

# UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



## TESIS

**“VALORACIÓN NUTRICIONAL Y CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL  
POLICIAL DE LA COMISARÍA SECTORIAL DEL DISTRITO DE SAN MIGUEL,  
PERIODO 2023”**

**PRESENTADA POR:**

**DELIA GRIMALDA CALLATA YAPU**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2023**



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](https://www.upsc.edu.pe/) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



7.05%

SIMILARITY OVERALL

0%

POTENTIALLY AI

SCANNED ON: 7 AUG 2023, 7:19 PM

### Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL  
1.35%

● CHANGED TEXT  
5.69%

### Most likely AI

Highlighted sentences with the lowest perplexity, most likely generated by AI.

● LIKELY AI  
0%

● HIGHLY LIKELY AI  
0%

## Report #17861557

DELIAGRIMALDA CALLATA YAPU “VALORACIÓN NUTRICIONAL Y CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARÍA SECTORIAL DEL DISTRITO DE SAN MIGUEL, PERIODO 2023” RESUMEN El objetivo del presente trabajo d

e investigación, fue determinar la relación que existe entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.

1 3 4 5 15 17

Metodología: el tipo de investigación fue de tipo cuantitativo, el método que se utilizó en la presente investigación fue el descriptivo correlacional y el diseño que se utilizó fue no experimental de corte transversal.

Lapoblación estuvo conformada por 72 policías que laboran en la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, se aplicó el muestreo no probabilístico, por ende se seleccionó a toda la población de estudio. Para la recolección de datos de ambas variables del estudio, se utilizó la técnica de encuesta, la cual permitió obtener información en base a los instrumentos, sobre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, periodo 2023. Resultados: el 41,67% y el 23,61% de los encuestados presentan un nivel bueno. Asimismo, el 45,83% del personal policial presenta un nivel regular de calidad de vida y el 25% de la población encuestada presenta un nivel malo de calidad de vida. Se concluye que si existe relación significativa

# UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

“VALORACIÓN NUTRICIONAL Y CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL  
POLICIAL DE LA COMISARÍA SECTORIAL DEL DISTRITO DE SAN MIGUEL,  
PERIODO 2023”

PRESENTADA POR:

DELIA GRIMALDA CALLATA YAPU

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO

PRESIDENTE

:   
Dra. NOEMI ELIDA MIRANDA TAPIA

PRIMER MIEMBRO

:   
Mg. IBETH MAGALI CHURATA QUISPE

SEGUNDO MIEMBRO

:   
M.Sc. MARLENE CUSI MONTESINOS

ASESOR DE TESIS

:   
Mtra. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA.

Área: Ciencias Médicas, Ciencias de Salud

Sub Área: Ciencias de la Salud

Líneas de Investigación: Políticas de Salud, Servicios de Salud

Puno, 21 de setiembre del 2023

## DEDICATORIA

A Dios quien en todo momento me acompaña y fortalece, por ser quien está siempre a mi lado, brindándome mucha fortaleza, salud, esperanza, haberme permitido llegar hasta este momento tan importante de mi vida profesional y ayudándome a aprender de mis errores.

A mi madre y mi padre, a quienes amo y admiro por ser las personas que me acompañaron durante toda mi vida y en mi trayecto estudiantil, por su apoyo, sacrificio y la confianza que muestran hacia mí.

## AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi gratitud a Dios, por haberme dado salud para lograr mis objetivos, además por ser mi fuerza y escudo en momentos de dificultad y sobre todo por el amor incomparable y eterno

A la Universidad Privada San Carlos, por haberme brindado una formación profesional idónea, conocimientos impartidos y la formación integral durante mi vida universitaria en especial a la Escuela Profesional de Enfermería.

A mi asesora Mtra. Maritza Karina Herrera Pereira, quien con mucha paciencia y acierto me brindó sus valiosas orientaciones, conocimientos y experiencias en la elaboración y el desarrollo de la presente investigación.

Y a todas aquellas personas que directa o indirectamente hicieron posible la realización y culminación de este trabajo.

## ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTOS	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE ANEXOS	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10

### CAPÍTULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>12</b>
1.1.1. PROBLEMA GENERAL	14
1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	14
<b>1.2. ANTECEDENTES</b>	<b>14</b>
1.2.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	14
1.2.2. ANTECEDENTES NACIONALES	17
1.2.3. ANTECEDENTES REGIONALES	20
<b>1.3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO</b>	<b>22</b>
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	22
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICO	22

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

3

<b>2.1. MARCO TEÓRICO</b>	<b>23</b>
2.1.1. VALORACIÓN NUTRICIONAL	23
2.1.1.1. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL	23
2.1.1.2. DIMENSIÓN DE LA VALORACIÓN VALORACIÓN NUTRICIONAL	24
2.1.1.2.1. Dimensión Valoración Dietética	24
2.1.1.2.2. Dimensión Valoración Subjetiva	28
2.1.1.3. ESTADO NUTRICIONAL EN EL ENTORNO LABORAL	30
2.1.1.4. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL	32
2.1.2. CALIDAD DE VIDA	32
2.1.2.1. DIMENSIONES DE CALIDAD DE VIDA	33
2.1.2.1.1. Dimensión Bienestar Físico	33
2.1.2.1.2. Dimensión Bienestar Emocional	34
2.1.2.1.3. Dimensión Relaciones Interpersonales	35
2.1.2.1.4. Dimensión Inclusión Social	36
2.1.2.2. CALIDAD DE VIDA LABORAL	37
2.1.2.3. FACTORES DETERMINANTES DE LA CALIDAD DE VIDA LABORAL	38
2.1.3. INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA SALUD OCUPACIONAL	40
2.1.3.1. ROL DE LA ENFERMERA EN LA SALUD OCUPACIONAL	41
<b>2.2. MARCO CONCEPTUAL</b>	<b>42</b>
<b>2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>46</b>
2.3.1. HIPÓTESIS GENERAL	46
2.3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	46

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

<b>3.1. ZONA DE ESTUDIO</b>	<b>48</b>
<b>3.2. TAMAÑO DE MUESTRA</b>	<b>48</b>

3.2.1. POBLACIÓN	48
3.2.2. MUESTRA	48
<b>3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>	<b>49</b>
<b>3.4. IDENTIFICACIÓN DE LAS VARIABLES</b>	<b>51</b>
<b>3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO</b>	<b>52</b>
3.5.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	52
3.5.2. TÉCNICAS DE ANÁLISIS	52
3.5.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	53
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.</b>	
<b>4.1. PROCESO DE VALIDACIÓN DE HIPÓTESIS</b>	<b>54</b>
4.1.1. HIPÓTESIS GENERAL	54
4.1.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICA 01	57
4.1.3. HIPÓTESIS ESPECÍFICA 02	59
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>62</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>63</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>64</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>75</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 01:</b> Operacionalización de variables	53
<b>Tabla 02:</b> Relación entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, periodo 2023.	54
<b>Tabla 03:</b> Nivel de Valoración Nutricional del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, periodo 2023.	57
<b>Tabla 04:</b> Nivel de Calidad de Vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, periodo 2023.	59

## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>Anexo 01:</b> Matriz De Consistencia	76
<b>Anexo 02:</b> Instrumento De La Variable Independiente	77
<b>Anexo 03:</b> Instrumento De La Variable Dependiente	79
<b>Anexo 04:</b> Solicitud Dirigida A La Comisaría Sectorial Del Distrito De San Miguel	81
<b>Anexo 05:</b> Resultados De La Variable Independiente	82
<b>Anexo 06:</b> Resultados De La Variable Dependiente	83
<b>Anexo 07:</b> Tabulación De Datos De Instrumentos De Investigación	85
<b>Anexo 08:</b> Cuestionario Resuelto Por El Personal Policial	87

## RESUMEN

El objetivo del presente trabajo de investigación, fue determinar la relación que existe entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023. Metodología: el tipo de investigación fue de tipo cuantitativo, el método que se utilizó en la presente investigación fue el descriptivo correlacional y el diseño que se utilizó fue no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 72 policías que laboran en la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, se aplicó el muestreo no probabilístico, por ende se seleccionó a toda la población de estudio. Para la recolección de datos de ambas variables del estudio, se utilizó la técnica de encuesta, la cual permitió obtener información en base a los instrumentos, sobre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, periodo 2023. Resultados: el 41,67% y el 23,61% de los encuestados presentan un nivel bueno. Asimismo, el 45,83% del personal policial presenta un nivel regular de calidad de vida y el 25% de la población encuestada presenta un nivel malo de calidad de vida. Se concluye que si existe relación significativa entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023, en la tabla 08 muestra que la prueba de Rho de Spearman obtuvo un resultado de 0.574\*\* de correlación con una significancia de 0.001 menor al margen permitido por la prueba de 0.001.

**Palabras clave:** Valoración nutricional, calidad de vida y personal policial.

## ABSTRACT

The objective of this research work was to determine the relationship that exists between nutritional assessment and the quality of life of Police personnel of the Sectorial Police Station of the District of San Miguel, Period 2023. Methodology: the type of investigation was quantitative, The method that was used in the present investigation was the descriptive correlational one and the design that was used was non-experimental with a cross section. The population was made up of 72 police officers who work in the Sectorial Police Station of the District of San Miguel, non-probabilistic sampling was applied, therefore the entire study population was selected. For the data collection of both variables of the study, the survey technique was used, which allowed obtaining information based on the instruments, on the nutritional assessment and the quality of life of the Police personnel of the Sectorial Police Station of the District of San Miguel. , period 2023. Results: 41.67% and 23.61% of the respondents present a good level. Likewise, 45.83% of police personnel have a regular level of quality of life and 25% of the population surveyed have a bad level of quality of life. It is concluded that if there is a significant relationship between the nutritional assessment and the quality of life of the Police personnel of the Sectorial Police Station of the District of San Miguel, Period 2023, in table 08 it shows that the Spearman's Rho test obtained a result of 0.574\* \* Correlation with a significance of 0.001 less than the margin allowed by the test of 0.001.

**Keywords:** Nutritional assessment, quality of life and police personnel

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación es de suma importancia, ya que la condición física del policía es crucial para lograr un buen desempeño. Esto está influenciado por una serie de variables, una de las cuales es su peso. Este exceso también puede resultar en un estado de fatiga o somnolencia y el riesgo de contraer enfermedades o secuelas clínicas relacionadas con la obesidad, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, dislipemia, dolor articular, entre otras. Es probable que un policía obeso o con sobrepeso no tenga suficiente resistencia, lo que puede dificultar la consecución de sus objetivos, por ejemplo, en caso de tener que perseguir a un delincuente.

Por tanto, el objetivo es analizar cómo se relaciona la valoración nutricional de los policías con la calidad de vida y mostrar cuáles son las estadísticas. Porque, a través del presente estudio, hablaremos sobre qué medidas debe tomar la policía para prevenir enfermedades que puedan afectar su trabajo y su vida debido a la desnutrición.

De esta forma, los policías del distrito de San Miguel pueden estar más saludables con información breve sobre los riesgos significativos de no obtener el Estatus Alimentario, lo que se refleja en la mejora en sus vidas. Al mismo tiempo, la investigación es importante porque proporciona un medio para medir los enunciados, así como las teorías sobre el tema y el método que contribuyen al desarrollo de la investigación.

Por lo mencionado anteriormente, nace el propósito de llevar a cabo el presente estudio iniciando con el desarrollo del Capítulo I en el cual se describe la problemática identificada, los antecedentes y objetivos correspondientes. Luego, en el Capítulo II se detalla el marco teórico de valoración nutricional y calidad de vida, incluyendo a las bases teóricas que otorguen un mejor entendimiento al estudio conceptualizando cada uno de los términos utilizados y haciendo mención de las hipótesis planteadas.

Consecutivamente, en el Capítulo III se especifica la metodología utilizada para el desarrollo y obtención de datos en el presente estudio; así como también el diseño estadístico realizado. Finalmente, en el Capítulo IV se exponen los resultados descriptivos e inferenciales y la discusión de los mismos, para continuar con las conclusiones y recomendaciones correspondientes. En la última parte, se muestran las referencias y anexos del estudio.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Actualmente, las elecciones de estilo de vida y los comportamientos poco saludables que provocan sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles, en lugar de enfermedades infecciosas, son las principales causas de muerte. Según la Organización Mundial de la Salud, la obesidad es la enfermedad crónica no transmisible que tiene mayor impacto en los adultos, representando una grave amenaza para la salud pública en los países más desarrolladas y se espera que se convierta en epidemia en el año 2030, perjudicando a más de 300 millones de adultos en todo el mundo.

De esta forma, promover la salud es más sencillo y menos costoso que tratar la enfermedad. La presión arterial alta y el colesterol alto son dos factores de riesgo que deben identificarse desde el principio. Estos factores de riesgo, junto con el fomento de hábitos de vida saludables como dejar de fumar, comer bien y hacer ejercicio, optimizan la prevención y la mejor relación costo-beneficio en salud. La Calidad de Vida es influenciada por la salud física, el estado psicológico, la independencia, las relaciones sociales y la relación con el entorno.

Como resultado, mantener la salud de las personas es más simple y menos costoso que curarlo de una enfermedad. Sin duda, la prevención se optimiza y la mejor relación costo-beneficio en salud se logra con la detección temprana de factores de riesgo, en conjunto con la promoción de estilos de vida saludables.

Cabe precisar que la Policía Nacional del Perú es una institución del estado al servicio de la población con los fines de velar, mantener y restablecer el orden interior, así como proteger a las personas y a la comunidad, propiciar el apego a la constitución y las leyes, velar por la seguridad pública y privada, propiedad, y prevenir, perseguir y combatir el delito en todas sus formas.

Sin embargo, la cultura de prevención y salud se está desarrollando muy lentamente en la Institución Policial Peruana, al igual que en muchas otras instituciones latinoamericanas. El trabajo policial es una carrera que debe ceñirse a unas normas muy específicas, muy específicas y muy estrictas. La falta de actividad física causa patologías cardiovasculares, metabólicas y psíquicas en los policías. La inactividad y la mala alimentación son escasas, según las investigaciones.

El bajo nivel de actividad física puede ser resultado del intenso ritmo de trabajo, lo cual afecta principalmente la participación en actividades físicas, deportivas y recreativas. Esto también dificulta la participación en grupos de apoyo y aumenta las relaciones disfuncionales entre superiores y subordinados. Por lo tanto, resulta en un alto número de licencias para la atención de la salud física y mental de los agentes de policía (1).

Debido a esta realidad, se decide investigar sobre la Valoración Nutricional que los efectivos Policiales y la Calidad de Vida, donde es necesario demostrar el grado de relación entre estas variables, y lo que un posible cambio sugerente en ellas podría mejorar la situación (2).



Es por ello, que el propósito del presente proyecto de investigación será encontrar la relación de la Valoración Nutricional y la Calidad de Vida del personal Policial de la comisaría del distrito de San Miguel, para poder brindar las recomendaciones de acuerdo a los resultados y los problemas presentes que se observarán y describirán tanto en las variables como en sus dimensiones, además de brindar un instrumento con el cual se podrá medir las variables estudiadas.

### **1.1.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cuál es la relación que existe entre la Valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023?

### **1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

- ¿Cuál es el nivel de la valoración nutricional en sus dimensiones valoración dietética y subjetiva del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023?
- ¿Cuál es el nivel de calidad de vida en sus dimensiones bienestar físico, emocional, relaciones interpersonales e inclusión social del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023?

## **1.2. ANTECEDENTES**

### **1.2.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES**

Mina (3) realizó un estudio en el año 2021 en la ciudad de Ibarra - Ecuador, titulado “Estado Nutricional y Hábitos Alimenticios de la Policía Estatal de San Lorenzo en 2021”, concluye el estudio. Las evaluaciones de hábitos alimenticios revelaron un alto porcentaje de oficiales con malos hábitos alimenticios. , puede ser un factor de riesgo para la

desnutrición y las enfermedades asociadas a estos estados de desnutrición. Según el índice de masa corporal (IMC), la mayoría de los policías estatales de San Lorenzo tenían sobrepeso. Este IMC elevado puede ser consecuencia de los malos hábitos alimentarios de esta población. De igual forma, la Policía Nacional del Estado de San Lorenzo está compuesta principalmente por policías jóvenes de entre 30 y 40 años, en su mayoría hombres, de origen africano, de la provincia de Esmeraldas, y de una sola unión civil. Sindicatos estatales y libres.

Dalgo (4) realizó un estudio en el año 2019 en la ciudad de Sangolqui - Ecuador titulado "La influencia de la composición corporal y los hábitos alimentarios por parte de la Unidad de Control Policial de Los Chillos y el Grupo de Intervención, 2019", concluyó en su estudio: . De manera similar, en términos de composición corporal, los oficiales de policía tienen una masa muscular más activa que los trabajadores de servicios de la ciudad. Sin embargo, el 60 por ciento de los policías tenían hábitos alimenticios regulares, lo que indica que no hacían mucho ejercicio ni comían lo suficiente para hacer su trabajo en la agencia.

Troncoso (5) realizó un estudio en el año 2020 en la ciudad de La Paz - Bolivia titulado "Estado nutricional, consumo, hábitos alimentarios y actividad física en departamentos masculinos de policía y transporte de La Paz en 2020" concluyó que el 65% presentaba sobrepeso y el 25% obesidad. Más de la mitad come lo suficiente en las comidas y reduce su ingesta diaria de cereales, verduras, frutas y agua. CONCLUSIONES: Además de un estilo de vida altamente sedentario, la clase y los oficiales evaluados por la Agencia de Operaciones de Tránsito tenían principalmente sobrepeso y bajos niveles de actividad física. Los hábitos alimentarios son poco saludables y superan el consumo de alimentos hipercalóricos y pobres en alimentos fuente de vitaminas, minerales y fibra. Palabras clave: sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física

Balanta (6) realizó un estudio en el año 2019 en la ciudad de Cali - Colombia, titulado “Estado Nutricional y Estilo de Vida Saludable de los Policías Santander de Quilichao Cauca, 2019” dice que para ingresar a la policía se realiza un examen físico para comprobar el estado de salud de los que ingresan a laborar, en conclusión es importante no solo tener un diagnóstico inicial, sino continuar con el seguimiento de la salud integral, especialmente el estado nutricional, para cumplir con los requisitos del puesto. Existen necesidades y tipos de empleo actuales. Algunos mantienen al personal dentro de los límites de peso adecuados, como los que trabajan en alturas o los pilotos que necesitan un índice de masa corporal adecuado para realizar mejor sus actividades. El estado de ser capaz de manejar situaciones estresantes y la agilidad requerida para esa posición. Mantener y promover la práctica de actividad física en la policía es importante para mejorar los indicadores de nutrición y salud en la población joven y prevenir enfermedades en los adultos mayores.

Véliz (7) realizó una investigación en el año 2019, en la ciudad de Barcelona - España, titulado En “Estado Nutricional y Estilo de Vida: Un Estudio de Caso de Estudiantes del Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad de San Carlos de Guatemala, 2019”, concluyó: , psicología y epidemiología. Validar la existencia de relaciones habituales específicas entre exposiciones y situaciones de riesgo, ya sea en momentos específicos o a lo largo de la vida, en relación con el desarrollo de enfermedades crónicas comunes favorece la replicación de estudios en esta área. De manera similar, la investigación sobre el estado nutricional se limita en gran medida a las enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente aquellas como la obesidad, la diabetes tipo II, la hipertensión arterial, el síndrome metabólico, las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades del comportamiento, que han sido las más estudiadas. de fumar. Consumo de alcohol, consumo de drogas y actividad sexual.

## 1.2.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Gantu (8) en el año 2019 realizó una investigación en la provincia constitucional del Callao - Perú, titulado "Alimentación y estado nutricional por índice de masa corporal de policías de la Comisaría de Villa los Reyes, Ventanilla, Callao -2019" arribó a las siguientes conclusiones en el mencionado estudio: , según el IMC, encontró que el 21,1% presentaba hábitos alimentarios y estado nutricional saludables, pero el 38,9% presentaba un IMC normal, el 45,6% presentaba sobrepeso y el 15,6% obesidad, se utilizó la prueba de chi-cuadrado arrojando una  $p(0,002)$ . Es por esto que se determinó la significancia entre variables. BMI concluyó que existe una relación entre la dieta y el estado nutricional.

Rodas (9) en el año 2019 realizó una investigación en la provincia de Lima - Perú, titulada "En términos de comidas y nutrición, salud física, presión arterial, salud física y salud física, el 67%de los agentes de policía obtienen la policía. Según el estilo de vida pretrial, el 46.67%del estado de los alimentos para los privilegios de alimentos para los privilegios de nutrición es excesivo. Ha sido influenciado por el peso. CONCLUSIONES: Hubo una relación significativa entre el control de la presión arterial, el estilo de vida según el estado nutricional y el estado de salud física en los policías de la DIRSEG, y el buen estilo de vida se asoció con la buena condición física.

Moreano (10) en el año 2019 realizó una investigación en la Región Apurímac - Perú, en el trabajo "Estado nutricional y calidad de vida de policías provinciales aymaraes en el año 2019", el 44,14 % presentaba un estado nutricional estable, mientras que el 42,34 % presentaba niveles normales de indicadores. Calidad de vida. Según el coeficiente de correlación de Spearman de 0,675, se concluyó que el estado nutricional se relaciona significativamente con la calidad de vida. Se solicitó al comisario de policía a cargo de la Policía Provincial de Aymaraes que se comunique con la unidad médica para organizar

un seminario de capacitación para los policías de la zona sobre cómo manejar su dieta de acuerdo con sus calificaciones médicas. Beneficios que lo vinculan por ley y práctica justa.

Núñez y Ildaura (11) en el año 2019 realizó una investigación en la provincia de Lima - Perú, en el trabajo “Estado nutricional y calidad de vida de policías provinciales aymaraes en el año 2019”, el 44,14 % presentaba un estado nutricional estable, mientras que el 42,34 % presentaba niveles normales de indicadores. Calidad de vida. Según el coeficiente de correlación de Spearman de 0,675, se concluyó que el estado nutricional se relaciona significativamente con la calidad de vida. Se solicitó al comisario de policía a cargo de la Policía Provincial de Aymaraes que se comunique con la unidad médica para organizar un seminario de capacitación para los policías de la zona sobre cómo manejar su dieta de acuerdo con sus calificaciones médicas. Beneficios que lo vinculan por ley y práctica justa.

Macedo y Melendez (12) en el año 2019 realizó una investigación en la ciudad de Iquitos - Perú, titulada “Asociaciones entre estilo de vida y estado nutricional de policías que prestan servicio en Iquitos - Periodo 2019”. Dieta en el presente estudio; 241 policías hombres (52,5%) consumían alimentos poco saludables con más frecuencia que 14 mujeres policías (3,1%), 14 (3,1%) tenían una dieta saludable y 9 mujeres policías (2%). . Sigue la misma dieta. Por lo tanto, nuestros policías locales carecen de conocimientos sobre nutrición y no controlan la nutrición. En cuanto a la actividad física, solo 60 policías hombres (13,1%) y 28 policías mujeres (6,1%) realizan actividad física. El género más común es el masculino. Mantener un estilo de vida saludable debido a la falta de ejercicio tuvo la tasa más alta entre los 135 policías varones (29,4%). El uso de sustancias peligrosas es un factor muy importante en el desarrollo de nuestra fuerza policial. Solo el 11% de nuestros oficiales dicen que no usan sustancias nocivas o tóxicas.

Tapia (13) en el año 2019 realizó una investigación en la provincia de Lima - Perú, titulada "Relaciones entre actividad física, horas de servicio, consumo de alimentos y estado nutricional de los policías. Los Olivos, Lima 2019". De su estudio concluye: En cuanto a los niveles de actividad física, el 62% tenía un nivel medio de actividad física y el 34% era leve. Puede causar sobrepeso y obesidad. Del mismo modo, los agentes de policía corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares porque la mayoría tiene una gran circunferencia de cintura, sobrepeso y grandes reservas de energía. En cuanto a la nutrición, la frecuencia de consumo de cereales, harina de trigo y azúcares es alta en la mayoría, y se puede apreciar que se comprueba en comparación con el índice de masa corporal recomendado por la policía y el sobrepeso normal.

Cárdenas (14) en el año 2018 realizó una investigación en la provincia de Lima - Perú, titulada "Estilo de Vida e Índice de Masa Corporal de los Policías del Departamento de Policía Alfonso Ugarte Lima. 2018". Alfonso-Ugarte concluyó que el estilo de vida de los policías que sirven en los departamentos de policía es básicamente un estilo de vida poco saludable. De manera similar, cuando se trata del índice de masa corporal, los oficiales de policía parecen tener un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, principalmente porque la mayoría de los oficiales tienen un índice de masa corporal de 30 o más, lo que se considera obesidad de primer grado. Observando que la mayoría de ellos tienen un estilo poco saludable en lo que respecta a la comida, también se encontró que el índice de masa corporal (IMC) proporcionado por la policía es una preferencia por las herramientas que utilizan en comparación con aquellos que en su mayoría eran obesos grado 1. Consumo de productos envasados, generalmente comestibles y líquidos que reemplazan las comidas principales. Cuando se trata de actividad física, la mayoría de las personas lleva un estilo de vida saludable, que refleja el estilo de vida sedentario que llevan los policías durante las horas activas de trabajo. La oportunidad de eliminar las



altas calorías mientras lleva una dieta alta en calorías tiene el potencial de aumentar el IMC.

Ticona y Contreras (15) en el año 2022 realizaron una investigación en la provincia de Lima - Perú, titulada "Asociaciones de actividad física, estrés laboral y dieta con riesgo cardiovascular en policías, periodo 2022". De su investigación llegó a las siguientes conclusiones. Para la variable el 86,67% realiza actividad física de nivel alto, el 8,00% realiza actividad física de nivel moderado y el 5,33% realiza actividad física de nivel bajo. actividad física. actividad. En cuanto al estrés laboral, el 69,67% reportó ningún estrés laboral policial y el 30,33% reportó estrés laboral moderado a alto. Por otro lado, el estado nutricional fue sobrepeso en 59,33%, obesidad en 28,67% y nutrición normal en 12%. En cuanto al riesgo cardiovascular, el 40,67% presentaba riesgo cardiovascular alto, el 22,67% riesgo cardiovascular alto y el 36,67% riesgo cardiovascular bajo. En cuanto a los propósitos generales, los resultados del análisis estadístico permiten concluir que la actividad física y el estrés laboral no se asocian con el riesgo cardiovascular. Sin embargo, existe una asociación entre el estado nutricional y el riesgo cardiovascular. Concluimos que existe una relación no significativa entre la actividad física, el estrés laboral y el estado nutricional y el riesgo cardiovascular en policías.

### **1.2.3. ANTECEDENTES REGIONALES**

Ccari (16) en el año 2021 realizó una investigación en la provincia Puno - Perú, titulada "La relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios y el sedentarismo en pacientes atendidos en la Clínica de la Policía Nacional del Perú, Puno 2021". En su estudio mostró sobrepeso en el 55,56% de los pacientes y obesidad en el 22,22%. El 80,56% de los pacientes tienen hábitos alimentarios normales. El tiempo promedio de sedentarismo en el trabajo fue del 54,63%, el tiempo promedio de sedentarismo durante el ejercicio fue del 52,78% y el tiempo promedio de sedentarismo durante el tiempo libre

fue normal para el 54,63%. El sedentarismo global de los pacientes fue medio del 49,07% y alto del 31,48%. Existe una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los pacientes del estudio ( $p=0,012$ ). Se encontró una asociación estadísticamente significativa ( $p=0,002$ ) entre el estado nutricional y el sedentarismo en los pacientes atendidos en el Hospital Nacional de la Policía del Perú.

Flores (17) en el año 2021 realizó una investigación en la provincia Puno - Perú, titulada "Perfiles lipídicos asociados al índice de masa corporal y estado nutricional en Puno, Policía Nacional del Perú en el 2021", concluyó a partir de su estudio. En cuanto al nivel de perfil lipídico, el colesterol total fue de 83 0, 33% nivel normal, 9,85% riesgo posible y 6,82% riesgo alto; Para triglicéridos, 56,82% normal, 15,91% límite superior y 27,27% o más; Para HDL, 17,42%, riesgo alto, riesgo moderado 74,24%, riesgo bajo 8,33%; Para LDL, 29,55% riesgo muy bajo, 31,82% riesgo bajo, 21,97% riesgo moderado, 16,67% riesgo alto. El índice de masa corporal de los policías nacionales fue 70,45% normal, 27,27% sobrepeso y 2,27% obesidad. Entre los factores epidemiológicos, en el caso de los triglicéridos, la enfermedad coronaria estuvo por debajo del nivel estadísticamente significativo ( $p < 0,05$ ) en  $2c = 6,838$  ( $p = 0,009$ ), y el consumo de carne estuvo en un nivel significativo ( $p = 6,838$  ( $p = 6.838$ )  $6.838$ ) a  $2c = 6.838$ ). 0.033) o menos. = 0,033).  $p < 0,05$ ); El coeficiente de consumo de carne para HDL  $c^2 = 8.921$  ( $p = 0.012$ ) está por debajo del nivel de significancia estadística ( $P < 0.05$ ). El índice de masa corporal a ( $P < 0,05$ ) se correlacionó significativamente de forma positiva con el colesterol total ( $r = 0,59$ ), los triglicéridos ( $r = 0,479$ ) y el LDL ( $r = 0,534$ ). No se encontró correlación entre el HDL y el índice de masa corporal.



### **1.3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO**

#### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación que existe entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.

#### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICO**

- Determinar el nivel de la valoración nutricional en sus dimensiones valoración dietética y subjetiva del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.
- Determinar el nivel de calidad de vida en sus dimensiones bienestar físico, emocional, relaciones interpersonales e inclusión social del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **2.1. MARCO TEÓRICO**

##### **2.1.1. VALORACIÓN NUTRICIONAL**

La valoración nutricional es la relación entre la nutrición y la salud. Tiene necesidades nutricionales y fisiológicas que nuestro organismo debe cubrir. El estado nutricional es el resultado de las necesidades y absorción de nutrientes en relación a la ingesta alimenticia, según la OMS (1).

Esto significa que su cuerpo necesita nutrientes esenciales y debe incluir nutrientes esenciales para beneficiar su salud. Sin embargo, estos requisitos no siempre se cumplen. La falta de educación, motivos económicos o sociales conllevan a incumplimiento de requisitos mínimos de salud en muchas personas (18).

##### **2.1.1.1. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL**

La evaluación del estado nutricional proporciona información sobre el nivel de salud de un individuo o un grupo en relación con la alimentación. Existe una conexión importante entre lo que comemos y cómo crea o resta valor a nuestro bienestar. Por lo tanto, es muy importante satisfacer sus necesidades nutricionales específicas a través de la ingesta de alimentos.

Mientras tanto, la evaluación del estado nutricional de la población debe ser una de las prioridades de los órganos rectores nacionales. Desde una perspectiva de medicina preventiva, es importante promover la educación nutricional en la comunidad para promover dietas nutritivas, variadas y saludables. Definitivamente beneficiará el estado nutricional de todos (19).

La valoración del estado nutricional representa el equilibrio entre las necesidades del organismo y la ingesta de alimentos aportada. Porque para determinar una evaluación nutricional, primero se debe determinar qué es la nutrición. El estado nutricional de las personas depende de una nutrición adecuada y ejercicio regular. Sin embargo, según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, el estado nutricional es el estado del organismo relacionado con la satisfacción de las necesidades nutricionales, con la capacidad de utilizar los nutrientes que aporta la actividad física en buenas condiciones físicas. (20).

En este sentido, el estado nutricional es el estado de una persona según los nutrientes que consume, y su estado se mide por su índice de masa corporal, el cual es necesario para determinar su peso. Por otro lado, el investigador dijo que para lograr un buen estado nutricional dentro de los límites recomendados es importante consumir nutrientes adecuados a la edad y tipo de actividad del individuo, es decir, nutrientes que puedan ser absorbidos por el ser humano. Valor nutricional. La necesidad de satisfacer las necesidades biológicas, psicológicas y sociales del cuerpo (21).

#### **2.1.1.2. DIMENSIÓN DE LA VALORACIÓN VALORACIÓN NUTRICIONAL**

##### **2.1.1.2.1. Dimensión Valoración Dietética**

Los métodos de evaluación dietética son herramientas importantes para determinar la cantidad de alimentos consumidos por diferentes poblaciones. La información disponible

sugiere que los métodos de evaluación de la dieta deberían proporcionar suficiente especificidad para identificar los alimentos y estimar la ingesta de nutrientes (22).

### A) Número de comidas

Se debe establecer un horario de alimentación que incluya al menos cinco comidas al día, según expertos como la nutricionista Marife Bustamante, según Diario el Comercio (2016) en Perú. Esto asegurará que la persona tenga un mejor metabolismo, lo que protegerá su salud. Junto con mantener tu peso bajo control, previene enfermedades. Además, se requieren comidas balanceadas con porciones suficientes para esto. Un horario de alimentación adecuado incluye (23):

- **Desayuno:** Contiene los huevos, el queso, la fruta fresca, el pan, las nueces, la leche descremada, el yogur descremado, el café o el té sin azúcar son ingredientes aceptables. Las salchichas bajas en grasa hechas con pavo o pollo también son aceptables.
- **Refrigerio:** Puede contener, una fruta, un yogur desnatado o unos frutos secos. Esto ayudará a acelerar tu metabolismo y evitará que llegues a almorzar con mucha hambre.
- **Almuerzo:** Se pueden incluir arroz, frijoles, papas, pescado o carne de res. Recomiendo siempre una ensalada de verduras crudas o salteadas para el almuerzo. Necesario mostrar una diversidad de colores debido a las cualidades únicas de cada uno (24).
- **Merienda:** Frutas, nueces, cereal integral o yogur bajo en grasa son opciones saludables.

- **Cena:** Come menos de lo mismo del almuerzo. Evita arroz, carne de res y pollo para una digestión ligera con una ingesta de proteína no superior a 90 gramos. Una ensalada también se debe servir en el almuerzo (25).

La nutrición adecuada se obtiene siguiendo una dieta adecuada en los momentos adecuados porque se evita el exceso de comida y se produce un programa diario beneficioso.(26)

### **B) Productos Diarios de Consumo**

Esto valida nutricionalmente la cantidad de comida que una persona consume cada día. Si se trata de un comedor público, se valora el ciclo del menú. El control de la cantidad y calidad de los alimentos que consume una familia o una persona suele estudiarse durante al menos una semana. Hay que recordar que en el comedor comunitario se puede seguir toda la dieta, o solo una parte de ella (27).

### **C) Ingesta de Frutas y Verduras**

Las frutas y verduras son componentes cruciales de una dieta sana y equilibrada. Su consumo regular favorece la prevención de enfermedades degenerativas como algunos carcinomas y fallas orgánicas como las enfermedades cardiovasculares. Se salvarían más de 1,7 millones de vidas, según la organización sanitaria, si las personas consumieran más frutas y verduras (28).

La ingesta diaria recomendada de frutas y verduras es de 400 gramos, excluyendo patatas y otros tubérculos, con el objetivo de prevenir problemas vasculares y cardíacos, incluidos algunos tipos de cáncer y diabetes, así como combatir la obesidad y las carencias nutricionales. más aún en las naciones menos desarrolladas (29).

### **D) Pérdida de Apetito**

Debido a que los alimentos aportan a nuestro organismo los nutrientes que necesita para sus funciones, tener apetito es síntoma de buena salud. Por el contrario, la falta de apetito es una señal de que algo en nuestro cuerpo no funciona correctamente. Las infecciones o enfermedades, el uso de antibióticos, los problemas psicológicos y el consumo de toxinas como el alcohol y el tabaco son causas potenciales de falta de apetito (30).

### **E) Ingesta de Líquidos**

En los niños, el porcentaje de agua en el cuerpo alcanza el 70%, frente al 60% en los adultos. El agua realiza una variedad de tareas, incluida la de servir como medio para las reacciones químicas que dan lugar a la vida, dando forma y estructura a las células (como un globo), ayudando con la regulación de la temperatura corporal y transportando nutrientes y desechos (31).

Todos los días, el cuerpo pierde agua a través de la respiración, la transpiración, la evaporación y la excreción en forma de orina y heces. En climas fríos, la pérdida de agua promedia los 2300 ml, mientras que en climas cálidos se eleva a 3300 ml (esto puede aumentar con el ejercicio o el trabajo físico). Es necesario reponer el agua perdida, y lo hacemos bebiendo líquidos distintos al agua y comiendo alimentos con alto contenido de agua. Según estimaciones, los alimentos proporcionan 700 ml de agua, los líquidos proporcionan 1400 ml y el cuerpo produce 200 ml a través de reacciones como la oxidación (32).

Se aconseja consumir de 6 a 8 vasos de líquido al día para mantenerse hidratado, pero no todos los líquidos son adecuados. Las mejores opciones son agua, infusiones, agua de frutas, semillas o cereales. Los jugos de frutas naturales también son beneficiosos,

pero demasiado de algo bueno (se recomiendan hasta dos vasos por día) puede aumentar la ingesta de calorías.

Aunque contienen agua, refrescos, jugos envasados azucarados y el café también nos aportan otras cosas que no siempre son saludables. Los refrescos y los jugos envasados con azúcar agregada tienen muchas calorías que sí contribuyen al aumento de peso. También contienen una serie de aditivos que pueden ser poco saludables y reducir el valor nutricional de la bebida. La cafeína del café tiene un efecto diurético que favorece la pérdida de líquidos, a pesar de que contiene compuestos saludables.

#### **2.1.1.2.2. Dimensión Valoración Subjetiva**

Es una prueba de cribado que Detsky et al. creó en 1987 en el Hospital General de Toronto como una forma clínica de evaluar el riesgo nutricional de un paciente en función de su historia clínica y examen físico. Aunque inicialmente la prueba solo estaba destinada a pacientes que se sometían a cirugías gastrointestinales, ahora se usa para diagnosticar casi todas las condiciones clínicas que puede presentar un paciente (33).

La evaluación se centra en la capacidad funcional del paciente, un examen físico y una breve historia clínica con los detalles más importantes. Es una estrategia sencilla, económica y práctica, llevada a cabo por profesionales médicos capacitados y certificados en su aplicación (34).

Además, es un método que permite realizar un diagnóstico del estado nutricional del paciente a partir de un interrogatorio y exploración física sencillos, lo que permite un adecuado manejo del paciente. Cualquier profesional médico con formación puede realizar la Valoración Global Subjetiva, que se realiza mejor tan pronto como el paciente llega al hospital. A través de preguntas directas, se evalúan los factores que afectan el estado nutricional de una persona, como los cambios de peso, la ingesta de alimentos,

los problemas gastrointestinales y la actividad física, junto con las posibles causas subyacentes de estos cambios (21).

### **A) Cambios de Peso**

Las pérdidas de peso descontroladas y las pérdidas fuera de lo normal son signos de que el organismo sufre una enfermedad, que también afecta al estado nutricional. Si las pérdidas ocurrieron hace dos semanas o hace seis meses, es información crucial que se debe tener. Una enfermedad crónica o un cambio en la dieta pueden estar indicados por una pérdida de peso gradual. Por otro lado, las pérdidas significativas en las dos semanas anteriores suelen indicar un mayor riesgo de desnutrición (35).

### **B) Hábitos Alimentarios**

También denominada dieta u ocasionalmente dieta, es la combinación de prácticas culturales que afectan el comportamiento de un individuo con respecto a su alimentación. Esto implica desde la recolección y el almacenamiento, la cocción y el consumo (36).

### **C) Trastornos Gastrointestinales**

Los trastornos digestivos son condiciones que afectan el sistema gastrointestinal (GI). Cuando se trata de trastornos digestivos, algunos sólo afectan una parte o un órgano del sistema digestivo a la vez (37).

### **D) Capacidades Funcionales**

La capacidad del sujeto para llevar a cabo las actividades de la vida diaria se denomina funcional. Dependiendo del individuo, esta habilidad puede deteriorarse gradualmente. La funcionalidad solo se ve comprometida en menor medida en adultos entre 30 y 59 años, en aquellos entre 60 y 79 años, y en mayores de 80 años, en mayor medida,



hasta un 50%. La funcionalidad alterada del paciente puede ser un signo del impacto de una enfermedad sistémica, y reconocer este cambio permite establecer un diagnóstico, una intervención y un plan de cuidados (38).

### **E) Características Físicas**

En la edad adulta joven, las habilidades manuales, la visión y las capacidades físicas alcanzan su máximo nivel. Hombres y mujeres han logrado la máxima coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y resistencia. Los hombres logran su máxima fuerza muscular entre los 25 y los 30 años, si siguen aumentando su masa muscular (39). Si no ejercitan sus cuerpos, esta condición se deteriora gradualmente. Pero este proceso se ralentiza con ejercicio y una dieta saludable (40).

### **F) Impacto de la Enfermedad**

El efecto de una enfermedad sobre el estado nutricional de una persona puede verse afectado por enfermedades degenerativas congénitas como la diabetes y el cáncer o por infecciones. Por lo tanto, el ejercicio y la dieta son cruciales en estas situaciones para mantener el nivel de control deseado (41).

#### **2.1.1.3. ESTADO NUTRICIONAL EN EL ENTORNO LABORAL**

En ciertas empresas, la comida en el trabajo a menudo se ve como algo molesto o de poca importancia, lo cual resulta en una oportunidad desaprovechada para mejorar la moral y la productividad. En los comedores, el menú suele ser predecible y limitado. Por lo general, las máquinas expendedoras tienen opciones poco saludables. Los restaurantes de la zona son costosos o difíciles de ubicar. Los gérmenes pueden contaminar la comida de los puestos callejeros. Los empleados a menudo carecen de los recursos para comer, como tiempo, un lugar y dinero.

Es necesario romper el círculo de mala nutrición, bajo desempeño y salarios bajos en los países en desarrollo. Cuando los empleados tienen dificultades para sostener a sus familias, la salud de los niños afecta el futuro trabajo disponible. Reflexionar sobre los efectos de la carencia de hierro y su prevención resultan cruciales desde el punto de vista económico. Su vínculo con la disminución cognitiva y la pereza conlleva accidentes y baja productividad, afectando a la mitad de la población mundial.

"El costo de la obesidad y las enfermedades crónicas es más elevado en los países más prósperos". Los proyectos comunitarios están teniendo poco éxito. La mejor solución es asegurar que los empleados puedan acceder a comidas nutritivas en el trabajo, al menos una vez al día.

La disponibilidad de agua potable es considerada también un elemento crucial. Los Objetivos de Desarrollo del Milenio de la ONU buscan reducir la pobreza a la mitad para 2015 y mencionan el hambre, el acceso sostenido a agua limpia y servicios sanitarios como obstáculos significativos. El lugar de trabajo es clave para lograr esos objetivos, según la investigación.

La agenda de la OIT sobre empleo decente está estrechamente vinculada a la comida en el trabajo. Es vital para la productividad laboral y la seguridad social, relevante en el diálogo empresa-empleado, son derechos humanos esenciales el acceso a alimentos y agua potable. La Recomendación N°102 rige la construcción de comedores y áreas relacionadas con la alimentación. Se redactó este documento con la idea de que el trabajo es el lugar óptimo para implementar iniciativas de promoción de la salud, ya que las personas trabajadoras pasan al menos un tercio de sus horas de vigilia allí.

#### 2.1.1.4. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL

La alimentación, el estado de salud, los cuidados y la nutrición son factores clave para determinar el estado nutricional.

- **Alimentación:** La disponibilidad de comida, la dieta saludable, los patrones alimentarios, la alimentación y los gustos y preferencias.
- **Estado de salud:** Estado físico, acceso a atención médica, higiene ambiental y prácticas higiénicas diarias.
- **Cuidados y nutrición:** La habilidad de la familia y la comunidad para ayudar a los necesitados o brindar apoyo y conocimientos.

#### 2.1.2. CALIDAD DE VIDA

La palabra "cualidad" se deriva de la palabra latin "qualitas", que denota una cualidad o conjunto de cualidades que son innatas a algo y que nos permiten evaluar su valor. Se entiende como una cualidad de excelencia o superioridad en una cosa o persona.

La percepción del individuo de su vida o entorno en relación con sus metas y expectativas establecidas por su cultura y sistema de valores, así como el entorno en el que ambos existen, es lo que se entiende por calidad de vida del individuo. vida. Asimismo, su nivel de independencia, conexiones sociales, salud física y psicológica, así como su salud en general en equilibrio, inciden en esta idea (42).

La calidad de vida está ligada a la salud, lo que incluye la evaluación de las tendencias actuales en el cuidado de la salud, el cuidado de la salud y la promoción de la salud, e incluye la capacidad de una persona para alcanzar y mantener un nivel global de actividad que permita su seguimiento. Estos eventos son muy importantes para las

personas y afectan su salud general. Los principales criterios para medir la calidad de vida en salud son: Bienestar social, físico y emocional (43).

### **2.1.2.1. DIMENSIONES DE CALIDAD DE VIDA**

#### **2.1.2.1.1. Dimensión Bienestar Físico**

La salud física ocurre cuando una persona siente que ninguno de sus órganos y funciones ha sido dañado; El cuerpo trabaja bien y tiene la fuerza física adecuada para responder a los diversos problemas de cada trabajo importante. En consecuencia, es la función adecuada de muchos órganos del cuerpo. Si todas estas partes están interconectadas y son estables, disfrutamos de la salud y la disfrutamos, en cierto modo, sin saberlo ni darlo por hecho (44).

#### **A) Salud**

La salud no es simplemente la ausencia de enfermedad sino un estado de completo bienestar físico, mental y social. Según la definición de la Organización Mundial de la Salud, la salud no es sólo la ausencia de un defecto o enfermedad, sino también la completa salud física, mental y social de la persona (45).

#### **B) Actividades de la Vida**

También se le llama el "lugar de trabajo", que incluye todas las actividades diarias que tienen valor y significado para una persona y tienen un propósito amplio. El trabajo es importante para la personalidad y las habilidades de una persona y afecta la forma en que pasan su tiempo y toman decisiones. Tareas del hogar, higiene, salud, ocio, trabajo, etc. podría ser (46).

#### **C) Atención Médica**

Es el método de tratamiento que aplican los profesionales médicos según el tipo de enfermedad y el más utilizado por los profesionales médicos. También se conoce como atención estándar, terapia de referencia y terapia general (41).

#### **2.1.2.1.2. Dimensión Bienestar Emocional**

El bienestar emocional está ligado a la paz y la paz interior, que es una sensación de bienestar. Las personas con un alto nivel de estabilidad emocional experimentan emociones positivas como felicidad, gratitud y gran entusiasmo. El mismo nivel de bienestar emocional conduce a efectos positivos en la vida, como una alta autoestima, valiosos recuerdos y aprendizaje del pasado, satisfacción con el presente y una perspectiva positiva para el futuro. Tener estabilidad mental le permite a una persona enfrentar con calma las situaciones estresantes de la vida diaria y, por lo tanto, encontrar otras formas o formas de lidiar con tales situaciones (47).

##### **A) Alegría**

La experiencia de emociones positivas como la alegría y la tranquilidad, así como estados positivos como los que fluyen o la asimilación de procesos de pensamiento sobre lo que conllevan las circunstancias externas, son todos componentes de la felicidad. Del mismo modo, el autor afirma haber aprendido que la felicidad no es sólo el resultado de la suerte o de una circunstancia fortuita, ni es algo que pueda obtenerse a través del dinero o el poder. No es algo que dependa de circunstancias externas; más bien, depende de cómo se vean y entiendan esas situaciones. De hecho, la felicidad es una condición crucial que cada individuo debe planificar, cuidar y salvaguardar (48).

##### **B) Autoestima**

La autoestima se considera como la evaluación que uno tiene de sí mismo; incluye las emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que una persona

acumula a lo largo de su vida. Debido a la aceptación y el valor que las personas se dan unas a otras, este proceso se desarrolla a lo largo de la vida de una persona a partir de las interacciones que el sujeto tiene con los demás (49).

### **C) Ausencia de Estrés**

El estrés es un estado de tensión mental o emocional. Cualquier circunstancia o idea que le dé motivo de molestia, rabia o ansiedad puede desencadenarla. El estrés es la respuesta de su cuerpo a una demanda o desafío. El estrés puede ser ventajoso en pequeñas dosis, como cuando te ayuda a mantenerte seguro o cumplir con una fecha límite. Sin embargo, el estrés crónico puede ser malo para su salud. Por lo tanto, tener la capacidad de controlarlo es crucial para mantener el bienestar de la salud de las personas (50).

#### **2.1.2.1.3. Dimensión Relaciones Interpersonales**

La comunicación es un componente clave de las interacciones sociales, y las reacciones emocionales juegan un papel importante en esto. Debido a esto, la perturbación emocional es una característica común de los problemas de relación. En las unidades de hemodiálisis es común ver situaciones como problemas de convivencia, propensión a aislarse o falta de interés por mantener vínculos sociales. Por lo general, la pareja o familia en estas situaciones hace la demanda. Los cambios en el comportamiento o el estado de ánimo del paciente empeoran las relaciones y fomentan el conflicto, lo que tiene un impacto emocional negativo en la unidad familiar (51).

### **A) Interacciones**

La forma fundamental en que las personas se relacionan entre sí se llama interacción y establece la influencia social posterior que experimenta cada persona. La interacción es un paso en el proceso por el cual nos comunicamos socialmente de manera objetiva. El

uso de habilidades de interacción da como resultado una mayor capacidad de adaptación a un entorno social donde hay individuos y grupos de individuos con los que es necesario comunicarse y, a su vez, comunicar temas que podrían ser objeto de malentendidos que conduzcan a problemas innecesarios (52).

### **B) Apoyos**

Son actos, conductas y comportamientos que las personas usan para buscar consejo, dirección o simplemente un sistema de apoyo emocional de otros para enfrentar mejor una situación particular. En una primera aproximación, la aceptación de la respuesta de afrontamiento funcional ocurre cuando la persona tiende a aceptar la realidad de la situación estresante y trata de afrontarla o manejarla (53).

### **C) Relaciones**

Son los medios por los cuales las personas pueden conectarse entre sí y fomentar la coexistencia pacífica a pesar de las posibles discrepancias entre los individuos. Las relaciones humanas son, para decirlo de manera más simple, cómo nos tratamos unos a otros y cómo nos tratan los demás. La forma en que nos respetamos unos a otros y nos enseñamos a respetarnos a nosotros mismos (54).

#### **2.1.2.1.4. Dimensión Inclusión Social**

La inclusión social, según la Unión Europea, es "un proceso que asegura que quienes se encuentran en riesgo de pobreza y exclusión social tengan las oportunidades y los recursos necesarios para participar plenamente en la vida económica, social y cultural, disfrutando de un buen nivel de vida y bienestar". La sociedad en la que residen lo considera normal. Se enfatiza el derecho de los individuos a "tener una vida asociada siendo miembros de una comunidad" (55).



## **A) Integración y Participación en la Comunidad**

Se pretende conectar a la comunidad para su propia identificación y solución de sus problemas. La participación comunitaria se entiende como una conciencia colectiva de toda la comunidad sobre los factores que ralentizan el crecimiento a través de la reflexión crítica y la promoción de formas asociativas y organizativas que faciliten el bien común (56).

## **B) Roles Comunitarios**

El rol comunitario es un trabajo que normalmente se realiza sin remuneración en beneficio de la comunidad. Tanto hombres como mujeres están presentes en América Latina y África, pero mientras que las mujeres son necesarias para las responsabilidades sociales, educativas o de cuidados, los hombres realizan más tareas administrativas y, por lo general, ejercen su autoridad como representantes, gerentes y tomadores de decisiones (57).

### **2.1.2.2. CALIDAD DE VIDA LABORAL**

La QWL se refiere a la percepción de los empleados sobre su satisfacción laboral. Esta percepción conlleva a evaluar el impacto que estas condiciones tienen en el bienestar y desarrollo de los empleados, lo cual puede afectar el desempeño de la empresa.

La CVL incluye factores como salario, horario, entorno laboral, ventajas, servicios, oportunidades, interacciones, etc., que influyen en la satisfacción, motivación y rendimiento laboral. Esto puede afectar la satisfacción laboral, la motivación y el rendimiento. David y Keith afirman que la calidad de vida en el trabajo se refiere a la naturaleza general positiva o negativa del entorno laboral para las personas.



Según Stephen P. La calidad de vida en el trabajo implica que una institución responda a las necesidades de los empleados brindándoles oportunidades para participar en decisiones que afectan su vida laboral. Koontz y Weihrich definen la calidad de vida laboral como un método con potencial para el enriquecimiento del trabajo y como un campo interdisciplinario que combina la sociología industrial, la psicología, la ingeniería industrial, la teoría organizacional, las teorías de la motivación y el liderazgo, las relaciones laborales, etc. Según Chiavenato (2004), la calidad de vida laboral implica considerar tanto las necesidades y satisfacción de los empleados en su trabajo como los impactos en la productividad y calidad de vida de las organizaciones. Las empresas deben prestar atención a los colaboradores que ayudan a alcanzar sus objetivos, ya que ofrecer mejores recursos a los empleados resulta en un mejor rendimiento.

Varios factores influyen en la calidad de la vida laboral: satisfacción con el trabajo, oportunidades de ascenso, reconocimiento, salario, beneficios, relaciones humanas, entorno laboral, libertad y responsabilidad, y participación en actividades de la organización.

### **2.1.2.3. FACTORES DETERMINANTES DE LA CALIDAD DE VIDA LABORAL**

Varios escritores usan la misma razón y técnica de investigación que Cabezas, al examinar tres variables clave en la calidad de vida laboral.

- **Apoyo directivo:** La percepción de apoyo y admiración de los superiores afecta la productividad profesional. Las altas expectativas laborales y la falta de control son las principales causas del estrés en los colaboradores. Los directivos o responsables de área no deben evitar pequeños desacuerdos; deben aceptarlos como parte natural de las interacciones empresariales. Los conflictos pueden resolverse en equipo para prevenir problemas y evitar su propagación en el trabajo. Los conflictos laborales son

responsables de dos de cada diez despidos y son la tercera razón más común para que las personas renuncien en las empresas, según una encuesta del portal de empleo.

- **Posibilidad de expresar lo que se siente y necesita:** Entender la capacidad de comunicación en palabras, para expresar sentimientos y demandas a jefes y compañeros y así lograr un buen desempeño laboral. Comunicar nuestras emociones y expresar nuestros miedos, alegrías, gratitud y disculpas es el método más efectivo para sentirnos bien. Esto facilita la expresión y el intercambio de nuestras emociones.
- **La satisfacción con el sueldo:** Es la satisfacción que se siente al tener las necesidades cubiertas, como el salario recibido (58).
- **El reconocimiento del esfuerzo:** Para estar satisfechas personalmente, las personas deben encontrar la paz tanto en su trabajo como en su vida en general. El reconocimiento del trabajo arduo y la dedicación personal impulsa la felicidad y el bienestar de los colaboradores de manera invisible.
- **La oportunidad de ser promocionado:** Para estar satisfechas personalmente, las personas deben encontrar la paz tanto en su trabajo como en su vida en general. El reconocimiento del trabajo arduo y la dedicación personal impulsa la felicidad y el bienestar de los colaboradores de manera invisible.
- **El apoyo de los jefes o adjuntos y compañeros:** Requiere colaboración, reciprocidad, cooperación y mutuo beneficio.
- **La autonomía o libertad de decisión:** Es el poder de tomar decisiones y elegir. Permite al sujeto crecer libremente, sin restricciones, pero con responsabilidad al darse cuenta de nuevas posibilidades para crear conocimiento.

- **Posibilidad de ser creativo:** La creatividad es una habilidad esencial en todos, ya que nos permite desarrollar nuestra intuición, imaginación, iniciativa y percepción, y conectarnos con una parte de nosotros mismos. Les brinda la oportunidad de contribuir con ideas originales o soluciones creativas a todo problema (59)

### **2.1.3. INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA SALUD OCUPACIONAL**

La OMS define salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social, más que solo la falta de enfermedad o dolencia. Las perspectivas de salud difieren según edad, sexo, raza y cultura. Promover conductas y estilos de vida saludable en todas las edades para evitar el impacto negativo de la enfermedad en el desarrollo integral de las personas, familias y sociedad. Las acciones para mejorar la salud buscan aumentar el bienestar sanitario en individuos, familias, grupos y comunidades. Los programas de promoción de salud se aplican a todas las personas, sin importar edad o condición; incluyen iniciativas de cambio de estilo de vida y conducta para mejorar y extender la calidad de vida.

Los cuidados sanitarios se enfocan cada vez más en promover la salud y prevenir enfermedades; actividades como el ejercicio y la buena alimentación ayudan a mantener o mejorar la salud actual de los pacientes. La educación del bienestar promueve el autocuidado de forma saludable, abarcando aspectos como el conocimiento del cuerpo, la gestión del estrés y la toma de responsabilidad personal. El bienestar se define como el esfuerzo constante y dinámico para lograr una salud óptima.

La promoción combinada promueve un bienestar más sólido. Las estrategias de bienestar brindan apoyo para que las personas logren comprender y tener un mayor control sobre sus vidas. Las actividades de prevención de enfermedades fomentan el evitar deterioros en la salud o en el funcionamiento (60).

### 2.1.3.1. ROL DE LA ENFERMERA EN LA SALUD OCUPACIONAL

La enfermería es una profesión joven que necesita fortalecer su identidad y sistematizar un cuerpo específico de conocimientos para desarrollar una práctica que responda a las necesidades reales de salud de la población.

Hacia el siglo XX, Enfermería carecía de reconocimiento científico y sus intervenciones eran intuitivas. La enfermería se basó en las técnicas curativas como instrumentos para brindar atención. Los procedimientos se establecieron en las décadas del 30, 40 y 50 para luego clasificar los principios científicos que rigen la práctica.

Luego, en los años 70, se incorporaron conocimientos de ciencias psicológicas y sociales al Modelo de Atención de Enfermería, lo que permitió que se alejara del dominio del Modelo de Atención Médica y se enfocará en la adaptación psicológica del individuo, dando lugar al surgimiento de teorías de enfermería como la Teoría de Adaptación de Roy, la Teoría Sinergista de Brodt, la Teoría de alcance de objetivos de King, la Teoría de necesidades básicas de Horta, la Teoría holística de Levine, la Teoría de Autocuidado de Orem, entre otras.

Estas teorías impactan en el conocimiento y la práctica de enfermería, generando cambios en los modelos de atención. En los servicios de salud, las enfermeras tienen roles diferentes: algunas realizan la limpieza de los pacientes, otras administran medicamentos y otras atienden mínimamente a sus necesidades adaptativas, espirituales y sociales. Sin embargo, este modelo fraccionado está evolucionando hacia uno integrado, que considera al ser humano en su totalidad (61).

Dentro de los objetivos de la Enfermería en la Salud Ocupacional se encuentran:

- Promover la participación del trabajador y su familia en la recuperación y prevención de problemas de salud laboral, mediante la adopción de hábitos y pautas de autocuidado que mejoren su calidad de vida.
- Conseguir un entorno laboral seguro para el empleado.
- Ayudar a disminuir los daños ocupacionales de los trabajadores en diversos tipos de empleo.
- Fomentar en el empresario la conciencia de que la salud del trabajador es un activo valioso que debe ser protegido en su entorno social.
- Sugerir directrices políticas y recomendaciones para mejorar la salud laboral

La Enfermera en Salud Ocupacional debe proponer actividades adecuadas para el plan de trabajo, basándose en una valoración y diagnóstico de Enfermería. Además, debe redactarlas considerando el tipo de trabajo del paciente y sus principales factores de riesgo. También debe asumir funciones de investigación, administración, asistencia y docencia, para lo cual está preparada científica y humanísticamente.

## 2.2. MARCO CONCEPTUAL

1. **Afectación Emocional:** Son situaciones donde la familia ha sufrido de forma significativa por cuestiones económicas, sociales o de salud, incluyendo la existencia de casos cercanos de contagio, hospitalización y duelo por el fallecimiento de personas cercanas.
2. **Afección Física:** Son situaciones de dificultad familiar debido a problemas económicos, sociales o de salud, incluyendo enfermedades, hospitalización y pérdidas de seres queridos (62).

3. **Atención Médica:** La atención de la salud se refiere a proporcionar cuidados y servicios de salud a un individuo, familia, comunidad o población (63).
4. **Aspecto Psicológico:** La depresión y la ansiedad tienen un gran impacto en la calidad de vida de los pacientes en hemodiálisis.
5. **Aspecto Social:** Los pacientes tienen dificultades para expresar sus sentimientos, lo cual afecta sus relaciones y lazos afectivos, ya que las relaciones sociales se basan en la comunicación.
6. **Autoestima:** La evaluación del concepto propio, con sentimientos de valor y aceptación (64).
7. **Ausencia de estrés:** El estrés se puede describir como la tensión o preocupación mental causada por circunstancias difíciles. Todos experimentamos estrés, es una reacción natural a amenazas y estímulos (65).
8. **Bienestar:** Es el balance de la parte física, mental y social que el paciente con Insuficiencia Renal Crónica menciona durante el tratamiento de Hemodiálisis.
9. **Bienestar Emocional:** El bienestar emocional implica reconocer, expresar y manejar tus sentimientos para mejorar tu tratamiento y recuperación. Tus emociones pueden influir en ti y en quienes te rodean si sientes miedo, enojo, estrés o desesperanza (66).
10. **Bienestar Físico:** El cuidado del cuerpo es importante para mantener un buen estado físico. Puedes controlar los efectos de la enfermedad y del tratamiento tomando medidas antes, durante y después del tratamiento. (67).

11. **Calidad de Vida:** La calidad de vida se refiere al bienestar general, incluyendo aspectos físicos, materiales, sociales y emocionales, así como el desarrollo personal y la participación en actividades, todos influenciados por los valores personales.
12. **Complicación:** empeoramiento de una enfermedad o procedimiento médico debido a una patología que surge espontáneamente y está relacionada causalmente con el diagnóstico o tratamiento (68).
13. **Control de Emociones:** El control emocional implica regular o modificar estados anímicos, no reprimir las emociones.
14. **Ejercicio:** Cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de una persona, se llama ejercicio físico.
15. **Enfermedad:** Es un cambio en el organismo provocado por la entrada de un agente patógeno o un actor humano endógeno.
16. **Expectativa de la Vida:** Es un estado mental que tiene que ver con tener una mirada esperanzada hacia el futuro, que motiva a las personas a moverse y actuar y es necesario para alcanzar el bienestar espiritual.
17. **Inclusión Social:** La inclusión social es el proceso de dotar a quienes se encuentran excluidos de la sociedad por su identidad de mayor capacidad, oportunidad y dignidad para que puedan participar en ella; no es lo mismo que igualdad (69).
18. **Hábitos Alimentarios:** Las personas eligen, consumen y usan alimentos o dietas particulares como resultado de comportamientos conscientes, grupales y repetitivos como reacción a las influencias sociales y culturales.



19. **Minerales:** Los minerales son componentes vitales y necesarios para los sistemas del cuerpo y también forman parte de la arquitectura celular.
20. **Nutrición:** Nutrición es asimilar materia y energía para mantener, desarrollar y mover organismos, asegurando su equilibrio molecular y microscópico.
21. **Obesidad:** La obesidad ocurre al consumir más calorías de las que se queman en la actividad física y las rutinas diarias.
22. **Prevención:** La OMS en 1988 definió la prevención en salud como medidas para prevenir enfermedades y reducir riesgos. También incluye detener el progreso de la enfermedad y mitigar sus efectos (70).
23. **Relaciones Interpersonales:** La relación interpersonal es un vínculo entre personas basado en emociones, intereses y actividades sociales (71).
24. **Salud:** El bienestar total es la condición de un ser vivo donde su salud abarca su estado físico, mental y social.
25. **Sobrepeso:** Tener un peso mayor al saludable para cierta estatura es lo mismo que tener sobrepeso u obesidad. El sobrepeso puede deberse a la presencia de músculo, hueso o agua en exceso, además de un exceso de grasa. Sin embargo, ambas palabras denotan un exceso de peso en relación a la estatura considerada poco saludable (72).
26. **Trastornos Gastrointestinales:** Son enfermedades digestivas causadas por microorganismos y alimentos como la leche y grasas. También hay medicamentos que pueden provocarlas (73).



27. **Vitaminas:** Las vitaminas son compuestos heterogéneos imprescindibles para la vida, ya que al ingerirlos de forma equilibrada y en dosis esenciales promueven el correcto funcionamiento fisiológico.

28. **Valoración Dietética:** Las vitaminas son esenciales para la vida porque, al consumirlas de manera equilibrada y en cantidades necesarias, favorecen el funcionamiento adecuado del cuerpo (74).

29. **Valoración Nutricional:** Es un método abierto y prospectivo que registra la ingesta de alimentos y bebidas en un período de tiempo definido. Facilita la evaluación de la ingesta de personas y grupos de población, y ayuda a identificar grupos en riesgo de consumos insuficientes (74).

30. **Valoración Subjetiva:** El examinador realiza una valoración subjetiva. La evaluación de la calidad de una actuación en particular es lo que generalmente se entiende por esto. La evaluación objetiva es aquella que carece de subjetividad (75).

## 2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

### 2.3.1. HIPÓTESIS GENERAL

Existe relación significativa entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.

### 2.3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- El nivel de la valoración nutricional es malo en sus dimensiones valoración dietética y subjetiva del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.

- El nivel de calidad de vida es regular en sus dimensiones bienestar físico, emocional, relaciones interpersonales e inclusión social del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. ZONA DE ESTUDIO**

La investigación se desarrolló en la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, provincia de San Román del departamento de Puno, dependiente de la División Policial de Juliaca, Región Policial de Puno, X Región Policial Puno.

#### **3.2. TAMAÑO DE MUESTRA**

##### **3.2.1. POBLACIÓN**

En la investigación se tomó como población a 72 policías que laboran en la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel. La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común.

##### **3.2.2. MUESTRA**

En la investigación se aplicó el muestreo no probabilístico, por ende se seleccionó a toda la población de estudio. El muestreo no probabilístico es un método que sirve para seleccionar los individuos que formarán parte de la muestra de un estudio estadístico.

### 3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS

**3.3.1. TÉCNICA:** En la presente investigación se utilizó la encuesta

Para la recolección de datos de ambas variables del estudio, se utilizó la técnica de encuesta, la cual permitió obtener información en base al cuestionario, sobre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, periodo 2023.

**3.3.2. INSTRUMENTOS:** En la presente investigación se utilizó el cuestionario, dichos instrumentos fueron evaluados por Moreano (10) en el año 2019 y aplicó una prueba piloto a través de la confiabilidad por medio del Alfa de Cronbach en la cual obtuvo un resultado del 0.805 y el 0,869.

#### 3.3.2.1 Objetivo General:

Para determinar la relación que existe entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel se utilizó los resultados de los cuestionarios de la valoración nutricional y calidad de vida. Asimismo, se filtró al paquete estadístico SPSS correlación de spearman.

#### 3.3.2.2. Objetivo específico 01:

Para determinar el nivel de la valoración nutricional del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, se utilizó el **cuestionario de la valoración nutricional** que consta de 11 items, 2 dimensiones y 11 indicadores. Asimismo, cuenta con respuestas de tipo Likert.

Dimensiones del cuestionario de la valoración nutricional

- Valoración Dietética

- Valoración Subjetiva

Respuestas del cuestionario de la valoración nutricional

- Nunca: 1 punto
- Raramente: 2 puntos
- Ocasionalmente: 3 puntos
- Frecuentemente: 4 puntos
- Muy frecuentemente: 5 puntos

Nivel de valoración nutricional del personal Policial

- Nivel Bueno: De 41 hasta 55 puntos
- Nivel Regular: De 26 hasta 40 puntos
- Nivel Malo: De 0 hasta 25 puntos

### 3.3.2.3. Objetivo específico 02:

Para determinar el nivel de calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, se utilizó el **cuestionario de calidad de vida** que consta de 11 items, 4 dimensiones y 11 indicadores. Asimismo, cuenta con respuestas de tipo Likert.

Dimensiones del cuestionario de calidad de vida

- Bienestar Físico
- Bienestar Emocional
- Relaciones Interpersonales
- Inclusión Social

Respuestas del cuestionario de calidad de vida

- Nunca: 1 punto

- Raramente: 2 puntos
- Ocasionalmente: 3 puntos
- Frecuentemente: 4 puntos
- Muy frecuentemente: 5 puntos

Nivel de calidad de vida del personal Policial

- Nivel Bueno: De 41 hasta 55 puntos
- Nivel Regular: De 26 hasta 40 puntos
- Nivel Malo: De 0 hasta 25 puntos

### **3.4. IDENTIFICACIÓN DE LAS VARIABLES**

#### **3.4.1. VARIABLE INDEPENDIENTE: VALORACIÓN NUTRICIONAL**

La valoración del estado nutricional según la OMS, se trata de la “condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos” (76).

**Dimensiones de valoración nutricional:**

- Valoración Dietética
- Valoración Subjetiva

#### **3.4.2. VARIABLE DEPENDIENTE: CALIDAD DE VIDA**

De acuerdo con la OMS la calidad de vida es la percepción que tiene una persona sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones (77).

**Dimensiones de calidad de vida:**

- Bienestar Físico
- Bienestar Emocional
- Relaciones Interpersonales
- Inclusión Social

### **3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO**

#### **3.5.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El tipo de investigación fue de tipo cuantitativo, el método que se utilizó en la presente investigación fue el descriptivo correlacional y el diseño que se utilizó fue no experimental de corte transversal, porque los datos se recolectaron en un solo momento.

#### **3.5.2. TÉCNICAS DE ANÁLISIS**

Para el análisis de los datos, primero se realizó la tabulación de datos en microsoft excel, luego se utilizó el software estadístico SPSS para determinar el grado de relación de las variables del estudio. Asimismo, los análisis y resultados de la valoración nutricional y calidad de vida se presentaron en tablas con frecuencias y porcentajes.

### 3.5.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 01: Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	CALIFICACIÓN	VALOR FINAL
Variable Independiente: Valoración Nutricional	Valoración Dietética	Número de Comidas	Nunca: 1 punto	Nivel Bueno: De 41 hasta 55 puntos
		Productos de Consumo Diario	Raramente: 2 puntos	
Variable Dependiente: Calidad de Vida	Valoración Subjetiva	Ingesta de Frutas y Verduras	Ocasionalmente: 3 puntos	Nivel Regular: De 26 hasta 40 puntos
		Pérdida de Apetito	Frecuentemente: 4 puntos	
Variable Dependiente: Calidad de Vida	Valoración Subjetiva	Ingesta de Líquidos	Muy frecuentemente: 5 puntos	Nivel Malo: De 0 hasta 25 puntos
		Cambios de Peso		
Variable Dependiente: Calidad de Vida	Valoración Subjetiva	Hábitos Alimentarios		
		Trastornos Gastrointestinales		
Variable Dependiente: Calidad de Vida	Valoración Subjetiva	Capacidad Funcionales		
		Características Físicas		
Variable Dependiente: Calidad de Vida	Valoración Subjetiva	Impacto de la Enfermedad		
		Salud		
Variable Dependiente: Calidad de Vida	Valoración Subjetiva	Actividades de la Vida	Nunca: 1 punto	Nivel Bueno: De 41 hasta 55 puntos
		Atención Médica	Raramente: 2 puntos	
Variable Dependiente: Calidad de Vida	Valoración Subjetiva	Alegría	Ocasionalmente: 3 puntos	Nivel Regular: De 26 hasta 40 puntos
		Autoestima	Frecuentemente: 4 puntos	
Variable Dependiente: Calidad de Vida	Valoración Subjetiva	Ausencia de Estrés	Muy frecuentemente: 5 puntos	Nivel Malo: De 0 hasta 25 puntos
		Interacciones		
Variable Dependiente: Calidad de Vida	Valoración Subjetiva	Apoyos		
		Relaciones		
Variable Dependiente: Calidad de Vida	Valoración Subjetiva	Integración y Participación en la Comunidad		
		Roles Comunitarios		
Variable Dependiente: Calidad de Vida	Valoración Subjetiva	Integración y Participación en la Comunidad		
		Roles Comunitarios		



## CAPÍTULO IV

### EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

#### 4.1. PROCESO DE VALIDACIÓN DE HIPÓTESIS

##### 4.1.1. HIPÓTESIS GENERAL

**Tabla 02:** Relación entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, periodo 2023.

			Correlaciones	
			Valoración Nutricional	Calidad de Vida
Rho de	Valoración	Coefficiente de correlación	1.000	.574**
Spearman	Nutricional	Sig. (bilateral)		,001
		N	72	72
	Calidad de Vida	Coefficiente de correlación	.574**	1.000
		Sig. (bilateral)	,001	
		N	72	72

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

#### Análisis e Interpretación:

**Ha:** Existe relación significativa entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.

**Ho:** No existe relación entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.

La tabla 02 muestra que la prueba de Rho de Spearman obtuvo un resultado de 0.574\*\* de correlación con una significancia de 0.001 menor al margen permitido por la prueba de 0.001 lo que hace significativo al resultado, con lo cual se comprueba la hipótesis principal o general y se rechaza su nula.

De acuerdo a la relación entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal policial, es crucial tomar las acciones correctas con respecto al cuidado de la salud del personal policial, ya que hacerlo les permitirá vivir una vida de suficiente calidad. La enfermera identificará los factores de riesgo que hacen que un policía no practique los estilos de vida adecuados a través de sus actividades de prevención, control y eliminación de enfermedades, como en el caso de los policías, el seguimiento de su salud a través de controles médicos anuales. Asimismo, a través de la educación y la adecuada orientación brindada por la enfermera a cargo de la salud ocupacional de los trabajadores.

En tal sentido, que los policías se encuentran entre los trabajadores más fundamentales de nuestra sociedad, es nuestra responsabilidad como profesionales de enfermería, más que cualquier otra persona que trabaje en el campo de la salud ocupacional, garantizar que la salud del trabajador esté protegida a través de la promoción y prevención de la salud y sensibilizar sobre el valor de llevar una calidad de vida saludable para prevenir enfermedades que vienen provocadas por calidad de vida poco saludables y que pueden

prevenirse si desarrollamos nuestro papel como enfermeras y enfermeros de manera adecuada.

Estos resultados se asemejan a la tesis de Moreano (10) donde se observa que el Estado Nutricional tiene correlación moderada y significativa con la Calidad de Vida del personal Policial en la provincia de Aymaraes – Región Apurímac, en el segundo semestre del 2018, según la correlación de Spearman de 0.675 con  $p=0.001$ . Hay una discrepancia en los resultados de la investigación; se encontró un nivel regular de Estado Nutricional, lo cual indica la necesidad de control para no empeorar los Estados Nutricionales de la muestra. Asimismo, Gantu (8) demostró que existe relación entre la variable hábitos alimentarios y estado nutricional según IMC, ahora demostraremos que tipo de relación existe entre las variables esta prueba se realizará haciendo uso del coeficiente Rho de Spearman, así como, los hábitos alimentarios reflejan los comportamientos repetitivos de las personas en relación a la comida, pero se observa actualmente su influencia por la tecnología y globalización. Por otro lado, Cárdenas (14) realizó un estudio donde demuestra que los estilos de vida se relacionan moderadamente con el índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte Lima; Al conservar la salud, se previenen enfermedades crónicas como las cardiovasculares, causadas principalmente por el sobrepeso y la obesidad, mejorando así la calidad de vida. De la misma manera, Rodas (9) en su investigación concluyó que el estilo de vida de los efectivos policiales de la división DIRSEG tiene un impacto directo en su estado de salud física, incluyendo la presión arterial y el estado nutricional. Un estilo de vida saludable se correlaciona con un mejor estado de salud física. El objetivo principal de este estudio fue establecer una conexión entre llevar un estilo de vida saludable y el nivel de salud física, medida por el control de la presión arterial y el estado nutricional, entre los policías de la división DIRSEG. Esta conexión necesitaba ser demostrada en la población de estudio porque los policías son servidores públicos que necesitan estar en las mejores

condiciones físicas posibles dada la actividad que desarrollan y el riesgo que asumen. Estos resultados guardan similitud con la tesis elaborada por Tapia (13) donde concluye que existe relación entre el tiempo de servicio y consumo de alimentos con el estado nutricional de los miembros de la policía. Los Olivos, Lima. Asimismo, debido a que suelen tener sobrepeso, una gran circunferencia de cintura y grandes reservas de energía, los agentes de policía tienen un alto riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

#### 4.1.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICA 01

**Tabla 03:** Nivel de Valoración Nutricional del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, periodo 2023.

Valoración Nutricional	Nro.	%
Nivel Bueno	17	23,61%
Nivel Regular	25	34,72%
Nivel Malo	30	41,67%
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100,00%</b>

#### **Análisis e Interpretación:**

Según los datos obtenidos de los encuestados se observó en la tabla 3, que el 41,67% del personal policial presenta un nivel malo de acuerdo a la valoración nutricional que se les realizó, seguido por el 34,72% de la población encuestada quienes presentan un nivel regular. No obstante, el 23,61% de los encuestados presentan un nivel bueno. En tal sentido, se obtuvo un nivel malo en cuanto a la valoración nutricional, lo cual indica que es sumamente necesario mantener un control para no empeorar la valoración nutricional de la muestra.

El sobrepeso y la obesidad son un problema de salud pública ignorado y causante de enfermedades crónicas, a pesar de la creciente evidencia de sus consecuencias negativas. La alimentación es fundamental para mantener o afectar la salud dentro de la calidad de vida. En la actualidad dentro del área de salud ocupacional, la enfermera tiene como responsabilidad el cuidado de las personas y fortalecer las condiciones de salud de los trabajadores según el tipo de actividad que realizan.

En una investigación realizada por Macedo y Melendes (12) realizaron un estudio con el objetivo de determinar el nivel de relación que existe entre el estado nutricional con los estilos de vida de policías que laboran en Iquitos, la investigación concluyó que el 61,3% tuvo estilos de vida no saludables en su valoración dietética, el 14,6% presentaron estilos de vida poco saludables en su valoración dietética y solo el 21,7% tuvo un estilo de vida saludable en su valoración dietética. Según los autores la valoración dietética permite ayudar a detectar la desnutrición y el riesgo de desnutrición, proporcionar intervenciones nutricionales adecuadas y evitar los riesgos que plantea la desnutrición misma. En otro estudio realizado por Moreano (10) se observa que el 40.54% del personal policial de la provincia de Aymaraes - Región Apurímac presentan un nivel Regular en cuanto a su Valoración nutricional, el 34.23% presentan un nivel Malo, por otra parte, el 25.23% presentan un nivel Bueno. Estos resultados evidencian que una nutrición apropiada, rica en proteínas, favorece la recuperación y regeneración de los músculos, acelerando su proceso y reduciendo el riesgo de lesiones. Por ende es importante que todo el personal policial añada alimentos con alto contenido de proteínas a tus comidas y snacks, como huevos, yogur griego, nueces y semillas. Tal y como lo menciona Rodas (9) en su estudio realizado con el objetivo de identificar el estado nutricional en efectivos policiales de la división Dirseg, centro de Lima 2019 y concluye que 46,67% de los encuestados presentan un nivel malo de estado nutricional, el 36,67% presenta un nivel bueno y el 11,67% presenta un nivel bueno de estado nutricional, así mismo, concluye que la

enfermera en salud ocupacional debe fortalecer las condiciones de salud de los trabajadores en función de su tipo de actividad laboral.

A través de los resultados obtenidos de los encuestados se observó que el 41,67% del personal policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel presentan un nivel malo en su valoración dietética, los resultados evidencian que los policías no ingieren sus comidas completas al día, no consumen dos o más derivados de frutas o verduras al día y no consumen mucho líquido diariamente. Asimismo, la alimentación es importante para fortalecer a los policías en todos los ámbitos, puesto que una buena alimentación y nutrición tienen múltiples beneficios en el cuerpo, como mantener una piel saludable, dientes fuertes, músculos y huesos resistentes, así como apoyar el desarrollo cerebral y el crecimiento en los niños, y estimular el sistema inmunológico y digestivo. En este sentido, es importante consumir cinco porciones diarias de frutas y verduras, limitar el azúcar, reducir el sodio y hacer 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, garantizando una vida plena y saludable. Cada uno de estos hábitos contribuye a una vida más saludable.

#### 4.1.3. HIPÓTESIS ESPECÍFICA 02

**Tabla 04:** Nivel de Calidad de Vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, periodo 2023.

<b>Calidad de Vida</b>	<b>Nro.</b>	<b>%</b>
Nivel Bueno	21	29,17%
Nivel Regular	33	45,83%
Nivel Malo	18	25,00%
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100,00%</b>

### **Análisis e Interpretación:**

Según los datos obtenidos de los encuestados se observó en la tabla 04, que el 45,83% del personal policial de la comisaría sectorial de San Miguel presentan un nivel regular de calidad de vida, seguidamente por el 29.17% de los encuestados presentan un nivel bueno de calidad de vida. No obstante, el 25% de la población encuestada presenta un nivel malo de calidad de vida.

Analizando los resultados obtenidos, es importante recalcar que la calidad de vida son conductas que adopta una persona, ya sean saludables o no, la forma en que se adopte desencadenará una serie de enfermedades, en este caso la alimentación es parte de los estilos de vida y que al estar desequilibrada la persona desarrollará el sobrepeso y obesidad conocidos que a la larga provocan problemas metabólicos o cardiovasculares que son una de las principales enfermedades que forman parte de las enfermedades no transmisibles o conocidas.

Estos resultados guardan similitud con el estudio de Nuñez y Ildaura (11) determinó que el nivel de tendencia hacia una alta calidad de vida con un 40% de diferencia con los demás. Descubrimos que ninguno de los dominios de calidad de vida es bueno o malo; más bien, todos están experimentando tendencias, que pueden ser positivas o negativas. Los cuatro dominios (amigos, vecindario y comunidad, familia y vida extendida, educación y recreación, y medios de comunicación) muestran una tendencia hacia una alta calidad de vida. Y tres de ellos, hogar y bienestar económico, religión y salud, muestran una tendencia a la baja calidad de vida. En cuanto a la edad, se puede observar que los estudiantes de 17 años tienden a tener un mayor nivel de buena calidad de vida que los estudiantes de 18 años. Por otro lado, Moreano (10) determinó que el 42.34% del personal policial de la provincia de Aymaraes Región Apurímac presentan un nivel Regular en cuanto a su Calidad de Vida, el 34.23% presentan un nivel Malo, por otra



parte, el 23.42% presentan un nivel Bueno. Actualmente, no existen muchos estudios que analicen el concepto de calidad de vida en relación con los policías. Los factores pronósticos y ligados a una menor Calidad de Vida incluyen: estresores laborales operativos y organizacionales, siendo el organizacional el de mayor impacto; exposición a desastres; percepción del trauma del desastre. Asimismo, Rodas (9) realizó un estudio en relación a los estilos de vida que ponen en práctica los efectivos policiales de la división DIRSEG, según la dimensión alimentación, actividad física, consumo de sustancias nocivas, chequeos médicos, descanso y sueño. Por ende, el autor resalta que en un 65% presentan un estilo de vida medianamente saludable, un 23,33% un estilo de vida no saludable y por último un 11,67% un estilo de vida saludable. Estos resultados también se asemejan al estudio realizado por Ccari (16) quien muestra que el nivel de calidad de vida en sedentarismo en el trabajo fue de 54.63% en nivel moderado, al desplazarse el sedentarismo fue 52.78% en moderado, en tiempos libres el sedentarismo es moderado en 54.63% de pacientes, en general el sedentarismo es 49.07% en moderado y 31.48% en alto. Se demuestra nuevamente que los estilos de vida pueden provocar enfermedades, dependiendo de cómo una persona los adopte. La alimentación afecta los estilos de vida y el desequilibrio conduce al sobrepeso y la obesidad, que provoca enfermedades metabólicas y cardiovasculares, consideradas principales enfermedades no transmisibles.



## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Se concluye que si existe relación significativa entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023, en la tabla 08 muestra que la prueba de Rho de Spearman obtuvo un resultado de 0.574\*\* de correlación con una significancia de 0.001 menor al margen permitido por la prueba de 0.001. Asimismo, es crucial tomar las acciones correctas con respecto al cuidado de la salud del personal policial, ya que hacerlo les permitirá vivir una vida de suficiente calidad.

**SEGUNDA:** Mediante los resultados obtenidos, se identificó que el 41,67% del personal policial presenta un nivel malo de acuerdo a la valoración nutricional que se les realizó, seguido por el 34,72% de la población encuestada quienes presentan un nivel regular. No obstante, el 23,61% de los encuestados presentan un nivel bueno.

**TERCERA:** A través de los resultados obtenidos, se identificó que el 45,83% del personal policial de la comisaría sectorial de San Miguel presentan un nivel regular de calidad de vida, seguidamente por el 29.17% de los encuestados presentan un nivel bueno de calidad de vida. No obstante, el 25% de la población encuestada presenta un nivel malo de calidad de vida.

## RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se recomienda que el jefe de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel se comunique directamente con los representantes de los centros de salud para establecer programas de educación en salud para el personal, con el objetivo de promover una alimentación, nutrición saludable y cultivar hábitos alimentarios que influyen positivamente en la salud de los efectivos policiales.

**SEGUNDA:** Se recomienda a los policías de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, que consuman más frutas y verduras, que busquen asesoría nutricional, mantengan una hidratación adecuada y participen en actividades físicas para mejorar su salud. Asimismo, acudir a chequeos regulares para monitorear su salud y condición física, a fin de prevenir cualquier contratiempo que pueda afectar su desempeño como agentes legales.

**TERCERA:** Se recomienda que lleve a cabo estudios e investigaciones similares, pues existen pocos estudios respecto a la población sujeto de estudio, y dado que esta es una población vulnerable para desarrollar factores de riesgo para enfermedades no transmisibles, será necesario orientar las futuras investigaciones a mejorar las condiciones respecto a hábitos alimentarios saludables.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Silva R, Matos C, Valdivia B, Cascaes F, Barbosa P. REVISIÓN SISTEMÁTICA ACERCA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DE LA SALUD DE POLICÍAS. Rev Med. 2013;21(1):75-85.
2. Arpi MJ. TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO TECNÓLOGO MÉDICO EN EL ÁREA DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN. 2016;
3. Mina YJM. ESTADO NUTRICIONAL Y HáBITOS ALIMENTARIOS EN EL PERSONAL DE LA POLICÍA NACIONAL DEL CANTÓN SAN LORENZO. 2021;
4. Dalgo JS. “Influencia de la composición corporal y hábitos alimenticios de los miembros policiales del servicio urbano de la unidad de vigilancia los Chillos y del grupo de intervención, periodo 2019”. 2019;
5. Troncoso GD. Estado nutricional, consumo, hábitos alimentarios y actividad física de Clases y Policías varones del Organismo Operativo de Tránsito de la ciudad de La Paz del año 2017 [Internet] [Thesis]. 2020 [citado 31 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/24144>
6. BALANTA JEB. ESTADO NUTRICIONAL Y HáBITOS DE VIDA SALUDABLE DEL PERSONAL POLICIAL DE SANTANDER DE QUILICHAO CAUCA [Internet]. 2019 [citado 31 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/13518/3484-0525609.pdf?sequence=1>
7. Véliz TP. “Estado nutricional y estilos de vida: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala, periodo 2019” [Internet]. 2019 [citado 31 de marzo de 2023]. Disponible en:

- [https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE\\_TESIS.pdf?sequ](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequ)
8. Gantu GI. Hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao -2019. Repos Inst - UCV [Internet]. 2019 [citado 1 de abril de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/38267>
  9. Rodas YE. Estilos de vida y el estado de salud física según el control de la presión arterial y el estado nutricional en efectivos policiales de la división Dirseg, centro de Lima 2019. Univ César Vallejo [Internet]. 2019 [citado 1 de abril de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/6000>
  10. Moreano JM. Estado nutricional y calidad de vida del personal policial de la provincia de Aymaraes – Región Apurímac, segundo semestre 2018. Repos Inst - UIGV [Internet]. 2019 [citado 1 de abril de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4289>
  11. Nuñez T, Ildaura Y. Calidad de vida de los alumnos de la Escuela Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional del Perú, Yungay 2016. Univ San Pedro [Internet]. 2019 [citado 1 de abril de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe//handle/USANPEDRO/4536>
  12. Macedo JL, Melendes RA. “RELACION DEL ESTADO NUTRICIONAL CON LOS ESTILOS DE VIDA DE POLICIAS QUE LABORAN EN IQUITOS - 2019” [Internet]. 2019 [citado 1 de abril de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/5396/Jorge\\_Tesis\\_Titulo\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/5396/Jorge_Tesis_Titulo_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  13. Tapia PV. Relación de actividad física, el tiempo de servicio y consumo de alimentos con el estado nutricional de los miembros de la policía. Los Olivos, Lima. 2019

- [Internet]. 2019 [citado 1 de abril de 2023]. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7011/Tapia\\_ap.pdf?sequence=3](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7011/Tapia_ap.pdf?sequence=3)
14. Cárdenas SV. Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte Lima. 2018 [Internet]. 2018 [citado 1 de abril de 2023]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323343144.pdf>
  15. Ticona MEL, Contreras G. RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ESTRÉS LABORAL Y ESTADO NUTRICIONAL CON EL RIESGO CARDIOVASCULAR EN POLICÍAS. 2022;
  16. Ccari M. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios y sedentarismo en pacientes que se atienden en el policlínico de la Policía Nacional del Perú, Puno 2020. Univ Priv San Carlos [Internet]. 2021 [citado 1 de abril de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC S.A.C./199>
  17. Flores CI. Perfil Lipídico en relación con el índice de masa corporal (IMC) en el personal de la Policia Nacional del Perú – Puno. Univ Nac Altiplano [Internet]. 2019 [citado 1 de abril de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/2365>
  18. Figueroa D. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev Salud Pública. 2014;6:140-55.
  19. Farré R. 7. Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica). 2021;
  20. Figueroa D. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev Salud Pública. 2018;6(2):140-55.

21. Ravasco P, Anderson H, Mardones F. Métodos de valoración del estado nutricional. Nutr Hosp. 2010;25:57-66.
22. Zacarías I. METODOS DE EVALUACION DIETETICA [Internet]. 2020 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/ah833s/Ah833s11.htm>
23. El comercio. ¿Cuántas veces y a qué hora debemos comer al día? | TECNOLOGIA | EL COMERCIO PERÚ [Internet]. 2019 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/veces-hora-debemos-comer-dia-260485-noticia/>
24. El País. Los ingredientes que necesitas para un desayuno saludable (y rápido) | El Comidista | Gastronomía | EL PAÍS [Internet]. 2020 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: [https://elpais.com/elcomidista/2018/03/22/articulo/1521739181\\_416963.html](https://elpais.com/elcomidista/2018/03/22/articulo/1521739181_416963.html)
25. El Comercio. ¿Cuántas veces y a qué hora debemos comer al día? El Comercio [Internet]. 8 de enero de 2016 [citado 5 de agosto de 2023]; Disponible en: <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/veces-hora-debemos-comer-dia-260485-noticia/>
26. Fernández RF, Kolko J, Castro M. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [citado 2 de abril de 2023]. La nutrición y la pérdida de peso: mitos y verdades - NIDDK. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/nutricion-perdida-peso-mitos-verdades>
27. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Capítulo 40: Alimentación familiar, alimentación a grupos y alimentos de venta callejera [Internet]. 2020 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en:

<https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s18.htm>

28. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. 2022 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
29. Organización Panamericana de la Salud. Consumir más frutas y verduras salvaría 1,7 millones de vidas al año - OPS/OMS | [Internet]. 2011 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/19-7-2011-consumir-mas-frutas-verduras-salvaria-17-millones-vidas-al-ano>
30. Domínguez Y. Top Doctors. 2015 [citado 2 de abril de 2023]. Falta de apetito: qué es, síntomas y tratamiento. Disponible en: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/falta-de-apetito>
31. Lemon Chicken. Hidratación [Internet]. Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación. 2021 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion>
32. camillal. BoaVontade.com. 2015 [citado 2 de abril de 2023]. Conozca cuál es la importancia del agua para el organismo. Disponible en: <https://www.boavontade.com/es/salud/conozca-cual-es-la-importancia-del-agua-para-el-organismo>
33. Gómez C, Serrano Labajos R, García N, Valero M, Morato Martínez M, Santurino C, et al. Proceso completo de implantación de un sistema de cribado de riesgo nutricional en el hospital universitario La Paz de Madrid. Nutr Hosp. 2013;28(6):2165-74.



34. Rodríguez PL, Rodríguez L. Principios técnicos para realizar la anamnesis en el paciente adulto. Rev Cuba Med Gen Integral. 2010;15(4):409-14.
35. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. 2021 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
36. FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN. Hábitos alimentarios | FEN [Internet]. 2014 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
37. MedlinePlus. Enfermedades digestivas: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. 2021 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007447.htm>
38. Alvarado AM, Salazar ÁM. Análisis del concepto de envejecimiento. Gerokomos. 2014;25(2):57-62.
39. Guevara. TIPOS DE DESARROLLO EN EL ADULTO JOVEN [Internet]. TIPOS DE DESARROLLO EN EL ADULTO JOVEN. 2018 [citado 5 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://rdguevaratorres1992.blogspot.com/2018/01/desarrollo-sensorial-y-motoren-el.html>
40. Pontificia universidad católica del Chile. Características del desarrollo [Internet]. 2020 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: [https://www7.uc.cl/sw\\_educ/enferm/ciclo/html/joven/desarrollo.htm](https://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/joven/desarrollo.htm)
41. Instituto Nacional de Higiene Rafael Rangel. Relación entre hábitos nutricionales y enfermedades crónicas. Rev Inst Nac Hig Rafael Rangel. 2014;45(1):6-8.
42. Morales, Zúñiga SP, García V. Boletín Científico :: UAEH [Internet]. 2021 [citado 2 de



- abril de 2023]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icshu/n8/a2.html>
43. Soto M, Failde I. La calidad de vida relacionada con la salud como medida de resultados en pacientes con cardiopatía isquémica. *Rev Soc Esp Dolor*. 2014;11(8):53-62.
  44. COPYRIGHT. El Bienestar físico, mental, emocional y social [Internet]. Spa, Gimnasio y Belleza en Cumbria Bienestar Ciudad Real. 2015 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.cumbriabienestar.es/el-bienestar-social/>
  45. Organización Mundial de la Salud. Constitución [Internet]. 2019 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
  46. Guasch JAR. Análisis de roles de trabajo en equipo: un enfoque centrado en comportamientos. 2016;
  47. Fraternidad Muprespa. BIENESTAR EMOCIONAL. 2015;
  48. Casado F. Psicólogo en Sevilla - Federico Casado Reina - Psicología y Salud. 2022 [citado 2 de abril de 2023]. La Felicidad en Psicología - Blog de Psicología y Salud. Disponible en: <https://www.psicologiaysaludsevilla.com/la-felicidad-en-psicologia/>
  49. Naranjo ML. Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actual Investig En Educ* [Internet]. 2015 [citado 2 de abril de 2023];7(3). Disponible en: <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/9296>
  50. Medlineplus. Estrés [Internet]. National Library of Medicine; 2021 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/stress.html>
  51. Flores E, Garcia Tejada ML, Calsina WC, Yapuchura A. Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del

- Altiplano - Puno. Comuni@cción. 2016;7(2):05-14.
52. Salazar DE, Vargas HY. Interacciones sociales: un acercamiento al diálogo de saberes creadores de conocimiento [Internet]. [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: [https://www.javeriana.edu.co/unesco/humanidadesDigitales/ponencias/IV\\_68.html](https://www.javeriana.edu.co/unesco/humanidadesDigitales/ponencias/IV_68.html)
53. Macías MA, Orozco CM, Amarís MV, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Line. 2013;30.
54. Javeriana. Diálogo – El llamado – Introducción | Laudato Si' [Internet]. [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.javeriana.edu.co/laudato-si/el-llamado-para-la-reflexion/>
55. Asociación Fondo Andaluz de Municipios para la Solidaridad Internacional. Inclusión Social [Internet]. 2020 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: <http://www.andaluciasolidaria.org/que-hacemos/inclusion-social>
56. IBÁÑEZ. Participación comunitaria y diagnóstico de necesidades - Salud Pública y algo más [Internet]. 2018 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: [https://www.madrimasd.org/blogs/salud\\_publica/2008/11/17/107090](https://www.madrimasd.org/blogs/salud_publica/2008/11/17/107090)
57. CEPAL. El aporte de las mujeres a la igualdad en América Latina y el Caribe [Internet]. 2017 [citado 2 de abril de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/2855/1/S3282007\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/2855/1/S3282007_es.pdf)
58. Velazco JEC. La calidad de vida laboral y el estudio del recurso humano: una reflexión sobre su relación con las variables organizacionales. Pensam Gest. 2018;(45):58-81.
59. Granados I. Calidad de vida laboral: historia, dimensiones y beneficios. Rev Investig

- En Psicol. 2014;14(2):209.
60. Juárez A, Hernández E. Intervenciones de enfermería en la salud en el trabajo. Univ Autónoma Estado Morelos Morelos México. 2014;
61. Zabalegui A. El rol del profesional en enfermería. Aquichan. 2013;3(1):16-20.
62. Fundación Clínica Shaio. Salud física y mental ¿cómo se relacionan entre sí? [Internet]. 2019 [citado 30 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.shaio.org/relacion-salud-fisica-y-mental>
63. Tobar F. La atención de la salud | DELS [Internet]. 2021 [citado 30 de junio de 2023]. Disponible en: <https://salud.gob.ar/dels/entradas/la-atencion-de-la-salud>
64. González MT. Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. Aula Rev Pedagog Univ Salamanca [Internet]. 1999 [citado 30 de junio de 2023];11. Disponible en: <https://revistas.usal.es/tres/index.php/0214-3402/article/view/3530>
65. Organización Mundial de la Salud. Estrés [Internet]. 2022 [citado 30 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
66. Department of Public Health. Bienestar emocional | Mass.gov [Internet]. 2020 [citado 30 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.mass.gov/service-details/bienestar-emocional>
67. Peralta M. Bienestar físico: El bienestar físico tiene que ver con hacer lo que puedas para fortalecer y cuidar tu cuerpo. [Internet]. 2019 [citado 30 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.mass.gov/service-details/bienestar-fisico>
68. Universidad de Navarra. <https://www.cun.es>. 2021 [citado 30 de junio de 2023]. Complicación. Diccionario médico. Disponible en:

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/complicacion>

69. Molina C. La inclusión social, un compromiso a largo plazo [Internet]. 2021 [citado 30 de junio de 2023]. Disponible en: <https://blogs.worldbank.org/es/latinamerica/la-inclusion-social-un-compromiso-largo-plazo>
70. Universidad Internacional de La Rioja. UNIR. 2022 [citado 30 de junio de 2023]. ¿Qué es la prevención en salud y cuál es su importancia? Disponible en: <https://www.unir.net/salud/revista/prevencion-en-salud/>
71. FIDE. ¿Qué son las relaciones interpersonales? [Internet]. <https://www.fide.edu.pe/es-es/>. 2022 [citado 30 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.fide.edu.pe/es-es/blog/detalle/que-son-las-relaciones-interpersonales/>
72. MedlinePlus enciclopedia médica. Sobrepeso [Internet]. 2021 [citado 30 de junio de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003101.htm>
73. IMSS. Enfermedades Gastrointestinales [Internet]. 2015 [citado 30 de junio de 2023]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/enfermedades-gastrointestinales>
74. Ortega RM, Pérez C, López AM. Métodos de evaluación de la ingesta actual: registro o diario dietético. Rev Esp Nutr COMUNITARIA. 2015;(2):34-41.
75. OMS. La evaluación: Marco de referencia europeo para el aprendizaje, la enseñanza y la evaluación de lenguas [Internet]. 2018 [citado 30 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.um.es/glosasdidacticas/GD14/mcerl/cap09.pdf>
76. Instituto Europeo de Dietética, Nutrición y Salud. Instituto DYN. 2022 [citado 30 de junio de 2023]. Valoración nutricional: ¿cómo se evalúa? Disponible en:

<https://institutodyn.com/valoracion-nutricional-metodos-evaluacion/>

77. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. gob.mx. 2016 [citado 30 de junio de 2023]. Calidad de vida para un envejecimiento saludable. Disponible en: <http://www.gob.mx/inapam/articulos/calidad-de-vida-para-un-envejecimiento-saludable?idiom=es>

## ANEXOS

Anexo 01: Matriz De Consistencia

	Problema		Objetivo		Hipótesis		Variable		Método
	Problema general	Problema específico	Objetivo general	Objetivo específico	Hipótesis general	Hipótesis específicas	Variable independiente	Variable dependiente	
<p>“Valoración nutricional y calidad de vida del personal policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023”</p>	¿Cuál es la relación que existe entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023?		Determinar la relación que existe entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.		Existe relación significativa entre la valoración nutricional y la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023		Valoración Nutricional		<p>El tipo de investigación será de enfoque cuantitativo, el método que se utilizará en la presente investigación será el descriptivo correlacional y el diseño que se utilizará en la presente investigación será no experimental de corte transversal.</p>
	¿Cuál es el nivel de la valoración nutricional en sus dimensiones valoración dietética y subjetiva del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023?		Determinar el nivel de la valoración nutricional en sus dimensiones valoración dietética y subjetiva del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.		Hipótesis específicas			Calidad de Vida	
	¿Cuál es el nivel de calidad de vida en sus dimensiones bienestar físico, emocional, relaciones interpersonales e inclusión social del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023?		Determinar el nivel de calidad de vida en sus dimensiones bienestar físico, emocional, relaciones interpersonales e inclusión social del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.		El nivel de la valoración nutricional es malo en sus dimensiones valoración dietética y subjetiva del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.				



**Anexo 02:** Instrumento De La Variable Independiente

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**

**FACULTAD DE CIENCIAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CUESTIONARIO DE LA VALORACIÓN NUTRICIONAL**

**INSTRUCCIONES:** Estimados señores Policías, solicitamos su colaboración respondiendo al siguiente instrumento que tiene por objeto evaluar la Valoración Nutricional del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.

**DATOS GENERALES:**

Comisaría:.....

Edad:.....

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )

ESTADO NUTRICIONAL		(1) Nunca	(2)Rara mente	(3) Ocasio nalmen te	(4) Frecue ntemen te	(5) Muy frecuen temen te
<b>VALORACIÓN DIETÉTICA</b>						
1	¿Usted, ingiere sus comidas completas al día?					
2	¿Usted come carne, pescado o pollo cada día?					
3	¿Usted consume dos o más derivados de frutas o verduras al día?					
4	¿Usted Ha reducido el consumo de alimentos diarios durante los últimos 3 meses?					
5	¿Cuánto líquido (agua, zumo, café, té leche) consume diariamente?					



VALORACIÓN SUBJETIVA						
6	¿Ha bajado de peso en los últimos seis meses?					
7	¿Usted ha cambiado sus hábitos alimentarios en los últimos meses?					
8	¿Usted, ha tenido problemas gastrointestinales (como Náuseas; Vómitos; Diarrea; Disfagia; Dolor abdominal; Anorexia) durante los últimos 06 meses?					
9	¿Usted; Se cansa con facilidad cuando realiza sus actividades físicas o de rutina durante los últimos 06 meses?					
10	¿Usted; ha tenido Pérdida de grasa subcutánea; Pérdida de masa muscular; Edema; Lesiones mucosas; Piel y cabello en los últimos 06 meses?					
11	¿Usted; sufrió alguna enfermedad en los últimos meses, y bajo peso en los últimos seis meses?					

Muchas gracias por su participación.

**Anexo 03:** Instrumento De La Variable Dependiente

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**

**FACULTAD DE CIENCIAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA**

**INSTRUCCIONES:** Estimados señores Policias, solicitamos su colaboración respondiendo al siguiente instrumento que tiene por objeto evaluar la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.

**DATOS GENERALES:**

Comisaría:.....

Edad:.....

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )

CALIDAD DE VIDA		(1) Nunca	(2)Rara mente	(3)Oca sionalm ente	(4)Frec uentem ente	(5) Muy frecuen temen te
<b>BIENESTAR FÍSICO</b>						
1	¿Usted goza de buena salud?					
2	¿Usted realiza sus actividades físicas y sus autocuidados en forma independiente?					
3	¿Usted cuenta con un buen estado de salud, estar bien alimentado, y no tiene síntomas de enfermedad?					
<b>BIENESTAR EMOCIONAL</b>						
4	¿Usted se siente satisfecho, feliz y contento constantemente?					
5	¿Usted está siempre a gusto con su cuerpo, con su forma de ser?					

6	¿Usted siente que está en un ambiente seguro, estable y predecible?					
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>						
7	¿Ud., Interacciona con sus compañeros de trabajo y con otras personas de su entorno?					
8	¿Usted percibe que lo apoyan o Sentirse apoyado a nivel físico, emocional, económico de las personas de su entorno?					
9	¿Usted tiene relaciones impersonales adecuadas en su trabajo y personas de su entorno?					
<b>INCLUSIÓN SOCIAL</b>						
10	¿Usted percibe que existen Integración y participación en la comunidad y con sus colegas de trabajo?					
11	¿Usted percibe que se siente como una persona útil y valorada en los distintos lugares y grupos comunitarios en los que participa?					

Muchas gracias por su participación.

**Anexo 04: Solicitud Dirigida A La Comisaría Sectorial Del Distrito De San Miguel**

**"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"**

**SOLICITUD:** Autorización para realizar trabajo de investigación en la Comisaría del Distrito de San Miguel

**MAYOR PNP MIGUEL ANGEL ARANDA VALVERDE**

**COMISARÍA SECTORIAL DEL DISTRITO DE SAN MIGUEL**

Yo DELIA GRIMALDA CALLATA YAPU identificada con DNI N°76059285 con domicilio legal en Jr. Emilio Romero Urb. Tambopata mz i lt 13 en el distrito de Juliaca en la Provincia de San Román, departamento de Puno. Ante usted, Respetuosamente me presento yexpongo:

Que habiendo culminado la carrera profesional de Enfermería en la Universidad Privada San Carlos, solicito a usted permiso para ejecutar mi proyecto de investigación en la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel sobre los "VALORACIÓN NUTRICIONAL Y CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL POLICIAL DE LA COMISARÍA SECTORIAL DEL DISTRITO DE SAN MIGUEL, PERIODO 2023" para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería.

POR LO EXPUESTO

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

San Miguel, 11. de mayo del 2023

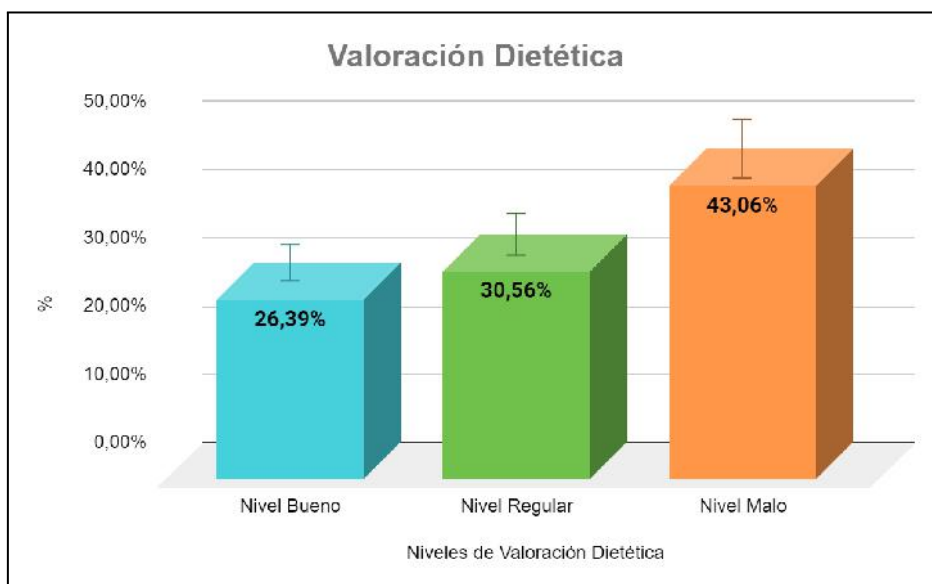


**DELIA GRIMALDA CALLATA YAPU**  
DNI N° 76059285

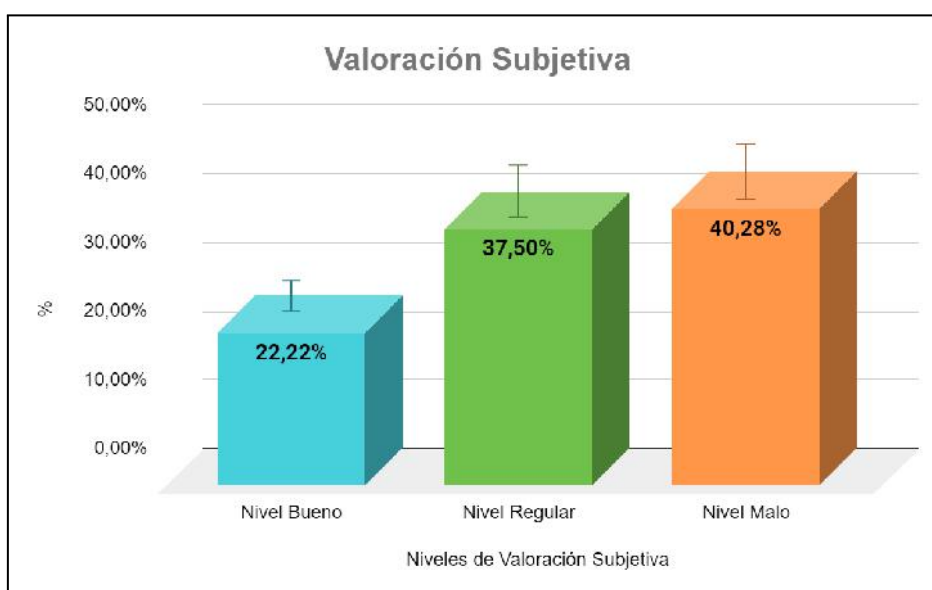
S. - 30389711  
TRUJILLO DEL CARRIO JUAN R.  
SS. - PNP  
RECEPCION: 11 MAY 23  
hr: 10:00 AM

## Anexo 05: Resultados De La Variable Independiente

DIMENSIÓN 01: Nivel de valoración dietética de del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel

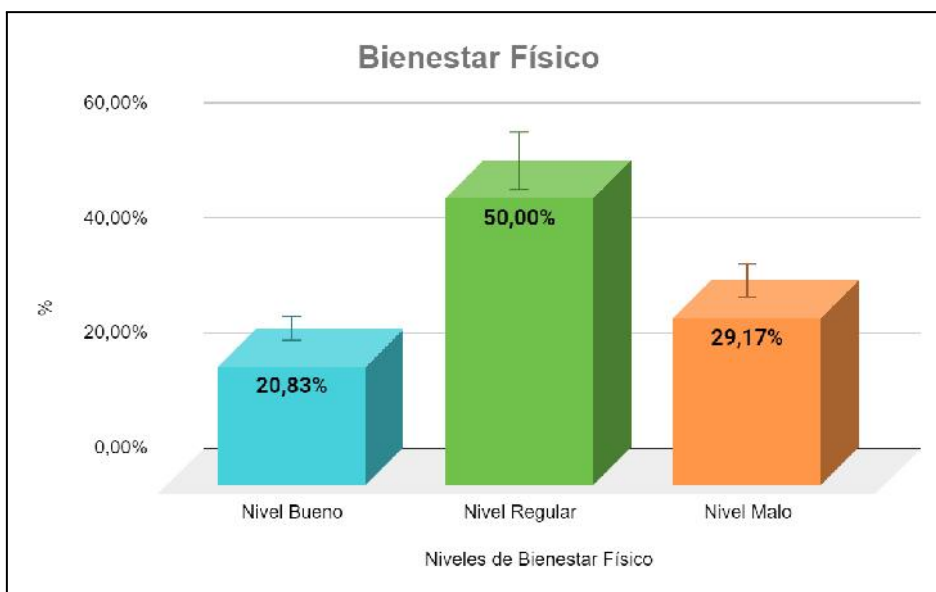


DIMENSIÓN 02: Nivel de valoración subjetiva de del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel

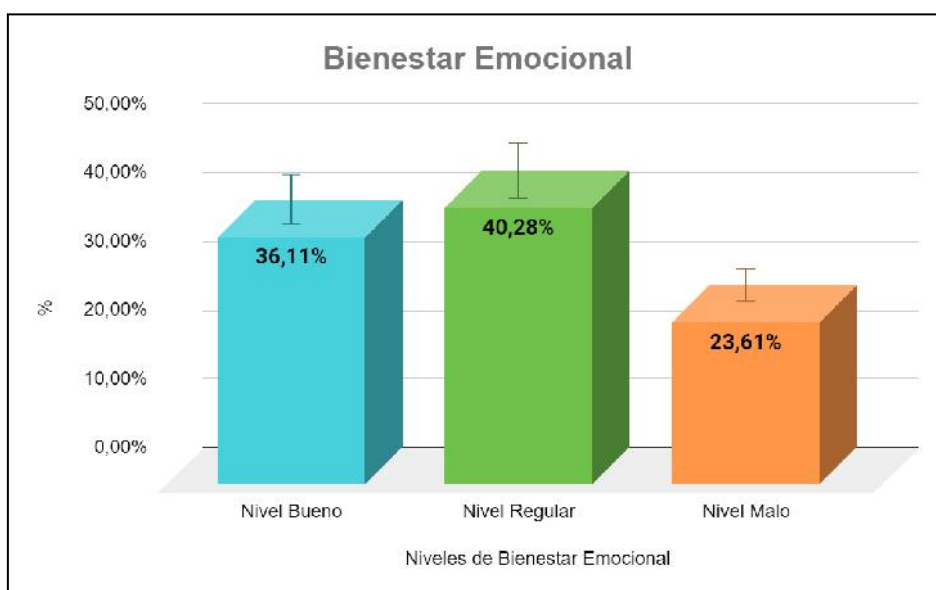


## Anexo 06: Resultados De La Variable Dependiente

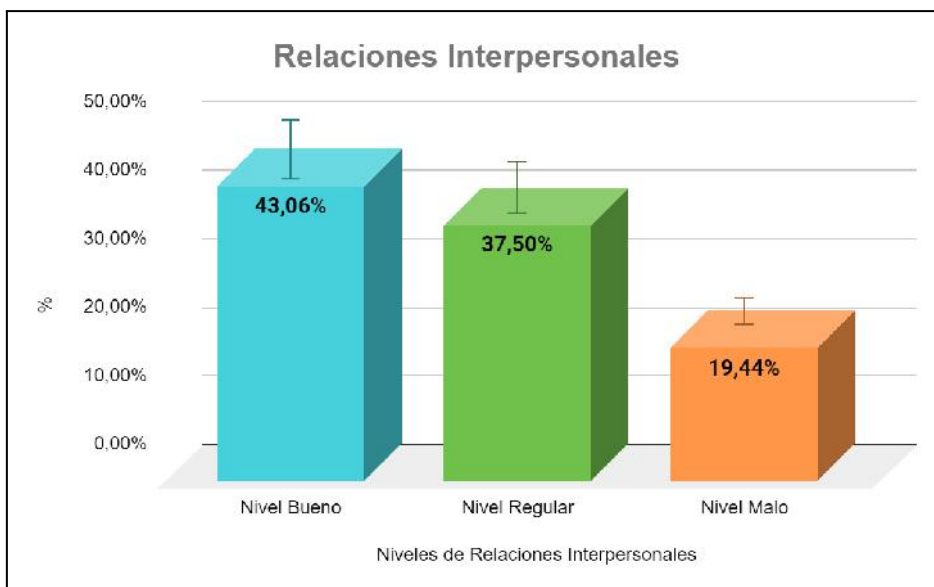
DIMENSIÓN 01: Nivel de bienestar físico de del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel



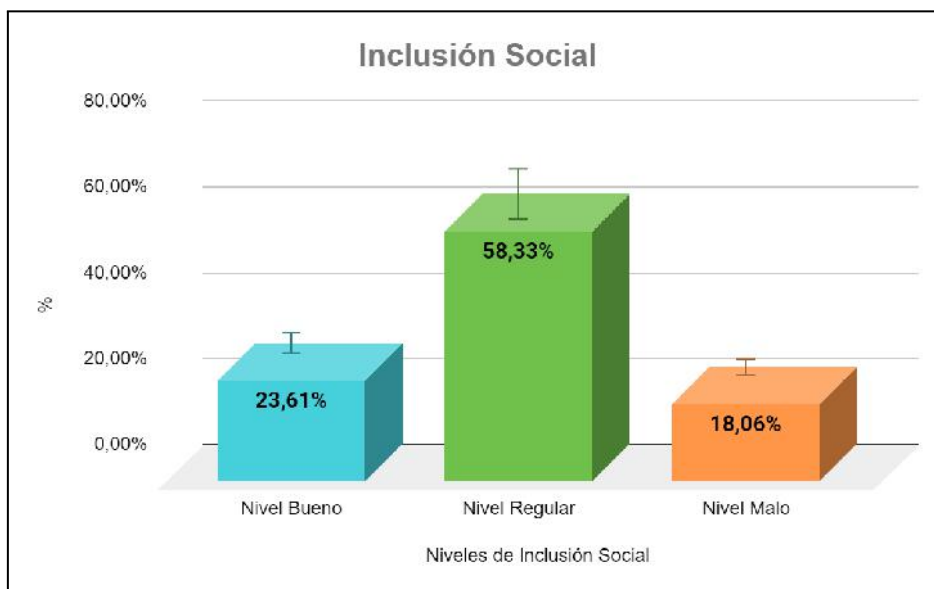
DIMENSIÓN 02: Nivel de bienestar emocional de del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel



DIMENSIÓN 03: Nivel de relaciones interpersonales de del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel



DIMENSIÓN 04: Nivel de inclusión social de del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel





**Anexo 07: Tabulación De Datos De Instrumentos De Investigación**

<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>		Nunca	Raram ente	Ocasio nalmen te	Frecue ntemen te	Muy frecuen temen te
<b>VALORACIÓN DIETÉTICA</b>						
1	¿Usted, ingiere sus comidas completas al día?	22	15	17	10	8
2	¿Usted come carne, pescado o pollo cada día?	4	21	16	21	10
3	¿Usted consume dos o más derivados de frutas o verduras al día?	13	27	20	7	5
4	¿Usted ha reducido el consumo de alimentos diarios durante los últimos 3 meses?	17	16	17	9	13
5	¿Cuánto líquido (agua, zumo, café, té leche) consume diariamente?	12	15	22	13	10
<b>VALORACIÓN SUBJETIVA</b>						
6	¿Ha bajado de peso en los últimos seis meses?	20	12	17	15	8
7	¿Usted ha cambiado sus hábitos alimentarios en los últimos meses?	18	13	16	18	7
8	¿Usted, ha tenido problemas gastrointestinales (como Náuseas; Vómitos; Diarrea; Disfagia; Dolor abdominal; Anorexia) durante los últimos 06 meses?	5	10	23	18	16
9	¿Usted se cansa con facilidad cuando realiza sus actividades físicas o de rutina durante los últimos 06 meses?	14	20	15	13	10
10	¿Usted ha tenido Pérdida de grasa subcutánea; Pérdida de masa muscular; Edema; Lesiones mucosas; Piel y cabello en los últimos 06 meses?	25	20	12	10	5
11	¿Usted ha sufrido alguna enfermedad en los últimos meses, y bajo peso en los últimos seis meses?	17	15	22	12	6
<b>CALIDAD DE VIDA</b>						
<b>BIENESTAR FÍSICO</b>						
1	¿Usted goza de buena salud?	10	14	21	11	16
2	¿Usted realiza sus actividades físicas y sus autocuidados en forma independiente?	5	10	31	17	9

3	¿Usted cuenta con un buen estado de salud, estar bien alimentado, y no tiene síntomas de enfermedad?	11	14	21	16	10
<b>BIENESTAR EMOCIONAL</b>						
4	¿Usted se siente satisfecho, feliz y contento constantemente?	9	8	24	19	12
5	¿Usted está siempre a gusto con su cuerpo, con su forma de ser?	5	11	22	18	16
6	¿Usted siente que está en un ambiente seguro, estable y predecible?	7	13	20	17	15
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>						
7	¿Ud., Interacciona con sus compañeros de trabajo y con otras personas de su entorno?	5	9	17	21	20
8	¿Usted percibe que lo apoyan o Sentirse apoyado a nivel físico, emocional, económico de las personas de su entorno?	7	9	15	24	17
9	¿Usted tiene relaciones impersonales adecuadas en su trabajo y personas de su entorno?	4	8	16	28	16
<b>INCLUSIÓN SOCIAL</b>						
10	¿Usted percibe que existen Integración y participación en la comunidad y con sus colegas de trabajo?	8	12	26	16	10
11	¿Usted percibe que se siente como una persona útil y valorada en los distintos lugares y grupos comunitarios en los que participa?	5	11	28	17	11

## Anexo 08: Cuestionario Resuelto Por El Personal Policial

### ANEXO 02: CUESTIONARIO DE LA VALORACIÓN NUTRICIONAL

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

### CUESTIONARIO DE LA VALORACIÓN NUTRICIONAL

**INSTRUCCIONES:** Estimados señores Policias, solicitamos su colaboración respondiendo al siguiente instrumento que tiene por objeto evaluar la Valoración Nutricional del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.

**DATOS GENERALES:**

Comisaría: SAN MIGUEL

Edad: 49

Sexo: Masculino (X) Femenino ( )

ESTADO NUTRICIONAL		(1) Nunca	(2)Rara mente	(3) Ocasio nalmen te	(4) Frecue ntemen te	(5) Muy frecuen temen te
<b>VALORACIÓN DIETÉTICA</b>						
1	¿Usted. ingiere sus comidas completas al día?			X		
2	¿Usted come carne, pescado o pollo cada día?				X	
3	¿Usted consume dos o más derivados de frutas o verduras al día?		X			
4	¿Usted Ha reducido el consumo de alimentos dianos durante los últimos 3 meses?			X		

44



ANEXO 03: CUESTIONARIO DE LA CALIDAD DE VIDA

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA

**INSTRUCCIONES:** Estimados señores Policías, solicitamos su colaboración respondiendo al siguiente instrumento que tiene por objeto evaluar la calidad de vida del personal Policial de la Comisaría Sectorial del Distrito de San Miguel, Periodo 2023.

**DATOS GENERALES:**

Comisaría: San Miguel

Edad: 49

Sexo: Masculino (X) Femenino ( )

CALIDAD DE VIDA		(1) Nunca	(2)Rara mente	(3)Oca sionalm ente	(4)Frec uentem ente	(5) Muy frecuen temen te
<b>BIENESTAR FÍSICO</b>						
1	¿Usted goza de buena salud?					X
2	¿Usted realiza sus actividades físicas y sus autocuidados en forma independiente?			X		
3	¿Usted cuenta con un buen estado de salud, estar bien alimentado, y no tiene síntomas de enfermedad?				X	
<b>BIENESTAR EMOCIONAL</b>						
4	¿Usted se siente satisfecho, feliz y contento constantemente?				X	

46



5	¿Usted está siempre a gusto con su cuerpo, con su forma de ser?					X	
6	¿Usted siente que está en un ambiente seguro, estable y predecible?					X	
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>							
7	¿Ud., Interacciona con sus compañeros de trabajo y con otras personas de su entorno?					X	
8	¿Usted percibe que lo apoyan o sentirse apoyado a nivel físico, emocional, económico de las personas de su entorno?					X	
9	¿Usted tiene relaciones impersonales adecuadas en su trabajo y personas de su entorno?					X	
<b>INCLUSIÓN SOCIAL</b>							
10	¿Usted percibe que existen Integración y participación en la comunidad y con sus colegas de trabajo?					X	
11	¿Usted percibe que se siente como una persona útil y valorada en los distintos lugares y grupos comunitarios en los que participa?						X

Muchas gracias por su participación.