

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Enfermería**



**Práctica de hábitos alimentarios y calidad de vida en adultos  
mayores atendidos en el Centro de Salud Santa Adriana, Juliaca,  
2024**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**Autor:**

Eunice Betzy Chahuares Calli

**Asesor:**

Mg. Marleny Montes Salcedo

**Juliaca, abril de 2025**

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mg. Marleny Montes Salcedo, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

### DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“PRÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES ATENDIDOS EN EL CENTRO DE SALUD SANTA ADRIANA, JULIACA, 2024”** del autor **Eunice Betzy Chahuares Calli** tiene un índice de similitud de 20% 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 Juliaca, a los 15 días del mes de mayo del año 2025.



Mg. Marleny Montes Salcedo

Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiari, a veintita día(s) del mes de abril del año 2025 siendo las 10:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Ana Luz Flores Mamani el (la) secretario(a) Mg. Elba Villasante Román y los demás miembros: Mg. Ruth Yenny Chura Nuñico y el (la) asesor(a) Mg. Marleny Montes Salcedo

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado Práctica de hábitos alimentarios y calidad de vida en adultos mayores atendidos en el Centro de Salud Santa Adriana, Juliaca, 2024

- a) Eunice Betzy Chahuares Calli de los (las) bachilleres  
 b) \_\_\_\_\_  
 c) \_\_\_\_\_

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciada en enfermería  
(Determinación 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): Eunice Betzy Chahuares Calli

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>Muy bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): \_\_\_\_\_

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

Bachiller (c): \_\_\_\_\_

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(\*) 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.

Presidente/a: [Firma]  
 Asesora: [Firma]  
 Secretario/a: [Firma]  
 Miembro: [Firma]  
 Bachiller (a): [Firma]  
 Bachiller (b): \_\_\_\_\_  
 Bachiller (c): \_\_\_\_\_

**Práctica de hábitos alimentarios y calidad de vida en adultos mayores  
atendidos en el Centro de Salud Santa Adriana, Juliaca, 2024**

**Practice of eating habits and quality of life in older adults treated at the Santa Adriana  
Health Center, Juliaca, 2024**

Eunice Betzy Chahuares Calli <sup>1a</sup> ORCID: 0009-0005-5327-9089  
eunice.chahuares@gmail.com

*<sup>a</sup> Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión*

---

**Resumen**

Introducción: La calidad de vida en los adultos mayores constituye un indicador clave de bienestar, influido por factores sociales, culturales y de salud. Entre estos, los hábitos alimentarios se reconocen como determinantes críticos, dado que inciden en la salud física, psicológica y en el envejecimiento saludable. Objetivo: Analizar la relación entre la calidad de vida y los hábitos alimentarios en adultos mayores atendidos en el Centro de Salud Santa Adriana, Juliaca, 2024. Métodos: Estudio, descriptivo, correlacional, no experimental y de corte transversal. Se trabajó con una muestra intencional no probabilística de 100 adultos mayores (65–90 años). Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Hábitos Alimentarios (19 ítems,  $\alpha = .639$ ) y el WHOQOL-BREF (25 ítems distribuidos en 4 dimensiones: salud física, psicológica, relaciones sociales y ambiente;  $\alpha = .869$ ). Ambos cuestionarios contaron con validación de contenido ( $V$  de Aiken = 1). El análisis se realizó mediante coeficiente de correlación de Spearman, con procesamiento en SPSS v.25. Resultados: El 54 % de los adultos mayores presentó hábitos alimentarios regulares, el 29 % buenos y el 17 % bajos. Respecto a calidad de vida, el 46 % se

---

\*Autor de correspondencia: Eunice Betzy Chahuares Calli 1a; Urb. Chanu chanu c9 A, Puno - Puno - Perú. Celular 987 104 480, E-mail: eunice.chahuares@gmail.com

ubicó en un nivel regular, el 33 % en bueno y el 21 % en bajo. Se encontró una correlación positiva alta y significativa entre hábitos alimentarios y calidad de vida global ( $r = .746$ ,  $p < .001$ ). A nivel dimensional, la relación fue moderada en salud física ( $r = .662$ ) y psicológica ( $r = .679$ ), nula en relaciones sociales ( $r = .058$ ) y moderada en ambiente ( $r = .596$ ). Conclusiones: Los hallazgos confirman que mejores hábitos alimentarios se asocian con una mayor calidad de vida, particularmente en las dimensiones física, psicológica y ambiental. Se resalta la importancia de estrategias de intervención nutricional para favorecer el bienestar integral de los adultos mayores.

**Palabras clave:** hábitos alimentarios, calidad de vida, adultos mayores, envejecimiento saludable, salud comunitaria

### **Abstract**

**Introduction:** Quality of life in older adults is a key indicator of well-being, influenced by social, cultural, and health-related factors. Among these, eating habits are recognized as critical determinants, as they directly affect physical and psychological health as well as healthy aging. **Objective:** To analyze the relationship between quality of life and eating habits in older adults treated at the Santa Adriana Health Center, Juliaca, 2024. **Methods:** This was an applied, descriptive, correlational, non-experimental, and cross-sectional study. A purposive non-probabilistic sample of 100 older adults (65–90 years) was included. The instruments used were the Eating Habits Questionnaire (19 items,  $\alpha = .639$ ) and the WHOQOL-BREF (25 items distributed across four dimensions: physical health, psychological health, social relationships, and environment;  $\alpha = .869$ ). Both instruments had content validity supported by expert judgment (Aiken's  $V = 1$ ). Data analysis was conducted using Spearman's correlation coefficient, with

statistical processing performed in SPSS v.25. Results: Of the participants, 54% presented regular eating habits, 29% good, and 17% poor. Regarding quality of life, 46% reported a regular level, 33% good, and 21% low. A strong positive and statistically significant correlation was found between eating habits and overall quality of life ( $r = .746$ ,  $p < .001$ ). At the dimensional level, moderate correlations were observed for physical health ( $r = .662$ ) and psychological health ( $r = .679$ ), no correlation for social relationships ( $r = .058$ ), and a moderate correlation for the environment ( $r = .596$ ). Conclusions: The findings confirm that better eating habits are associated with higher quality of life, particularly in the physical, psychological, and environmental dimensions. These results highlight the importance of nutritional interventions to promote integral well-being in older adults.

***Keywords:*** eating habits, quality of life, older adults, healthy aging, community health