



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

“Impacto en los hábitos alimentarios y la actividad física tras el confinamiento de la pandemia por COVID-19 en la población adulta de 25 a 64 años de dos centros de salud del distrito de San Juan de Miraflores en Lima”

Tesis para optar el título profesional de:
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Claudia María de los Ángeles Costa Vásquez (0009-0003-8440-9515)

Fernando Daniel Hernández Rejas (0009-0008-7191-8587)

Asesorado por:

Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales (0000-0002-4230-5844)

Lima - Perú

2024

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 17 de mayo del 2024.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: Mg. Diana Josefina Nieto Porturas	<input type="checkbox"/>
Miembro: Lic. Mayra Milagros Meza Hernández	
Miembro: Mg. Sc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

“Impacto en los hábitos alimentarios y la actividad física tras el confinamiento de la pandemia por COVID-19 en la población adulta de 25 a 64 años de dos centros de salud del distrito de San Juan de Miraflores en Lima”

Presentada por el bachiller:

- Claudia María de los Ángeles Costa Vásquez
- Fernando Daniel Hernández Rejas

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética

Asesorado por: Mg. Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del (los) estudiante (s) de la carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, concluyen: de manera unánime (X) por mayoría simple () calificar a:

Tesis(s): Claudia María de los Ángeles Costa Vásquez y Fernando Daniel Hernández Rejas		Nota (en letras): 15 (quince)	
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ()	Aprobado - Sobresaliente ()	Desaprobado ()

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Mg. Diana Josefina Nieto Porturas
Presidente del Jurado



Mg. Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales
Asesor



Lic. Mayra Milagros Meza Hernández
Miembro 1



MSc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia
Nutrición Pública - Investigación
C. N. P. 3586

Mg. Sc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia
Miembro 2

ANEXO: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN¹

Lima, _23_ de __mayo_ del 2024

Señor,
Dr. Carlos Zavalaga Reyes

**Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación
Universidad Científica del Sur
Presente. –**

De nuestra consideración,

Nosotros: Claudia Maria de los Angeles Costa Vasquez y Fernando Daniel Hernández Rejas, egresados de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales, declaramos que este informe final de tesis/trabajo de investigación titulado: "IMPACTO EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA TRAS EL CONFINAMIENTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN LA POBLACIÓN ADULTA DE DOS CENTROS DE SALUD DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE MIRAFLORES EN LIMA", sustentado para obtener el grado de licenciados es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos ², que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



Firma tesistas
Claudia María de los
Ángeles Costa Vasquez
DNI: 71625171



Firma del asesor de tesis
DNI: 10205271



Firma tesistas
Fernando Daniel
Hernández Rejas
74493594

¹ En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD

² Los documentos están en: <https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/>

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Impacto en los hábitos alimentarios y la actividad física tras el confinamiento de la pandemia por COVID-19 en la población adulta de 25 a 64 años de dos centros de salud del distrito de San Juan de Miraflores en Lima

Autores. Claudia Maria de los Angeles Costa Vasquez; Fernando Daniel Hernandez Rejas

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2399834062).

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



RESUMEN

La pandemia por COVID-19 generó vulnerabilidad en la población mostrando una crisis de salud, social y económica. Estos han ocasionado alteraciones en la seguridad alimentaria. El objetivo del presente estudio es observar los cambios que se dieron en la percepción de la alimentación y la actividad física (AF) de adultos atendidos en dos centros de salud del distrito de San Juan de Miraflores. Estudio de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental de corte longitudinal, el análisis estadístico utilizó IBM SPSS Statistics 26. La población estuvo conformada por 204 participantes y se recolectó los datos a través de dos cuestionarios de hábitos alimentarios y de actividad física, así como se recolectaron los datos de peso y talla de las historias clínicas. Hubo mayor presencia del sexo femenino (82,8%), entre 30-59 años (64,7%), manifestaron una ingesta mayor de alimentos (70,6%). Los alimentos con mayor consumo fueron los productos horneados (21,1%) y menestras (19,4%), las bebidas más consumidas fueron jugos/refrescos naturales (32,2%) y agua (29,8%). Se mostró incremento del Índice de Masa Corporal (IMC) post confinamiento ($p = 0,000$), la percepción de alimentación post confinamiento fue más saludable ($p < 0,001$), la variación del nivel de actividad física evidenció un incremento post confinamiento ($p=0,000$), la proporción de personas que desarrollaron actividad física no presentaron diferencia ($p=0,409$). Se concluye que existen cambios significativos en los hábitos alimentarios y actividad física con relación al confinamiento por pandemia de COVID-19.

Palabras clave: Índice de masa corporal; hábitos alimentarios; actividad física; confinamiento controlado; pandemia de COVID-19; adultos.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic generated vulnerability in the population, showing a health, social and economic crisis. These have caused alterations in food security. The objective of this study is to observe the changes that occurred in the perception of food and physical activity (PA) among adults attended at two health centers in the district of San Juan de Miraflores. Study with a quantitative approach, with a non-experimental longitudinal design, the statistical analysis used IBM SPSS Statistics 26. The population was made up of 204 participants and data was collected through two questionnaires on eating habits and physical activity, and weight and height data were also collected from medical records. There was a greater presence of females (82,8%), between 30-59 years (64,7%), who reported a higher food intake (70,6%). The foods with the highest consumption were baked products (21,1%) and soups (19,4%), the most consumed beverages were juices/natural soft drinks (32,2%) and water (29,8%). An increase in BMI was shown post-confinement ($p = 0.000$), the perception of post-confinement diet was healthier ($p < 0,001$), the variation in the level of physical activity showed an increase post-confinement ($p=0,000$), the proportion of people who developed physical activity did not present a difference ($p=0,409$). It is concluded that there are significant changes in eating habits and physical activity in relation to confinement due to the COVID-19 pandemic.

Keywords: Body mass index, feeding behavior; exercise; controlled confinement; COVID-19; adults.