



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EXCESO
DE PESO DE LOS ADULTOS EN UNA ASOCIACIÓN DE LURIGANCHO, 2025**

**Línea de investigación:
Salud pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

Autora

Quiña Pacheco, Brigitte Cristina

Asesora

Soto Pascual, Melissa

ORCID: 0000-0002-5448-7323

Jurado

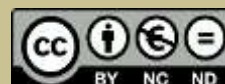
Marquez Rodriguez, Carmen Rosa

Vega Tomasto, Melissa Jesenya

Ordoñez Corcuera, Elisa Ada

Lima - Perú

2025



NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EXCESO DE PESO DE LOS ADULTOS EN UNA ASOCIACIÓN DE LURIGANCHO, 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%	16%	7%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unfv.edu.pe	3%
	Fuente de Internet	
2	hdl.handle.net	2%
	Fuente de Internet	
3	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal	2%
	Trabajo del estudiante	
4	repositorio.une.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
5	repositorio.uma.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
6	repositorio.unap.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
7	worldwidescience.org	<1%
	Fuente de Internet	
8	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
9	1library.co	<1%
	Fuente de Internet	
10	acmineria.com.co	<1%
	Fuente de Internet	
11	alicia.concytec.gob.pe	<1%
	Fuente de Internet	



Universidad Nacional
Federico Villarreal



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EXCESO DE
PESO DE LOS ADULTOS EN UNA ASOCIACIÓN DE LURIGANCHO, 2025**

Línea de investigación:

Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

Autora:

Quiña Pacheco, Brigitte Cristina

Asesora:

Soto Pascual, Melissa

ORCID: 0000-0002-5448-7323

Jurado:

Marquez Rodriguez, Carmen Rosa

Vega Tomasto, Melissa Jesenya

Ordoñez Corcuera, Elisa Ada

Lima – Perú

2025

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación se lo dedico a mi madre Hilma y a mi padre Aurelio, quienes siempre me apoyaron pese a todo, a mi abuelito Ody y a mi Odysito que sé que me siguen guiando y acompañando desde el cielo, y son quienes me dan ese impulso para seguir adelante.

Agradecimientos

A Dios, por darme la fuerza para lograr terminar la carrera profesional.

A mi madre Hilma, por ser mi mayor apoyo en todas las etapas de mi vida.

A mi padre Aurelio y hermana Patricia, por brindarme su apoyo y por siempre estar presentes, a pesar de todo.

A mi asesora Mg. Melissa Soto Pascual, por su tiempo y por guiarme en el desarrollo de mi tesis.

A mis docentes, por sus grandes enseñanzas compartidas.

Finalmente, gracias a todos los que me acompañaron durante este proceso.

Índice

Resumen.....	8
Abstract.....	9
I. INTRODUCCIÓN	10
1.1. Descripción y formulación del problema:.....	10
1.1.1. Problema general.....	12
1.1.2. Problemas específicos	12
1.2. Antecedentes	12
1.2.1. Antecedentes internacionales	12
1.2.2. Antecedentes nacionales	15
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo general	17
1.3.2. Objetivos específicos.....	17
1.4. Justificación	17
1.4.1. Justificación teórica.....	17
1.4.2. Justificación práctica	17
1.4.3. Justificación metodológica.....	18
1.4.4. Justificación económica-social.....	18
1.5. Hipótesis	18
1.5.1. Hipótesis general	18
II. MARCO TEÓRICO.....	19
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación	19
2.1.1. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable	19
2.1.1.1. Definición de conocimiento.....	19
2.1.1.2. Alimentación saludable.....	19

2.1.2. Medición del nivel de conocimientos sobre alimentación saludable.....	21
2.1.2.1. Cuestionario del nivel de conocimientos sobre alimentación saludable.	21
2.1.3. Exceso de peso	22
2.1.4. Índice de masa corporal (IMC)	22
2.1.5. Asociación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso.....	23
III. MÉTODO	24
3.1. Tipo de investigación.....	24
3.2. Ámbito temporal y espacial	24
3.3. Variables	24
3.4. Población y muestra.....	24
3.5. Instrumentos.....	25
3.6. Procedimientos.....	26
3.7. Análisis de datos	26
3.8. Consideraciones éticas	26
IV. RESULTADOS.....	28
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	36
VI. CONCLUSIONES	39
VII. RECOMENDACIONES.....	40
VIII. REFERENCIAS.....	41
IX. ANEXOS	47

Índice de tablas

Tabla 1. Alimentación saludable en adultos, porciones recomendadas.....	20
Tabla 2. Clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas según el índice de masa corporal.....	23
Tabla 3. Características sociodemográficas de la muestra.....	28
Tabla 4. Exceso de peso según el índice de masa corporal (IMC) de los adultos.....	29
Tabla 5. Exceso de peso según el índice de masa corporal (IMC) de los adultos en función del sexo.....	31
Tabla 6. Exceso de peso según el índice de masa corporal (IMC) de los adultos en función de la edad.....	32
Tabla 7. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso.....	33
Tabla 8. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso en función del sexo.....	34
Tabla 9. Asociación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación y el exceso de peso de los adultos	35

Índice de figuras

Figura 1. Exceso de peso según el índice de masa corporal (IMC) de los adultos.....	30
Figura 2. Exceso de peso según el índice de masa corporal (IMC) de los adultos en función del sexo.....	31
Figura 3. Exceso de peso según el índice de masa corporal (IMC) de los adultos en función de la edad.....	32
Figura 4. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso.....	33
Figura 5. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso en función del sexo.....	34

Resumen

Objetivo: Determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025. **Método:** Estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional y de corte transversal; además contó con 118 participantes entre 20 a 59 años quienes eran residentes de la asociación La Aurora. Para recolectar los datos se consideró utilizar un cuestionario debidamente validado aplicando el juicio de expertos y se llevó a cabo mediciones antropométricas. Para determinar la asociación de las variables en el análisis inferencial se consideró utilizar la prueba Chi-cuadrado de Pearson. **Resultados:** Se halló que el 67.8% de los encuestados se encontraron dentro del grupo de adultos jóvenes y el 80.5% del total de los adultos pertenecieron al sexo femenino; según el nivel de instrucción, gran parte de los participantes contaron con un nivel de estudios superior completo con 31.4%, seguido de los que contaron con secundaria completa con 29.7% y respecto al estado civil, se encontró predominancias similares entre solteros, convivientes y casados con 34.7%, 33.1% y 29.7% respectivamente. En cuanto a la prevalencia de exceso de peso, se encontró que el 56.8% contaba con sobrepeso y 43.2% con obesidad, destacando el tipo I con 34.7%. En relación a que tanto conocen de la alimentación saludable, se evidenció que el 53.4% de los participantes obtuvieron un grado medio de conocimiento. **Conclusiones:** No se comprobó la existencia de una relación significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso.

Palabras clave: conocimientos, alimentación saludable, adultos, exceso de peso, sobrepeso, obesidad.

Abstract

Objective: To determine the relationship between the level of knowledge about healthy eating and excess weight in adults in an association in Lurigancho, 2025. **Method:** Quantitative, descriptive, correlational, and cross-sectional study; it also had 118 participants between the ages of 20 and 59 who were residents of the La Aurora association. To collect the data, a duly validated questionnaire was used, applying expert judgment, and anthropometric measurements were taken. To determine the association of variables in the inferential analysis, Pearson's chi-square test was used. **Results:** It was found that 67.8% of respondents were in the young adult group and that 80.5% of all adults were female. According to educational level, a large proportion of participants had completed higher education (31.4%), followed by those who had completed secondary education (29.7%). With regard to marital status, similar prevalences were found among single, cohabiting, and married individuals (34.7%, 33.1%, and 29.7%, respectively). Regarding the prevalence of excess weight, 56.8% were found to be overweight and 43.2% obese, with type I obesity accounting for 34.7%. In relation to how much they know about healthy eating, it was found that 53.4% of participants had an average level of knowledge. **Conclusions:** No significant relationship was found between the level of knowledge about healthy eating and excess weight.

Keywords: knowledge, healthy eating, adults, excess weight, overweight, obesity.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción y formulación del problema:

El exceso de peso, hoy en día, es considerado como una problemática de la salud pública porque tiene un impacto desfavorable en las personas a nivel mundial y también se ha incrementado en el pasar de estos años generando un alto costo económico y social; puesto que, aumenta la probabilidad de mortalidad por diversas enfermedades que no son transmisibles, dentro de ellas podemos encontrar la hipertensión arterial, como también algún tipo de cáncer, enfermedades del corazón, diabetes mellitus, etc (Ministerio de Salud [MINSA], 2023).

Mundialmente, 2500 millones de adultos con una edad de 18 años a más tienen sobrepeso, entre ellos se encuentran las personas que presentan obesidad que son alrededor de 890 millones. El 43% de este grupo tiene sobrepeso, siendo las mujeres quienes presentan mayor prevalencia a tener esta afección, evidenciándose un incremento con respecto al año 1990 donde solo el 25% tenía este problema de peso. Asimismo, la incidencia de la obesidad con el pasar del tiempo se ha incrementado, pues se ha visto duplicada con respecto al año 1990 con un 16% (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

En Latinoamérica y el Caribe, alrededor del 58% de individuos con una edad de 15 años a más sufren de sobrepeso, lo que equivale aproximadamente a 360 millones de individuos, y dentro de ellos el 23% sufre de obesidad, equivalente a 140 millones de personas. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) la prevalencia de sobrepeso es mayor en México, Bahamas y Chile con 64%, 69% y 63% de manera respectiva y la frecuencia de obesidad en el sexo femenino es mayor a comparación que en el masculino (MINSA, 2023).

A nivel nacional, el Informe “Perú: Enfermedades No transmisibles y transmisibles”, indica que la incidencia del exceso de peso es de 61.3% en personas de 15 años a más, siendo

las mujeres quienes presentan mayor prevalencia con 64.5%, a diferencia de los hombres con 57.8%, viéndose más afectados en la zona urbana con 64.5%, continuo por la zona rural con 46.9%. La prevalencia del sobrepeso es de 37.2%, siendo ligeramente mayor en varones con 38.0%, mientras que en mujeres es del 36.5%, respecto a la región natural, la prevalencia es mayor en la Costa con 38.0%, mientras que en la Sierra es 36.4% y en la Selva es del 34.7%, siendo los departamentos de Lambayeque, Piura y Ancash donde se presenta mayor prevalencia con 41.0%; 39.4% y 39.2% respectivamente. Por otro lado, la prevalencia de la obesidad es de 24.1%, siendo las mujeres quienes presentan mayor tendencia a tener obesidad con 28.0%, respecto a los hombres con 19.9%, viéndose más afectados en la zona urbana con 26.3%, a diferencia de la rural donde la prevalencia es de 14.0%, siendo Tacna, Moquegua e Ica los departamentos con mayor prevalencia de obesidad con 35.7%, 35.0% y 31.5% de manera respectiva (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2023).

A tal efecto, la incidencia de esta problemática de peso se debe principalmente a que las personas llevan una vida poco saludable, esto incluye a los inadecuados hábitos alimentarios, el poco o nulo ejercicio y no contar con horas de sueño suficientes y adecuadas, pero también a las grandes cantidades de estrés y al entorno. Por otro lado, esta condición también puede verse relacionada con las afecciones médicas, la genética y los medicamentos que consumen las personas (National Heart, Lung, and Blood Institute [NIH], 2022).

Si el exceso de peso persiste puede traer como consecuencia problemas muy graves para la salud, en este entender se puede destacar las enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares, apnea del sueño, problemas digestivos, diabetes tipo 2, osteoartritis, hígado graso, como también ciertos tipos de cáncer como del endometrio, mama, colon, útero, ovarios, recto, vesícula, páncreas, esófago, hígado, riñón y próstata. Estos daños ocasionan muertes prematuras, discapacidades importantes a largo plazo y elevan extremadamente los costos para el sistema de salud (Mayo Clinic, 2023).

Por otro lado, existen diversas investigaciones que hablan del nivel de conocimiento referente a la alimentación saludable y el estado nutricional enfocados en su mayoría en escolares y adultos mayores. Sin embargo, es preocupante saber que la población adulta peruana es la que padece con mayor frecuencia el exceso de peso, debido a que la educación nutricional es muy carente y a la falta de investigaciones al respecto en este grupo etario. Por ello, esto es una limitación para poder tomar mayores acciones y disminuir su prevalencia (OMS, 2024).

Por lo tanto, este estudio busca determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso en adultos; asimismo, se plantea propuestas para la prevención del exceso de peso mediante la educación nutricional.

1.1.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025?

1.1.2. Problemas específicos

¿Cuáles son las características sociodemográficas de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025?

¿Cuál es la prevalencia del exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025?

¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso en una asociación de Lurigancho, 2025?

1.2. Antecedentes

1.2.1. Antecedentes internacionales

Acosta (2020) en su tesis realizada en Ecuador, tuvo por objetivo valorar que tanto influyen la forma de alimentarse a diario y cómo esto puede afectar al IMC de los adultos de una provincia. Se involucró a 118 adultos con edades entre 35 a 59 años. Se obtuvo que el 46%

presentó sobrepeso, siendo los hombres los que representaron el 52% y las mujeres el 39%; mientras que, el 39% presentó obesidad, destacando la obesidad grado I con un 32% y siendo las mujeres afectadas en un 39% y los hombres en un 26%. Para hábitos alimenticios, se evidenció que el 58% presentó “malos hábitos” y el 42% presentó “buenos hábitos”. Concluyendo que gran parte de los individuos tienen malos hábitos en términos de alimentación, dentro de ellos las mujeres destacan, igualmente ocurre con el IMC, donde más de la mitad padece exceso de peso, siendo las féminas quienes cuentan con un mayor riesgo de padecer obesidad y los hombres sobrepeso.

Barquera et al. (2020) hizo en México un estudio, cuyo fin fue describir la prevalencia de la obesidad en los adultos, clasificándolos de acuerdo con su estado físico, sociodemográfico, y de esta manera analizar las tendencias. Se consideró una muestra de 16 256 personas de 20 años a más. Teniendo como resultados que la prevalencia del sobrepeso y obesidad fue de 39.1% y 36.1% respectivamente. Según el área geográfica, la incidencia de la obesidad en el norte fue mayor con 41.6% y según la localidad, fue mayor en la zona urbana con 37.2%. Por otro lado, la tendencia de la obesidad durante 2000 a 2018 aumentó en 2.3% por cada año. En cuanto a la talla, se evidenció un riesgo significativo de tener obesidad en adultos con talla baja, siendo las mujeres con una prevalencia mayor de presentar obesidad. Concluyendo que la tasa de obesidad aún se incrementa sin considerar el status socioeconómico o la zona en donde se vive.

Hernández et al. (2021) llevó a cabo un estudio en México, donde describió las evidencias encontradas acerca de los hábitos de alimentación y cómo este se vincula con el sobrepeso y la obesidad en adultos. Se realizó una revisión integrativa y se seleccionaron 12 artículos. Los resultados estuvieron basados en 4 categorías. Zona de vivienda: Se evidenció que las zonas urbanas presentaron mayor consumo energético de alimentos. Estrato socioeconómico: Se demostró que la población de estratos socioeconómicos bajos son quienes

consumen menor cantidad de verduras y frutas. Género: Se encontró que la prevalencia de sobrepeso en féminas fue del 73% y en los hombres fue del 69.4%. Cultura: Se demostró que son las mujeres quienes mayormente se saltan las comidas o solo comen dos veces al día. Respecto a las creencias, se evidenció un mayor aumento de peso en mujeres que se han casado y en los infantes como señal de llevar una vida buena. Concluyendo que la magnitud del sobrepeso es similar tanto en zonas rurales como en urbanas, siendo el grupo con alto estrato socioeconómico los que tienen una mejor alimentación y se comprueba que la cultura cumple un rol crucial en cuanto a lo que se acostumbra y se cree.

Borges et al. (2022) realizó en Brasil un estudio donde buscó describir la prevalencia del exceso de peso en personas adultas de una comunidad rural e identificar factores asociados. Se incluyó a todos los pacientes adultos de una comunidad rural del Pantanal. Teniendo como resultados que el 24.6% presentó sobrepeso y el 55.1% presentó obesidad. Por otro lado, se evidenció que el 65.1% consumía fruta algunas veces o nunca, el 48.5% consumía verduras algunas veces o nunca, el 38.5% refirió que consume frituras de tres a siete veces por semana, el 33.8% consumía dulces diariamente y el 24.6% bebía refrescos todos los días. Concluyendo que la incidencia de exceso de peso encontrada en el estudio fue elevada, sobre todo en el sexo femenino y que las condiciones socioeconómicas evidencian la vulnerabilidad social e inseguridad alimentaria.

Pimentel (2022) en su investigación hecha en México, propuso determinar los aspectos a nivel laboral que se vinculan con el sobrepeso y la obesidad en adultos jóvenes. Se involucró a 272 participantes laboralmente activos entre 20 a 40 años, estos se dividieron en dos grupos, el primero de ellos se conformó por personas que tenían un peso normal y el segundo, por personas con exceso de peso de acuerdo con su IMC, siendo integrado por 136 adultos cada grupo. Teniendo como resultados que en estos dos grupos predominó el sexo masculino; en el primero con un 58.1% y en el segundo con el 53.7%. Se evidenció que, cuando las labores

semanales superan las 50 horas, se convierte en un aspecto relacionado a estos problemas de peso, al igual que trabajar en turno nocturno. Respecto al estrés laboral moderado o alto, se evidenció que en el segundo grupo fue del 80.1% y en el primer grupo fue del 68.4%. Concluyendo que existen diversos aspectos relacionados con el exceso de peso dentro del ámbito laboral.

1.2.2. Antecedentes nacionales

Avila (2022) en su tesis realizada en el departamento Cajamarca, determinó cómo se relaciona el nivel de conocimientos acerca de la alimentación saludable y la forma de vida en los adultos del caserío de Paucamayo - Ichocán de la provincia de San Marcos. Estuvo constituido por 52 adultos y obtuvo como resultados que el 71.2% presentó conocimientos de nivel regular, el 28.8% presentó un nivel bueno, y se evidenció que ningún participante tuvo un nivel malo. En cuanto al estilo de vida, el 76.9% presentó una “vida no saludable”, a diferencia del 23.1% que presentaron una “vida saludable”. Concluyendo que al relacionar ambas variables no existe una relación significativa, por lo que se debe seguir brindando información del tema debido a que persiste la falta de conocimiento.

Cacha (2022) en su estudio hecho en Huaraz, buscó determinar cómo se vincula el nivel de conocimientos sobre la alimentación sana y estilos de vida en adultos del sector Secsepampa – Independencia. Se incluyó a 111 adultos, obteniendo como resultados que el 71.2% presentó un grado de conocimiento bueno, mientras que en el 28.8% fue regular, y se logró evidenciar que ninguno de ellos tenía un conocimiento malo. En cuanto al estilo de vida, el 76.9% contó con una manera de vida sana y el 23.1% fue no saludable. Se concluyó que la relación entre ambos elementos evaluados fue significativa, llegando a ser muy beneficioso para la salud.

Huaman (2022) en su tesis de investigación realizada en Junín, propuso analizar cómo se vincula el conocimiento acerca de la alimentación sana y cómo se perciben en términos corporales los adultos en tiempos pandémicos. Se incluyó a 383 adultos, obteniendo como

resultados que el 20% tuvo un conocimiento bajo, el 57% regular y el 23% presentó un grado alto. Con respecto a cómo se perciben corporalmente, se evidenció que el 19% tuvieron una percepción subestimada, el 31% presentaron una percepción adecuada y el 50% manifestaron una percepción sobreestimada. Concluyendo que no hay evidencia suficiente para determinar una relación significativa entre los aspectos analizados en el tiempo de pandemia.

Aparado (2022) en su estudio realizado en la provincia de Huancayo, buscó determinar los aspectos que se encuentran vinculados con el peso excesivo en personas adultas. Se involucró a 160 adultos quienes fueron socios de los Comedores de la Municipalidad distrital. Teniendo como resultados que la frecuencia de tener un peso excesivo fue de 81.9%. Respecto a los antecedentes familiares relacionados con enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes mellitus y de obesidad, se evidenció que los participantes que presentaron algunos de estos antecedentes tenían una probabilidad mayor de sufrir este problema de peso. Asimismo, se observó una tendencia mayor a padecer peso excesivo en los adultos que no comen en casa con un 89.2%. Por último, se tuvo en consideración algunos factores relacionados al estilo de vida observando que gran porcentaje de los que tuvieron exceso de peso fueron aquellos que llevaban una forma de vida no sana, según estos factores. Concluyendo que la tendencia a sufrir un peso excesivo es alta y que también existe aspectos que se vinculan con esta condición.

Huanqui (2023) en su investigación realizada en Lima, determinó el nivel de conocimiento en torno a la alimentación saludable en aquellos pacientes que padecían sobrepeso y se encontraban en el policlínico Ilomed, Ilo. Donde participaron 160 pacientes, se evidenció que el 7.5% presentó conocimientos bajos acerca de la alimentación saludable, el 83.1% presentó un grado de conocimiento medio y el 9.4% presentó un alto conocimiento. Concluyendo que la gran mayoría de los participantes con este problema de peso tuvo un conocimiento medio acerca de la alimentación sana.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

Conocer las características sociodemográficas de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025.

Conocer la prevalencia del exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025.

Medir el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso en una asociación de Lurigancho, 2025.

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica

Este estudio hará posible hacer la revisión teórica de aspectos importantes acerca de alimentación saludable, citados por diversos autores y corroborar los conocimientos de los adultos en una asociación de Lurigancho; asimismo, analizar el peligro a contraer enfermedades no transmisibles relacionadas con el exceso de peso, contribuyendo a la comprensión de su vínculo para aportar conocimiento en futuras investigaciones desarrolladas en este campo.

1.4.2. Justificación práctica

Identificar cuanto se conoce acerca de la alimentación saludable y el grado de exceso de peso en los adultos proporcionará evidencia científica que hará posible dar sugerencias que contribuyan a la mejora de los conocimientos sobre este tema alimentario y optimizar el estado nutricional de los adultos; asimismo, servirá para ser usado en investigaciones futuras.

1.4.3. Justificación metodológica

Dada la escasez de estudios acerca del estado nutricional vinculado al sobrepeso y a la obesidad en adultos a nivel mundial y nacional, la presente investigación aportará a futuros trabajos en el campo de la nutrición, especialmente en lo referente al vínculo entre el nivel de conocimientos sobre este tema de alimentación sana y la presencia de exceso de peso.

El presente estudio permite aplicar un cuestionario validado que brinda información pertinente sin complejidad de comprensión y análisis en los adultos de una asociación del distrito de Lurigancho. El estudio plantea un diseño adecuado para examinar la relación entre estos aspectos mencionados, favoreciendo su aplicación en futuras investigaciones que mantengan la misma línea de análisis.

1.4.4. Justificación económica-social

La ejecución de esta investigación facilitará la aplicación de diversas estrategias que harán posible prevenir esta problemática y orientará la promoción de la salud en esta población, optimizando su estado nutricional y aportando a la disminución de los gastos sanitarios a nivel individual, familiar y social derivados del tratamiento de enfermedades asociadas al sobrepeso y a la obesidad.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

H1: Existe relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025.

H0: No existe relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1. *Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable*

2.1.1.1. Definición de conocimiento. En el proceso de conocimiento, la información y las representaciones abstractas derivadas de la observación y la experiencia son clasificadas y almacenadas. Tal información es típicamente abstracta, comenzando desde las percepciones multisensoriales del entorno circundante, progresando hacia la comprensión y finalmente alcanzando la racionalidad. Este conocimiento se puede adquirir de dos formas, tanto de forma “a priori” (esta no depende de la experiencia) como “a posteriori” (si depende de la experiencia) y se divide en cuatro niveles: sensible o sensorial, conceptual, holístico y taxonómico, siendo este último nivel el que se empleó en el estudio. El nivel taxonómico se divide en tres subgrupos, los cuales son empírico-no científico, científico y filosófico, siendo el científico el que se aplicó para la elaboración del cuestionario del presente estudio, ya que se distingue por el hecho de que configura un conocimiento sistemático, coherentemente estructurado a nivel universal, que es verificable, exacto y especializado, que ofrece extensas y fundamentalmente respaldadas interpretaciones de la realidad con un elevado nivel de precisión y rigor (Alan y Cortez, 2018).

2.1.1.2. Alimentación saludable. Es una dieta de equilibrio que consiste principalmente en alimentos no procesados o mínimamente procesados, que proporcionan energía y nutrientes adecuados para mantener la salud, y también para mejorar la calidad de vida en cualquier etapa. De manera similar, la alimentación sana también debe ser segura en el sentido de que no cause consecuencias adversas para la salud (MINSA, 2019).

Es posible reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles como la diabetes, enfermedades cardíacas, patologías vasculares, e incluso algunos tipos de cáncer, teniendo una alimentación saludable y evitando la malnutrición bajo todos sus aspectos (OMS, 2018).

La dieta saludable, variada y equilibrada en insumos, alimentos, refrigerios y comidas se ajusta a la edad, género, estilo de vida, cultura, actividad física y factores situacionales, así como al estado socioeconómico de la localidad. En cualquier caso, los principios de este tipo de alimentación se basan primordialmente en que debe haber una armonía entre el gasto calórico y la ingesta diaria de alimentos para prevenir el exceso de peso (OMS, 2018).

Alimentación en adultos

Tabla 1

Alimentación saludable en adultos, porciones recomendadas

Grupos de alimentos	Porciones/día	Una porción equivale a:	Recomendaciones
Cereales	7-8	7 cucharadas de arroz, 1 y 1/2 pan, 1 papa mediana, 1/2 plato de fideos, 1 camote amarillo mediano, 3/4 taza de frijoles, 8 cucharadas de lentejas cocidas, 1 rodaja pequeña de yuca.	Preferir cereales integrales.
Verduras	3	1 tomate mediano, 2/3 de taza de vainitas, 1 zanahoria pequeña, 1 trozo pequeño de zapallo, 10 árboles de brócoli.	Consumir 400g entre frutas y verduras al día.
Frutas	4	1 melocotón mediano, 1 manzana pequeña, 1 mandarina mediana, 1 tuna mediana, 1 pequeña tajada de papaya, 1 tumbo mediano, 1 pequeña rodaja de piña, 1 cocona mediana, 1 naranja pequeña, 1 mango pequeño, 1/2 plátano isla o seda, 10 uvas.	
Lácteos	2-3	3/4 de vaso de yogur, 1 tajada mediana de queso fresco o de queso mantecoso, 3/4 de vaso de leche fresca, 1/3 de taza de leche evaporada descremada.	Preferir descremados.
Carnes	3-4	1/2 filete mediano de pescado, 1/2 taza de sangre cocida de pollo, 4 cucharadas llenas de atún, 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, 1 filete mediano de hígado de res, 1/2 filete mediano de cerdo, 1/2 filete mediano de pollo.	Preferir carnes magras.
Azúcares	6	2 cucharaditas de mermelada, 1 cucharadita de miel, 1 cucharadita de azúcar.	El consumo de azúcares libres no debe superar el 10% de la ingesta calórica diaria total y, para obtener

			beneficios adicionales, se sugiere reducirlo a menos del 5%.
Grasas	4-5	5 unidades de nueces, 2 cucharadas de aceite vegetal, 1 cucharada de mantequilla.	El aporte de grasas no debe exceder el 30% de la ingesta calórica total, manteniendo aquellas que son saturadas por debajo del 10% y las grasas trans en menos del 1%.

Nota: Se considera, 1 taza equivalente a 360 mililitros, 1 vaso a 260 mililitros, 1 cuchara con capacidad de 10 mililitros y 1 cucharita con capacidad de 5 mililitros.

Fuente: Ministerio de Salud e Instituto Nacional de Salud, sf.

Organización Mundial de la Salud, 2018

Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud y Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, 2014

2.1.2. Medición del nivel de conocimientos sobre alimentación saludable

Existen diversas técnicas, herramientas o instrumentos que recolectan la información necesaria para el investigador. En la presente investigación el instrumento utilizado fue acopio de datos, siendo conocido por la utilización de test o pruebas que sirven principalmente para medir los resultados del aprendizaje (Mejía, 2005).

El tipo de prueba que se utilizó en esta investigación es la prueba con respuestas múltiples, ya que es la más utilizada y recomendada por su objetividad, cada una de las preguntas cuenta con 4 posibles respuestas, entre estas se debe encontrar la respuesta que es la correcta según lo indicado. Cabe resaltar que las ventajas principales de esta prueba son que su aplicación y corrección es fácil y rápida, recoge bastante información, sirve para poder calcular el nivel de conocimientos y es demasiado útil para el análisis estadístico de los resultados (Samboy, 2009).

2.1.2.1. Cuestionario del nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. Para medir la variable relacionada con el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de los

adultos dentro de una asociación, se utilizó el cuestionario desarrollado por Aguirre Z. y Ccoto S., el cual fue ajustado a la población objetivo y fue sometido a un proceso de validación. El instrumento modificado consta de un total de 18 ítems (Aguirre y Ccoto, 2017).

2.1.3. Exceso de peso

Este se puede clasificar como sobrepeso u obesidad y es el resultado de un daño a la salud debido al aumento innecesario de grasa en el cuerpo. El primordial aspecto iniciador es el incremento de la ingesta de energía como resultado de no equilibrar adecuadamente las calorías consumidas y utilizadas, esto en la mayor parte, se vincula con la falta de movimiento vigoroso y la inactividad física persistente (INEI, 2023).

La obesidad y el sobrepeso también son factores que incrementan la amenaza de desarrollar Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) y entre ellas las cardiovasculares (del corazón y cerebrovasculares), la diabetes mellitus, la hipertensión, diversas condiciones osteoarticulares como la osteoartritis y algunos cánceres (endometrial, próstata, mama, vesícula biliar, hígado, ovario, riñón y colon). Además, dichas condiciones también se asocian con una alta probabilidad de peligro para contraer enfermedades a nivel mental como depresión y ansiedad (MINSA, 2024).

2.1.4. Índice de masa corporal (IMC)

Este índice se considera como una forma de comparar el peso de una persona y lo pone en relación a su estatura. De manera simple, se expresa en una fórmula donde el peso se divide en kilogramo y se relaciona con la altura, que se multiplica por metros, y la altura se eleva al cuadrado. Así, se establece que es el resultado de dividir el peso en kilogramos y la altura en metros al cuadrado (MINSA, 2023).

Este índice es un referente bastante común usado para determinar cuando existe sobrepeso y obesidad en adultos. Sirve como una herramienta de diagnóstico rápida y práctica, ya que puede ser empleada tanto para mujeres como para varones. Sin embargo, debe tomarse

solo como un punto de referencia, ya que puede variar según el nivel de composición corporal de cada individuo (OPS, s.f.).

Tabla 2

Clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas según índice de masa corporal (IMC)

Clasificación	IMC
Bajo peso	< 18,5
Normal	18,5 a 24,9
Sobrepeso (Preobeso)	25 a 29,9
Obesidad grado I	30 a 34,9
Obesidad grado II	35 a 39,9
Obesidad grado III	≥ a 40

Nota: Se considera exceso de peso a partir de un IMC igual o superior a 25.

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2010

2.1.5. Asociación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso

Tener un nivel limitado de conocimientos en relación con la forma de alimentación sana puede derivar al exceso de peso, ya que puede influenciar en las prácticas diarias de alimentación y un buen nivel de conocimiento sobre este tema junto con el ejercicio físico podría contribuir a la mejora de la salud, logrando mantener un peso adecuado y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Por lo tanto, alimentarse sanamente y realizar ejercicios físicos de forma regular puede favorecer a tener una vida más sana en cualquier etapa de vida, incluso en la adultez.

Múltiples estudios han realizado investigaciones analizando el posible nivel de conocimiento acerca de este tema en la alimentación y las influencias del estado nutricional. En su trabajo, Huanqui (2023) efectuó una intervención, donde se pudo evidenciar y comprobar que para tener prácticas alimentarias adecuadas es importante conocer acerca de las mismas, y a su vez esta se vincula con un estado de salud bueno y con la prevención de enfermedades que pueden ser causadas por desequilibrios, ya sean por deficiencias o excesos.

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal.

Cuantitativo, dado que se utilizó técnicas estadísticas.

Descriptivo, puesto que se observó, explicó y describió la manera en que se manifestaron cada uno de sus elementos.

Correlacional, pues midió la relación entre las variables.

Transversal, dado que para recoger los datos se consideró un momento específico en el tiempo.

3.2. Ámbito temporal y espacial

El estudio se realizó en el mes de junio del 2025, en la asociación La Aurora del distrito de Lurigancho de la provincia y departamento de Lima.

3.3. Variables

Independiente: Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable

Dependiente: Exceso de peso

3.4. Población y muestra

Para este estudio se contó con una población de 126 personas adultas entre 20 y 59 años que residen en la asociación La Aurora del distrito de Lurigancho de la provincia y departamento de Lima, teniendo una muestra censal por lo que se tuvo en consideración al total de la población.

3.4.1. Criterios de inclusión:

- Adultos entre 20 a 59 años con exceso de peso.
- Residentes de la asociación La Aurora del distrito de Lurigancho.
- Adultos que participen voluntariamente mediante el consentimiento informado.

3.4.2. Criterios de exclusión:

- Adultos analfabetos.
- Adultos con enfermedades crónicas.
- Adultos con algún tipo de trastorno mental.
- Gestantes y madres lactantes.

3.5. Instrumentos

Para poder hacer el cálculo del nivel de conocimientos, se utilizó un cuestionario (anexo C), cuya finalidad fue determinar el grado de conocimiento sobre alimentación saludable en los adultos de una asociación, este cuestionario estuvo conformado por 18 preguntas. Este instrumento fue diseñado por Aguirre Z. y Ccoto S. y fue modificado según la población de estudio siendo sometido a Juicio de Expertos para obtener la validez; asimismo, para evaluar que tan confiable es el instrumento se aplicó una prueba piloto a 20 adultos con semejantes características a la muestra, y a partir de lo encontrado se logró calcular mediante la prueba estadística de Kuder-Richardson (KR-20) donde se obtuvo una confiabilidad aceptable con 0.71.

Por otra parte, cada una de las preguntas tiene un puntaje específico, si el encuestado selecciona la respuesta correcta obtendrá 1 punto por cada una de ellas; sin embargo, en caso de que sea incorrecta o se deje en blanco, el puntaje será 0, teniendo como puntaje máximo 18 puntos. La evaluación del cuestionario sobre el nivel de conocimientos se estableció según la siguiente escala de puntajes: bajo de 0 a 8, medio de 9 a 13 y alto de 14 a 18 puntos.

- **Equipos de medición**

Balanza mecánica de plataforma: Equipo electrónico que se utiliza para tomar el peso. Su máxima capacidad es de 140 kg y su precisión es de 100g (MINSA, 2012).

Tallímetro de madera: El equipo consta de tres partes como base, tablero y tope móvil, la capacidad de medición es de 199 cm y tiene una precisión de 1mm (MINSA, 2014).

3.6. Procedimientos

Se pidió la autorización al presidente de la junta directiva de la asociación La Aurora. Asimismo, se invitó a los residentes de la asociación a participar en una reunión informativa sobre la presente investigación y se les brindó el consentimiento informado a los que aceptaron participar de manera voluntaria. Luego se coordinó el lugar, fecha y hora de acuerdo con la disposición de los adultos y se evaluó a un promedio de 10 personas por día. En primer lugar, se registraron las medidas tanto del peso como de la talla, y posteriormente se aplicó el cuestionario sobre nivel de conocimientos en alimentación saludable para la recopilación de los datos.

3.7. Análisis de datos

Para hacer posible el análisis de datos se empleó el Microsoft Excel 365 y el software SPSS. Las estadísticas descriptivas utilizaron las frecuencias y proporciones, mientras que con las estadísticas inferenciales se analizó los datos con la prueba de chi-cuadrado de Pearson para confirmar la relación entre las variables o su independencia.

3.8. Consideraciones éticas

Se consideró los principios éticos pertinentes y se presentó el consentimiento informado a cada adulto, donde se dio a conocer el objetivo del estudio a los adultos de la asociación La Aurora del distrito de Lurigancho, precisándoles que si participaban no estaban ante ningún

tipo de peligro para su salud debido a que los datos recogidos fueron totalmente confidenciales y su uso fue exclusivo para este estudio. Del mismo modo, se les indicó que podrían participar de forma voluntaria y también anónima para garantizar la confidencialidad de los datos brindados. De acuerdo con las directrices establecidas en la Norma N° 29733 sobre la Protección de Datos Personales en la República del Perú, la protección y gestión de datos personales se llevó a cabo de acuerdo con los marcos establecidos (El Peruano, 2011).

IV. RESULTADOS

Tabla 3*Características sociodemográficas de la muestra*

Características sociodemográficas	N	%
Edad		
Adulto joven (18 a 44 años)	80	67.8%
Adulto medio (45 a 59 años)	38	32.2%
Sexo		
Masculino	23	19.5%
Femenino	95	80.5%
Nivel de instrucción		
Ninguna	1	0.8%
Primaria incompleta	3	2.5%
Primaria completa	3	2.5%
Secundaria incompleta	17	14.4%
Secundaria completa	35	29.7%
Superior incompleto	22	18.6%
Superior completo	37	31.4%
Estado civil		
Soltero/a	41	34.7%
Conviviente	39	33.1%
Casado/a	35	29.7%
Divorciado/a	0	0%
Viudo/a	3	2.5%
Total	118	100.0%

La Tabla 3 muestra las características sociodemográficas de los adultos que residen en la asociación La Aurora del distrito de Lurigancho, Lima. Según los resultados obtenidos, el grupo que más predomina corresponde a los adultos jóvenes (18 a 44 años), quienes representan el 67.8% de los encuestados. Respecto a la distribución por género, prevaleció el sexo femenino con un 80.5%. En relación al nivel de instrucción, el grupo más predonimante fue el de educación superior completa con 31.4%, seguido de secundaria completa con 29.7%. En cuanto al estado civil, se encontraron predominancias semejantes entre los solteros, convivientes y casados con 34.7%, 33.1% y 29.7% respectivamente.

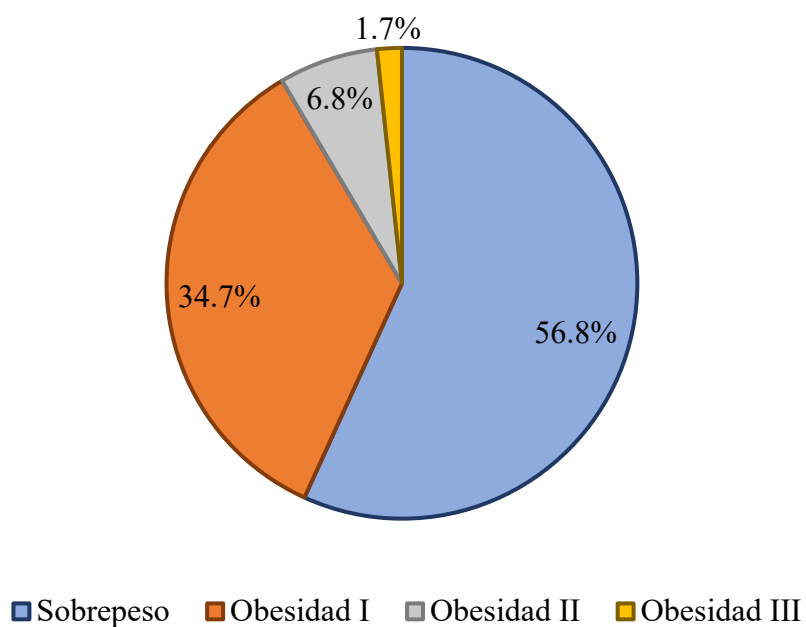
Tabla 4

Exceso de peso según el índice de masa corporal (IMC) de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025

Exceso de peso según IMC	N	%
Sobrepeso	67	56.8%
Obesidad grado I	41	34.7%
Obesidad grado II	8	6.8%
Obesidad grado III	2	1.7%
Total	118	100.0%

Figura 1

Exceso de peso según el índice de masa corporal (IMC) de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025



Según la tabla 4 y Figura 1, se identificó conforme a la clasificación del índice de masa corporal (IMC) en adultos que más de la mitad de los encuestados presentó mayor prevalencia de tener sobrepeso con un 56.8%, seguido de las personas que presentaron obesidad grado I con un 34.7% y en menor porcentaje se evidenció a los participantes que tenían obesidad grado II y III quienes representaron el 6.8% y el 1.7% de manera respectiva.

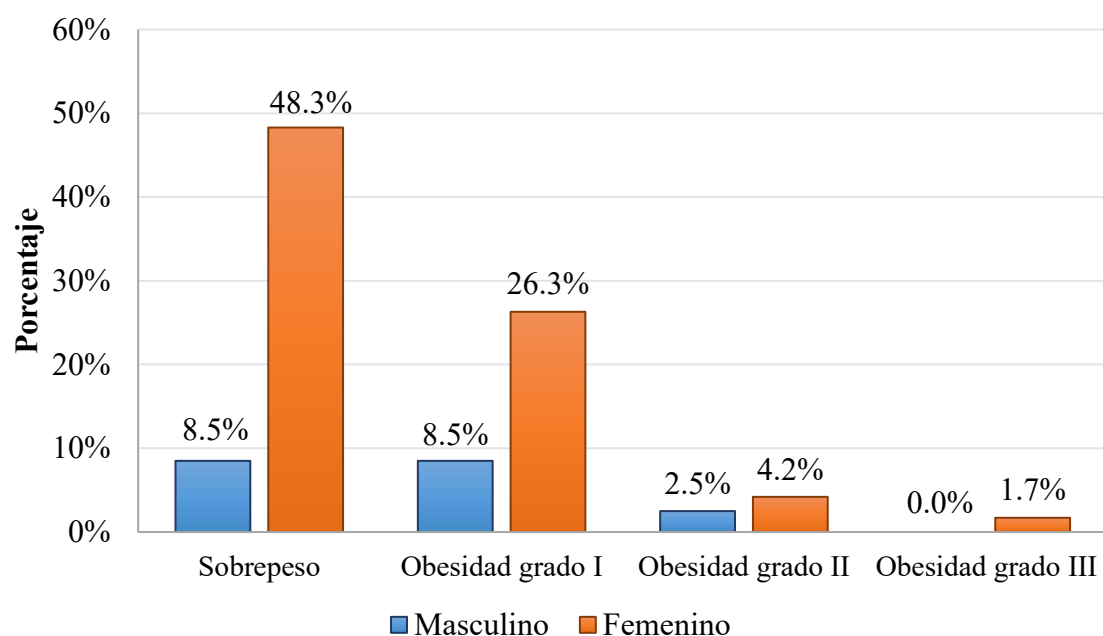
Tabla 5

Exceso de peso según el índice de masa corporal (IMC) de los adultos en función del sexo, en una asociación de Lurigancho, 2025

Exceso de peso según IMC	Sexo		Total
	Masculino	Femenino	
Sobrepeso	10 (8.5%)	57 (48.3%)	67 (56.8%)
Obesidad grado I	10 (8.5%)	31 (26.3%)	41 (34.8%)
Obesidad grado II	3 (2.5%)	5 (4.2%)	8 (6.8%)
Obesidad grado III	0 (0%)	2 (1.7%)	2 (1.7%)
Total	23 (19.5%)	95 (80.5%)	118 (100.0%)

Figura 2

Exceso de peso según el índice de masa corporal (IMC) de los adultos en función del sexo, en una asociación de Lurigancho, 2025



De acuerdo a la Tabla 5 y Figura 2, se identificó la prevalencia de peso excesivo en función del sexo de cada encuestado, y se observó que las personas que pertenecen al género femenino son más propensas a tener sobrepeso (48.3%) y obesidad (32.2%).

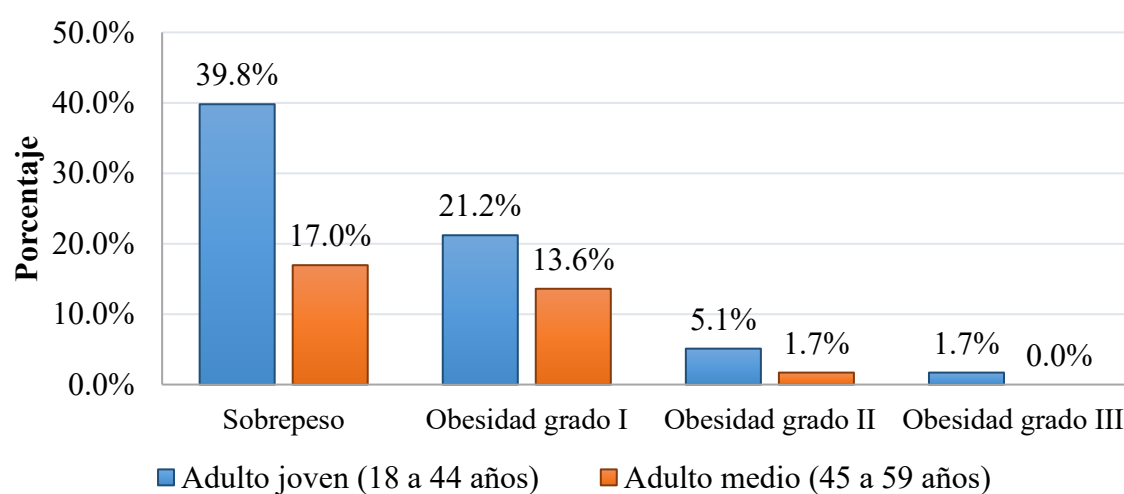
Tabla 6

Exceso de peso según el índice de masa corporal (IMC) de los adultos en función de la edad, en una asociación de Lurigancho, 2025

Exceso de peso según IMC	Edad		Total
	Adulto joven	Adulto medio	
	(18 a 44 años)	(45 a 59 años)	
Sobrepeso	47 (39.8%)	20 (17.0%)	67 (56.8%)
Obesidad grado I	25 (21.2%)	16 (13.6%)	41 (34.8%)
Obesidad grado II	6 (5.1%)	2 (1.7%)	8 (6.8%)
Obesidad grado III	2 (1.7%)	0 (0%)	2 (1.7%)
Total	80 (67.8%)	38 (32.3%)	118 (100.0%)

Figura 3

Exceso de peso según el índice de masa corporal (IMC) de los adultos en función de la edad, en una asociación de Lurigancho, 2025



La Tabla 6 y Figura 3, identificó la incidencia de peso excesivo en función de la edad y se evidenció que las personas que pertenecen al grupo de adultos jóvenes son los que tienen una mayor probabilidad de tener obesidad (28%) y sobrepeso (39.8%).

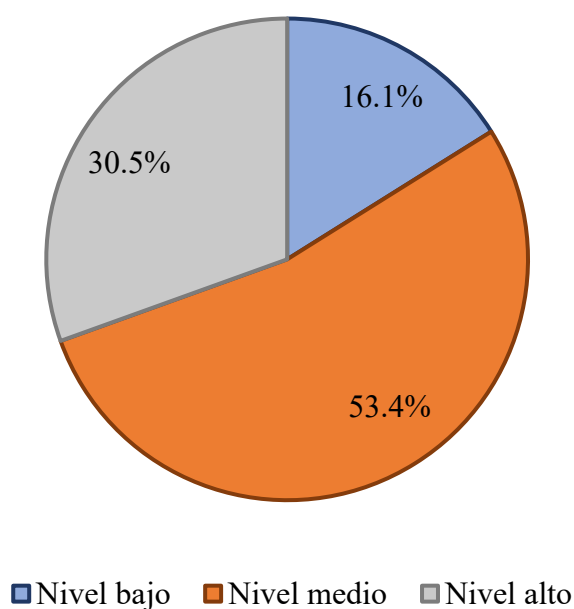
Tabla 7

Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso en una asociación de Lurigancho, 2025

Nivel de conocimientos	N	%
Nivel bajo	19	16.1%
Nivel medio	63	53.4%
Nivel alto	36	30.5%
Total	118	100.0%

Figura 4

Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso en una asociación de Lurigancho, 2025



Según la Tabla 7 y Figura 4, el grado de los conocimientos acerca de la alimentación saludable fue principalmente medio con 53.4%, mientras que en el nivel alto se encontró un

30.5% y finalmente, se observó que solo el 16.1% de los encuestados presentó conocimientos bajos.

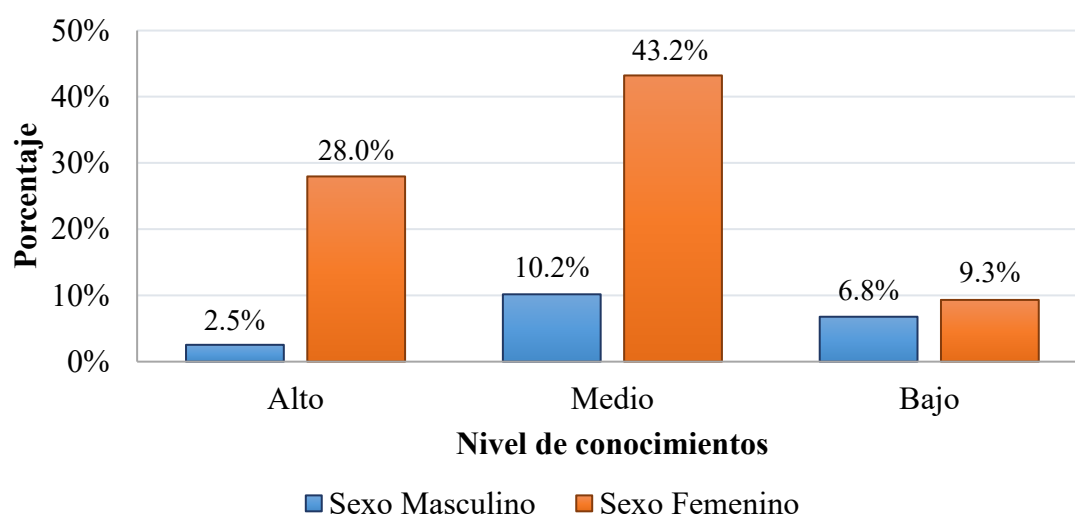
Tabla 8

Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso en función del sexo, en una asociación de Lurigancho, 2025

Nivel de conocimientos	Sexo		Total
	Masculino	Femenino	
Alto	3 (2.5%)	33 (28.0%)	36 (30.5%)
Medio	12 (10.2%)	51 (43.2%)	63 (53.4%)
Bajo	8 (6.8%)	11 (9.3%)	19 (16.1%)
Total	23 (19.5%)	95 (80.5%)	118 (100.0%)

Figura 5

Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso en función del sexo, en una asociación de Lurigancho, 2025



En la Tabla 8 y Figura 5, se identificó los niveles de conocimientos sobre la sana alimentación en función del sexo de cada encuestado, y se observó que el género femenino sobresalió con un grado de conocimiento medio (43.2%).

Tabla 9

Asociación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025

Nivel de conocimientos	Exceso de peso				Total
	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado II	Obesidad grado III	
Bajo	10 (52.6%)	9 (47.4%)	0 (0%)	0 (0%)	19
Medio	35 (55.6%)	20 (31.7%)	6 (9.5%)	2 (3.2%)	63
Alto	22 (61.1%)	12 (33.3%)	2 (5.6%)	0 (0%)	36
Total	67 (56.8%)	41 (34.7%)	8 (6.8%)	2 (1.7%)	118 (100%)

$X^2 = 5.062$, $p = 0.536$ (NS)

La Tabla 9 muestra que de la totalidad personas que tuvieron un nivel de conocimientos alto, el 61.1% tuvo sobrepeso y el 38.9% obesidad. Por otra parte, de aquello que tuvieron un conocimiento medio, el 55.6% presentó sobrepeso y el 44.4% obesidad; por último, de los encuestados que evidenciaron un bajo conocimiento, el 52.6% presentaron sobrepeso y el 47.4% obesidad. El análisis correspondiente a la prueba chi cuadrada de Pearson arrojó un p de 0.536. Al ser p mayor de 0.05, concluyentemente, no hay relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y la presencia de sobrepeso y obesidad.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El estudio estableció el vínculo entre el nivel de conocimientos acerca de la alimentación saludable y el exceso de peso de los adultos. Con respecto a las características sociodemográficas, se pudo evidenciar que según sexo la mayor prevalencia fue del género femenino, estos resultados fueron casi similares al estudio de Hernández et al. (2021). Caso contrario se observó en el estudio de Acosta (2020), donde se encontró una ligera predominancia del sexo masculino sobre el sexo femenino.

Respecto a la edad, se encontró mayor predominancia del grupo de adultos jóvenes, quienes representaron más de la mitad de los encuestados, por lo contrario, en el estudio de Acosta (2020) se evidenció predominancia en el grupo de adultos medios. Según el estado civil, se encontró prevalencias similares entre solteros, convivientes y casados, esto contradice el estudio de Acosta (2020), puesto que un poco más de la mitad de los adultos eran casados.

En cuanto al exceso de peso, se halló que la prevalencia del sobrepeso fue superior respecto a la obesidad, predominando la obesidad tipo I. Estos resultados fueron casi semejantes con lo reportado por Barquera et al. (2020), pues demostró una ligera prevalencia del sobrepeso en relación con la obesidad; asimismo, en la investigación de Apardo (2022) también se evidenció que la mayor parte tuvieron un peso excesivo. Por otro lado, en función al sexo, se encontró mayor prevalencia del exceso de peso en féminas predominando el sobrepeso respecto a la obesidad, donde destacó la obesidad grado I. Estas evidencias contradicen lo reportado por Acosta (2020), pues se observó que el sobrepeso prevaleció en hombres; no obstante, se encontró que la obesidad en mujeres fue mayor, de igual manera sobresaliendo la obesidad tipo I; asimismo, en lo encontrado por Barquera et al. (2020) se observó mayor incidencia a tener sobrepeso en los hombres, pero mayor tendencia a tener obesidad en las mujeres. Por el contrario, en el estudio de Pimentel (2022) se observó que los hombres presentaron una mayor frecuencia a sufrir de exceso de peso.

En lo que respecta al peso excesivo según edad, se halló que prevaleció ambos problemas de peso en personas adultas jóvenes de 18 a 44 años de edad. Hallazgos similares fueron reportados por Barquera et al. (2010), donde se observó una mayor prevalencia de individuos con sobrepeso en el grupo etario de 30 a 39 años, mientras que en los de 40 a 49 años predominaron en obesidad. De manera casi semejante, se aprecia en la investigación de Pimentel (2022), donde ambas condiciones fueron mayores en personas con una edad entre 25 a 34, quienes se encuentran dentro del grupo de los adultos jóvenes.

Con respecto al nivel de conocimientos sobre alimentación saludable, gran parte de los adultos obtuvieron un nivel intermedio de conocimiento sobre este tema, continuado por aquellos quienes tuvieron un alto conocimiento y en menor predominancia se evidenció a los adultos que contaban con un conocimiento bajo. Esto coincide con el estudio de Huaman (2022), donde se determinó que alrededor de la mitad de los adultos obtuvieron un conocimiento regular sobre este tema, además se observó en menor proporción y en prevalencias similares a los adultos con conocimiento alto y bajo, de igual manera en la investigación de Huanqui (2023) se evidenció que un porcentaje alto de los que participaron tuvieron un grado de conocimiento medio sobre este tema, mientras que en prevalencias similares se encontraron el resto de los participantes que presentaron un conocimiento alto y bajo; asimismo, en el estudio de Ávila (2022) se evidenció que la mayor parte de su población tuvieron un grado regular de conocimientos y aproximadamente solo la cuarta parte del total obtuvieron conocimientos buenos; sin embargo, ninguno de ellos tuvo un grado malo de conocimiento. Caso distinto se encontró en la investigación de Cacha (2022), donde un porcentaje importante obtuvieron un buen conocimiento y con una menor predominancia se evidenció a los adultos con un nivel de conocimientos regular, observándose que ninguno de ellos tuvo un conocimiento malo.

Finalmente, en la presente investigación se demuestra que no existe asociación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso ($p = 0.536$) evidenciando que los adultos pueden conocer sobre este tema de manera regular o alta, y a la vez presentar sobrepeso u obesidad; esto coincide con la investigación de Huanqui (2023). Por lo cual, si bien es cierto que no hay muchos estudios que relacionen ambas variables, podemos destacar que falta mayor información sobre este tema, sobre todo en la población adulta.

VI. CONCLUSIONES

- No existe asociación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho.
- Según las características sociodemográficas, hubo mayor predominancia del grupo de adultos jóvenes, la mayor prevalencia según sexo fue del género femenino, respecto al nivel de instrucción, se halló mayor predominancia de las personas que contaron con estudios superiores completos y con secundaria completa, por último, en función al estado civil, se encontraron predominancias similares entre solteros, convivientes y casados.
- La prevalencia del exceso de peso en los adultos fue muy elevada.
- El nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso fue predominantemente medio.

VII. RECOMENDACIONES

- Fomentar el diseño de diversos comités tanto sanitarios como enfocados en la nutrición en el establecimiento de salud de la zona el cual se encuentre constituido por personal médico, enfermera/o, psicólogo y nutricionistas para efectuar campañas nutricionales que se realicen periódicamente en lugares estratégicos de la asociación de la zona para que los residentes de esta asociación y asociaciones cercanas puedan ser partícipes de las campañas sobre educación nutricional, donde se priorice hablar sobre cómo alimentarse sanamente y también se concientice su relevancia en la salud y al momento de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, además sensibilizar a la población adulta que no solo basta con conocer este tema, sino que se debe aplicar lo aprendido en la vida diaria como parte de formar hábitos saludables.
- Crear una mesa de trabajo el cual esté integrado por representantes de promoción de la salud del establecimiento de la zona y por representantes del área de Subgerencia de Juventud, Deporte y Recreación Pública del gobierno local para elaborar un proyecto en el cual se impulse y potencie la creación de ambientes seguros, acogedores y accesibles en los que cualquier persona pueda realizar actividad física libremente, también se sugiere buscar otras estrategias como, por ejemplo, promover eventos y concursos para los adultos de la asociación de forma periódica como carreras, maratones, atletismo, juegos de deporte, entre otros; a fin de incentivar a los adultos de la zona a empezar a realizar actividad física o a incrementarla.
- Se recomienda desarrollar más estudios sobre el tema aplicado en la población adulta incluyendo las variables hábitos alimenticios, nivel de actividad física, porcentaje de grasa corporal y perímetro abdominal con el fin de poder profundizar sobre el estado nutricional y el tipo de actividad física para realizar propuestas que hagan posible que la calidad de vida mejore en esta población.

VIII. REFERENCIAS

- Acosta, M. (2020). *Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, provincia de Cotopaxi en el periodo septiembre 2019 – febrero 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31094/2/TESIS%20Marcos%20Acosta.pdf>
- Alan, D. y Cortez, L. (2018). *Procesos y fundamentos de la investigación científica*. Editorial UTMACH. <https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>
- Aguirre, Z y Ccoto, S. (2017). *Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2016*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPEU. <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d0d3e7d5-6fa0-41f8-9b67-8df648ab2ab1/content>
- Apardo, M. (2022). *Factores asociados al exceso de peso en la población adulta del distrito de Huancayo en el año 2021*. [Tesis de maestría, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio UPLA. https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/4875/T037_45252197_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ávila, S. (2022). *Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en adultos. Caserío de Paucamayo - Ichocán - San Marcos, 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional ULADECH.

- https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28945/ALIMENTACION_SALUDABLE_AVILA_LEZAMA_SHEYLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barquera, S., Hernández-Barrera, L., Trejo-Valdivia, B., Shamah, T., Campos-Nonato, I. y Rivera-Dommarco, J. (2020). Obesidad en México, prevalencia y tendencias en adultos. Ensanut 2018-19. *Salud pública de México*, 62(6), 682-692. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2020/sal206i.pdf>
- Borges, L., Moreira, C., De Asis, A., Vieira, P., Cardozo, C., y Sanches, P. (2022). Exceso de peso y factores asociados en adultos de una comunidad rural del Pantanal Sul-matogrossense. *Revista de Atención Médica*, 20(1), 173-186. <https://doi.org/10.13037/ras.vol20n71.8294>
- Cacha, R. (2022). *Nivel de conocimientos en la alimentación saludable y su relación con los estilos de vida en los adultos del sector Secsepampa- Independencia – Huaraz, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional ULADECH. https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33833/ESTILO_SALUDABLE_CACHA_PULCE_RUTH_ROSMERY.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Campó, S. (26 de octubre de 2024). ¿Eres un adulto mayor o un anciano? Esta es la clasificación de la OMS para las personas desde los 60 hasta los 90 años. *Infobae*. <https://www.infobae.com/peru/2024/10/25/eres-un-adulto-mayor-o-un-anciano-esta-es-la-clasificacion-de-la-oms-para-las-personas-desde-los-60-hasta-los-90-anos/#:~:text=Clasificaci%C3%B3n%20de%20las%20personas%20mayores%20de%20acuerdo%20a%20su%20edad&text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,45%20hasta%20los%2059%20a%C3%B1os>
- Ley N.º 29733. Ley de protección de datos personales. (2 de julio de 2011) <https://www.leyes.congreso.gob.pe/documentos/leyes/29733.pdf>

- Franco, K. y Quispe, C. (2022). *Conocimientos sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios en diabéticos atendidos en el C.S. Rio Santa-Lima 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad María Auxiliadora]. Repositorio UMA. <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1777/TESIS%20FRANCO-QUISPE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gimeno-Creus, E. (2003). Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. *Offarm*, 22(3), 96-100. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13044456>
- Hernández-Corona, D., Ángel-González, M., Vázquez-Colunga, J., Lima-Colunga, A., Vázquez-Juárez, C., Colunga-Rodríguez, C. (2021). Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos: una revisión integrativa. *Ciencia y enfermería*, 27(1). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532021000100302
- Huaman, L. (2022). *Conocimiento sobre alimentación saludable y percepción de imagen corporal en adultos en tiempos de Covid-19, Junín-Perú*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio Institucional UNE. <https://core.ac.uk/download/pdf/588293225.pdf>
- Huanqui, G. (2023). *Nivel de Conocimiento sobre la alimentación saludable en los pacientes con sobrepeso del Policlínico Ilomed, Ilo, 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114516/Huanqui_CGD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). *Perú: Enfermedades No transmisibles y Transmisibles 2023*. https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2023/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2023.pdf

- Mayo Clinic. (22 de julio de 2023). *Obesidad - Síntomas y causas*.
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>
- Mejía, E. (2005). *Técnicas e instrumentos de medición* (1.º ed.). Centro de Producción Editorial e Imprenta de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
<http://online.aliat.edu.mx/adistancia/InvCuantitativa/LecturasU6/tecnicas.pdf>
- Mike, M. (2014). *Psychologische Grundlagen der Gerontologie*. (4. Aufl.). Kohlhammer.
- Ministerio de Salud. (2012). *Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta*. <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>
- Ministerio de Salud. (2014). *Documento técnico: Control de calidad de infantómetros y tallímetros*. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/202363/199125_RM976-2014-MINSA.pdf20180926-32492-5uq3iz.pdf
- Ministerio de Salud. (2019). *Guías alimentarias para la población peruana*.
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
- Ministerio de Salud. (4 de marzo de 2023). *Minsa: Nutricionistas advierten que 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720469-minsa-nutricionistas-advienten-que-7-de-cada-10-peruanos-sufre-de-exceso-de-peso>
- Ministerio de Salud. (2023). *Sobrepeso y obesidad en la población peruana*.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4823255/A.%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD%20EN%20LA%20POBLACION%20PERUANA.pdf>
- Ministerio de Salud. (8 de junio de 2023). *Calcular índice de masa corporal (IMC) en adultos*.
<https://www.gob.pe/14806-calcular-indice-de-masa-corporal-imc-en-adultos>

Ministerio de Salud. (9 de octubre de 2024). *Consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad*. <https://www.gob.pe/73471-consecuencias-comunes-del-sobrepeso-y-la-obesidad>

Ministerio de Salud e Instituto Nacional de Salud. (s.f.). *Alimentación saludable. Adulto de 18 a 59 años*. <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/cantidades-por-dia>

Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud y Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. (2 de diciembre de 2014). *Guía de intercambio de alimentos*. https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf

National Heart, Lung, and Blood Institute. (24 de marzo de 2022). *Sobrepeso y Obesidad. Causas y factores de riesgo*. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad/causas>

Organización Mundial de la Salud. (6 de mayo de 2010). *Un estilo de vida saludable: recomendaciones de la OMS*. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>

Organización Mundial de la Salud. (31 de agosto de 2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (1 de marzo de 2024). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Prevención de la obesidad*. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad#:~:text=Un%20%C3%ADndice%20simple%20de%20peso,de%20la%20altura%20en%20metros>

Pérez, J. y Gardey, A. (2024). *Qué es, definición y concepto*. Definición.de. <https://definicion.de/adulto/>

Pimentel, M. (2022). *Factores laborales asociados al sobrepeso y obesidad en adultos jóvenes*.

[Tesis de especialidad, Universidad Autónoma de Querétaro]. Repositorio Institucional

de la Universidad Nacional de Querétaro. [https://ri-](https://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/3549/1/MEESC-215233-0422-422-Miguel%20Angel%20Pimentel%20Araujo%20%20-A.pdf)

[ng.uaq.mx/bitstream/123456789/3549/1/MEESC-215233-0422-422-](https://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/3549/1/MEESC-215233-0422-422-Miguel%20Angel%20Pimentel%20Araujo%20%20-A.pdf)

[Miguel%20Angel%20Pimentel%20Araujo%20%20-A.pdf](https://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/3549/1/MEESC-215233-0422-422-Miguel%20Angel%20Pimentel%20Araujo%20%20-A.pdf)

Samboy, L. (2009). *Técnicas e instrumentos para evaluar los aprendizajes*.

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/MGIEV/documentos/LECT94.pdf

IX. ANEXOS

Anexo A. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado señor (a), me dirijo a usted para informarle que se está realizando un estudio titulado “Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025” y tiene como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso.

Este proyecto está desarrollado por la srta. Brigitte Cristina Quiña Pacheco, bachiller de la carrera profesional de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, quien es la persona autorizada para ver las respuestas.

En tal sentido solicito su colaboración y consentimiento para el presente estudio donde su participación será totalmente anónima, además no implica ningún compromiso de su parte o daño a su salud y su sentir es de carácter voluntario. La participación de usted señor (a) consistirá en responder un cuestionario sobre alimentación saludable y también se le realizará algunas mediciones antropométricas tales como la toma del peso y de la talla.

Para cualquier consulta comunicarse con la persona a cargo de esta investigación a través del correo brigittequina82@gmail.com, donde con mucho gusto será atendido.

Agradezco de antemano su colaboración.

FIRMA

Fecha: _____

Anexo B. Ficha de recolección de datos**FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Código:

Fecha de la encuesta: ____ / ____ / ____

Datos generales:**Edad:****Sexo:** Masculino () Femenino ()

- Adulto joven: 18 a 44 años ()

Estado civil:

- Adulto medio: 45 a 59 años ()

- Soltero/a ()

Nivel de instrucción (Marque con una X)

- Conviviente ()

- Ninguna ()

- Casado/a ()

- Primaria incompleta ()

- Divorciado/a ()

- Primaria completa ()

- Viudo/a ()

- Secundaria incompleta ()

- Secundaria completa ()

- Superior incompleto ()

- Superior completo ()

Medidas antropométricas:

Peso: _____ Talla: _____ IMC: _____

Anexo C. Instrumento**CUESTIONARIO SOBRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Instrucciones: Lea detenidamente las preguntas que a continuación se le presentan, tómese el tiempo que considere necesario y luego marque con un aspa (X) la respuesta que crea conveniente. Por favor evitar marcar más de una opción y borrones.

1. ¿Qué es alimentación saludable?

- a) Es la acción de alimentarse para obtener las sustancias nutritivas o nutrientes de los alimentos.
- b) Es aquella que proporciona los nutrientes y la energía que cada persona necesita para conservar la salud.
- c) Es consumir diferentes tipos de alimentos durante el día.
- d) No sé/ no conozco.

2. ¿Sabes qué tipos de regímenes alimenticios existen?

- a) Lacto ovo vegetariano, vegano, omnívoro.
- b) Vegetariano, lacto ovo vegetariano, flexitariano.
- c) Vegetariano, vegano y omnívoro.
- d) No sé/ no conozco.

3. ¿Cuáles son los grupos de alimentos?

- a) Constructores, energéticos, reguladores.
- b) Constructores, energéticos, fortalecedores.

c) Constructores, energéticos, calóricos.

d) No sé/ no conozco.

4. ¿Qué alimentos aportan energía?

a) Tomate, espinaca, zanahoria, rabanito.

b) Arroz, fideo, pan, camote.

c) Mandarina, naranja, piña, fresa.

d) No sé/ no conozco.

5. ¿Qué alimentos aportan proteínas?

a) Huevo, menestras, queso, pollo.

b) Papas, yuca, ollucos, plátano verde.

c) Mantequilla, arroz, maíz, manzana.

d) No sé/ no conozco.

6. ¿Qué alimentos aportan fibra?

a) Menestras, salvado de trigo, manzana, ciruelas.

b) Empanadas, galletas, panes, gluten.

c) Melón, sandía, queque, chirimoya.

d) No sé/ no conozco.

7. ¿Cuántas veces al día debe comer un adulto?

a) Menos de 3 veces.

b) De 3 a 5 veces.

c) Cuando tenga hambre.

d) No sé/ no conozco.

8. ¿Cuántos vasos de agua al día debe beber un adulto?

a) 3 vasos.

b) 1 vaso.

c) 6 a 8 vasos.

d) No sé/ no conozco.

9. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras al día debe consumir un adulto?

a) 1 fruta y 1 porción de verdura al día.

b) 3 frutas y 2 porciones de verduras al día.

c) 2 frutas y 1 porción de verduras al día.

d) No sé/ no conozco.

10. Un plato saludable contiene:

a) Proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

b) Frutas y verduras.

c) Proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

d) No sé/ no conozco.

11. El consumo en exceso de azúcar produce:

a) Sabor agradable a las comidas.

b) Acumulación de grasa en el cuerpo.

- c) Bajar de peso.
- d) No sé/ no conozco.

12. El consumo en exceso de sal genera:

- a) Sabor agradable a las comidas.
- b) Problemas de hipertensión.
- c) Mejora la salud.
- d) No sé/ no conozco.

13. ¿Qué grasa no debes consumir en exceso?

- a) Grasa insaturada.
- b) Grasa saturada.
- c) Todas las grasas.
- d) No sé/ no conozco.

14. ¿Cuál es la función que cumple la vitamina A en el organismo?

- a) Formar huesos y dientes.
- b) Favorece la buena visión y el sistema inmunitario.
- c) Adelgaza.
- d) No sé/ no conozco.

15. ¿Cuál es la función que cumple el calcio en el organismo?

- a) Transporta oxígeno a células.
- b) Es antioxidante.

c) Formación y mantenimiento del hueso.

d) No sé/ no conozco.

16. ¿Cuáles son los alimentos ricos en hierro?

a) Sangrecita, hígado, carnes.

b) Betarraga, tomate, zanahoria.

c) Papa, camote, cebada.

d) No sé/ no conozco.

17. ¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?

a) Choclo, pimienta, perejil, cebolla.

b) Leche, queso, yogurt, soya.

c) Plátano, durazno, piña, naranja.

d) No sé/ no conozco.

18. ¿Cuáles son los alimentos ricos en Vitamina C?

a) Pepinillo, espinaca, paltos, lechuga.

b) Lúcumo, pera, granadilla, membrillo.

c) Piña, fresa, limón, naranja.

d) No sé/ no conozco.

Anexo D. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	Definición operacional	Tipo de variable	Dimensiones	Indicadores	Valores de medición	Escala de medición
Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable	Se evaluará a través de un cuestionario	Cualitativa	–	Nivel alto	14-18 puntos	Ordinal
				Nivel medio	9 - 13 puntos	
				Nivel bajo	0-8 puntos	
Exceso de peso	Se evaluará mediante el índice de masa corporal (IMC)	Cualitativa	–	Sobrepeso	25 a 29,9	Ordinal
				Obesidad grado I	30 a 34,9	
				Obesidad grado II	35 a 39,9	
				Obesidad grado III	≥ a 40	
Características sociodemográficas	Se evaluará mediante un formulario	Cualitativa	Edad	Adulto joven Adulto medio	–	De razón
			Sexo	Masculino Femenino	–	Nominal
			Nivel de instrucción	Ninguna Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Superior incompleto Superior completo	–	Ordinal
			Estado civil	Soltero/a Conviviente Casado/a Divorciado/a Viudo/a	– –	Nominal

Anexo E. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025?</p> <p>2. ¿Cuál es la prevalencia del exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025?</p> <p>3. ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso en una asociación de Lurigancho, 2025?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>1. Conocer las características sociodemográficas de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025.</p> <p>2. Conocer la prevalencia del exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025.</p> <p>3. Medir el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso en una asociación de Lurigancho, 2025.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>H1: Existe relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025.</p> <p>H0: No existe relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el exceso de peso de los adultos en una asociación de Lurigancho, 2025.</p>	<p>Variable dependiente</p> <p>Exceso de peso</p> <p>Variable independiente</p> <p>Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Descriptivo, correlacional, transversal y de enfoque cuantitativo.</p> <p>Población y muestra</p> <p>La población de estudio está conformada por 126 personas adultas entre 20 y 59 años de edad que residen en la asociación La Aurora del distrito de Lurigancho. La muestra fue censal por lo que se consideró al total de la población teniendo en cuenta los criterios de inclusión.</p> <p>Técnicas de recolección de datos</p> <p>Encuesta</p> <p>Toma de mediciones</p> <p>Instrumentos</p> <p>Cuestionario del nivel de conocimientos sobre alimentación saludable.</p> <p>Equipos</p> <p>Balanza de piso</p> <p>Tallímetro de madera</p> <p>Técnicas para el procesamiento y análisis de la información</p> <p>Análisis descriptivo</p> <p>Análisis diferencial</p>