzo del año 2025



María Alina Miranda Flores



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 13 día(s) del mes de marzo del año 2025 siendo las 9.00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a)

Mg. María B. Collantes Corio el (la) secretario(a) Mg. Raquel Chilon Lico Vasquez y los demás miembros Mg. Mary Rodriguez y el (la) asesor(a) Mg. Maria Alina Miranda Flores.

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado Hábitos alimentarios, bienestar Espiritual y Estés en miembros de una comunidad cristiana de Lima Metropolitana, 2024.

- a) Yaneth Santamaria Davila de los (las) bachilleres:
b) Danna Aranth Mariategui Boyascky
c)

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciado en Nutrición Humana (Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:
Bachiller (a): Yaneth Santamaria Davila

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 18, A-, Muy Bueno, Sobresaliente

Bachiller (b): Danna Aranth Mariategui Boyascky

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 17, B+, Muy Bueno, Sobresaliente

Bachiller (c):

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Empty

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Signatures for Presidente/a, Asesora, and Bachiller (a)

Signatures for Miembro and Bachiller (b)

Signatures for Secretario/a, Miembro, and Bachiller (c)

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme alcanzar este momento en mi vida, un sueño que anhelé y esperé durante muchos años. Él hizo posible que el camino hacia esta meta profesional se desarrollara de maneras inimaginables, únicamente por Su gracia.

A mi compañero de vida, mi esposo Carlos, por su apoyo incondicional, su paciencia y su fe en mis capacidades. Gracias por brindarme siempre palabras de aliento y por fortalecer mi fe, especialmente en aquellos momentos en los que parecía imposible seguir adelante.

A mi tío Eduardo, quien ha estado a mi lado desde mi infancia como un padre, inculcándome el valor de la responsabilidad y enseñándome que ser una profesional debía ser una prioridad. Gracias por ser un ejemplo de bondad y generosidad.

Yaneth

A mi valiente madre, mi mayor ejemplo, inspiración y motivación. Este logro es el resultado de tu amor, apoyo y sacrificio constante.

Danna

AGRADECIMIENTOS

A Dios por haberme provisto lo necesario durante estos cinco años de carrera, por darme vida, salud y fortaleza en los momentos difíciles.

A mi madre, Ana María Davila, a mi hermana, Nataly Santamaria, y a mi esposo, por su motivación constante. Saber que cuento con su respaldo y cariño ha sido mi motor para seguir adelante.

Gratitud a la Universidad Peruana Unión y a sus docentes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, quienes han forjado en mí una profesional con valores, principios y vocación de servicio.

A nuestro asesor, David Javier Aliaga, por su valioso acompañamiento en este trabajo, alentándonos a esforzarnos siempre un poco más y motivándonos a perseverar. Finalmente, a mi compañera y colega Danna, por decidir continuar juntas a pesar de las adversidades académicas.

Yaneth

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en los momentos más cruciales de mi vida.

A mi querida madre, por su apoyo incondicional y por darlo todo por mí desde que tengo uso de razón. A mi familia y a Anamiley, por estar siempre a mi lado en cada decisión.

A mi asesor David Javier-Aliaga, por su eficacia y su actitud positiva en cada paso de este proceso. Y a mis amigos, quienes de muchas maneras contribuyeron a la realización de este proyecto. Gracias, Yaneth y Carlos.

Danna

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTOS	v
TABLA DE CONTENIDO.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRAC	ix
INTRODUCCIÓN	10
MATERIALES Y MÉTODOS	13
Diseño metodológico	13
Participantes	13
Instrumentos y equipos de medición	14
Técnicas estadísticas para el procesamiento de los datos	15
RESULTADOS.....	16
DISCUSIÓN	19
REFERENCIAS.....	24
ANEXOS	31

ÍNDICE DE TABLAS

Table 1. Características sociodemográficas de los miembros de una comunidad cristiana peruana (n=308).

Table 2. Análisis de correlación de los hábitos alimentarios, bienestar espiritual y estrés

Table 3. Modelo de regresión múltiple para el estrés

RESUMEN

Introducción. La literatura científica evidencia que los hábitos alimentarios, el bienestar espiritual y el estrés están asociados, aunque se conoce poco sobre sus interrelaciones en el contexto de una comunidad cristiana. Por ello, el objetivo de este estudio fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el bienestar espiritual como factores explicativos del estrés en una comunidad cristiana peruana. **Materiales y métodos.** La investigación tuvo un diseño no experimental y fue de tipo explicativo. La muestra estuvo compuesta por 308 miembros de una comunidad cristiana de Lima, Perú, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional. Para la recolección de datos se utilizaron el Cuestionario de Hábitos Alimentarios, la Escala de Bienestar Espiritual y la Escala de Estrés. **Resultados.** Los resultados mostraron una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés ($r = -.266, p < .001$), así como entre el bienestar espiritual y el estrés ($r = -.459, p < .001$). Además, el análisis de regresión múltiple reveló que los hábitos alimentarios y el bienestar espiritual explican el 22.2% (R^2 ajustado) de la variabilidad del estrés. Los coeficientes estandarizados (β) indicaron que el bienestar espiritual ($\beta = -.417$) tiene un mayor peso en la explicación del estrés que los hábitos alimentarios ($\beta = -.138$). **Conclusiones.** Los resultados sugieren que el bienestar espiritual tiene un impacto más significativo en la reducción del estrés que los hábitos alimentarios. Por lo tanto, se recomienda que las intervenciones de salud pública adopten un enfoque integral, que no solo aborde el aspecto nutricional, sino que también incorpore el componente espiritual (bienestar espiritual).

Palabra clave: Hábitos alimentarios, bienestar espiritual, estrés, cristianos