

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud



**Conocimiento nutricional, actividad física, estado de ánimo,
satisfacción corporal y satisfacción con la vida en vegetarianos y no-
vegetarianos**

Trabajo de investigación para obtener el Grado Académico de Maestro(a) en Nutrición
Humana con mención en Nutrición Vegetariana

Autor:

Diana Milena Quitian Puentes
Mariotty Severiche Ortega

Asesor:

Mg. Percy Germán Ruiz Mamani

Lima, septiembre de 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Yo, Percy Germán Ruiz Mamani, docente de la Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“CONOCIMIENTO NUTRICIONAL, ACTIVIDAD FÍSICA, ESTADO DE ÁNIMO, SATISFACCIÓN CORPORAL Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN VEGETARIANOS Y NO-VEGETARIANOS”** de los autores (Diana Milena Quitian Puentes y Mariotty Severiche Ortega) tiene un índice de similitud de 15% 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 17 días del mes de octubre del año 2024.



Nombres y apellidos del asesor

ACTA DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a los 27 días del mes de setiembre del año 2024 siendo las 11:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección de la presidenta: Dra. María Teresa Cabanillas Chávez, la secretaria: Mtro. Wilter Eyvi Mardel Morales García y los demás miembros: Dra. María Alina Miranda Flores, Mg. Tabita Eleyda Lozano López de Nuñez y el asesor: Mg. Percy German Ruiz Mamani con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Conocimiento nutricional, actividad física, estado de ánimo, satisfacción corporal y satisfacción con la vida en vegetarianos y no-vegetariano" de las candidatas Diana Milena Quitián Puentes y Mariotty Severiche Ortega, conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en: Nutrición Humana con Mención en Nutrición Vegetariana.

La Presidente inició el acto académico de sustentación invitando a la candidata 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 la candidata. 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:

Candidato/a (a): Diana Milena Quitián Puentes

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	20	A+	Con nominación de Excelente	Excelencia

Candidato/a (b): Mariotty Severiche Ortega

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	20	A+	Con nominación de Excelente	Excelencia

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó a la candidata a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Esta sustentación fue realizada de manera virtual, conforme al reglamento general de grados y títulos

Presidente/a



Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro

Candidato/a (a)

Candidato/a (b)

Candidato/a (c)

Conocimiento nutricional, actividad física, estado de ánimo, satisfacción corporal y satisfacción con la vida en vegetarianos y no-vegetarianos

Diana M. Quitian Puentes¹, Mariotty Severiche Ortega¹, Percy G. Ruiz Mamani², Jacksaint Saintila³ Salomón Huancahuire Vega⁴

¹Unidad de Ciencias de la Salud, Escuela de Posgrado, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú

²Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Privada San Juan Bautista. Lima, Perú

³Escuela de Medicina Humana, Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú

⁴Departamento de Ciencias Básicas, Escuela de Medicina Humana, Facultad de Ciencias de La Salud, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú

*Corresponding Author:

Abstract

Background

Objetivo: Determinar la relación entre conocimientos nutricionales, patrón dietario, actividad física, estado de ánimo, satisfacción corporal y satisfacción con la vida en adultos colombianos vegetarianos y no vegetarianos.

Materiales y métodos: Estudio con enfoque cuantitativo, observacional, de tipo correlacional multivariado, y de corte transversal. Se analizaron las variables patrón dietario, conocimientos nutricionales, actividad física, estado de ánimo, satisfacción corporal y satisfacción con la vida. La muestra (N=478) contó con la participación de vegetarianos (N=157) y no vegetarianos (N=321), la selección de la muestra se realizó por muestreo no probabilístico de tipo accidental. Los datos fueron recolectados a través de un cuestionario On-line, procesados a través del programa SPSS 24 y analizados mediante estadística descriptiva, y la prueba de correlación Rho de Spearman, considerándose un nivel de significancia de 0.05.

Resultado: En el grupo de no vegetarianos, se encontró una correlación negativa baja entre la Satisfacción corporal y la Satisfacción con la vida ($p = 0.000$, $\rho = -0.249$), y una correlación muy baja entre las pruebas de escala de ánimo y el Cuestionario sobre conocimientos nutricionales ($p = 0.007$, $\rho = 0.150$). En el grupo de vegetarianos, se observó una correlación negativa baja entre la Actividad física y la Escala de ánimo ($p = 0.002$, $\rho = -0.249$), una correlación muy baja entre la Actividad física y el Cuestionario sobre conocimientos nutricionales ($p = 0.023$, $\rho = 0.182$), entre satisfacción con la vida y el Cuestionario sobre conocimientos nutricionales ($p = 0.035$, $\rho = 0.169$) y una correlación negativa muy baja ($p = 0.022$, $\rho = -0.183$) entre la Satisfacción corporal y

Satisfacción con la vida, para las demás pruebas no se encontró correlación en ninguno de los grupos.

Conclusión:

Estos resultados sugieren la importancia de la educación nutricional y como esta debería adoptar un enfoque integral que incluya no solo aspectos nutricionales, sino que considere la relación entre la alimentación, la actividad física y el bienestar emocional para promover hábitos saludables y una mejor calidad de vida.

Palabras clave:

adulto, actividad física, estado de ánimo, vegetarianos

Introducción

En un informe de la Organización de Alimentación y Agricultura para las Naciones Unidas (FAO), se ha reportado que las características de las dietas y hábitos alimentarios en América Latina y el Caribe han cambiado en las últimas tres décadas (1). Lo anterior es consistente con los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2015 (2), la cual ha puesto en evidencia el problema de la transición alimentaria y nutricional asociado al incremento de consumo de alimentos poco saludables, como gaseosas y los refrescos azucarados, la comida rápida ricos en azúcares libres y grasas saturadas, así como el desequilibrio general en el consumo de grasas, carbohidratos, y proteínas (3,4). Estos aspectos, a su vez, pueden impactar en el estado nutricional provocando desnutrición, sobrepeso, y obesidad, así como problemas relacionados al estado anímico, insatisfacción corporal, e insatisfacción con la vida (5,6). Sin embargo, una transición hacia una dieta vegetariana y un consumo reducido de alimentos de origen animal de alta densidad energética favorecería la salud (7,8). De hecho, las dietas saludables, incluidos las dietas vegetarianas y mediterráneas se asocian con un mejor estado anímico (9,10) y menos preocupaciones sobre el cuerpo (11), y mejor satisfacción con la vida (12).

Por otro lado, la falta de actividad física es considerada uno de los principales predictores de las afecciones crónicas, como exceso de peso corporal (sobrepeso y obesidad), diabetes mellitus tipo 2, cáncer, enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, entre otras (13). También, las personas que no realizan actividad física tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con aquellas que sí realizan actividad física (14). Globalmente, se estima que 1 de cada 4 adultos no cumple con los niveles de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud (14). En cambio, la actividad física tiene efecto positivo en la salud de las personas demostrando efecto preventivo en enfermedades (15). Del mismo modo, hallazgos de estudios anteriores han demostrado que puede afectar de manera positiva en el estado anímico (16). También, otro estudio reportó que la actividad física puede ayudar a las personas a tener un