

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



Impacto de un programa educativo sobre hábitos alimentarios y estilos de vida en comerciantes de un mercado de abastos en Lurigancho-Chosica, 2024

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana

Autor:

Bach. Esther Jennifer Aranguri Benites
Bach. Sara Xiomara Choque Ordoñez

Asesor:

Mg. Mery Rodríguez Vásquez

Lima, Diciembre de 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Mery Rodríguez Vásquez, 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: **“IMPACTO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILOS DE VIDA EN COMERCIANTES DE UN MERCADO DE ABASTOS DE LURIGANCHO-CHOSICA”** de los autores Esther Jennifer Aranguri Benites y Sara Xiomara Choque Ordoñez tiene un índice de similitud de 3% 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 20 días del mes de agosto del año 2024



Mg. Mery Rodríguez Vásquez

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 02 día(s) del mes de diciembre del año 2024 siendo las 10:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Yaqelin Eveling Calizaya Hilla el (la) secretario(a): Mg. Bertha Chanducas Lozano y los demás miembros: Mg. Maria Collantes Cossio, y el (la) asesor(a) Mg. Mery Rodriguez Vasquez

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Impacto de un programa educativo sobre hábitos alimentarios y estilos de vida en comerciantes de un mercado de abastos en Lunigancho - Chosica, 2024 de los (las) bachilleres:

- a) Esther Jennifer Aranguri Benites
- b) Sara Xiomara Choque Ordóñez
- c)

conducente a la obtención del título profesional de: 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): Esther Jennifer Aranguri Benites

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>14</u>	<u>C</u>	<u>Aceptable</u>	<u>Bueno</u>

Bachiller (b): Sara Xiomara Choque Ordóñez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>14</u>	<u>C</u>	<u>Aceptable</u>	<u>Bueno</u>

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.

[Firma]
Presidente/a

[Firma]
Asesor/a

[Firma]
Bachiller (a)

[Firma]
Miembro

[Firma]
Bachiller (b)

[Firma]
Secretario/a

[Firma]
Miembro

[Firma]
Bachiller (c)

DEDICATORIA

Le dedicamos esta tesis principalmente a Dios, ya que gracias a él hemos logrado concluir nuestra carrera y nos ha acompañado en este camino con algunos altibajos. A nuestros padres, porque ellos siempre estuvieron a nuestro lado brindándonos su apoyo y consejos para hacer de nosotras mejores personas. A nuestras abuelas, porque nos escucharon y apoyaron como si también fueran nuestros padres, nos dieron consejos con su gran sabiduría y nos alentaron a nunca rendirnos. A nuestros hermanos por su compañía en nuestras noches de desvelo y las risas en momentos difíciles.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a nuestra asesora, la Mg. Mery Rodríguez Vásquez por los consejos, el esfuerzo, la dedicación y el apoyo brindado. Del mismo modo, las cátedras de nuestros profesores, quienes contribuyeron en convertirnos en mejores profesionales compartiendo su experiencia y herramientas. Asimismo, a nuestras familias, por su aliento constante en este largo proceso.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTOS	V
TABLA DE CONTENIDO	VI
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	11
MATERIALES Y MÉTODOS	13
RESULTADOS	16
DISCUSIÓN	25
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS	33

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Niveles de hábitos alimentarios y vida saludable y dimensiones	16
Tabla 2. Valoración antropométrica por género	18
Tabla 3. Media, desviación típica, distribución, diferencia de medidas no paramétricas y tamaño del efecto del IMC y Perímetro abdominal en los participantes	19
Tabla 4. Media, desviación típica, distribución, diferencia de medidas no paramétricas y tamaño del efecto en los Hábitos Alimentarios y estilos de vida saludable y dimensiones	21

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Impacto del programa sobre el IMC	19
Figura 2. Impacto del programa sobre el perimetro abdominal	21
Figura 3. Impacto del programa sobre hábitos alimentarios	24
Figura 4. Impacto del programa sobre los estilos de vida saludable	24

Impacto de un programa educativo sobre hábitos alimentarios y estilos de vida en comerciantes de un mercado de abastos en Lurigancho-Chosica, 2024

RESUMEN

Fundamentos: El objetivo de este estudio fue determinar el impacto de un programa educativo sobre los hábitos alimentarios y estilos de vida en comerciantes de un mercado de abastos de Lurigancho-Chosica en el año 2024.

Métodos: La investigación se realizó con un enfoque cuantitativo y un diseño pre-experimental, utilizando una población constituida por comerciantes del mercado de abastos de Lurigancho-Chosica. Se emplearon técnicas de evaluación pre y post intervención para medir el impacto del programa educativo.

Resultados: Mostraron una mejora significativa en los hábitos alimentarios de los comerciantes después del programa, con un aumento en el consumo de frutas, verduras y agua, y una reducción en la ingesta de alimentos procesados y bebidas azucaradas. Además, se observó un incremento en la actividad física, con comerciantes incorporando caminatas diarias y ejercicios ligeros.

Conclusión: El programa educativo tuvo un impacto positivo en los hábitos alimentarios y estilos de vida de los comerciantes. Factores como el apoyo familiar y social, la accesibilidad a información y recursos educativos, y la percepción de beneficios directos sobre la salud fueron claves para la adopción de hábitos saludables.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, Estilos de vida, Programa educativo, Comerciantes.