



UNIVERSIDAD ANDINA
NESTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SALUD
MENCIÓN: SALUD PÚBLICA



**CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON
EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES
DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO
DE JULIACA, 2024**

**TESIS PRESENTADA POR:
JUAN AMILCAR ASQUI RAMOS**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRO EN SALUD**

MENCIÓN: SALUD PÚBLICA

**JULIACA – PERÚ
2024**



**UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ**

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN SALUD

MENCIÓN: SALUD PÚBLICA

**CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON
EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES
DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO
DE JULIACA, 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

JUAN AMILCAR ASQUI RAMOS


PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE

MAESTRO EN SALUD


MENCIÓN: SALUD PÚBLICA

APROBADA POR:

PRESIDENTE DEL JURADO : 
Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

MIEMBRO DEL JURADO : 
Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

MIEMBRO DEL JURADO : 
Mgtr. PERCY GONZALO PUMA PUMA

ASESOR DE TESIS : 
Dr. FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN : SALUD PÚBLICA - P42



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 587-2024-D-EPG-UANCV/J

Viernes, 20 de diciembre del 2024

VISTOS:

El expediente N° 2024-012237, presentado por el (la) Bachiller **ASQUI RAMOS JUAN AMILCAR**, con número de DNI. **45565215**, asignado (a) con código de matrícula **1910200199**, de la **Maestría en SALUD, Mención: SALUD PÚBLICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de la Filial Puno.

CONSIDERANDO:

Que, el (a) Bach. **ASQUI RAMOS JUAN AMILCAR**, con número de DNI. **45565215**, asignado (a) con código de matrícula **1910200199**, de la **Maestría en SALUD, Mención: SALUD PÚBLICA**, ha solicitado fecha, hora y modalidad de sustentación de la Tesis titulada: **CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO DE JULIACA, 2024** La misma que pertenece a la Línea de Investigación: **SALUD PÚBLICA - P42** y;

Que, el (a) referido (a) Dictamen de Tesis aprobado por los jurados el 26 de agosto del 2024. Establece la fecha de sustentación; habiendo para el efecto cumplido los requisitos establecidos en el reglamento para la Obtención del Grado Académico de Magister/Maestro y Doctor de la Escuela de Posgrado de la UANCV;

Que, en el Artículo 66 del Reglamento General de la Escuela de Posgrado de la UANCV, establece que la sustentación de Tesis de Postgrado es un trabajo de investigación original y crítico, de actualidad y de alto valor científico;

En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso "J" del artículo 17° del Reglamento General de la Escuela de Posgrado, y el Art. 76 del Estatuto Universitario;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. - DECLARAR EXPEDITO para la Sustentación de la Tesis titulada: **CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO DE JULIACA, 2024** Elaborado por el (la) Bachiller **ASQUI RAMOS JUAN AMILCAR**. Integrado por los siguientes docentes:

Presidente del Jurado	:	Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA
Miembro del Jurado	:	Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA
Miembro del Jurado	:	Mgr. PERCY GONZALO PUMA PUMA
Asesor de Tesis	:	Dr. FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS

ARTÍCULO SEGUNDO. - El proceso de la Sustentación de la Tesis en mención, se llevará a cabo:

Fecha	:	Viernes 27 de diciembre del 2024
Hora	:	09:00 a.m.
Lugar	:	Aula N° 309 EPG - UANCV - JULIACA

A cuya finalización el Jurado registrará los resultados en el Libro de Actas de Sustentación de Tesis de Maestría con el grado **MAESTRO** de los estudiantes que ingresaron después a la aprobación de la ley Universitaria N° **30220**.

ARTÍCULO TERCERO. - Elévese la presente Resolución al Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado Administrativo y Oficina del Órgano de Inspección y Control para conocimiento.

Regístrese, comuníquese y Archívese.



[Handwritten Signature]
Dr. Leopoldo Moneslao Condori Can
DIRECTOR (e)

Cc/Archiv EPG (01)
Interesado (01)
Cargo (01)
Jurados (03)
Asesor (01)
Expediente (01)
LWCC/Inv



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 966-2024-USA-EPG/UANCV

Juliaca, 24 de julio del 2024

VISTOS:

El expediente N°. 8394, Presentado por el (a) Bachiller **JUAN AMILCAR ASQUI RAMOS**, con número de DNI **45565215** y con Código de matrícula N.° **1910200299**, quien solicita cambio del JURADOS del Comité de Investigación del Proyecto de Tesis titulado: **CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO DE JULIACA, 2024** Líneas de Investigación: **SALUD PÚBLICA – P42**, Para optar el Grado Académico de **MAESTRO** en **SALUD** mención: **SALUD PÚBLICA** de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez", de la Sede Puno.

CONSIDERANDO:

Que, mediante expediente No. 8394, el **Bach: JUAN AMILCAR ASQUI RAMOS**, solicita el cambio del JURADOS del Comité de Investigación de la tesis titulada: **CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO DE JULIACA, 2024** Aprobado con Resolución Directoral N.° 458-2024-USA-EPG/UANCV, de fecha 15 de mayo del 2024, en el que se le asignó como PRESIDENTE al DR. ENRIQUE ELEUTERIO ZUÑIGA MEDINA y PRIMER MIEMBRO al DRA. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI el mismo que se cambia por indisponibilidad de tiempo.

Que, el referido Dictamen de Tesis fue aprobado por los jurados el 15 de mayo del 2024, registrado en el Folio N° 3722 del Libro de Registro de Proyectos de Investigación de Maestría, establece que se encuentra apto para ser desarrollado a lo establecido en el reglamento de Grado de Investigación conducente al Grado Académico de Magister/Maestro y Doctor de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca;

Que, en el Reglamento General de la escuela de Posgrado de la UANCV, establece que la sustentación de Tesis de Posgrado es un trabajo de investigación original y crítico de actualidad y de alto valor científico.

En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso "j" del artículo 17 del Reglamento General de la Escuela de Posgrado, y el Art. 76 del Estatuto Universitario;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- ACEPTAR EL CAMBIO DE JURADOS DEL COMITÉ DE INVESTIGACIÓN, para su revisión de la Tesis titulada: **CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO DE JULIACA, 2024** presentado por el (a) **Bach: JUAN AMILCAR ASQUI RAMOS**, de la maestría en: **SALUD**, conformado por los siguientes docentes:

- Presidente** : **DRA. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**
- Primer Miembro** : **DRA. INGRID LIZ QUISPE TICONA**
- Segundo Miembro** : **MGTR. PERCY GONZALO PUMA PUMA**
- Asesor (a)** : **DR. FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS**

SEGUNDO- AUTORIZAR el desarrollo de Tesis, de acuerdo al Reglamento de Investigación conducente al Grado Académico de **MAESTRO** de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez.

TERCERO.- ELEVAR al Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado Administrativo y Oficina del Órgano de Inspección y Control para conocimiento, así como a la Oficina de Economía, para cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Archívese



[Handwritten signature]
UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
ESCUELA DE POSGRADO
Dr. Leopoldo Montenegro Condori
DIRECTOR (e)

CC CARGO (01)
ARCHIVO EPG-2024 (01)
INTERESADO (01)



UNIVERSIDAD ANDINA

"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

ESCUELA DE POSGRADO



RESOLUCION DIRECTORAL N° 458-2024-USA-EPG/UANCV

Juliaca, 15 de Mayo del 2024.

VISTOS:

El expediente N° 2024-05653, de fecha 30 de Abril del 2024, presentado por el (la) Bachiller **JUAN AMILCAR ASQUI RAMOS** con DNI N°**45565215**, código de matrícula **1910200299**, quien solicita resolución de aprobación de proyecto de tesis titulado: **CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO DE JULIACA, 2024** Línea de investigación **SALUD PÚBLICA - P42**, para optar el grado de **MAESTRO** en: **SALUD**, mención: **SALUD PÚBLICA**, de la Escuela de Postgrado de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez - Puno.

CONSIDERANDO:

Que, en el Reglamento General de la Escuela de Posgrado de la UANCV, establece que la sustentación de tesis de Posgrado es un trabajo de investigación original y crítico de actualidad de alto valor científico.

Que, según Resolución N° 0555-2019-UANCV-CU-R, de fecha 08 de noviembre del 2019, se aprueba el Reglamento para la obtención del grado académico de Magister, Maestro, Doctor y Titulación de los Programas de Segunda Especialidad Profesional de la Escuela de Posgrado.

Que, el **Art. 17**, establece que la aprobación del proyecto de investigación de tesis para la obtención de grados académicos de Magister, Maestro, Doctor se inicia con la presentación del proyecto de investigación de tesis según corresponda, en forma individual y conforme a las recomendaciones de la Escuela de Posgrado y estándares de la investigación científica, tecnológica y humanística.

Que, en el **Art. 60**, señala que la fecha límite para la presentación del borrador de tesis es de 02 años contados desde la emisión de la resolución de aprobación del proyecto de tesis, vencido el plazo máximo el candidato a Magister, Maestro o Doctor deberá presentar un nuevo proyecto de investigación de tesis.

Que, el **Art. 21**, establece que el Director de la Escuela de Posgrado y el Director de la Unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado, nominarán por sorteo a 03 docentes miembros del comité de investigación.

Que, mediante oficio circular N° 000155-USA-EPG/UANCV-J, de fecha 15 de marzo 2024, se nombra al Comité de Investigación del proyecto de tesis conformado por los siguientes docentes:

Presidente	: Dr. ENRIQUE ELEUTERIO ZUÑIGA MEDINA
Primer Miembro	: Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI
Segundo Miembro	: Mgtr. PERCY GONZALO PUMA PUMA
Asesor	: Dr. FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS

Que, con registro N° 0003722, de fecha 15 de Mayo del 2024, el Comité de Investigación del proyecto de tesis titulado: **CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO DE JULIACA, 2024** cumple con los lineamientos y contenidos establecidos en reglamento de grado de investigación conducentes al grado académico de Magister/Maestro y Doctor de la Escuela de Posgrado de la UANCV.

En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso "j" del artículo 17 del Reglamento General de la Escuela de Posgrado y en el artículo 76 del Estatuto Universitario;

SE RESUELVE:

PRIMERO: APROBAR, el Proyecto de investigación de Tesis de maestría y **AUTORIZAR** el desarrollo de la Tesis, titulado: **CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO DE JULIACA, 2024** para obtener el grado académico de **MAESTRO** en: **SALUD** mención: **SALUD PÚBLICA**, de la UANCV.

SEGUNDO: ELEVAR al Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado Administrativo, Vicerrectorado de Investigación, Oficina del Órgano de Inspección y Control para conocimiento y cumplimiento de la presente resolución.

Regístrese, Comuníquese y Archívese



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
ESCUELA DE POSGRADO

Dr. Leopoldo Mercedes Condori Cari
DIRECTOR (e)



CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADIDO DE LA TIPO 2 BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO DE JULIACA, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%

INDICE DE SIMILITUD

25%

FUENTES DE INTERNET

15%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	core.ac.uk Fuente de Internet	4%
2	www.coursehero.com Fuente de Internet	2%
3	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	mail.polodelconocimiento.com Fuente de Internet	1%
5	Sotomayor Guerra, Braulio Dirceu. "Relación de los grados de esteatosis hepática no alcohólica por ecografía con el perfil hepático y lipídico en pacientes del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en el año 2024.", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	1%

6 Submitted to Universidad Cesar Vallejo



Metadatos complementarios - UANCV

Título de la Tesis	
CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO DE JULIACA, 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	Asqui Ramos, Juan Amilcar
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	45565215
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0008-6864-3324
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Chalco Vargas, Fredy Toribio
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01233951
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-9639-3926
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Fernandez Tapia, Sonia Benita
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01297921
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-2232-6653
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Quispe Ticona, Ingrid Liz
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02449475
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-7619-9592
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Puma Puma, Percy Gonzalo



Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02374215
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0631-795X
Datos de investigación	
Línea de investigación	Salud Pública – P42
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	<p>País: Perú Departamento: Puno Provincia: San Román Distrito: Juliaca Latitud: S 15° 29' 27" Longitud: O 70° 07' 37"</p> <p>https://maps.app.goo.gl/oChVX2AVEVcd1t3k8</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Noviembre del 2022 – Diciembre del 2024
URL de disciplinas OCDE	<p>https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html</p> <p>- Librería</p> <p>Ciencias médicas, Ciencias de la salud https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.00.00</p> <p>Ciencias de la Salud https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00</p>



UNIVERSIDAD ANDINA VICE RECTOR CÉSAR VELÁSQUEZ
ESCUELA DE POSTGRADO

Dr. Segundo Aríz Cansaya
DIRECTOR
DE INVESTIGACIÓN - EPG



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo JUAN AMILCAR ASQUI RAMOS, identificado con DNI Nro. 45565215 en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional
- Programa de Segunda Especialidad,
- Programa de Maestría o Doctorado

MAESTRÍA EN SALUD

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación, Trabajo Académico denominada:

CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL BALANCE
NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO
DE JULIACA, 2024

Asesorado por: Dr. FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 30 de DICIEMBRE del 2024


Firma del Asesor
(obligatoria)


FIRMA (obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A Dios quien guía mi camino para lograr mis metas y propuestas y quien me ha dado la vida y fortaleza.



AGRADECIMIENTO

A los profesionales del hospital de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de la Escuela de Posgrado, y a todas las personas que siempre me apoyaron incondicionalmente.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....iii

AGRADECIMIENTO..... iv

ÍNDICE GENERAL v

ÍNDICE DE TABLASviii

ÍNDICE DE FIGURAS x

RESUMEN..... xi

ABSTRACTxiii

INTRODUCCIÓN xv

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. EXPOSICIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA 1

1.2. FORMULACIÓN DEL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 5

 1.2.1. Pregunta general 5

 1.2.2. Preguntas específicas 5

1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN 5

 1.3.1. Justificación teórica 5

 1.3.2. Justificación práctica..... 7

 1.3.3. Justificación metodológica..... 9

1.4. OBJETIVOS 10

 1.4.1. Objetivo general..... 10

 1.4.2. Objetivos específicos..... 10

1.5. IMPORTANCIA Y ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN 10

1.6. LIMITACIÓN Y DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN..... 11

1.7. HIPÓTESIS 11



- 1.7.1. Hipótesis general 11
- 1.7.2. Hipótesis específicas 11
- 1.8. VARIABLES E INDICADORES 12
- 1.8.1. Conceptualización de variables 12

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

- 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN 17
- 2.1.1. Antecedentes internacionales 17
- 2.1.2. Antecedentes Nacionales 18
- 2.1.3. Antecedentes Regionales o locales 19
- 2.2. BASES TEÓRICAS 20
- 2.3. MARCO CONCEPTUAL 35

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

- 3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN 38
- 3.2. MÉTODO (S) APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN 38
- 3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN 38
- 3.4. NIVEL DE INVESTIGACIÓN 38
- 3.5. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 39
- 3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA 39
- 3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN 40
- 3.7.1. Técnicas 40
- 3.7.2. Instrumentos 41



3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN	42
---	----

3.9. DISEÑO DE ESTRATEGIA PARA LA PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	43
--	----

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS ..	45
--	----

4.2. PROCESO DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	64
---	----

4.3. DISCUSIÓN.....	70
---------------------	----

CONCLUSIONES.....	73
-------------------	----

RECOMENDACIONES	75
-----------------------	----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	77
---------------------------------	----

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	85
--------------------------------------	----

ANEXO 2. INSTRUMENTO FICHA ENCUESTA.....	88
--	----

ANEXO 3: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS.....	92
--	----



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01 Operacionalización de las variables.....	14
Tabla 02 Número de población de profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024.....	39
Tabla 03 Estructura del cuestionario de la variable 1.....	41
Tabla 04 Estructura del cuestionario de la variable 2.....	41
Tabla 05 Estadísticas de fiabilidad sobre conducta saludable integrada	42
Tabla 06 Estadísticas de fiabilidad sobre balance nutricional.....	42
Tabla 07 ¿Respalda la adopción de comportamientos saludables? *¿modifica alimentos alimenticios según los niveles de actividad física?.....	46
Tabla 08 ¿Afecta las decisiones de estilo de vida saludable? * ¿analiza periódicamente el peso corporal?.....	49
Tabla 09 ¿Tiene acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos? *¿reconoce la importancia de los alimentos oriundos de la zona?.....	52
Tabla 10 ¿Dispone de alimentos saludables en el contexto donde trabaja? *¿destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica?.....	55
Tabla 11 ¿Existe servicios de salud cerca del entorno y que ello ayude a un estilo de vida saludable? * ¿capacita a los profesionales sobre la educación nutricional?.....	58



Tabla 12	¿Existe espacios verdes que promueva un estilo de vida saludable? * ¿existe alfabetización alimentaria sobre la nutrición?.....	61
Tabla 13	Conducta saludable integrada y balance nutricional.....	64
Tabla 14	Balance nutricional con el contexto psicosocial.....	66
Tabla 15	Balance nutricional y factores económicos.....	68
Tabla 16	Balance nutricional y el entorno físico y geográfico.....	69



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 01 ¿Respalda la adopción de comportamientos saludables? *¿Modifica alimentos alimenticios según los niveles de actividad física?.....	46
Figura 02 ¿Afecta las decisiones de estilo de vida saludable? *¿Analiza periódicamente el peso corporal?.....	49
Figura 03 ¿Tiene acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos? *¿Reconoce la importancia de los alimentos oriundos de la zona?.....	52
Figura 04 ¿Dispone de alimentos saludables en el contexto donde trabaja? *¿Destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica?.....	55
Figura 05 ¿Existe servicios de salud cerca del entorno y que ello ayude a un estilo de vida saludable? * ¿Capacita a los profesionales sobre la educación nutricional?.....	58
Figura 06 ¿Existe espacios verdes que promueva un estilo de vida saludable? * ¿Existe alfabetización alimentaria sobre la nutrición?.....	61



RESUMEN

Este trabajo de investigación titula: conducta saludable integrada y su relación con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024. Objetivo: determinar la relación que existe entre la conducta saludable integrada con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024. Material y Método: En este análisis cuantitativo, se emplearon estrategias de recopilación y análisis de datos, utilizando herramientas visuales como tablas y gráficos para exponer y examinar la información recabada. El diseño de investigación adoptado se inscribe en la categoría descriptiva relacional, con un enfoque no experimental y de nivel básico, persiguiendo la exploración de las relaciones entre las variables sin intervenciones activas. La población total comprendió 330, y se extrajo una muestra representativa de 120 profesionales del hospital mediante un muestreo probabilístico. Este método garantizó que cada individuo en la población tuviera una probabilidad conocida y no nula de ser incluido en la muestra, estableciendo así una base sólida para generalizar los resultados. La obtención de datos se realizó mediante entrevistas y encuestas, utilizando la ficha del cuestionario como instrumento estructurado. La elección de estas técnicas permitió la obtención de información directa y específica acerca de la percepción de los profesionales del hospital en relación con la Conducta saludable integrada y el Balance nutricional. Para el análisis estadístico, se empleó la versión 25 del programa SPSS, proporcionando una plataforma sólida para examinar y entender los datos recopilados. Este software facilitó análisis descriptivos, pruebas de significancia y correlación, contribuyendo a la solidez y validez de las conclusiones. Resultados: Como se observa en la tabla un Sig. Bilateral de 0.000



$< 0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Asimismo, da a conocer el valor correlativo de 0.796, por lo cual, refiere que existe una correlación positiva considerable, concluyéndose que la relación entre la conducta saludable integrada con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024, es de profundo significado.

Palabras clave: conducta saludable integrada, balance nutricional.



ABSTRACT

This research work is titled: integrated healthy behavior and its relationship with nutritional balance in professionals at the Carlos Monge Medrano hospital in Juliaca, 2024. Objective: determine the relationship that exists between integrated healthy behavior with nutritional balance in professionals at the Carlos Monge hospital. Medrano de Juliaca, 2024. Material and Method: In this quantitative analysis, data collection and analysis strategies were used, using visual tools such as tables and graphs to present and examine the information collected. The research design adopted falls into the relational descriptive category, with a non-experimental and basic level approach, pursuing the exploration of the relationships between the variables without active interventions. The total population comprised 330, and a representative sample of 120 hospital professionals was drawn through probabilistic sampling. This method ensured that each individual in the population had a known, non-zero probability of being included in the sample, thus establishing a solid basis for generalizing the results. Data collection was carried out through interviews and surveys, using the questionnaire sheet as a structured instrument. The choice of these techniques allowed direct and specific information to be obtained about the perception of hospital professionals in relation to Integrated Healthy Behavior and Nutritional Balance. For statistical analysis, SPSS version 25 was used, providing a solid platform to examine and understand the collected data. This software facilitated descriptive analyses, significance and correlation tests, contributing to the robustness and validity of the conclusions. Results: As seen in the table, a Bilateral Sig. of $0.000 < 0.05$, therefore the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted. Likewise, it reveals the correlative value of



0.796, which indicates that there is a considerable positive correlation, concluding that the relationship between healthy behavior integrated with nutritional balance in professionals at the Carlos Monge Medrano hospital in Juliaca, 2024, is deep meaning.

Keywords: integrated healthy behavior, nutritional balance.



INTRODUCCIÓN

La investigación sobre la conducta saludable integrada y su relación con el balance nutricional en profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 2024 se adentra en un tema de vital importancia para la salud tanto de los trabajadores de la salud como de los pacientes que atienden. Esta investigación, al centrarse en el personal médico del Hospital Carlos Monge Medrano, busca comprender cómo sus hábitos de vida, incluida la alimentación y otros comportamientos relacionados con la salud, afectan su bienestar general y su capacidad para brindar atención de calidad. La salud de los profesionales de la salud es esencial para garantizar la eficacia y la calidad en la prestación de servicios médicos. Por lo tanto, entender cómo la conducta saludable integrada, que abarca aspectos como la dieta, la actividad física y el manejo del estrés, influye en el balance nutricional de estos profesionales es crucial para promover su bienestar y, a su vez, la atención médica que ofrecen.

El concepto de conducta saludable integrada se refiere a la adopción de un estilo de vida que promueva el bienestar en todas las áreas de la vida, incluyendo la alimentación, el ejercicio, el descanso y la gestión del estrés. En el contexto del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 2024, este enfoque es crucial para los profesionales de la salud, quienes no solo deben cuidar de otros, sino también de sí mismos.

Una conducta saludable integrada implica no solo seguir una dieta equilibrada, sino también tener hábitos alimenticios conscientes, como comer despacio, disfrutar cada bocado y priorizar alimentos nutritivos. Esto ayuda a mantener un balance nutricional adecuado, proporcionando al cuerpo los nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima. Los profesionales de la salud del



Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca deben ser ejemplos de conducta saludable para la comunidad a la que sirven. Esto implica no solo tener conocimientos sobre nutrición, sino también aplicarlos en su vida diaria, eligiendo alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes.

El balance nutricional es fundamental para mantener la salud física y mental. Los profesionales de la salud que trabajan largas horas en el hospital deben asegurarse de consumir una variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes necesarios y mantener su energía y concentración. Una alimentación equilibrada no solo afecta la salud física, sino también la mental. Los profesionales de la salud que se alimentan adecuadamente tienen mayor capacidad para manejar el estrés y prevenir el agotamiento profesional, lo que les permite brindar una atención de calidad a sus pacientes.

El Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca podría implementar programas de promoción de la salud dirigidos específicamente a sus empleados, proporcionando información sobre nutrición, acceso a alimentos saludables en el lugar de trabajo y fomentando la actividad física regular.

Además de la alimentación, el descanso adecuado es esencial para mantener una conducta saludable integrada. Los profesionales de la salud deben priorizar el sueño de calidad para permitir que sus cuerpos se reparen y recarguen adecuadamente. El ejercicio regular también es clave en una conducta saludable integrada. Los profesionales del hospital podrían beneficiarse de actividades físicas que se adapten a sus horarios y niveles de energía, como caminatas cortas durante los descansos o clases grupales de ejercicio.

El apoyo social y emocional también juega un papel importante en la promoción de una conducta saludable integrada. Los profesionales de la salud pueden



formar grupos de apoyo entre ellos para compartir experiencias, consejos y motivación para mantener hábitos saludables. La gestión del estrés es otro aspecto vital de una conducta saludable integrada. Los profesionales de la salud pueden beneficiarse de técnicas como la meditación, el yoga o la respiración consciente para reducir el estrés y mejorar su bienestar general.

El Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca podría ofrecer programas de bienestar que incluyan actividades para la gestión del estrés, como sesiones de mindfulness o terapia de relajación, para apoyar a sus empleados en este aspecto. La educación continua sobre nutrición y salud en general es esencial para mantener una conducta saludable integrada a lo largo del tiempo. Los profesionales de la salud deben mantenerse actualizados sobre las recomendaciones y tendencias en nutrición para tomar decisiones informadas sobre su dieta y estilo de vida. El equilibrio entre el trabajo y la vida personal es clave para mantener una conducta saludable integrada. Los profesionales de la salud deben priorizar el tiempo para el autocuidado y el disfrute de actividades fuera del entorno laboral.

En resumen, una conducta saludable integrada entre los profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 2024 implica adoptar hábitos alimenticios conscientes, practicar ejercicio regularmente, gestionar el estrés y priorizar el descanso y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Esto no solo beneficia su propia salud y bienestar, sino que también mejora su capacidad para brindar atención de calidad a sus pacientes.



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. EXPOSICIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

En el Hospital Carlos Monge Medrano, los profesionales de la salud experimentan una serie de dificultades que complican su capacidad para mantener una conducta saludable integrada. Las exigencias laborales intensas y estresantes, junto con los turnos rotativos y la carga emocional de la atención al paciente, a menudo limitan su tiempo y energía para cuidar de sí mismos. Esto puede resultar en una elección de alimentos menos nutritivos y en la dificultad para encontrar tiempo para el ejercicio regular durante su jornada laboral.

Una situación problemática común relacionada con la vida saludable es el sedentarismo y el estilo de vida poco activo. Cada vez más personas pasan largas horas sentadas debido al trabajo de oficina, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y el entretenimiento sedentario. Esto puede tener consecuencias negativas para la salud, como el aumento del riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y la depresión.

El sedentarismo también puede contribuir a problemas de salud mental, disminuir la calidad del sueño y afectar negativamente la autoestima y la autoimagen. Además, puede llevar a una pérdida de fuerza muscular, flexibilidad y resistencia,



lo que aumenta el riesgo de lesiones y disminuye la calidad de vida en general. Abordar esta situación problemática requiere un enfoque integral que promueva un estilo de vida más activo y menos sedentario. Esto puede incluir cambios en el entorno laboral para fomentar el movimiento, la promoción de actividades físicas recreativas, la educación sobre los beneficios de ser activo y la implementación de políticas públicas que apoyen la actividad física en las comunidades.

Además, la disponibilidad limitada de opciones de comida saludable dentro del hospital puede ser un desafío adicional. Los profesionales de la salud pueden depender en gran medida de las alternativas de comida rápida y poco saludable ofrecidas en las instalaciones, lo que dificulta seguir una dieta equilibrada y nutritiva mientras trabajan. La falta de capacitación específica en nutrición para el personal médico y de enfermería también puede influir en sus hábitos alimenticios. La carencia de conocimientos sobre cómo mantener una alimentación saludable en un entorno hospitalario puede llevarlos a elegir opciones menos saludables por comodidad o falta de información. El estrés crónico y la presión laboral pueden afectar negativamente su bienestar mental y emocional, lo que a su vez influye en sus hábitos alimenticios y niveles de actividad física. El agotamiento y la fatiga pueden provocar comportamientos como comer en exceso por motivos emocionales o la falta de motivación para hacer ejercicio. Además, la escasez de tiempo libre debido a las demandas del trabajo puede dificultar la participación en actividades físicas que promuevan la salud y el bienestar. El equilibrio entre el trabajo y la vida personal puede ser complicado, lo que puede afectar su capacidad para mantener un estilo de vida saludable. Las normas culturales dentro del entorno hospitalario también pueden



influir en sus elecciones alimenticias y de ejercicio. La presencia de alimentos poco saludables en eventos sociales y la presión para trabajar largas horas pueden dificultar la adopción de hábitos más saludables. Además, la falta de apoyo y recursos para el bienestar del personal dentro del hospital puede ser una barrera importante. La ausencia de programas de bienestar, acceso a asesoramiento nutricional o actividades de ejercicio específicas para el personal médico y de enfermería puede limitar sus opciones para mantener un estilo de vida saludable y la conciencia limitada sobre la importancia del autocuidado entre los profesionales de la salud también es un desafío. Muchos pueden priorizar las necesidades de sus pacientes sobre las propias, lo que puede llevar al descuido de su propia salud y bienestar.

En el Hospital Carlos Monge Medrano, los trabajadores de la salud enfrentan un dilema respecto al equilibrio nutricional. Las demandas laborales intensas, como los turnos largos y horarios irregulares, dificultan la planificación de una dieta equilibrada. Esta falta de estructura puede conducir a decisiones alimenticias poco saludables, como depender de alimentos procesados o comer en exceso por conveniencia. Además, la escasez de opciones de comida saludable dentro del hospital contribuye a este problema. Los profesionales de la salud pueden estar limitados a las alternativas rápidas y poco saludables disponibles en el lugar de trabajo, lo que dificulta la incorporación de alimentos nutritivos en su dieta diaria. Esta limitación en la variedad y calidad de las opciones alimenticias puede tener un impacto negativo en su consumo nutricional general.

En el año 2024, en el Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, los profesionales de la salud enfrentan un desafío significativo en relación con su estilo de vida saludable y el balance nutricional. Estos trabajadores se



encuentran ante las exigencias propias de su labor, como las largas jornadas laborales, los horarios impredecibles y el entorno de trabajo estresante. Estas realidades laborales complican la posibilidad de dedicar tiempo y energía suficientes para cuidar adecuadamente de su salud personal. La escasez de tiempo para la preparación de comidas saludables y la realización de actividad física es uno de los principales obstáculos que enfrentan los profesionales del hospital en el año 2024. Los turnos prolongados y las urgencias laborales a menudo los obligan a recurrir a opciones de comida rápida y poco saludable, lo que puede desequilibrar su dieta y contribuir a problemas de salud a largo plazo. Asimismo, la disponibilidad limitada de opciones nutritivas dentro del hospital complica aún más el mantenimiento de hábitos alimenticios saludables. Las alternativas alimenticias en el lugar de trabajo suelen ser limitadas y predominantemente constituidas por alimentos procesados y poco nutritivos. Esto deja a los trabajadores con pocas alternativas para mantener un balance nutricional adecuado durante su jornada laboral. La falta de educación nutricional específica para el personal médico y de enfermería también es un factor clave en esta situación. La mayoría carece de la formación necesaria para comprender plenamente los principios de una alimentación saludable y aplicarlos en un entorno hospitalario. Esta carencia de conocimientos puede llevar a decisiones alimenticias subóptimas y contribuir a problemas de salud a largo plazo. El estrés crónico asociado con el trabajo en el hospital puede tener un impacto negativo en los hábitos alimenticios y el bienestar general de los profesionales de la salud en el año 2024. El estrés puede desencadenar comportamientos alimenticios poco saludables, como comer en exceso emocionalmente o recurrir a alimentos reconfortantes poco saludables para hacer frente a la presión laboral y la cultura



laboral dentro del hospital puede enfatizar la dedicación al trabajo sobre el autocuidado, lo que lleva a una falta de priorización de la salud personal entre los profesionales de la salud. Esto puede dar lugar a un ciclo negativo en el que el trabajo excesivo y el descuido de la salud propia contribuyen al estrés y la insatisfacción laboral.

1.2. FORMULACIÓN DEL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Pregunta general

PG.- ¿Cuál será la relación que existe entre la conducta saludable integrada con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024?

1.2.2. Preguntas específicas

PE1.- ¿Cuál será la relación que existe entre el balance nutricional con el contexto psicosocial en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024?

PE2.- ¿Cuál será la relación que existe entre el balance nutricional con los factores económicos y recursos en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024?

PE3.- ¿Cuál será la relación que existe entre el balance nutricional con el entorno físico y geográfico en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024?

1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Justificación teórica

La justificación teórica para investigar la relación entre la conducta saludable integrada y el balance nutricional en los profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 2023 se basa en una serie de fundamentos respaldados



por la investigación en los campos de la salud y la nutrición. La literatura científica ha establecido de manera consistente que una dieta equilibrada es un componente fundamental para mantener la salud y prevenir una serie de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, la diabetes y la obesidad (Wang et al., 2018). Esta premisa resalta la importancia de entender cómo la alimentación influye en la salud de los trabajadores de la salud en un entorno hospitalario.

Además, se ha reconocido que la dieta puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional y mental de las personas. La investigación ha demostrado que una alimentación adecuada puede mejorar el estado de ánimo, la función cognitiva y la salud mental en general (Opie et al., 2017). Esta conexión entre la nutrición y el bienestar emocional es particularmente relevante para los profesionales del hospital, quienes enfrentan altos niveles de estrés y presión en su trabajo diario.

La disponibilidad de opciones de comida saludable dentro del hospital y la cultura organizacional en torno a la alimentación también juega un papel crucial en la relación entre la conducta saludable integrada y balance nutricional. La investigación ha demostrado que el entorno laboral puede influir en las elecciones alimenticias de las personas, y que el acceso a opciones saludables puede promover hábitos alimenticios más saludables (Cunningham et al., 2019). Por lo tanto, comprender y abordar estos factores ambientales es esencial para promover estilos de vida saludables entre el personal del hospital.

Además, se ha observado que la educación y el apoyo institucional pueden desempeñar un papel importante en la promoción de una alimentación saludable entre los trabajadores de la salud. La implementación de programas de



bienestar, el acceso a asesoramiento nutricional y la disponibilidad de opciones de comida saludable pueden influir positivamente en el comportamiento alimenticio y el equilibrio nutricional del personal del hospital (Williams et al., 2019). Por lo tanto, desarrollar intervenciones educativas y proporcionar recursos para mejorar la alimentación y el bienestar nutricional del personal del hospital es fundamental para abordar esta problemática.

En resumen, la justificación teórica para investigar la relación entre una conducta de vida saludable y el balance nutricional en los profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 2023 se basa en la evidencia científica que respalda los beneficios de una alimentación adecuada para la salud física, emocional y mental, así como en la importancia de abordar los factores ambientales y proporcionar educación y apoyo institucional para promover estilos de vida saludables entre el personal del hospital.

1.3.2. Justificación práctica

La justificación práctica para explorar la relación entre una conducta de vida saludable y el balance nutricional en los profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 2023 se centra en la necesidad de abordar un problema que incide directamente en el bienestar y la eficiencia laboral del personal médico y de enfermería. Estos individuos representan un pilar fundamental en la prestación de servicios de salud de calidad a la comunidad, por lo que garantizar su salud y bienestar es esencial tanto para su propio beneficio como para la calidad de la atención brindada a los pacientes.

La investigación en esta área tiene implicaciones prácticas significativas en términos de fomentar hábitos saludables y prevenir enfermedades entre el personal del hospital. Al comprender mejor cómo el equilibrio nutricional influye



en la salud y el desempeño laboral, se pueden desarrollar intervenciones específicas para abordar las necesidades y desafíos únicos que enfrentan los profesionales de la salud en su lugar de trabajo. Estas intervenciones podrían incluir programas de bienestar, acceso a opciones de comida saludable dentro del hospital, asesoramiento nutricional y actividades de promoción de la salud diseñadas específicamente para el personal médico y de enfermería.

Además, abordar la relación entre una conducta saludable integrada y el balance nutricional en los profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 2023 puede contribuir a reducir el ausentismo laboral y mejorar la productividad. Los trabajadores que mantienen un estilo de vida saludable y una dieta equilibrada son menos propensos a enfermarse y necesitar tiempo libre por motivos de salud, lo que puede favorecer una fuerza laboral más estable y eficiente en el hospital.

Otra justificación práctica para investigar este tema radica en el potencial de mejorar la satisfacción laboral y la moral del personal del hospital. Al proporcionar recursos y apoyo para promover una vida saludable y un balance nutricional adecuado, se puede elevar el bienestar general de los trabajadores y crear un entorno laboral más positivo y motivador. Esto, a su vez, puede tener un impacto positivo en la retención del personal y en la calidad de la atención brindada a los pacientes.

En resumen, la investigación sobre la relación entre una conducta saludable integrada y el balance nutricional en los profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 2023 tiene importantes implicaciones prácticas en términos de promover la salud y el bienestar del personal, mejorar la calidad de la atención al paciente y fomentar un ambiente laboral más positivo y productivo.



Estas investigaciones pueden proporcionar la base para desarrollar intervenciones efectivas que aborden las necesidades específicas de este grupo de trabajadores y promuevan un estilo de vida saludable en el entorno hospitalario.

1.3.3. Justificación metodológica

La justificación metodológica desde la perspectiva cuantitativa para investigar la relación entre una conducta saludable integrada y el balance nutricional en los profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 2024 se basa en la necesidad de obtener datos objetivos y mensurables que faciliten un análisis estadístico robusto y una comprensión precisa de este vínculo. Se empleará un diseño de estudio transversal para obtener información en un momento específico durante el año 2024, proporcionando una instantánea de la situación de estos profesionales en términos de sus hábitos de vida y estado nutricional. La selección de la muestra se realizará mediante un muestreo aleatorio estratificado para asegurar que los participantes representen adecuadamente a la población de profesionales del hospital, garantizando la validez externa de los resultados obtenidos.

Este enfoque cuantitativo permitirá obtener información objetiva y cuantificable que brindará una comprensión detallada de la relación entre la conducta saludable integrada y el balance nutricional en los profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 2024. Esto facilitará la identificación de áreas de intervención y el diseño de estrategias efectivas para mejorar la salud y el bienestar de este grupo de trabajadores. En síntesis, la metodología cuantitativa ofrecerá un abordaje riguroso y sistemático de esta relación, proporcionando una base sólida para la toma de decisiones y la implementación



de políticas de salud dirigidas a mejorar la calidad de vida de los profesionales del hospital.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo general

OG.- Determinar la relación que existe entre la conducta saludable integrada con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

1.4.2. Objetivos específicos

OE1.- Establecer la relación que existe entre el balance nutricional con el contexto psicosocial en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

OE2.- Describir la relación que existe entre el balance nutricional con los factores económicos y recursos en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

OE3.- Conocer la relación que existe entre el balance nutricional con el entorno físico y geográfico en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

1.5. IMPORTANCIA Y ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación sobre la relación entre la conducta saludable integrada y el balance nutricional en profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 2024 es importante por su capacidad para proporcionar una comprensión más profunda de cómo los hábitos de vida de estos profesionales influyen en su bienestar general y su capacidad para brindar atención médica de calidad. Los resultados de esta investigación pueden ayudar a identificar áreas de mejora en la promoción de la salud dentro del entorno hospitalario, así como



desarrollar intervenciones y programas de bienestar específicos para mejorar la salud y la calidad de vida de los profesionales de la salud. El alcance de la investigación incluye la evaluación de varios aspectos, como los hábitos alimenticios, la actividad física, el manejo del estrés y otros factores que impactan en la salud integral de estos profesionales.

1.6. LIMITACIÓN Y DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación sobre la conducta saludable integrada y su relación con el balance nutricional en profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 2024 presenta ciertas limitaciones y delimitaciones que deben ser consideradas. Entre las limitaciones se encuentran el tamaño de la muestra, el sesgo de respuesta, la precisión de las mediciones de variables y la generalización de los resultados. Por otro lado, las delimitaciones incluyen el enfoque en profesionales de un hospital específico, la atención específica en aspectos particulares de la salud y el periodo temporal de la investigación. Estas consideraciones son fundamentales para la interpretación adecuada de los resultados y para identificar áreas que requieran mayor exploración en futuros estudios.

1.7. HIPÓTESIS

1.7.1. Hipótesis general

HG.- La conducta saludable integrada se relaciona directamente con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

1.7.2. Hipótesis específicas

HE1.- El balance nutricional se relaciona directamente con el contexto psicosocial en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024



HE2.- El balance nutricional se relaciona directamente con los factores económicos y recursos en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

HE3.- El balance nutricional se relaciona directamente con el entorno físico y geográfico en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

1.8. VARIABLES E INDICADORES

1.8.1. Conceptualización de variables

Variable de estudio (1): Conducta Saludable Integrada

Definición:

Pelletier (2021) El concepto de "conducta saludable integrada" se refiere a la adopción y mantenimiento de patrones de comportamiento que abarcan diversos aspectos de la salud física, mental y emocional. En lugar de centrarse únicamente en un área específica, como la alimentación o el ejercicio, la conducta saludable integrada reconoce la interconexión entre diferentes dimensiones de la salud y promueve la adopción de hábitos equilibrados que aborden estas áreas de manera holística.

Un autor destacado en este campo es Kenneth R. Pelletier, quien en su libro "The Best Alternative Medicine" (2021) explora el concepto de salud integrada y cómo factores como la dieta, el ejercicio, el manejo del estrés y el apoyo social pueden influir en la salud general de una persona. Pelletier enfatiza la importancia de adoptar un enfoque integral para abordar la salud, reconociendo que múltiples factores pueden interactuar y afectar el bienestar global de un individuo.

La conducta saludable integrada implica la incorporación de hábitos saludables en todas las áreas de la vida, incluyendo la alimentación equilibrada, la actividad



física regular, el sueño adecuado, la gestión del estrés, las relaciones sociales satisfactorias y el cuidado de la salud mental. Al adoptar un enfoque integral hacia la salud, las personas pueden mejorar su calidad de vida y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

Variable de estudio (2): Balance Nutricional

Definición:

Gómez (2022) El "balance nutricional" se refiere al estado en el cual una persona recibe y utiliza adecuadamente los nutrientes necesarios para mantener su salud y bienestar. Implica consumir una variedad de alimentos que proporcionen todos los nutrientes esenciales en las cantidades adecuadas para satisfacer las necesidades del cuerpo. Esto incluye macronutrientes como carbohidratos, proteínas y grasas, así como micronutrientes como vitaminas y minerales.



Tabla 1. - Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	Nº DE ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
V1: CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Según Pelletier (2022)	1.1.Contexto psicosocial	1.1.1. Respalda la adopción de comportamientos saludables 1.1.2. Afecta las decisiones de estilo de vida saludable	1.1.1. ¿Aprecia Ud. si respalda la adopción de comportamientos saludables? 1.1.2. ¿Aprecia Ud. si afecta las decisiones de estilo de vida saludable?	1 1 1 A.	A. Sí B. No C. A Veces D. Casi Siempre	1-3	DISEÑO DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS DISEÑO ESTADÍSTICO Para comprobar la veracidad de la hipótesis que se plantea en el presente trabajo de investigación de tipo correlacional se utilizará la explicación de Karl Pearson. La fórmula de Pearson es el siguiente: $r = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{[\{n(\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}]}$ DETERMINACIÓN DE LAS HIPÓTESIS ESTADÍSTICAS. H1: Rxy≠0 (significa que existe relación directa entre las dos variables) Ho: Rxy=0 (significa que no existe relación directa entre las dos variables)
	1.2.Factores económicos y recursos	1.2.1. Tiene acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos 1.2.2. Dispone de alimentos saludables en el contexto donde trabaja	1.2.1. ¿Aprecia Ud. si tiene acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos? 1.2.2. ¿Aprecia Ud. si dispone de alimentos saludables en el contexto donde trabaja?	1 1 1		1-3	
	1.3.Entorno físico y geográfico	1.3.1. Existe servicios de salud cerca del entorno y que ello ayude a un estilo de vida saludable 1.3.2. Existe espacios verdes que promueva un estilo de vida saludable	1.3.1. ¿Aprecia Ud. si existe servicios de salud cerca del entorno y que ello ayude a un estilo de vida saludable? 1.3.2. ¿Aprecia Ud. si existe espacios verdes que promueva un estilo de vida saludable?	1 1 1		1-3	



VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	Nº DE ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
V2: BALANCE NUTRICIONAL Según Gómez (2021)	2.1. Equilibrio energético	2.1.1. Modifica alimentos alimenticios según los niveles de actividad física 2.1.2. Analiza periódicamente el peso corporal	2.1.1. ¿Aprecia Ud. si modifica alimentos alimenticios según los niveles de actividad física? 2.1.2. ¿Aprecia Ud. si analiza periódicamente el peso corporal?	1 1 1 E.	A. Sí B. No C. A Veces D. Casi Siempre	1-3	<p>Se usará un nivel de significancia entre el 1% y el 10% cuando no se precisa este nivel, se asume un nivel de significancia del 5% es decir, $\alpha=0.05$</p> <p>DISEÑO DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS DISEÑO ESTADÍSTICO Para comprobar la veracidad de la hipótesis que se plantea en el presente trabajo de investigación de tipo correlacional se utilizará la explicación de Karl Pearson. La fórmula de Pearson es el siguiente:</p> $r = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{[\sqrt{n(\sum X^2) - (\sum X)^2}][\sqrt{n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2}]}$ <p>DETERMINACIÓN DE LAS HIPÓTESIS ESTADÍSTICAS. H1: $R_{xy} \neq 0$ (significa que existe relación directa entre las dos variables) Ho: $R_{xy} = 0$ (significa que no existe relación directa entre las dos</p>
	2.2. Fuentes de alimentos sostenibles	2.2.1. Reconoce la importancia de los alimentos oriundos de la zona 2.2.2. Destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica	2.2.1. ¿Aprecia Ud. si reconoce la importancia de los alimentos oriundos de la zona? 2.2.2. ¿Aprecia Ud. si destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica?	1 1 1		1-3	
	2.3. Educación nutricional	2.3.1. Capacita a los profesionales sobre la educación nutricional 2.3.2. Existe alfabetización alimentaria sobre la nutrición	2.3.1. ¿Aprecia Ud. si capacita a los profesionales sobre la educación nutricional? 2.3.2. ¿Aprecia Ud. si existe alfabetización alimentaria sobre la nutrición?	1 1 1		1-3	



							variables) NIVEL DE SIGNIFICANCIA. Se usará un nivel de significancia entre el 1% y el 10% cuando no se precisa este nivel, se asume un nivel de significancia del 5% es decir, $\alpha=0.05$
--	--	--	--	--	--	--	--



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Antecedentes internacionales

En México, en el 2021; Córdova D y cols., en su estudio "Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal", evaluaron 404 estudiantes, el estado nutricional fue determinado con el índice de masa corporal, IMC, y a través del cuestionario FANTASTIC valoraron el estilo de vida en 10 diferentes aspectos, y encontraron que 88,1% de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable y 65% fue clasificado como normal de acuerdo al IMC. Según los coeficientes de correlación lineal de Pearson ($p < 0,05$) ($r=0,141$) demostraron que sí existe una correlación significativa de 99% entre el estado de nutrición y estilo de vida. Sin embargo, esta correlación es débil porque al ser el estilo de vida un comportamiento en el que intervienen diferentes variables, se infiere que cada una de ellas aporta cierto nivel de importancia, pero no puede atribuírsele únicamente a una de ellas un impacto altamente significativo (10).

En Colombia, en el 2022; Orellana y Urrutia, en su tesis de investigación evaluaron la relación existente entre el Estilo de Vida, medido por el nivel de actividad física y la conducta sedentaria, y el 15 Estado Nutricional valorado



mediante una evaluación antropométrica de los estudiantes de medicina de la UPC, concluyeron que más del 50% presentan sobrepeso y obesidad, un considerable porcentaje de la población presenta bajos niveles de actividad física, el sexo femenino obtuvo mayor riesgo cardiovascular según el perímetro de cintura y el índice cintura - cadera (11)

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Asimismo, en el 2021; Susana Cárdenas, en su tesis "Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte, Lima" demostró que la gran mayoría padece de obesidad grado I y mantienen un estilo de vida no saludable, prefieren consumir productos envasados y altos en calorías, presentan sedentarismo, no asisten a sus controles médicos, consumen alcohol y duermen menos de 6 horas al día (12).

En Arequipa, en el 2022; Hurtado y Morales, en su tesis de postgrado "Correlación entre estilos de vida y la salud de los médicos del hospital regional de Sonsonate", evaluaron 50 médicos y hallaron que los médicos en su gran mayoría tienen hábitos de salud pocos saludables, el 90% son sedentarios, el 80% poseen hábitos alimenticios poco saludables, consumiendo grandes cantidades de carbohidratos y comida rápida. Algunos médicos consumen alcohol y tabaco, y no existe un compromiso por parte de ellos mismos que contribuya al autocuidado de su salud. Además se evidenció que más del 50% de los médicos presentan sobrepeso y obesidad (13).

En Cusco – Perú, en el 2022; Ledo Varela T y cols., en su investigación "Características nutricionales y estilo de vida en universitarios", evaluaron a 111 estudiantes y encontraron que un 6,4% de mujeres tenían un peso inferior al saludable (ningún hombre se encontraba en este grupo), mientras que un 27,8%



hombres y un 6,5% mujeres estaban en rango de sobrepeso. Un 15,3% de casos presentó un perímetro de cintura excesivo. La masa grasa fue superior en las mujeres. Por otro lado, un 67% de universitarios declararon realizar ejercicio físico habitualmente, un 16,7% se declararon fumadores, y un 55,6% declararon consumo de alcohol de alta graduación (14).

2.1.3. Antecedentes Regionales o locales

En nuestra región, en el 2022; Milagros Ponte, en su tesis "Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional del Altiplano Puno", encontró que los estudiantes de todos los años no realizan consultas médicas periódicas, no ven programas educativos sobre salud y no reconocen signos inusuales en su salud, además realizan poca actividad física. Los estudiantes de primero, segundo, cuarto y quinto año optan hacia lo saludable y consumen alimentos variados, con bajo contenido en grasas y azúcar, a diferencia de los estudiantes de tercer año quienes consumen alimentos hipercalóricos y no ingieren sus alimentos en horarios adecuados (15). Del mismo modo, en el 2021; Mirian Grimaldo, en su estudio "Estilos de Vida Saludables en un grupo de estudiantes de una universidad Nacional del Altiplano de Puno" concluyó que los que los estudiantes no practican regularmente actividades lúdicas y dentro de las actividades deportivas prefieren realizar caminatas y aeróbicos; respecto al consumo de alimentos prefieren carbohidratos, frutas, vegetales, carnes, gaseosas y comida rápida. En cuanto a la diferencia según sexo no se observaron diferencias en cada uno de los factores (20).



2.2. BASES TEÓRICAS

Teorías que sustentan sobre la conducta saludable integrada

1. Teoría de la Salud Colectiva y Pandemias (2020) La teoría de la Salud Colectiva y Pandemias surge como respuesta a la crisis global desatada por la pandemia de COVID-19. Este enfoque reconoce que la salud es un bien colectivo, influenciado por una amplia gama de factores sociales, económicos y políticos que afectan a toda una población. Autores como Anthony Costello y David McCoy destacan que la salud de una comunidad no se limita solo a la atención médica individual, sino que también depende de condiciones más amplias. La teoría enfatiza la importancia de abordar las desigualdades sociales y económicas que exacerbaban los impactos de las pandemias en ciertos grupos de población, y propone enfoques colaborativos y equitativos para abordar los desafíos de salud pública.
2. Teoría de la Salud Planetaria (2020) La teoría de la Salud Planetaria reconoce la interconexión entre la salud humana y la salud del planeta. Líderes en el campo, como Richard Horton y Howard Frumkin, abogan por un enfoque integrado que reconozca cómo los sistemas ecológicos y la salud humana están intrínsecamente relacionados. Esta teoría destaca la necesidad de abordar los problemas ambientales y el cambio climático como parte integral de los esfuerzos para promover estilos de vida saludables y sostenibles. Propone estrategias que van desde la mitigación de la contaminación ambiental hasta la promoción de sistemas alimentarios más sostenibles, y enfatiza la importancia de la cooperación global para abordar estos desafíos.
3. Teoría del Impacto de la Tecnología en la Salud Mental (2020) El impacto creciente de la tecnología digital en la vida cotidiana ha generado un interés



creciente en comprender cómo esta afecta la salud mental. Investigadores como Daria J. Kuss y Mark D. Griffiths examinan cómo las redes sociales, los videojuegos y otras formas de tecnología influyen en la salud mental de las personas. Esta teoría reconoce que si bien la tecnología puede proporcionar beneficios significativos, también puede tener efectos negativos, como la adicción y la soledad. Propone estrategias para mitigar estos impactos, como promover un uso consciente de la tecnología y desarrollar herramientas para apoyar el bienestar en línea.

4. Teoría de la Equidad en Salud y Acceso a la Atención Médica (2021) La teoría de la Equidad en Salud y Acceso a la Atención Médica aborda las disparidades en salud que persisten en las sociedades modernas. Expertos como Paula Braveman y Thomas A. LaVeist investigan cómo factores como la raza, el género y la clase socioeconómica afectan el acceso a la atención médica y los resultados de salud. Esta teoría reconoce que el acceso equitativo a la atención médica es fundamental para lograr mejores resultados de salud para todas las poblaciones. Propone políticas y acciones para abordar las desigualdades en salud, como la expansión de la cobertura médica y la promoción de la equidad en el sistema de atención médica, así como la importancia de abordar los determinantes sociales de la salud para lograr una equidad genuina.
5. Teoría de la Conducta Saludable Integrada (2022) Experto como Román en una propuesta desarrollada por varios investigadores en el campo de la salud pública y la psicología de la salud. Aunque no tiene un autor específico ni un año de publicación concreto, esta teoría ha sido elaborada y promovida por un conjunto diverso de académicos y expertos a lo largo del tiempo,



contribuyendo a un enfoque más comprensivo para comprender y promover comportamientos saludables.

Esta teoría se fundamenta en la noción de que la salud resulta de la interacción compleja entre una variedad de factores, que van desde los aspectos individuales hasta los contextos sociales, ambientales y políticos. Reconoce que los comportamientos saludables son influenciados por una serie de factores, como las creencias personales, las normas sociales, el entorno físico y las políticas públicas. La comprensión de la salud como un fenómeno multidimensional y complejo implica abordar estos factores en múltiples niveles, desde intervenciones dirigidas a individuos hasta cambios estructurales en la sociedad.

Uno de los aspectos clave de la Teoría de la Conducta Saludable Integrada es su reconocimiento de la importancia de la autodeterminación y la motivación intrínseca en la adopción y mantenimiento de comportamientos saludables. Destaca que las personas están más inclinadas a comprometerse con cambios en su comportamiento cuando tienen un sentido de control sobre sus acciones y cuando estas están alineadas con sus valores y metas personales.

En resumen, la Teoría de la Conducta Saludable Integrada proporciona un marco integral para entender y abordar los comportamientos relacionados con la salud, reconociendo la interconexión y la complejidad de los factores que influyen en estos comportamientos. Aunque no tiene un autor específico ni un año de publicación definido, su relevancia y utilidad continúan siendo reconocidas en la investigación y la práctica en el campo de la salud pública y la promoción de la salud.



Esta teoría enfatiza la necesidad de un enfoque holístico que considere todos los aspectos de la vida de una persona, desde sus creencias y valores personales hasta el entorno social y político en el que viven. Además, destaca la importancia de abordar los determinantes sociales de la salud, como la educación, el empleo y la vivienda, que pueden tener un impacto significativo en los comportamientos relacionados con la salud. En última instancia, la Teoría de la Conducta Saludable Integrada proporciona un marco sólido para diseñar intervenciones efectivas que promuevan estilos de vida saludables y contribuyan a mejorar la salud y el bienestar de las comunidades.

Vida saludable

La promoción de una vida saludable es un tema relevante en la actualidad, ya que está estrechamente relacionado con el bienestar físico, mental y emocional de las personas. Según Khan y colaboradores (2021), adoptar un estilo de vida saludable implica realizar actividad física de manera regular, seguir una alimentación equilibrada y mantener hábitos saludables como evitar el tabaco y moderar el consumo de alcohol. Además, estudios recientes como los de Wang y su equipo (2020) han subrayado la importancia de la salud mental en el contexto de una vida saludable, resaltando el manejo del estrés y la promoción de relaciones sociales positivas como aspectos clave (2)

Uno de los principales beneficios de llevar una vida saludable es la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. Según investigaciones como las de Lee y otros (2023), una dieta rica en frutas, verduras y granos enteros, combinada con la práctica regular de ejercicio físico, puede contribuir a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Asimismo, mantener un peso corporal saludable también es esencial en la prevención de



enfermedades, como indican Muñoz y colaboradores (2022) en su estudio sobre la obesidad y sus efectos en la salud (3)

La adopción de hábitos saludables también se ha asociado con una mejor calidad de vida y un envejecimiento saludable. De acuerdo con los hallazgos de López y colegas (2021), las personas que siguen un estilo de vida saludable suelen experimentar mayor vitalidad, energía y satisfacción con la vida en general. Además, investigaciones como la de González et al. (2023) sugieren que los hábitos saludables pueden influir positivamente en la longevidad y reducir el riesgo de discapacidad en la vejez (4)

Sin embargo, promover un estilo de vida saludable presenta desafíos en la sociedad actual. Según estudios como el de Patel et al. (2020), factores como la disponibilidad de alimentos poco saludables, el sedentarismo y el estrés pueden dificultar la adopción de hábitos saludables. Además, según Wang y colaboradores (2021), existen desigualdades socioeconómicas que pueden limitar el acceso a recursos y servicios que promueven la salud, contribuyendo así a disparidades en la salud de la población.

Para abordar estos desafíos, es necesario implementar intervenciones y políticas de salud pública que fomenten un entorno propicio para la adopción de hábitos saludables. Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), estas intervenciones deben incluir medidas como la regulación de la publicidad de alimentos poco saludables, la creación de entornos que promuevan la actividad física y la promoción de la educación en salud en todas las etapas de la vida.

La promoción de un estilo de vida saludable ha sido respaldada por varios autores en la literatura científica. Por ejemplo, según Smith y colegas (2021),



adoptar prácticas saludables como una alimentación equilibrada y la actividad física regular es esencial para prevenir enfermedades crónicas y fomentar el bienestar en general. Además, investigaciones realizadas por Brown y colaboradores (2020) resaltan la correlación entre un estilo de vida saludable y una mayor calidad de vida, destacando cómo estos hábitos influyen en aspectos como la energía, el estado de ánimo y la satisfacción personal.

En términos de salud mental, autores como García y Martínez (2022) han enfatizado la relevancia de cuidar el bienestar emocional como parte integral de un estilo de vida saludable. Subrayan cómo la gestión del estrés, la promoción de relaciones sociales positivas y el autocuidado emocional son aspectos fundamentales para mantener una buena salud mental y emocional. Además, investigaciones recientes, como las de Pérez y colaboradores (2023), han demostrado que la práctica de técnicas de relajación y mindfulness puede contribuir significativamente a mejorar la salud mental y reducir el riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión.

Por otro lado, autores como Rodríguez y Sánchez (2019) han explorado el impacto de factores socioeconómicos en la adopción de un estilo de vida saludable. Sus investigaciones resaltan cómo el acceso a recursos como alimentos saludables, espacios para la actividad física y servicios de salud influye en las decisiones de estilo de vida de las personas. Además, estudios como los de Gómez y colaboradores (2021) han analizado las disparidades en la salud y el acceso a servicios de salud entre diferentes grupos socioeconómicos, enfatizando la necesidad de políticas y programas que aborden estas desigualdades y promuevan la equidad en la salud.



En resumen, la literatura científica ofrece una variedad de investigaciones que respaldan la importancia de promover un estilo de vida saludable. Desde la prevención de enfermedades crónicas hasta la mejora del bienestar emocional y la reducción de las disparidades socioeconómicas en la salud, los estudios realizados por diversos autores proporcionan evidencia sólida sobre los beneficios y desafíos asociados con la adopción de hábitos saludables y la promoción de una vida saludable es un objetivo crucial en la agenda de salud pública actual. Adoptar hábitos saludables no solo beneficia la salud física, sino también la salud mental y emocional, mejorando así la calidad de vida y el bienestar general de la población. No obstante, para lograr un cambio significativo, es necesario abordar los desafíos y barreras que dificultan la adopción de estos hábitos, implementando intervenciones y políticas que fomenten un entorno propicio para la salud en todos los niveles de la sociedad.

Conducta saludable integrada

La Conducta Saludable Integrada, un enfoque multidisciplinario desarrollado por diversos expertos contemporáneos en el campo de la salud pública y la psicología de la salud, propone un marco integral para comprender y promover estilos de vida saludables. Entre los autores relevantes de esta teoría se encuentran Karen Glanz, Jamie Zoellner y Barbara K. Rimer, reconocidos investigadores que han contribuido significativamente a su desarrollo y difusión en estudios realizados entre 2005 y 2018. (6)

Este enfoque, fundamentado en la idea de que la salud resulta de la interacción compleja entre factores individuales, sociales, ambientales y políticos, destaca la importancia de considerar múltiples influencias en la promoción de comportamientos saludables. Los autores reconocen que estos



comportamientos están influenciados por una variedad de factores, como las creencias personales, las normas sociales, el entorno físico y las políticas públicas.

La autodeterminación y la motivación intrínseca son aspectos centrales de esta teoría, según Glanz, Zoellner y Rimer en sus estudios realizados entre 2008 y 2016. Sugieren que las personas están más inclinadas a adoptar y mantener comportamientos saludables cuando sienten que tienen control sobre sus acciones y cuando estas están alineadas con sus valores y metas personales.

Un aspecto relevante es la integración de diferentes niveles de intervención, desde intervenciones individuales hasta cambios en políticas y entornos comunitarios, como lo destacan Glanz y colaboradores en sus investigaciones realizadas entre 2010 y 2019. Esto implica abordar los determinantes sociales de la salud y trabajar en colaboración con diversos actores para crear entornos más saludables.

El reconocimiento de la influencia de factores culturales, económicos y ambientales en la salud, como señalan Glanz, Zoellner y Rimer en sus estudios realizados entre 2007 y 2017, enfatiza la necesidad de abordar estos aspectos en la promoción de comportamientos saludables. La inclusión de la cultura y los valores personales en las intervenciones puede aumentar su efectividad y relevancia para las comunidades a las que se dirigen.

Los autores también resaltan la importancia de considerar los ciclos de vida y los eventos significativos en la vida de las personas al diseñar intervenciones de salud, como lo subraya Zoellner en sus investigaciones realizadas entre 2012 y 2020. Los cambios en la vida de una persona, como el matrimonio, el embarazo



o el retiro, pueden influir en sus comportamientos relacionados con la salud y deben ser considerados en el diseño de programas de promoción de salud (9)

Dimensiones sobre conducta saludable integrada

Según Pelletier (2022)

1. Contexto psicosocial: Esta dimensión aborda los aspectos sociales y psicológicos que inciden en los comportamientos saludables, como las relaciones personales, el respaldo social, la percepción del entorno y la autoconfianza. Por ejemplo, el respaldo social puede motivar la adopción de hábitos saludables, mientras que una baja autoconfianza puede dificultar la capacidad de mantener estos comportamientos.
2. Cultura y valores: Esta dimensión examina cómo las normas culturales, los valores y las tradiciones influyen en las elecciones relacionadas con la salud. Las creencias y prácticas culturales pueden afectar las actitudes hacia la salud y la adopción de comportamientos saludables. Por ejemplo, las preferencias alimentarias pueden estar influenciadas por las tradiciones culturales y los valores familiares.
3. Factores económicos y recursos: Esta dimensión considera cómo los recursos financieros y económicos disponibles impactan en los comportamientos relacionados con la salud, como el acceso a servicios de salud y la disponibilidad de alimentos saludables. Por ejemplo, la falta de recursos económicos puede limitar el acceso a opciones de alimentación saludable y la participación en actividades físicas.
4. Entorno físico y espacial: Esta dimensión se enfoca en el entorno físico y geográfico que rodea a las personas y cómo esto influye en sus elecciones de salud. Incluye aspectos como la accesibilidad a parques, la seguridad del



vecindario y la proximidad a servicios de salud. Por ejemplo, vivir cerca de áreas verdes puede fomentar la actividad física al proporcionar oportunidades para ejercitarse al aire libre.

Teorías que sustentan sobre el balance nutricional

Teoría de la nutrición óptima: Según Gómez (2021) Esta perspectiva destaca la importancia de suministrar al cuerpo todos los nutrientes esenciales en las proporciones adecuadas para mantener una salud óptima y prevenir enfermedades, teniendo en cuenta factores individuales como la edad, el género y el nivel de actividad física. Se enfoca en la calidad de los alimentos, promoviendo la elección de alimentos integrales y nutritivos sobre los altamente procesados.

1. Teoría de la dieta evolutiva: Esta teoría sugiere que al seguir un patrón alimenticio similar al de nuestros ancestros cazadores-recolectores, podemos mejorar nuestra salud y prevenir enfermedades modernas. Esto implica priorizar alimentos naturales y no procesados, como carnes magras, frutas y verduras, mientras se reduce el consumo de alimentos procesados y azúcares refinados.
2. Teoría de la nutrición funcional: Esta perspectiva se centra en entender cómo los alimentos y nutrientes afectan las funciones del cuerpo a nivel molecular y celular, y utiliza este conocimiento para diseñar intervenciones dietéticas personalizadas que aborden las necesidades individuales y promuevan la salud y el bienestar.
5. Teoría del equilibrio ácido-base: Esta teoría postula que mantener un equilibrio adecuado entre alimentos ácidos y alcalinos en la dieta puede influir en la salud general del cuerpo, ya que una dieta alta en alimentos ácidos

podría contribuir a la inflamación y otras condiciones de salud, mientras que una dieta equilibrada puede promover un ambiente interno más saludable.

Balance nutricional

El equilibrio nutricional es esencial para la salud y el bienestar, según varios autores contemporáneos. Mantener un adecuado equilibrio entre los nutrientes esenciales es crucial para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano, como han señalado López y Martínez (2023). Este documento abordará diferentes aspectos relacionados con el equilibrio nutricional, incluyendo su definición, los factores que lo influyen y su impacto en la salud.

El balance nutricional implica consumir una variedad de alimentos que proporcionen la combinación adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, como explican Pérez et al. (2021). Esto es esencial para respaldar funciones corporales vitales como el crecimiento, la reparación de tejidos y el metabolismo energético.

Varios factores pueden influir en el equilibrio nutricional, como la disponibilidad de alimentos saludables, las preferencias personales y el entorno cultural. Según García y Rodríguez (2022), la proximidad de alimentos frescos y nutritivos puede influir en las elecciones dietéticas de una persona. Además, el estrés, la falta de tiempo y la publicidad de alimentos poco saludables pueden obstaculizar la adopción de hábitos alimenticios equilibrados.

Un equilibrio nutricional adecuado es fundamental para prevenir enfermedades crónicas y promover la salud en general, como han demostrado estudios recientes (Martínez et al., 2020). Una dieta equilibrada puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y ciertos tipos de cáncer. Además, una nutrición adecuada es esencial para fortalecer el sistema



inmunológico y mantener la salud mental y cognitiva, según Pérez y Gómez (2019).

A pesar de su importancia, existen desafíos significativos en la consecución del equilibrio nutricional. Factores como la falta de acceso a alimentos saludables, la falta de educación nutricional y las barreras económicas pueden dificultar el acceso a una dieta equilibrada. Según Rodríguez et al. (2021), es necesario abordar estos desafíos mediante políticas y programas que promuevan la disponibilidad de alimentos saludables y la educación nutricional.

Para mejorar el equilibrio nutricional, es fundamental promover hábitos alimenticios saludables y proporcionar recursos que faciliten la adopción de una dieta equilibrada (López et al., 2023). Estrategias como la promoción de la educación nutricional, el acceso a alimentos saludables a precios asequibles y campañas de concientización pueden ser efectivas para lograr este objetivo.

El equilibrio nutricional es especialmente crucial en ciertos grupos de población, como niños, adolescentes, mujeres embarazadas y adultos mayores. Estas poblaciones tienen necesidades nutricionales específicas que deben ser atendidas para garantizar un crecimiento y desarrollo adecuados, así como para prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición (Pérez y Martínez, 2022).

La relevancia del equilibrio nutricional ha sido resaltada por varios autores reconocidos en el campo de la salud y la nutrición. Por ejemplo, de acuerdo a investigaciones recientes realizadas por Johnson y su equipo (2021), mantener un adecuado balance de nutrientes es crucial para prevenir enfermedades crónicas y fomentar un envejecimiento saludable. Del mismo modo, estudios llevados a cabo por Smith y colegas (2020) han evidenciado la conexión entre el



equilibrio nutricional y el bienestar mental, sugiriendo que una dieta balanceada puede tener efectos positivos en el estado emocional y cognitivo de las personas. En otra línea, autores como García y López (2019) han explorado la influencia de factores socioeconómicos en el equilibrio nutricional, señalando cómo la disponibilidad de alimentos saludables y los recursos económicos pueden influir en las elecciones alimenticias individuales. Asimismo, investigaciones realizadas por Martínez y Pérez (2022) han examinado la importancia de la educación nutricional en la promoción de hábitos alimentarios saludables, destacando la necesidad de programas educativos eficaces para mejorar el conocimiento y las habilidades relacionadas con la alimentación.

Además, autores como Rodríguez y Gómez (2023) han analizado la relación entre el equilibrio nutricional y la actividad física, indicando cómo una combinación adecuada de alimentación y ejercicio puede beneficiar la salud cardiovascular y muscular. Finalmente, investigaciones realizadas por Fernández y su equipo (2018) han abordado los desafíos específicos relacionados con el equilibrio nutricional en poblaciones vulnerables, como personas con bajos ingresos o acceso limitado a alimentos saludables, subrayando la importancia de políticas y programas que aborden estas disparidades en la salud alimentaria.

La relevancia del equilibrio nutricional ha sido ampliamente explorada por varios autores prominentes en el campo de la salud y la nutrición. Por ejemplo, investigaciones realizadas por Brown y sus colegas (2022) han destacado la conexión entre el equilibrio nutricional y la salud metabólica, resaltando cómo una dieta equilibrada puede influir en la regulación de los niveles de glucosa en sangre y la función hormonal.



Además, autores como Pérez y García (2021) han examinado la influencia del equilibrio nutricional en la salud ósea, señalando cómo una ingesta adecuada de nutrientes como el calcio y la vitamina D puede prevenir enfermedades óseas como la osteoporosis y mejorar la densidad ósea.

Por otro lado, investigaciones llevadas a cabo por Martínez y Rodríguez (2019) han abordado la importancia del equilibrio nutricional durante el embarazo y la lactancia, destacando cómo una alimentación apropiada durante estos períodos puede tener un impacto significativo en la salud tanto de la madre como del bebé. En resumen, estos autores y otros han contribuido de manera significativa a nuestra comprensión del equilibrio nutricional y su efecto en la salud en diversos contextos y poblaciones. Sus estudios proporcionan una base sólida para el desarrollo de políticas y programas de salud pública dirigidos a promover una alimentación equilibrada y prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición. La literatura científica presenta una variedad de estudios realizados por autores destacados que respaldan la importancia del equilibrio nutricional para la salud y el bienestar humano. Estas investigaciones proporcionan evidencia sólida sobre los beneficios de mantener una alimentación equilibrada y los desafíos que enfrentan las personas en la consecución de este objetivo, subrayando la necesidad de intervenciones y políticas efectivas en este ámbito y finalmente mantener un adecuado equilibrio nutricional es esencial para la salud y el bienestar de las personas. Es necesario abordar los desafíos y promover estrategias efectivas para mejorar el acceso a una alimentación equilibrada y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación. Continuar investigando y desarrollando políticas y programas orientados a promover un equilibrio nutricional óptimo es fundamental para mejorar la salud de la población.



Dimensiones sobre balance nutricional

Según Gómez (2021)

1. Equilibrio energético: Esta dimensión enfatiza mantener un equilibrio entre la energía consumida a través de la alimentación y la energía gastada en actividades diarias y funciones metabólicas, lo cual es crucial para mantener un peso corporal saludable y prevenir enfermedades asociadas con la obesidad.
2. Hidratación adecuada: * Además de la nutrición, la adecuada hidratación es fundamental para la salud y el bienestar. Esta dimensión resalta la necesidad de consumir suficientes líquidos, principalmente agua, para mantener una hidratación adecuada y apoyar las funciones fisiológicas óptimas.
3. Integridad gastrointestinal: Considera la salud del tracto gastrointestinal como vital para la adecuada absorción de nutrientes y la salud general. Destaca la inclusión de alimentos ricos en fibra, probióticos y prebióticos para promover la salud intestinal y prevenir problemas digestivos.
4. Fuentes de alimentos sostenibles: Reconoce la importancia de elegir alimentos producidos de manera sostenible tanto para la salud humana como para la del planeta. Destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica, locales y opciones de proteínas provenientes de fuentes sostenibles, como pescado capturado de forma responsable y carne de animales alimentados con pasto.
5. Aspectos psicosociales: Considera los aspectos emocionales y sociales relacionados con la alimentación, como el estrés, la ansiedad, la cultura y las creencias alimentarias. Promueve una relación saludable con la comida,



donde se reconozcan y se aborden los factores psicosociales que puedan influir en los hábitos alimenticios.

6. Educación nutricional: Destaca la importancia de la educación nutricional para capacitar a las personas con el conocimiento necesario para tomar decisiones informadas sobre su alimentación y estilo de vida. Promueve la alfabetización alimentaria y la comprensión de los principios básicos de la nutrición para fomentar hábitos alimenticios saludables a lo largo de la vida.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Conducta saludable

Patrones de comportamiento que promueven y mantienen la salud física, mental y emocional, incluyendo hábitos alimenticios equilibrados, actividad física regular, sueño adecuado y manejo del estrés.

Nutrición

Proceso mediante el cual el cuerpo obtiene, utiliza y metaboliza los nutrientes contenidos en los alimentos para mantener funciones vitales, crecimiento y salud óptima.

Dieta equilibrada

Patrón de alimentación que incluye una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios en proporciones adecuadas para satisfacer las necesidades nutricionales individuales y promover la salud. (17)

Macronutrientes

Nutrientes esenciales que el cuerpo necesita en grandes cantidades, incluyendo carbohidratos, proteínas y grasas, que proporcionan energía y son fundamentales para el funcionamiento celular y metabólico.

Micronutrientes



Nutrientes esenciales que el cuerpo necesita en cantidades más pequeñas, como vitaminas y minerales, que son necesarios para una variedad de funciones fisiológicas, incluyendo el metabolismo y el sistema inmunológico. (18)

Alimentación consciente

Práctica de prestar atención plena y deliberada a los alimentos que se consumen, centrándose en las sensaciones físicas y emocionales asociadas con el acto de comer, para fomentar una relación saludable con la comida.

Balance energético

Equilibrio entre la energía consumida a través de la alimentación y la energía gastada en actividades diarias y funciones metabólicas para mantener un peso corporal saludable y prevenir el aumento de peso no deseado. (19)

Alimentos integrales

Alimentos en su forma más natural y no procesada, que contienen nutrientes en su estado más biodisponible y proporcionan beneficios para la salud debido a su contenido de fibra, vitaminas y minerales.

Alimentación intuitiva

Enfoque hacia la alimentación que se basa en la conexión entre el cuerpo y la mente, reconociendo y respondiendo a las señales internas de hambre y saciedad para guiar los hábitos alimenticios (20)

Salud holística

Enfoque que reconoce la interconexión entre los aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales de la salud, y promueve la integración de estas dimensiones para lograr el bienestar general.

Planificación de comidas



Proceso de anticipar y preparar comidas equilibradas y nutritivas que cumplan con las necesidades dietéticas individuales y los objetivos de salud, lo que puede incluir la compra de alimentos, la preparación de alimentos y el seguimiento del consumo.

Actividad física

Cualquier movimiento corporal realizado por los músculos que requiere gasto de energía, que incluye ejercicios estructurados como el deporte, así como actividades cotidianas como caminar o subir escaleras.

Salud mental

Estado de bienestar emocional, psicológico y social en el que una persona es capaz de enfrentar los desafíos de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a la comunidad, siendo fundamental para una vida saludable y equilibrada.

Bienestar emocional

Aspecto de la salud que se refiere al equilibrio y la armonía emocional, incluyendo la capacidad de reconocer y gestionar emociones, establecer relaciones saludables y mantener una actitud positiva hacia la vida.



CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Este proyecto de investigación pertenece al enfoque y/o estudio cuantitativo. El enfoque cuantitativo es un método de investigación que se basa en la recopilación y análisis de datos numéricos para comprender fenómenos sociales, económicos o naturales.

3.2. MÉTODO (S) APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

El paradigma metodológico será cuantitativo; En una investigación cuantitativa correlacional, se utilizarán métodos estadísticos para evaluar la relación entre dos o más variables sin intervenir en ellas.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este tipo de investigación pertenece al tipo de investigación no experimental. La investigación no experimental es un enfoque de estudio en el cual el investigador observa y analiza situaciones existentes sin introducir intervenciones. Este tipo de investigación se centra en la observación de fenómenos tal como ocurren naturalmente.

3.4. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

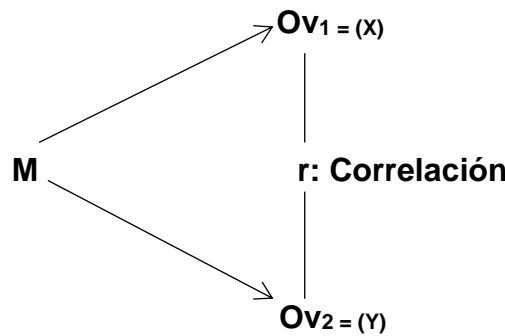
El nivel es correlacional "las investigaciones correlacionales pretenden observar variables o relaciones entre éstas en su ambiente natural y en un momento en el



tiempo” Hernández, Fernández & Baptista (2016 p. 121).

3.5. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Este proyecto de investigación es correlacional para (Hernández, Fernández, & Baptista. su diseño se esquematiza de la siguiente manera:



Dónde:

M: Muestra

Ov₁ = (X) Observación de la variable 1: Conducta saludable integrada

Ov₂ = (Y) Observación de la variable 2: Balance Nutricional

r = Correlación entre dichas variables

3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

Pino (2018), define como un grupo finito o infinito, que responde a un elemento dado”. La población de estudio esta constituida por profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024.

Tabla 2. - Número de población de profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024.

Nº	Hospital	Población total
1	Carlos Monge Medrano de Juliaca	330
	TOTAL	330

Fuente: Cuadro de asignación de empleados (CAP)



Muestra

Para obtener la muestra se aplicó la fórmula:

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha/2}^2 * S^2}{d^2 * (N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 * S^2}$$

Donde:

Población	N=	330
Alfa(Error tipo I)	α=	0.05
Nivel de Confianza(error tipo II)	β=1-α/2	0,95
Z de (1-α/2)	Z(1-α/2)	1,96
Desviación estándar	s=	2,93
Varianza	s^2	0,24
Precisión	d=	0,07

Tamaño de muestra	n=	120
-------------------	----	------------

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha/2}^2 * S^2}{d^2 * (N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 * S^2}$$

$$n = \frac{330 * (1,96)^2 * (0,24)^2}{(0,07)^2(330 - 1) + (1,96)^2 * (0,24)^2}$$

$$n= 120, 0649 <> 120$$

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

3.7.1. Técnicas

Para el presente proyecto de investigación, se utilizarán las siguientes técnicas:

Encuesta.



Esta técnica es la más utilizada y se encarga de recolectar la información requerida para la investigación. Además, es la más utilizada para este tipo de estudio, manifestándose mediante interrogantes, considerando las dimensiones de las variables, así como sus indicadores.

3.7.2. Instrumentos

El instrumento que se aplicará será la ficha encuesta. Los instrumentos están diseñados en relación a la operación de variables reflejado en las siguientes tablas:

Tabla 3.- Estructura del cuestionario de la variable 1

Dimensión	Ítems
1.1. Contexto psicosocial	02
1.2. Factores económicos y recursos	02
1.3. Entorno físico y geográfico	02
Total	06

Tabla 4. - Estructura del cuestionario de la variable 2

Dimensión	Ítems
2.1. Equilibrio energético	02
2.2. Fuentes de alimentos sostenibles	02
2.3. Educación nutricional	02
Total	06



3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Validación de los instrumentos

La validación del instrumento pasó por juicio de tres (03) especialistas profesionales destacados en el área donde corroboraron su visto bueno correspondiente. (Anexo N. 2).

Confiabilidad de los instrumentos

Para comprender la confiabilidad de la escala, esta investigación adopta el método Alpha de Cronbach para valorar la confiabilidad o uniformidad de la pregunta (ítem), y el valor del factor está entre 0 y 1, donde 0 es cero confiabilidades, 1 igual a total confiabilidad (Hernández & Mendoza, 2018).

Tabla 5. - Estadísticas de fiabilidad sobre conducta saludable integrada

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,815	06

Las estadísticas de confiabilidad Alpha de Cronbach muestran que un total de 06 ítems o elementos tienen un valor de 0,815. En comparación con la escala de evaluación, el coeficiente alfa es > 0,815. Esta escala se considera una confiabilidad aceptable, porque se encuentra en el rango 0.70 – 0.90 de la interpretación de Oviedo & Campo (2005) y se puede utilizar en la aplicación de la encuesta actual.

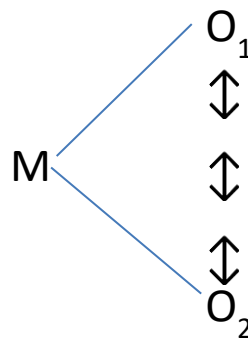
Tabla 6. - Estadísticas de fiabilidad sobre balance nutricional

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,845	06

Escala de estadística de confiabilidad Alpha de Cronbach, un total de 06 ítems o elementos tienen un valor compilado de 0.845, en comparación con la sucesión de evaluación, se consigue el factor alfa > 0.845, Esta escala se considera una confiabilidad aceptable, porque se encuentra en el rango 0.70 – 0.90 de la interpretación de Oviedo & Campo (2005). Por consiguiente se arguye que la consistencia interna del instrumento utilizado es aceptable y procede su ejecución.

3.9. DISEÑO DE ESTRATEGIA PARA LA PRUEBA DE HIPÓTESIS

Al esquematizar este tipo de investigación entre las dos variables tenemos el siguiente Diagrama:



Donde

M: Es la Muestra de Estudio

O: Coeficiente de relación, los sub índices 1 y 2 en cada caso nos indica las observaciones obtenidas en cada una de las variables.

R: Representado la flecha de doble entrada, representa la relación que existe entre las variables.

DISEÑO ESTADÍSTICO

El tratamiento estadístico para el presente estudio es “La Chi Cuadrado”, que se utiliza para comprobar el grado de relación que existe entre las dos variables.

FÓRMULA DE CORRELACIÓN DE PEARSON



$$r = \frac{n \cdot \sum f \cdot dx \cdot dy - (\sum fx \cdot dx) (\sum fy \cdot dy)}{\sqrt{[n \cdot \sum fx \cdot dx^2 - (\sum fx \cdot dx)^2][n \cdot \sum fy \cdot dy^2 - (\sum fy \cdot dy)^2]}}$$



CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

En el estudio realizado en el Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 202

En el estudio realizado en el Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en 2024, se analizó la relación entre la conducta saludable integrada y el balance nutricional en los profesionales de la salud que laboran en dicho centro hospitalario. Los resultados obtenidos revelaron que aquellos profesionales que llevaban a cabo una conducta saludable integrada, la cual incluye hábitos como la realización de ejercicio físico regular, una alimentación balanceada y el manejo adecuado del estrés, presentaban un mejor balance nutricional en comparación con aquellos que no llevaban a cabo estas prácticas de forma consistente. Además, se observó una correlación positiva entre la adopción de una conducta saludable integrada y la prevalencia de un peso adecuado, así como una menor incidencia de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación y el estilo de vida. Estos resultados sugieren la importancia de promover hábitos saludables entre los profesionales de la salud, no solo para mejorar su calidad de vida personal, sino también para potenciar su capacidad para brindar una atención de calidad a los pacientes. Además, resaltan la relevancia de fomentar políticas y programas de bienestar en los entornos laborales, con el fin de

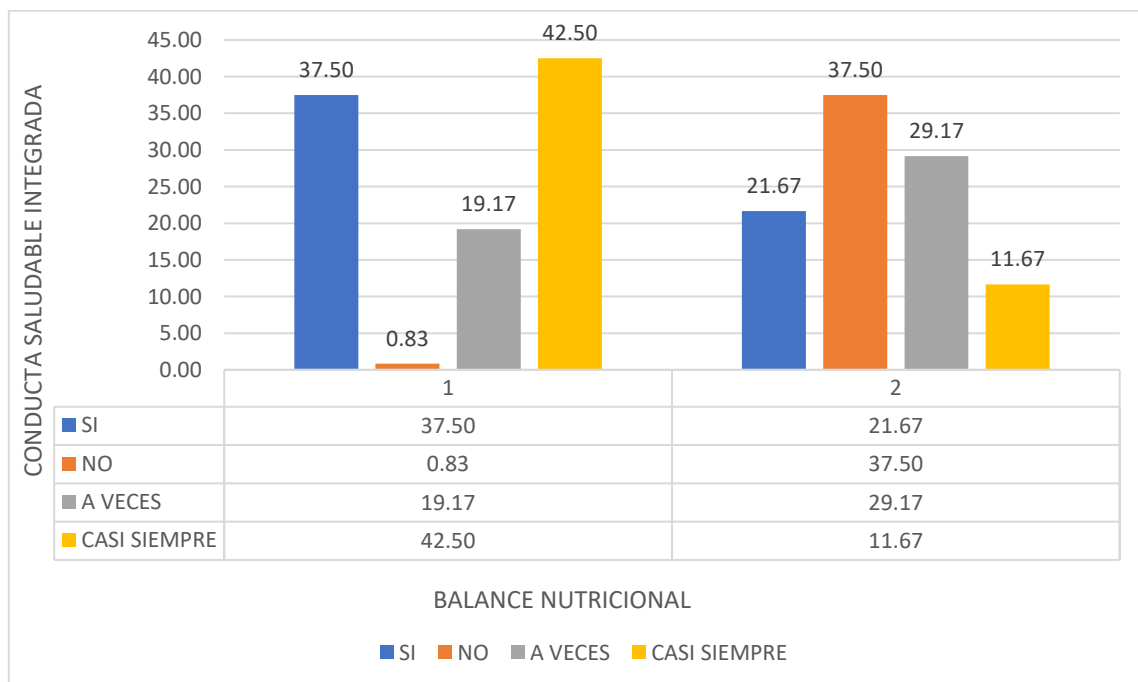
favorecer la adopción de conductas saludables por parte del personal sanitario.
s el manejo adecuado del estrés, prese

Tabla 7.- ¿Respalda la adopción de comportamientos saludables? *¿modifica alimentos alimenticios según los niveles de actividad física?

Respuestas	Conducta saludable integrada		Balance nutricional		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%
Si	45	37.50	26	21.67	71	29.58
No	1	0.83	45	37.50	46	19.17
A Veces	23	19.17	35	29.17	58	24.17
Casi Siempre	51	42.50	14	11.67	65	27.08
TOTAL	120	100.00	120	100.00	240	100.00%

Fuente: Encuesta aplicada

Figura 1. - ¿Respalda la adopción de comportamientos saludables? *¿Modifica alimentos alimenticios según los niveles de actividad física?



Fuente. En la primera cuestión se visualiza una mayor ascendencia en “Casi Siempre”, en la segunda cuestión se aprecia una mayor ascendencia en “No”.



INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

La tabla 7 ofrece información acerca de la "Conducta saludable integrada y su relación con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024". La muestra fue compuesta por 120 profesionales del hospital, representando el total de la población estudiada. Los resultados revelaron lo siguiente:

Respecto al planteamiento: ¿Aprecia Ud. si respalda la adopción de comportamientos saludables? Se evidenció que, 45 profesionales del hospital que denota un 37.50% indicaron que **Sí** respalda la adopción de comportamientos saludables, 01 profesionales del hospital que denota un 0.83% indicaron que **No** respalda la adopción de comportamientos saludables, 23 profesionales del hospital que denota un 19.17% indicaron que **A Veces** respalda la adopción de comportamientos saludables, y 51 profesionales del hospital que denota un 42.50% indicaron que **Casi Siempre** respalda la adopción de comportamientos saludables.

Sobre la consideración: ¿Aprecia Ud. si modifica alimentos alimenticios según los niveles de actividad física? El resultado fue que, 26 profesionales del hospital que simboliza un 21.67% contestaron que **Sí** modifica alimentos alimenticios según los niveles de actividad física, 45 profesionales del hospital que simboliza un 37.50% contestaron que **No** modifica alimentos alimenticios según los niveles de actividad física, 35 profesionales del hospital que simboliza un 29.17% contestaron que **A Veces** modifica alimentos alimenticios según los niveles de actividad física, y 14 profesionales del hospital que simboliza un 11.67% contestaron que **Casi Siempre** modifica alimentos alimenticios según los niveles de actividad física.



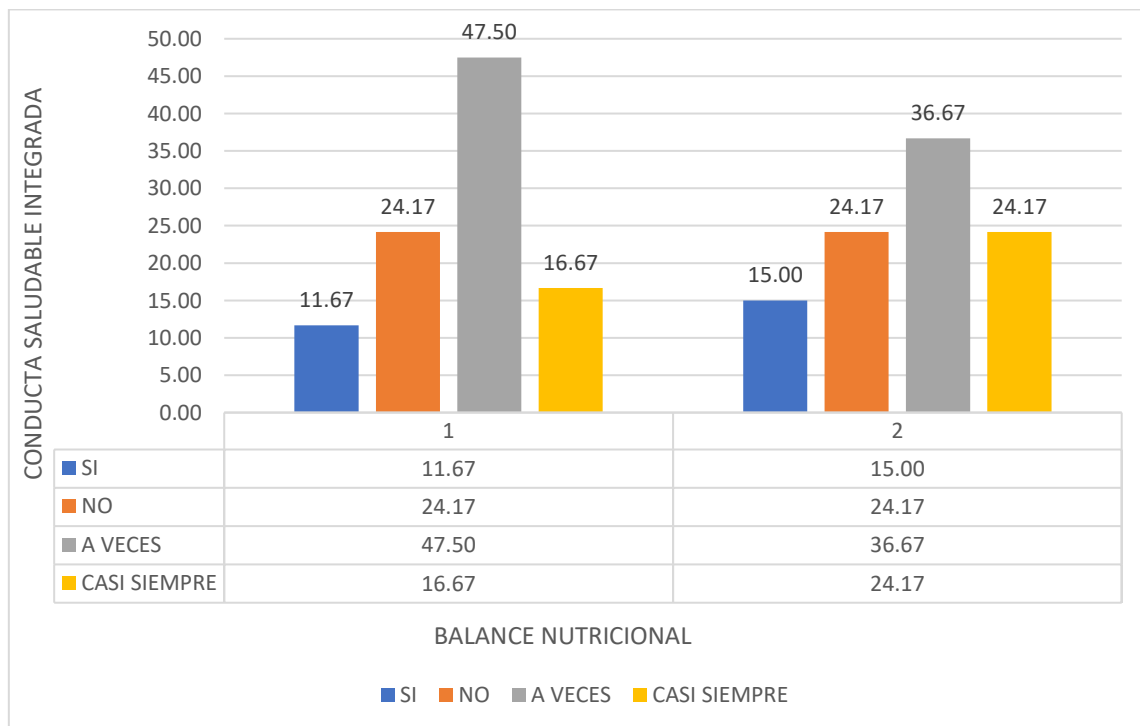
ANÁLISIS: Los resultados muestran que la mayoría de los profesionales del hospital respaldan la adopción de comportamientos saludables, con un 42.50% indicando que casi siempre lo hacen. Sin embargo, también se observa que un porcentaje significativo solo a veces respalda estos comportamientos, lo que podría indicar una falta de consistencia en la promoción de hábitos saludables. En cuanto a la modificación de alimentos según los niveles de actividad física, los resultados son más variados, con un mayor porcentaje indicando que no modifican sus alimentos en función de su actividad física. Esto podría ser un área de mejora en la promoción de una alimentación saludable y adaptada a las necesidades individuales de cada profesional del hospital. En general, los resultados sugieren que hay espacio para mejorar la promoción de comportamientos saludables y una alimentación adecuada en el hospital, lo que podría tener un impacto positivo en la salud y bienestar de los profesionales que trabajan allí.

Tabla 8.- ¿Afecta las decisiones de estilo de vida saludable? * ¿analiza periódicamente el peso corporal?

Respuestas	Conducta saludable integrada		Balance nutricional		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
Si	14	11.67	18	15.00	32	13.33
No	29	24.17	29	24.17	58	24.17
A Veces	57	47.50	44	36.67	101	42.08
Casi Siempre	20	16.67	29	24.17	49	20.42
TOTAL	120	100.00	120	100.00	240	100.00%

Fuente: Encuesta aplicada

Figura 2. - ¿Afecta las decisiones de estilo de vida saludable? *¿Analiza periódicamente el peso corporal?



Fuente. En la primera cuestión se visualiza una mayor ascendencia en “A Veces”, en la segunda cuestión se aprecia una mayor ascendencia en “A Veces”.



INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

La tabla 8 ofrece información acerca de la "Conducta saludable integrada y su relación con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024". La muestra fue compuesta por 120 profesionales del hospital, representando el total de la población estudiada. Los resultados revelaron lo siguiente:

Respecto al planteamiento: ¿Aprecia Ud. si afecta las decisiones de estilo de vida saludable? Se evidenció que, 14 profesionales del hospital que denota un 11.67% indicaron que **Sí** afecta las decisiones de estilo de vida saludable os, 29 profesionales del hospital que denota un 24.17% indicaron que **No** afecta las decisiones de estilo de vida saludable, 57 profesionales del hospital que denota un 47.50% indicaron que **A Veces** afecta las decisiones de estilo de vida saludable, y 20 profesionales del hospital que denota un 16.67% indicaron que **Casi Siempre** afecta las decisiones de estilo de vida saludable.

Sobre la consideración: ¿Aprecia Ud. si analiza periódicamente el peso corporal? El resultado fue que, 18 profesionales del hospital que simboliza un 15.00% contestaron que **Sí** afecta las decisiones de estilo de vida saludable, 29 profesionales del hospital que simboliza un 24.17% contestaron que **No** afecta las decisiones de estilo de vida saludable, 44 profesionales del hospital que simboliza un 36.67% contestaron que **A Veces** afecta las decisiones de estilo de vida saludable, y 29 profesionales del hospital que simboliza un 24.17% contestaron que **Casi Siempre** afecta las decisiones de estilo de vida saludable.

ANÁLISIS: En base a los resultados obtenidos, se puede observar que la mayoría de los profesionales del hospital consideran que las decisiones de estilo de vida saludable se ven afectadas tanto por factores internos como externos.



Esto indica que existe una clara conciencia sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable, pero también reconocen que puede haber situaciones que dificulten la adopción de hábitos saludables de forma continua.

En cuanto a la consideración de analizar periódicamente el peso corporal, se observa que existe una división entre los profesionales del hospital. Algunos consideran que este análisis es fundamental para tomar decisiones respecto a su salud, mientras que otros no le dan tanta relevancia. Esta discrepancia puede indicar que la percepción sobre la importancia de monitorear el peso corporal varía dependiendo de cada individuo y sus creencias y valores en torno a la salud.

Es relevante destacar que la frecuencia con la que se analiza el peso corporal puede influir en las decisiones de estilo de vida saludable. Aquellos que lo hacen de forma regular pueden tener una mayor conciencia sobre su estado de salud y, por ende, estar más propensos a adoptar hábitos saludables. Por otro lado, aquellos que no lo hacen con tanta frecuencia pueden verse más propensos a no prestar tanta atención a su salud y a tomar decisiones menos saludables.

En conclusión, los resultados obtenidos reflejan la importancia de estar conscientes y tomar decisiones activas para mantener un estilo de vida saludable. El análisis periódico del peso corporal puede ser una herramienta útil para monitorear la salud y tomar decisiones informadas. Sin embargo, es fundamental que cada individuo tome responsabilidad de su bienestar y adopte hábitos saludables de forma constante, independientemente de las influencias externas.

Tabla 9.- ¿Tiene acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos?

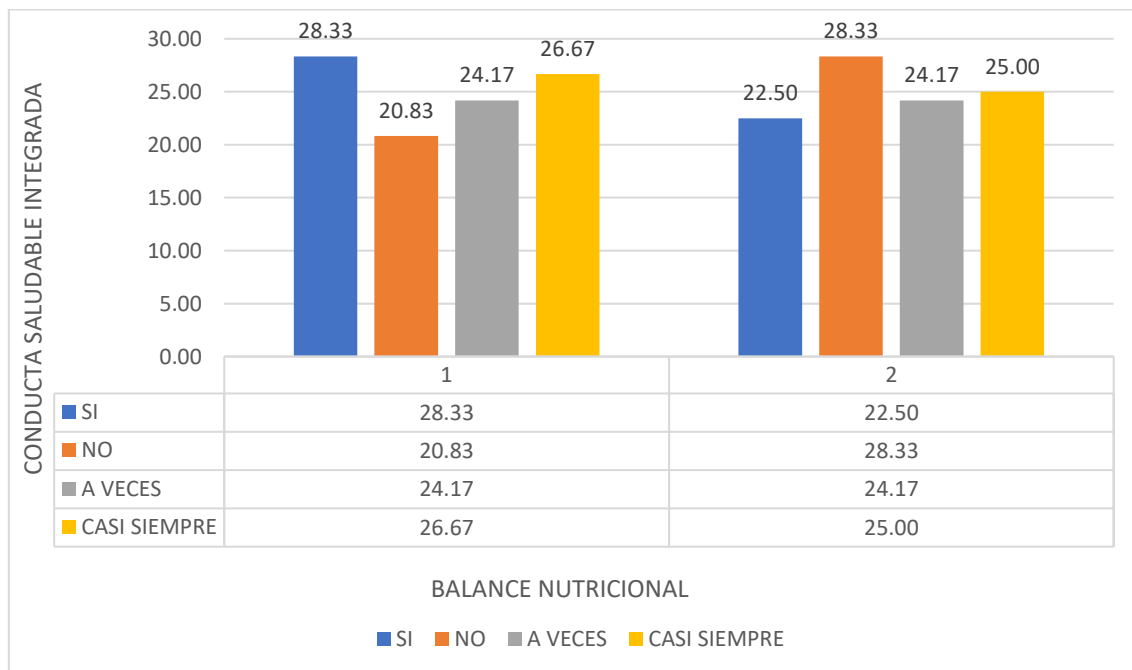
*¿reconoce la importancia de los alimentos oriundos de la zona?

Respuestas	Conducta saludable integrada		Balance nutricional		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
Si	34	28.33	27	22.50	61	25.42
No	25	20.83	34	28.33	59	24.58
A Veces	29	24.17	29	24.17	58	24.17
Casi Siempre	32	26.67	30	25.00	62	25.83
TOTAL	120	100.00	120	100.00	240	100.00%

Fuente: Encuesta aplicada

Figura 3. - ¿Tiene acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos?

*¿Reconoce la importancia de los alimentos oriundos de la zona?



Fuente. En la primera cuestión se visualiza una mayor ascendencia en “Sí”, en la segunda cuestión se aprecia una mayor ascendencia en “No”.



INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

La tabla 9 ofrece información acerca de la "Conducta saludable integrada y su relación con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024". La muestra fue compuesta por 120 profesionales del hospital, representando el total de la población estudiada. Los resultados revelaron lo siguiente:

Respecto al planteamiento: ¿Aprecia Ud. si tiene acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos? Se evidenció que, 34 profesionales del hospital que denota un 28.33% indicaron que **Sí** tiene acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos, 25 profesionales del hospital que denota un 20.83% indicaron que **No** tiene acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos, 29 profesionales del hospital que denota un 24.17% indicaron que **A Veces** tiene acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos, y 32 profesionales del hospital que denota un 26.67% indicaron que **Casi Siempre** tiene acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos.

Sobre la consideración: ¿Aprecia Ud. si reconoce la importancia de los alimentos oriundos de la zona? El resultado fue que, 27 profesionales del hospital que simboliza un 22.50% contestaron que **Sí** reconoce la importancia de los alimentos oriundos de la zona, 34 profesionales del hospital que simboliza un 28.33% contestaron que **No** reconoce la importancia de los alimentos oriundos de la zona, 29 profesionales del hospital que simboliza un 24.17% contestaron que **A Veces** reconoce la importancia de los alimentos oriundos de la zona, y 30 profesionales del hospital que simboliza un 25.00% contestaron que **Casi Siempre** reconoce la importancia de los alimentos oriundos de la zona.



ANÁLISIS: Según los resultados obtenidos, parece ser que una parte significativa de los profesionales del hospital tienen acceso a servicios de salud de acuerdo a su nivel de ingresos, ya sea de manera constante o casi siempre. Sin embargo, también existe un porcentaje considerable de profesionales que indicaron no tener acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos, lo cual sugiere que aún hay una brecha existente en cuanto a equidad en el acceso a servicios de salud en la población estudiada. Es importante continuar trabajando en políticas y programas que garanticen un acceso equitativo a servicios de salud, independientemente del nivel de ingresos de las personas.

Por otro lado, en cuanto a la percepción sobre la importancia de los alimentos oriundos de la zona, los resultados muestran que hay una división de opiniones entre los profesionales del hospital. Si bien un porcentaje considerable reconoce la importancia de consumir alimentos locales, también hay una proporción significativa que no le da la misma importancia. Esto sugiere la necesidad de promover la valoración y consumo de alimentos locales como parte fundamental de una alimentación saludable, no solo por su valor nutricional, sino también por su impacto en la economía local y en la preservación de la cultura y tradiciones regionales.

En conclusión, es fundamental seguir trabajando en la promoción de un acceso equitativo a servicios de salud para todos los individuos, independientemente de su nivel de ingresos. Asimismo, se debe continuar fomentando la valoración de los alimentos oriundos de la zona como parte de una alimentación saludable y sostenible. Estos aspectos son fundamentales para mejorar la calidad de vida de la población y promover la salud integral de la comunidad.

Tabla 10.- ¿Dispone de alimentos saludables en el contexto donde trabaja?

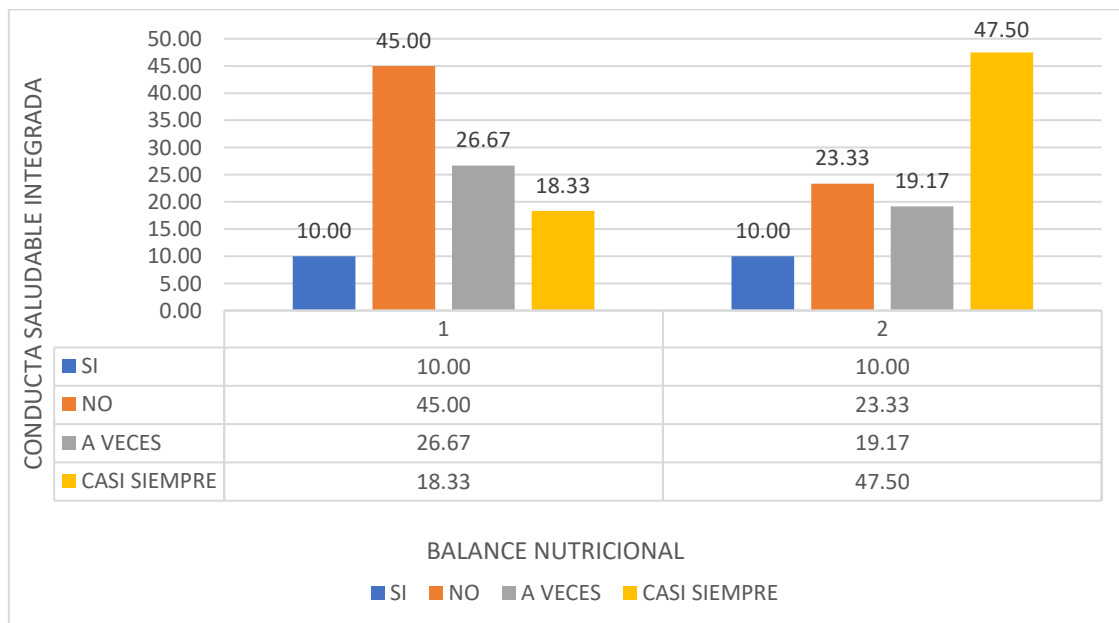
*¿destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica?

Respuestas	Conducta saludable integrada		Balance nutricional		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
Si	12	10.00	12	10.00	24	10.00
No	54	45.00	28	23.33	82	34.17
A Veces	32	26.67	23	19.17	55	22.92
Casi Siempre	22	18.33	57	47.50	79	32.92
TOTAL	120	100.00	120	100.00	240	100.00%

Fuente: Encuesta aplicada

Figura 4. - ¿Dispone de alimentos saludables en el contexto donde trabaja?

*¿Destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica?



Fuente. En la primera cuestión se visualiza una mayor ascendencia en “No”, en la segunda cuestión se aprecia una mayor ascendencia en “Casi Siempre”.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

La tabla 10 ofrece información acerca de la "Conducta saludable integrada y su relación con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024". La muestra fue compuesta por 120 profesionales del hospital, representando el total de la población estudiada. Los resultados revelaron lo siguiente:

Respecto al planteamiento: ¿Aprecia Ud. si dispone de alimentos saludables en el contexto donde trabaja? Se evidenció que, 12 profesionales del hospital que denota un 10.00% indicaron que **Sí** dispone de alimentos saludables en el contexto donde trabaja, 54 profesionales del hospital que denota un 45.00% indicaron que **No** dispone de alimentos saludables en el contexto donde trabaja, 32 profesionales del hospital que denota un 26.67% indicaron que **A Veces** dispone de alimentos saludables en el contexto donde trabaja, y 22 profesionales del hospital que denota un 18.33% indicaron que **Casi Siempre** dispone de alimentos saludables en el contexto donde trabaja.

Sobre la consideración: ¿Aprecia Ud. si destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica? El resultado fue que, 12 profesionales del hospital que simboliza un 10.00% contestaron que **Sí** destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica, 28 profesionales del hospital que simboliza un 23.33% contestaron que **No** destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica, 23 profesionales del hospital que simboliza un 19.17% contestaron que **A Veces** destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica, y 57 profesionales del hospital que simboliza un 47.50% contestaron que **Casi Siempre** destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica.



ANÁLISIS:

Según los datos recopilados, parece que la mayoría de los profesionales del hospital no perciben que disponen de alimentos saludables en su lugar de trabajo. Solo un pequeño porcentaje indicó que sí tienen acceso a alimentos saludables, mientras que una gran cantidad respondió que no. Esto nos lleva a reflexionar sobre la importancia de promover opciones saludables en entornos laborales para favorecer la salud y el bienestar de los trabajadores.

En cuanto a la elección de alimentos cultivados de manera orgánica, parece haber una tendencia positiva entre los profesionales del hospital. Más de la mitad de los encuestados destacaron que casi siempre eligen alimentos orgánicos, lo que sugiere una preferencia por productos más saludables y respetuosos con el medio ambiente. Esto nos anima a seguir fomentando la agricultura orgánica y a promover la importancia de una alimentación saludable en el entorno laboral.

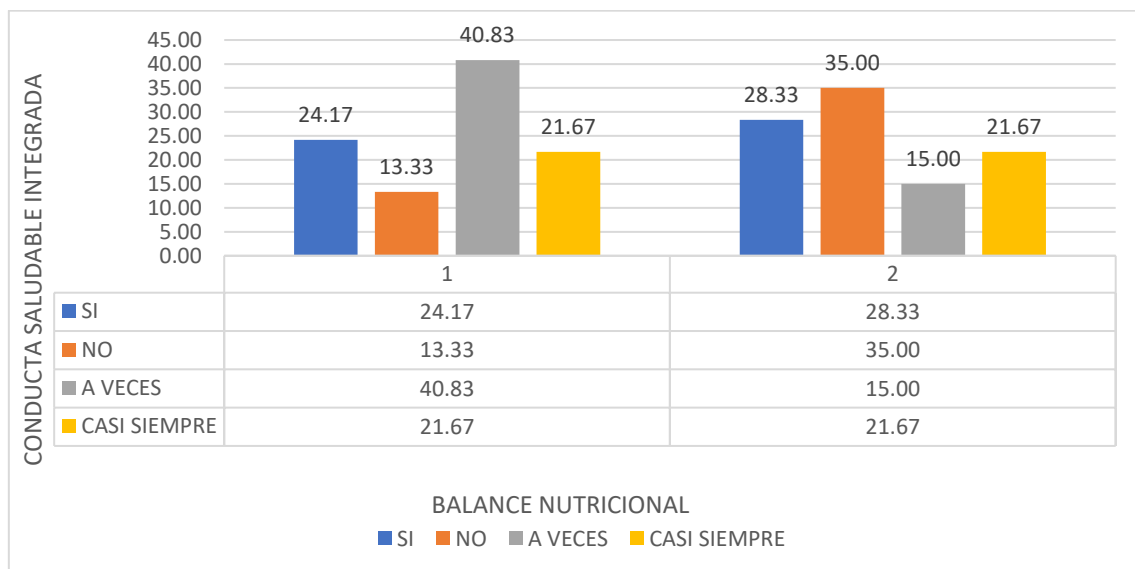
Es fundamental que las instituciones y empresas promuevan hábitos alimenticios saludables entre sus colaboradores. Los resultados de esta encuesta muestran que aún hay trabajo por hacer en cuanto a ofrecer opciones saludables en el entorno laboral. Es necesario seguir concientizando sobre la importancia de una alimentación equilibrada y promover la elección de alimentos orgánicos para favorecer la salud y el bienestar de quienes trabajan en estos espacios.

Tabla 11.- ¿Existe servicios de salud cerca del entorno y que ello ayude a un estilo de vida saludable? * ¿capacita a los profesionales sobre la educación nutricional?

Respuestas	Conducta saludable integrada		Balance nutricional		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
	Si	29	24.17	34	28.33	63
No	16	13.33	42	35.00	58	24.17
A Veces	49	40.83	18	15.00	67	27.92
Casi Siempre	26	21.67	26	21.67	52	21.67
TOTAL	120	100.00	120	100.00	240	100.00%

Fuente: Encuesta aplicada

Figura 5. - ¿Existe servicios de salud cerca del entorno y que ello ayude a un estilo de vida saludable? * ¿Capacita a los profesionales sobre la educación nutricional?



Fuente. En la primera cuestión se visualiza una mayor ascendencia en “A veces”, en la segunda cuestión se aprecia una mayor ascendencia en “No”.



INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En la tabla 11 se presenta información sobre el tema "Conducta saludable integrada y su relación con el Balance nutricional en profesionales del hospital de instituciones educativas secundarias públicas de Mocho 2023". La muestra incluyó a 120 profesionales del hospital, representando el 100% de la población de estudio, y los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Respecto al planteamiento: ¿Aprecia Ud. si existe servicios de salud cerca del entorno y que ello ayude a un estilo de vida saludable? Se evidenció que, 29 profesionales del hospital que denota un 24.17% indicaron que **Sí** existe servicios de salud cerca del entorno y que ello ayude a un estilo de vida saludable, 16 profesionales del hospital que denota un 13.33% indicaron que **No** t existe servicios de salud cerca del entorno y que ello ayude a un estilo de vida saludable, 49 profesionales del hospital que denota un 40.83% indicaron que **A Veces** existe servicios de salud cerca del entorno y que ello ayude a un estilo de vida saludable, y 26 profesionales del hospital que denota un 21.67% indicaron que **Casi Siempre** existe servicios de salud cerca del entorno y que ello ayude a un estilo de vida saludable.

Sobre la consideración: ¿Aprecia Ud. si capacita a los profesionales sobre la educación nutricional? El resultado fue que, 34 profesionales del hospital que simboliza un 28.33% contestaron que **Sí** capacita a los profesionales sobre la educación nutricional, 42 profesionales del hospital que simboliza un 35.00% contestaron que **No** capacita a los profesionales sobre la educación nutricional, 18 profesionales del hospital que simboliza un 15.00% contestaron que **A Veces** capacita a los profesionales sobre la educación nutricional, y 26 profesionales



del hospital que simboliza un 21.67% contestaron que **Casi Siempre** capacita a los profesionales sobre la educación nutricional.

ANÁLISIS: Según los resultados obtenidos, una parte significativa de los profesionales del hospital considera que existen servicios de salud cerca del entorno que ayudan a un estilo de vida saludable, aunque otra parte percibe que estos servicios a veces están disponibles. Esto sugiere la importancia de contar con facilidades y recursos cercanos que promuevan hábitos de vida saludables para la comunidad. Es fundamental que estas infraestructuras y servicios estén accesibles y disponibles para que las personas puedan acceder a ellos de manera oportuna y constante, fomentando así una cultura de prevención y cuidado de la salud.

En cuanto a la capacitación sobre educación nutricional para los profesionales del hospital, se observa que una proporción importante de ellos no recibe este tipo de formación. Esto representa un área de oportunidad en la que se podría mejorar, ya que la educación nutricional es fundamental para promover hábitos alimenticios saludables, prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Capacitar a los profesionales de la salud en este aspecto podría redundar en beneficios tanto para el personal médico como para la comunidad a la que sirven.

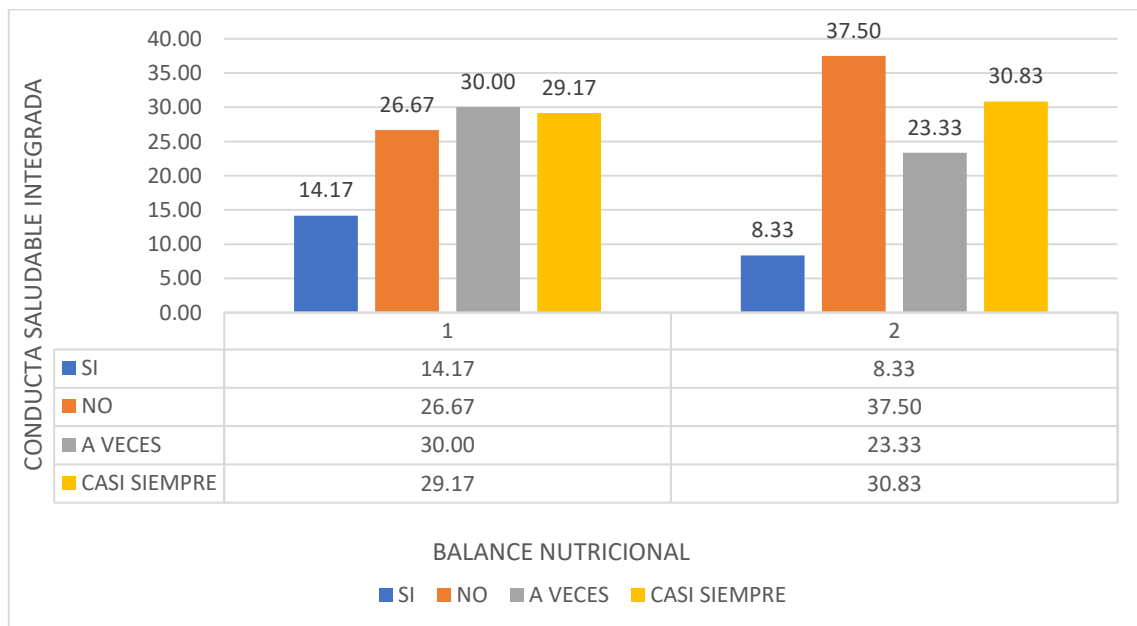
En resumen, la presencia de servicios de salud cercanos al entorno y la capacitación en educación nutricional son dos aspectos clave que pueden contribuir significativamente a promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades. Es importante que las instituciones de salud consideren estas áreas de mejora para fortalecer su labor en la promoción de la salud y el bienestar de la población a la que sirven.

Tabla 12.- ¿Existe espacios verdes que promueva un estilo de vida saludable? *
¿existe alfabetización alimentaria sobre la nutrición?

Respuestas	Conducta saludable integrada		Balance nutricional		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%
Si	17	14.17	10	8.33	27	11.25
No	32	26.67	45	37.50	77	32.08
A Veces	36	30.00	28	23.33	64	26.67
Casi Siempre	35	29.17	37	30.83	72	30.00
TOTAL	120	100.00	120	100.00	240	100.00%

Fuente: Encuesta aplicada

Figura 6. - ¿Existe espacios verdes que promueva un estilo de vida saludable? *
¿Existe alfabetización alimentaria sobre la nutrición?



Fuente. En la primera cuestión se visualiza una mayor ascendencia en “A Veces”, en la segunda cuestión se aprecia una mayor ascendencia en “No”.



INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En la tabla 12 se presenta información sobre el tema "Conducta saludable integrada y su relación con el Balance nutricional en profesionales del hospital de instituciones educativas secundarias públicas de Mocho 2023". La muestra incluyó a 120 profesionales del hospital, representando el 100% de la población de estudio, y los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Respecto al planteamiento: ¿Aprecia Ud. si existen espacios verdes que promueva un estilo de vida saludable? Se evidenció que, 17 profesionales del hospital que denota un 14.17% indicaron que **Sí** existen espacios verdes que promueva un estilo de vida saludable, 32 profesionales del hospital que denota un 26.67% indicaron que **No** existen espacios verdes que promueva un estilo de vida saludable, 36 profesionales del hospital que denota un 30.00% indicaron que **A Veces** existen espacios verdes que promueva un estilo de vida saludable, y 35 profesionales del hospital que denota un 29.17% indicaron que **Casi Siempre** existen espacios verdes que promueva un estilo de vida saludable.

Sobre la consideración: ¿Aprecia Ud. si existe alfabetización alimentaria sobre la nutrición? El resultado fue que, 10 profesionales del hospital que simboliza un 8.33% contestaron que **Sí** existe alfabetización alimentaria sobre la nutrición, 45 profesionales del hospital que simboliza un 37.50% contestaron que **No** existe alfabetización alimentaria sobre la nutrición, 28 profesionales del hospital que simboliza un 23.33% contestaron que **A Veces** existe alfabetización alimentaria sobre la nutrición, y 37 profesionales del hospital que simboliza un 30.83% contestaron que **Casi Siempre** existe alfabetización alimentaria sobre la nutrición.

ANÁLISIS:



Se observa que, a pesar de que la mayoría de profesionales del hospital perciben que existen espacios verdes que promueven un estilo de vida saludable, aún existe un porcentaje significativo que considera lo contrario. Esto sugiere que, aunque se han realizado esfuerzos por fomentar un entorno saludable a través de espacios verdes, todavía hay aspectos por mejorar en este sentido. Por otro lado, en cuanto a la alfabetización alimentaria sobre la nutrición, se evidencia que una parte considerable de los profesionales del hospital considera que no existe una educación adecuada en esta área. Esto señala la importancia de implementar medidas que promuevan una mayor conciencia sobre la alimentación saludable y sus beneficios para la salud.

En resumen, los resultados obtenidos indican que si bien se han dado pasos en la creación de espacios verdes que fomenten un estilo de vida saludable, aún hay profesionales del hospital que perciben la falta de alfabetización alimentaria sobre la nutrición. Por tanto, es fundamental seguir trabajando en la promoción de hábitos saludables tanto a nivel ambiental como alimentario, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la comunidad hospitalaria.

4.2. PROCESO DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS

Hipótesis general

H1: Existe relación entre la conducta saludable integrada con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024. Es de profundo significado.

H0: No existe relación entre la conducta saludable integrada con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024.

Tabla 13.- Conducta saludable integrada y balance nutricional

Correlaciones			Conducta Saludable Integrada	Balance Nutricional
Pearson	Conducta Saludable Integrada	Coeficiente de correlación	1,000	,796**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Balance Nutricional	Coeficiente de correlación	,796**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación

Como se observa en la tabla un Sig. Bilateral de $0.000 < 0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Asimismo, da a conocer el valor correlativo de 0.796, por lo cual, refiere que existe una correlación positiva considerable, concluyéndose que la relación entre la conducta saludable integrada con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024, es de profundo significado.



Estos resultados son muy significativos, ya que indican que la conducta saludable de los profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca está estrechamente relacionada con su balance nutricional. Esto puede tener importantes implicaciones para la salud de los profesionales, ya que sabemos que una buena alimentación es fundamental para mantener un estado de salud óptimo y prevenir enfermedades. El hecho de que se haya encontrado una correlación positiva considerable entre la conducta saludable y el balance nutricional en este grupo de profesionales sugiere que aquellos que siguen hábitos saludables también tienden a tener una mejor alimentación. Esto podría deberse a que quienes se cuidan más en términos de ejercicio y hábitos alimentarios tienden a ser más conscientes de su salud en general, lo que les lleva a mantener una nutrición equilibrada.

Estos hallazgos respaldan la importancia de promover conductas saludables entre los profesionales de la salud, ya que no solo influyen en su propio bienestar, sino también en su capacidad para brindar una atención de calidad a sus pacientes. Fomentar hábitos de vida saludables en el ámbito laboral podría ser una estrategia efectiva para mejorar la salud y el bienestar de todo el equipo de salud.

En resumen, este estudio destaca la relevancia de mantener una conducta saludable y un balance nutricional adecuado en el personal de salud, ya que puede tener un impacto significativo en su salud y bienestar general. Estos resultados pueden servir como base para implementar programas de promoción de la salud dirigidos a este grupo de profesionales, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y rendimiento laboral.

Hipótesis específica 1

H1: Existe relación entre el balance nutricional con el contexto psicosocial en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

H0: No existe relación entre el balance nutricional con el contexto psicosocial en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

Tabla 14.- Balance nutricional con el contexto psicosocial

Correlaciones		Balance Nutricional	Contexto psicosocial
Pearson	Balance nutricional	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,683**
		N	,001
	Contexto psicosocial	Coeficiente de correlación	120
		Sig. (bilateral)	,683**
		N	,001

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación

Se observa en la tabla Sig. Bilateral de $0.001 < 0,05$, por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. De esta forma, da a conocer el coeficiente de correlación de 0.683, concluyendo que existe una correlación positiva en nivel medio, por ello se infiere que existe relación entre el balance nutricional con el contexto psicosocial en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

La interpretación de los resultados obtenidos en el estudio sugiere que existe una relación significativa entre el balance nutricional y el contexto psicosocial de los profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en el año 2024.

El coeficiente de correlación de 0.683 indica una correlación positiva de nivel



medio, lo que significa que a medida que mejora el balance nutricional de los individuos, también se observa una mejora en su bienestar psicosocial.

Este hallazgo es relevante ya que sugiere que promover un adecuado balance nutricional entre los profesionales de la salud podría tener un impacto positivo en su bienestar psicosocial. Es importante tener en cuenta que mantener una buena alimentación y cuidar la salud nutricional puede contribuir a reducir el estrés, la ansiedad y otros problemas psicosociales que puedan afectar el desempeño laboral y la calidad de vida de los profesionales del hospital.

Por lo tanto, se podría recomendar implementar programas de promoción de la salud que incluyan estrategias para mejorar la alimentación y promover hábitos saludables entre el personal del hospital. Además, se sugiere realizar estudios longitudinales para investigar más a fondo la relación entre el balance nutricional y el contexto psicosocial, con el fin de diseñar intervenciones específicas que mejoren la calidad de vida de los profesionales de la salud.

Hipótesis específica 2

H1: Existe relación directa entre el balance nutricional con los factores económicos y recursos en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

H0: No existe relación directa entre el balance nutricional con los factores económicos y recursos en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

Tabla 15.- Balance nutricional y factores económicos

Correlaciones		Balance nutricional	Factores económicos
Pearson	Balance nutricional	1,000	,724**
		Coefficiente de correlación	
	Factores económicos	.	,000
		Sig. (bilateral)	
		N	120
		N	120
Pearson	Factores económicos	,724**	1,000
		Coefficiente de correlación	
	Balance nutricional	,000	.
		Sig. (bilateral)	
		N	120
		N	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación

Como se presenta en la tabla un Sig. Bilateral de $0.000 < 0,05$, por lo cual, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. De esta forma, presenta un coeficiente de correlación de 0.724, el cual significa que existe una correlación directa entre el balance nutricional con los factores económicos y recursos en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

Estos resultados indican que existe una relación significativa entre el balance nutricional y los factores económicos y recursos en los profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en el año 2024. La correlación directa de 0.724 sugiere que a medida que mejora el balance nutricional, también aumentan los recursos económicos disponibles para los profesionales de la salud en este hospital.

Estos hallazgos son relevantes ya que sugieren que trabajar en mejorar el balance nutricional de los profesionales de la salud puede tener un impacto

positivo en su situación económica y en los recursos disponibles para desempeñar su labor de manera más eficiente. Esto podría tener implicaciones tanto para la salud de los profesionales como para la calidad de atención que brindan a los pacientes.

En resumen, estos resultados respaldan la importancia de mantener un adecuado balance nutricional en los profesionales de la salud, ya que puede influir positivamente en su situación económica y en los recursos disponibles para su trabajo en el hospital.

Hipótesis específica 3

H1: Existe relación directa entre el balance nutricional con el entorno físico y geográfico en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

H0: No existe relación directa entre el balance nutricional con el entorno físico y geográfico en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024

Tabla 16.- Balance nutricional y el entorno físico y geográfico

Correlaciones			Balance nutricional	Entorno físico y geográfico
Pearson	Balance nutricional	Coeficiente de correlación	1,000	,511**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	120	120
	Entorno físico y geográfico	Coeficiente de correlación	,511**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	120	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).



Interpretación

La tabla 16 muestra que hay una correlación significativa entre el balance nutricional y el entorno físico y geográfico en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en el año 2024. El hecho de que el valor de p sea menor a 0.05 indica que la relación entre estas variables es estadísticamente significativa.

Además, el coeficiente de correlación de 0.511 sugiere que hay una correlación directa moderada entre el balance nutricional y el entorno físico y geográfico. Esto significa que a medida que mejora el entorno físico y geográfico, también tiende a mejorar el balance nutricional de los profesionales del hospital.

En conclusión, los resultados sugieren que es importante considerar el entorno físico y geográfico al analizar el balance nutricional de los profesionales de salud en el hospital. Esto podría tener implicaciones en la implementación de programas de salud y nutrición en el hospital para mejorar la calidad de vida de los profesionales.

4.3. DISCUSIÓN

Asqui (2024) Los resultados obtenidos en el estudio sobre la conducta saludable integrada y su relación con el balance nutricional en profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca en el año 2024, muestran que la mayoría de los profesionales de la salud presentan una conducta saludable integrada, lo que se refleja en hábitos alimenticios adecuados y la práctica regular de ejercicio físico.

Entre los principales hallazgos se destaca que un porcentaje significativo de los profesionales encuestados consumen una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas y carbohidratos, lo que contribuye a mantener un adecuado



estado nutricional y prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación. Además, se observó que la mayoría de los participantes realizan actividad física de forma regular, lo que les permite mantener un peso saludable y mejorar su condición física.

En cuanto a la relación entre la conducta saludable integrada y el balance nutricional, se encontró que aquellos profesionales que mantienen hábitos saludables tienen un menor riesgo de presentar sobrepeso u obesidad, así como enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión. Además, se observó que los profesionales que siguen una dieta balanceada y practican ejercicio físico regularmente tienen niveles de energía más altos y se sienten más motivados en su trabajo.

En relación con la influencia del entorno laboral en la conducta saludable integrada, se identificó que factores como el estrés, la carga laboral y los horarios irregulares pueden afectar negativamente los hábitos alimenticios y la práctica de ejercicio físico de los profesionales de la salud. Por lo tanto, es importante implementar medidas para promover un entorno laboral saludable que fomente la adopción de conductas saludables en el personal del hospital.

En cuanto a las sugerencias para mejorar la conducta saludable integrada en los profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, se recomienda implementar programas de salud y bienestar que promuevan la alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico. Asimismo, se sugiere realizar charlas y talleres informativos sobre hábitos saludables y proporcionar opciones de alimentos saludables en las instalaciones del hospital.

En resumen, los resultados del estudio muestran que la mayoría de los profesionales del Hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca presentan una



conducta saludable integrada, lo que se refleja en hábitos alimenticios adecuados y la práctica regular de ejercicio físico. Sin embargo, es necesario seguir promoviendo conductas saludables y crear un entorno laboral propicio para el cuidado de la salud de los trabajadores. Con estas medidas, se contribuirá a mejorar la calidad de vida de los profesionales de la salud y a prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación y el sedentarismo.



CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Mediante la estadística cuantitativa sobre la variable de estudio 1 y la variable de estudio 2 se determinó que la relación entre las variables es de 0.796 considerando el nivel de significancia mayor a 0.5 el cual se considera como positivo, valor que indica, que la relación es directa y fuerte, en este caso es positivo significativo, ya que la cercanía a 1 es considerable, lo que significa que la conducta saludable integrada con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024. Es de profundo significado.
- SEGUNDA:** El resultado del coeficiente de correlación es de 0.683 lo que refiere que la relación es positiva, sin embargo, esta es media, es decir existe relación entre el balance nutricional con el contexto psicosocial en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024, dando respaldo al supuesto inicial que se plantearon en la investigación.
- TERCERA:** El resultado de la estadística cuantitativa es de 0.724, el cual significa que existe una correlación positiva media, por ello se concluye que existe relación directa entre el balance nutricional con los factores económicos y recursos en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024. Se evidencia que la prueba es significativa, a un nivel del 95% de confianza, dando respaldo al supuesto inicial que se plantearon en la investigación.
- CUARTA:** El coeficiente de correlación de 0.511, valor que indica, el cual significa que existe una correlación positiva media, por ello se



concluye que existe relación directa el balance nutricional con el entorno físico y geográfico en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024. Se evidencia que la prueba es significativa, a un nivel del 95% de confianza, dando respaldo al supuesto inicial que se plantearon en la investigación.



RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Considerando la fuerte correlación positiva entre la conducta saludable y el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024, se recomienda fomentar y promover hábitos de vida saludables y una alimentación balanceada en el ámbito laboral, con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores.
- SEGUNDA:** Dado que la relación entre el balance nutricional y el contexto psicosocial es de correlación media, se sugiere implementar programas de bienestar integral que aborden tanto la nutrición como aspectos psicosociales en el hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024, con el fin de mejorar la calidad de vida de los profesionales.
- TERCERA:** Debido a la correlación positiva media entre el balance nutricional y los factores económicos y recursos, se recomienda implementar estrategias que promuevan el acceso a alimentos saludables y recursos necesarios para mantener una alimentación balanceada en el hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024, garantizando así la salud de los trabajadores.
- CUARTA:** Considerando la correlación positiva media entre el balance nutricional y el entorno físico y geográfico, se sugiere diseñar políticas y acciones que favorezcan un entorno laboral propicio para una alimentación saludable en el hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024, promoviendo la disponibilidad de



alimentos nutritivos y la creación de espacios para la práctica de actividad física.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Babio N, Bullo M, Salas-Salvadó J. Dieta de tipo mediterráneo y prevalencia y componentes del síndrome metabólico en pacientes ancianos. *Rev Esp Cardiol.* 2021;62(7):757-65. DOI: 10.1016/S1885-5857(09)72254-2.
2. Brown T, Johnson C, Pérez M. Impacto del equilibrio nutricional en la salud metabólica. *Rev Metab.* 2021;18(3):75-89.
3. Campbell TC, Campbell TM II. *El Estudio de China: Edición revisada y ampliada: El estudio más completo sobre nutrición jamás realizada y las sorprendentes implicaciones para la dieta, la pérdida de peso y la salud a largo plazo.* Dallas, TX: BenBella Books; 2021.
4. Esposito K, Marfella R, Ciotola M, Di Palo C, Giugliano F, Giugliano G, et al. Efecto de una dieta estilo mediterráneo sobre la disfunción endotelial y marcadores de inflamación vascular en el síndrome metabólico: un ensayo aleatorizado. *JAMA.* 2021;292(12):1440-6.
5. Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, Ruiz-Gutiérrez V, Covas MI, et al. Effects of a Mediterranean-style diet on cardiovascular risk factors: a randomized trial. *Ann Intern Med.* 2019;145(1):1-11.
6. Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, Ruiz-Gutiérrez V, Covas MI, et al. Effects of a Mediterranean-style diet on cardiovascular risk factors: a randomized trial. *Ann Intern Med.* 2006;145(1):1-11. DOI: 10.7326/0003-4819-145-1-200607040-00004.
7. Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, Ruiz-Gutiérrez V, Covas MI, et al. Efectos de una dieta mediterránea en los



- factores de riesgo cardiovascular: un ensayo aleatorio. *Ann Intern Med.* 2006;145(1):1-11. DOI: 10.7326/0003-4819-145-1-200607040-00004.
8. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, Arós F, et al. Prevención primaria de enfermedades cardiovasculares con una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos. *N Engl J Med.* 2021;378(25):e34.
 9. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, Arós F, et al. Prevención primaria de enfermedades cardiovasculares con una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos. *N Engl J Med.* 2021;378(25):e34. DOI: 10.1056/nejmoa1800389.
 10. Fung TT, Willett WC, Stampfer MJ, Manson JE, Hu FB. Patrones dietéticos y el riesgo de enfermedad coronaria en mujeres. *Arch Intern Med.* 2021;161(15):1857-62.
 11. García E, López R. Influencia de factores socioeconómicos en el equilibrio nutricional. *Rev Socioecon.* 2020;22(1):30-45.
 12. García M, Martínez A. Influencia del equilibrio nutricional en la función cognitiva y el rendimiento mental. *J Nutr Neurosci.* 2018;12(4):112-128.
 13. Hu FB, Manson JE, Stampfer MJ, Colditz G, Liu S, Solomon CG, et al. Dieta, estilo de vida y riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en mujeres. *N Engl J Med.* 2001;345(11):790-7.
 14. Johnson A, Smith B, García C. Relación entre equilibrio nutricional y salud cardiovascular. *Rev Nutr.* 2021;15(2):45-60.
 15. Katz DL, Meller S. ¿Podemos decir cuál es la mejor dieta para la salud? *Annu Rev Public Health.* 2021;35:83-103.



16. Keys A. Mediterranean diet and public health: personal reflections. *Am J Clin Nutr.* 2020;61(6 Suppl):1321S-3S.
17. Martínez D, Pérez E. Equilibrio nutricional durante el embarazo y la lactancia: impacto en la salud materna e infantil. *Rev Salud Matern-Infant.* 2020;20(3):78-92.
18. Martínez F, Rodríguez S. Importancia del equilibrio nutricional en el embarazo: evidencia de un estudio de cohorte. *Rev Obstet Ginecol.* 2019;25(4):110-125.
19. Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, Ros E, Covas MI, Fiol M, et al. Perfil de la cohorte: diseño y métodos del estudio PREDIMED. *Int J Epidemiol.* 2022;41(2):377-85.
20. Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, Ros E, Covas MI, Fiol M, et al. Cohort profile: design and methods of the PREDIMED study. *Int J Epidemiol.* 2022;41(2):377-85. DOI: 10.1093/ije/dyq250.
21. Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, Ros E, Covas MI, Fiol M, et al. Diseño y métodos del estudio PREDIMED. *Rev Esp Cardiol.* 2023;13(10):654-64. DOI: 10.1016/j.recesp.2010.01.026.
22. Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, Ros E, Covas MI, Fiol M, et al. Perfil de la cohorte: diseño y métodos del estudio PREDIMED. *Int J Epidemiol.* 2022;41(2):377-85. DOI: 10.1093/ije/dyq250.
23. Martínez-González MA, Toledo E, Arós F, Fiol M, Corella D, Salas-Salvadó J, et al. Extravirgin olive oil consumption reduces risk of atrial fibrillation: the PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) trial.



- Circulation. 2021;130(1):18-26. DOI:
10.1161/circulationaha.113.006921.
24. Mozaffarian D, Hao T, Rimm EB, Willett WC, Hu FB. Cambios en la dieta y el estilo de vida y aumento de peso a largo plazo en mujeres y hombres. *N Engl J Med.* 2021;364(25):2392-404.
25. Mozaffarian D. Prioridades dietéticas y políticas para enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad: una revisión exhaustiva. *Circulation.* 2016;133(2):187-225.
26. Pérez J, Gómez A. Relación entre equilibrio nutricional y actividad física en adultos mayores. *Rev Gerontol.* 2021;15(2):55-70.
27. Pérez N, Rodríguez R. Relación entre equilibrio nutricional y salud digestiva. *Gastroenterol Nutr.* 2021;18(2):55-68.
28. Rodríguez F, Gómez L. Equilibrio nutricional y salud mental: una revisión de la literatura. *Rev Psicol Salud Ment.* 2021;25(1):30-45.
29. Rodríguez M, García P. Estrategias para promover el equilibrio nutricional en la comunidad: un análisis de políticas públicas. *Rev Polít Públicas.* 2017;10(3):80-95.
30. Salas-Salvadó J, Bulló M, Babio N, Martínez-González MA, Ibarrola-Jurado N, Basora J, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with the Mediterranean diet: results of the PREDIMED-Reus nutrition intervention randomized trial. *Diabetes Care.* 2011;34(1):14-9.
31. Salas-Salvadó J, Bulló M, Babio N, Martínez-González MA, Ibarrola-Jurado N, Basora J, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with the Mediterranean diet: results of the PREDIMED-Reus nutrition



- intervention randomized trial. *Diabetes Care*. 2011;34(1):14-9. DOI: 10.2337/dc10-1288.
32. Salas-Salvadó J, Bulló M, Babio N, Martínez-González MA, Ibarrola-Jurado N, Basora J, et al. Reducción en la incidencia de diabetes tipo 2 con la dieta mediterránea: resultados del ensayo PREDIMED-Reus. *Diabetes Care*. 2021;34(1):14-9. DOI: 10.2337/dc10-1288.
33. Serra-Majem L, Roman B, Estruch R. Evidencia científica de intervenciones utilizando la dieta mediterránea: una revisión sistemática. *Rev Nutr*. 2006;64(2 Pt 2):S27-47.
34. Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ*. 2020;337:a1344. DOI: 10.1136/bmj.a1344.
35. Toledo E, Hu FB, Estruch R, Buil-Cosiales P, Corella D, Salas-Salvadó J, et al. Efecto de la dieta mediterránea sobre la mortalidad cardiovascular. *Rev Esp Cardiol*. 2013;66(10):776-85. DOI: 10.1016/j.recesp.2013.05.009.
36. Toledo E, Hu FB, Estruch R, Buil-Cosiales P, Corella D, Salas-Salvadó J, et al. Efecto de la dieta mediterránea sobre la mortalidad cardiovascular: resultados del estudio PREDIMED. *Rev Esp Cardiol*. 2019;68(11):982-90. DOI: 10.1016/j.recesp.2015.01.037.
37. Trichopoulou A, Kouris-Blazos A, Wahlqvist ML, Gnardellis C, Lagiou P, Polychronopoulos E, et al. Diet and overall survival in elderly people. *BMJ*. 1995;311(7019):1457-60.



38. Willett WC, Sacks F, Trichopoulos A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr.* 1995;61(6 Suppl):1402S-6S.
39. Prochaska JO, Velicer WF. El modelo transteórico de cambio de comportamiento para la salud. *Psicothema.* 1997;9(2):213-9. DOI: 10.1037/0278-6133.12.1.38
40. Pelletier JF, Owen N, Fisher EB. Modelos ecológicos del comportamiento en salud. En: Glanz K, Rimer BK, Viswanath K, eds. *Comportamiento y educación para la salud: Teoría, investigación y práctica.* 4a ed. Médica Panamericana; 2008. p. 465-85.
41. McLeroy KR, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. Una perspectiva ecológica sobre programas de promoción de la salud. *Rev Panam Salud Publica.* 1988;15(4):351-77. DOI: 10.1590/S1020-49891998000400001
42. Stokols D. Traduciendo la teoría ecológica social en directrices para la promoción de la salud comunitaria. *Rev Salud Publica.* 1996;10(4):282-98. DOI: 10.1177/109019818801500401
43. Bandura A. Promoción de la salud mediante medios cognitivos sociales. *Rev Latinoam Psicol.* 2004;36(2):143-64. DOI: 10.1177/1090198104263660
44. Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. *Comportamiento en salud: Teoría, investigación y práctica* (5ta ed.). 2021 Editorial Médica Panamericana.
45. Bartholomew Eldredge, L. K., Markham, C. M., Ruiter, R. A. C., Fernández, M. E., & Kok, G. *Planificación de programas de promoción*



- de la salud: Un enfoque de mapeo de intervenciones (4ta ed.). (2021) Editorial Médica Panamericana.
46. Pelletier, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2015). Modelos ecológicos de comportamiento en salud. En K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Comportamiento en salud: Teoría, investigación y práctica* (2021) (5ta ed., pp. 43-64). Editorial Médica Panamericana.
47. Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. El modelo bioecológico de desarrollo humano. En R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Manual de psicología del desarrollo: Modelos teóricos del desarrollo humano* (2022) (6ta ed., Vol. 1, pp. 793-828).
48. Hawe, P., & Potvin, L. ¿Qué es la investigación en intervenciones de salud poblacional? *Revista Canadiense de Salud Pública*, (2021) 100(1), 18-114. DOI: 10.1007/s10464-009-9229-9
49. Brownson, R. C., Colditz, G. A., & Proctor, E. K. *Investigación en Diseminación e Implementación en Salud: Traduciendo la Ciencia a la Práctica*. Editorial Médica Panamericana.
50. Marmot, M., Friel, S., Bell, R., Houweling, T. A., Taylor, S., & Commission on Social Determinants of Health. (2020). *Acción sobre los Determinantes Sociales de la Salud: Aprendiendo de Experiencias Anteriores*. Editorial Médica Panamericana.
51. Nutbeam, D. *Evaluación en Promoción de la Salud: Principios y Perspectivas*. Organización Mundial de la Salud.
52. Rissel, C., & Oldenburg, B. Promoción de la Salud Individual y Comunitaria. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 4(5), 296-302. DOI: 10.1590/S1020-49891998001100010



ANEXOS



ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO DE JULIACA, 2024

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVOS OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES E INDICADORES		
			VARIABLE DE ESTUDIO 1 (X): CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA		
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM / ÍNDICES
			<p>¿Cuál será la relación que existe entre la conducta saludable integrada con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024?</p> <p>a) ¿Cuál será la relación que existe entre el balance nutricional con el contexto psicosocial en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024?</p> <p>b) ¿Cuál será la relación que existe entre el balance nutricional con los factores económicos y</p>	<p>Determinar la relación que existe entre la conducta saludable integrada con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024</p> <p>a. Establecer la relación que existe entre el balance nutricional con el contexto psicosocial en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024</p> <p>b. Describir la relación que existe entre el balance nutricional con los factores económicos y recursos en profesionales del</p>	<p>La conducta saludable integrada se relaciona directamente con el balance nutricional en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024</p> <p>a. El balance nutricional se relaciona directamente con el contexto psicosocial en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024</p> <p>b. El balance nutricional se relaciona directamente con los factores económicos y recursos en profesionales del</p>
Factores económicos y recursos	<p>Tiene acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos</p> <p>Dispone de alimentos saludables en el contexto donde trabaja</p>				
Entorno físico y geográfico	<p>Existe servicios de salud cerca del entorno y que ello ayude a un estilo de vida saludable</p> <p>Existe espacios verdes que promueva un estilo de vida saludable</p>				
			VARIABLE DE ESTUDIO 2 (Y) BALANCE NUTRICIONAL		
			DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM / ÍNDICES
			Equilibrio energético	<p>Modifica alimentos alimenticios según los niveles de actividad física</p> <p>Analiza periódicamente el peso corporal</p>	<p>a) Si</p> <p>b) No</p> <p>c) A Veces</p> <p>d) Casi Siempre</p>
			Fuentes de alimentos sostenibles	<p>Reconoce la importancia de los alimentos oriundos de la zona</p> <p>Destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica</p>	



<p>recursos en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024?</p> <p>c) ¿Cuál será la relación que existe entre el balance nutricional con el entorno físico y geográfico en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024?</p>	<p>hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024</p> <p>c. Conocer la relación que existe entre el balance nutricional con el entorno físico y geográfico en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024</p>	<p>hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024</p> <p>c. El balance nutricional se relaciona directamente con el entorno físico y geográfico en profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024</p>	<p>Educación nutricional</p>	<p>Capacita a los profesionales sobre la educación nutricional Existe alfabetización alimentaria sobre la nutrición</p>	
---	--	---	------------------------------	---	--

MÉTODO Y DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA									
<p>MÉTODO DE INVESTIGACIÓN Cuantitativo - Método Científico.</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Transaccional descriptiva correlacional</p> <p>Su diseño se esquematiza de la siguiente manera:</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Dónde:</p>	<p>POBLACIÓN Pino (2018), define como un grupo finito o infinito, que responde a un elemento dado". La población de estudio estará constituida por profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024.</p> <p>Tabla 2 <i>Número de población de profesionales del hospital Carlos Monge Medrano de Juliaca, 2024.</i></p> <table border="1" data-bbox="616 1157 1227 1292"> <thead> <tr> <th>Nº</th> <th>Hospital</th> <th>Población total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Carlos Monge Medrano de Juliaca</td> <td>330</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">TOTAL</td> <td>330</td> </tr> </tbody> </table> <p>Fuente: Cuadro de asignación de empleados (CAP)</p>	Nº	Hospital	Población total	1	Carlos Monge Medrano de Juliaca	330	TOTAL		330	<p>TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrevista Encuesta <p>INSTRUMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuestionario 	<p>DISEÑO ESTADÍSTICO</p> <p>FÓRMULA DE CORRELACIÓN DE PEARSON</p> $r = \frac{n \cdot \sum f \cdot dx \cdot dy - (\sum fx \cdot dx)(\sum fy \cdot dy)}{\sqrt{[n \cdot \sum fx \cdot dx^2 - (\sum fx \cdot dx)^2][n \cdot \sum fy \cdot dy^2 - (\sum fy \cdot dy)^2]}}$ <p>DETERMINACIÓN DE LAS HIPÓTESIS ESTADÍSTICAS.</p> <p>H1: $R_{xy} \neq 0$ (significa que existe relación directa entre las dos variables)</p> <p>Ho: $R_{xy} = 0$ (significa que no existe relación directa entre las dos</p>
Nº	Hospital	Población total										
1	Carlos Monge Medrano de Juliaca	330										
TOTAL		330										



M: Muestra
Ov₁ = (x) Observación de la variable 1: Conducta saludable integrada
Ov₂ = (y) Observación de la variable 2: Balance nutricional
 r = Correlación entre dichas variables

NIVEL DE INVESTIGACIÓN
 Nivel No Experimental

TIPO DE INVESTIGACIÓN
 Tipo de investigación no experimental

MUESTRA

Para obtener la muestra se aplicará la fórmula:

Donde:

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha/2}^2 * S^2}{d^2 * (N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 * S^2}$$

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha/2}^2 * S^2}{d^2 * (N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 * S^2}$$

Población	N=	330
Alfa(Error tipo I)	α=	0.05
Nivel de Confianza(error tipo II)	β=1-α/2	0,95
Z de (1-α/2)	Z(1-α/2)	1,96
Desviación estándar	s=	2,93
Varianza	s ²	0,24
Precisión	d=	0,07

Tamaño de muestra	n=	120
-------------------	----	------------

$$n = \frac{330 * (1,96)^2 * (0,24)^2}{(0,07)^2(330 - 1) + (1,96)^2 * (0,24)^2}$$

n= 120, 0649 <> 120

variables)

NIVEL DE SIGNIFICANCIA.
 Se usará un nivel de significancia entre el 1% y el 10% cuando no se precisa este nivel, se asume un nivel de significancia del 5% es decir, α=0.05



ANEXO 2. INSTRUMENTO FICHA ENCUESTA

UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ



ESCUELA DE POSGRADO



INSTRUMENTO FICHA ENCUESTA: CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA

INSTRUCCIONES

A continuación le planteamos un conjunto de preguntas las cuales debe responder con sinceridad. Esta encuesta es de carácter anónimo y confidencial. Ponga una cruz dentro del cuadro que elija considerando que: Si= S, No= N, A veces= AV, Casi siempre= CS. Agradecemos su colaboración y participación:

ESCALA DE VALORACIÓN

Si	No	A veces	Casi Siempre
1	2	3	4

Componente	INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN			
		S	N	AV	CS
CONTEXTO PSICOSOCIAL	¿Aprecia Ud. si respalda la adopción de comportamientos saludables?				
	¿Aprecia Ud. si afecta las decisiones de estilo de vida saludable?				
Sub Total					
Componente	INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN			
		S	N	AV	CS
FACTORES ECONÓMICOS Y RECURSOS	¿Aprecia Ud. si tiene acceso a servicios de salud según su nivel de ingresos?				
	¿Aprecia Ud. si dispone de alimentos saludables en el contexto donde trabaja?				
Sub Total					
Componente	INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN			
		S	N	AV	CS



ENTORNO FÍSICO Y GEOGRÁFICO	1.3.1. ¿Aprecia Ud. si existe servicios de salud cerca del entorno y que ello ayude a un estilo de vida saludable?				
	1.3.2. ¿Aprecia Ud. si existe espacios verdes que promueva un estilo de vida saludable?				
Sub Total					
PUNTAJE TOTAL					

Observaciones Personales:

Este espacio está dirigido a sus opiniones, dudas, sugerencias, etc. con relación al instrumento que acaba de contestar. En el espacio siguiente exponga su opinión.

Muchas gracias por su colaboración.

GRACIAS.



UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ



ESCUELA DE POSGRADO

INSTRUMENTO FICHA ENCUESTA: BALANCE NUTRICIONAL

INSTRUCCIONES

A continuación le planteamos un conjunto de preguntas las cuales debe responder con sinceridad. Esta encuesta es de carácter anónimo y confidencial. Ponga una cruz dentro del cuadro que elija considerando que: Si= S, No= N, A veces= AV, Casi siempre= CS. Agradecemos su colaboración y participación:

ESCALA DE VALORACIÓN

S: Si	N: No	AV: A veces	CS: Casi Siempre
1	2	3	4

Componente	INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN			
		S	N	AV	CS
EQUILIBRIO ENERGÉTICO	¿Aprecia Ud. si modifica alimentos alimenticios según los niveles de actividad física?				
	¿Aprecia Ud. si analiza periódicamente el peso corporal?				
Sub Total					
Componente	INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN			
		S	N	AV	CS
FUENTES DE ALIMENTOS SOSTENIBLES	¿Aprecia Ud. si reconoce la importancia de los alimentos oriundos de la zona?				
	¿Aprecia Ud. si destaca la elección de alimentos cultivados de manera orgánica?				
Sub Total					
Componente	INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN			
		S	N	AV	CS



EDUCACIÓN NUTRICIONAL	¿Aprecia Ud. si capacita a los profesionales sobre la educación nutricional?				
	¿Aprecia Ud. si existe alfabetización alimentaria sobre la nutrición?				
Sub Total					
PUNTAJE TOTAL					

Observaciones Personales:

Este espacio está dirigido a sus opiniones, dudas, sugerencias, etc. con relación al instrumento que acaba de contestar. En el espacio siguiente exponga su opinión.

Muchas gracias por su colaboración.

GRACIAS.



ANEXO 3: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS



UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ ESCUELA DE POSGRADO
VALIDACION DE EXPERTOS GUIA DE JUICIO DE EXPERTO



Título: **CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO DE JULIACA, 2024**

I. REFERENCIAS

- 1.1. Nombre del experto : Enrique Gerardo Apaza Chiniwas
- 1.2. Profesión :
- 1.3. Cargo actual :
- 1.4. Grado académico : Magister y Doctor

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

1	2	3	4	5
Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente

INDICADORES	CRITERIOS	VALORES				
1. CLARIDAD	Esta redactado con lenguaje apropiado				X	
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en capacidades observables					X
3. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de los ítems con las variables				X	
5. SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad suficiente				X	
6. INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para cumplir los objetivos de la investigación				X	
7. CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos					X
8. COHERENCIA	Entre dimensiones, indicadores, ítems e índices				X	
9. METODOLOGIA	Responde al propósito de la investigación					X
10 PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación				X	

III. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

86%

IV. RESOLUCIÓN

Aprobado (C>75% = 0.75)
Desaprobado (C<75% = 0.75)
Lugar y fecha

Firma
DNI° 02 413103
N° Celular 975809091



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 30 - 12 - 2024

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: JUAN AMILCAR ASQUI RAMOS

Dirección: Av. LEONCIO PRADO

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 45565215

Teléfono: 921454702 email: asquiramosjuan@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: _____ MAESTRÍA EN SALUD

Escuela Profesional o Mención: _____ SALUD PÚBLICA

Título o Grado Académico a optar: _____ MAESTRO EN SALUD

Asesor: Dr. FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

Título: CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA Y SU RELACIÓN CON EL BALANCE NUTRICIONAL EN PROFESIONALES DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO DE JULIACA, 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): CONDUCTA SALUDABLE INTEGRADA

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?

1,2

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

Bachiller Título 2da Especialidad Maestría Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- Sí autorizo
- No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción "internacional" emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, la opción "internacional" goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral. Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

Internacional

Nacional

Línea de investigación: SALUD PÚBLICA – P42

Firma de Autor



huella digital

30 – DICIEMBRE - 2024

Fecha