

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



TÍTULO

Programa Educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023

TESIS:

Para optar el título profesional de licenciado en Nutrición y
Dietética

AUTOR:

Br. Jhonayker Adrián, Salazar Coronado

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



TÍTULO

Programa Educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Mg. José Miguel Silva Rodríguez (presidente):

Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera (secretaria):

Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira (vocal):

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



TÍTULO

Programa Educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y forma.

Br. Salazar Coronado, Jhonayker Adrián (Autor):

Mg. Ramírez Neira, Leydi Tatiana (Asesora):

Mg. More Tinedo, Jova Katerine (Co-asesora):

Tumbes, 2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

Licenciada

Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Tumbes – Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 24 días del mes de abril del dos mil veinticuatro, siendo las 15 horas 04 minutos, en la modalidad virtual, a través de la plataforma: Zoom cuyo link es: <https://us06web.zoom.us/j/82424096398?pwd=EA8ZKH2EC5fFxrUKvGBCD3yBY5Pk8B.1>, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por RESOLUCIÓN DECANAL N° 0258- 2023/ UNTUMBES – FCS, Mg. José Miguel Silva Rodríguez (presidente), Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera (secretaria), Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira (Asesora-Vocal), se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: **“PROGRAMA EDUCATIVO SEMBRANDO CULTURA SALUDABLE, EN EFECTIVOS POLICIALES DE LA URBANIZACIÓN ANDRÉS ARAUJO MORÁN, TUMBES 2023”**. para optar el Título Profesional en Nutrición y Dietética, presentado por el:

Br. Salazar Coronado, Jhonayker Adrián

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte del sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N.º 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara al Br. Salazar Coronado, Jhonayker Adrián, **APROBADO**, con calificativo **BUENO**

En consecuencia, queda **APTO** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N.º 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las ...15... horas 44 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma virtual, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 24 de abril del 2024.

Mg. José Miguel Silva Rodríguez.
DNI N.º 42474683
ORCID N° 0000-0002-9629-0131
(Presidente)

Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera
DNI N.º 18842939
ORCID N° 0000-0002-7931-9721
(Secretaria)

Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira.
DNI N.º 46532868
ORCID N°0000-0002-7698-2931
(Asesora - Vocal)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMO/Decano

Programa Educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023

por Jhonayker Adrián Salazar Coronado

Fecha de entrega: 03-may-2024 11:24p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2370499509

Nombre del archivo: INFORME_FINAL_-_SALAZAR_CORONADO.docx (13.99M)

Total de palabras: 16131

Total de caracteres: 86837



FIRMA

Mg. Ramírez Neira, Leydi Tatiana

Asesora del informe de tesis



FIRMA

Mg. More Tinedo, Jova Katerine

Co-asesora del informe de tesis

Programa Educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
2	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1 %
3	www.renhyd.org Fuente de Internet	1 %
4	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
5	murphybedsleepshop.com Fuente de Internet	<1 %
6	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
7	repositorio.unp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
8	www.transparencia.gob.sv Fuente de Internet	<1 %
9	repositorio.pucesa.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

FIRMA

Mg. Ramírez Neira, Leydi Tatiana

Asesora del informe de tesis

FIRMA

Mg. More Tinedo, Jova Katherine

Co-asesora del informe de tesis

10	redi.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	documentop.com Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	fr.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.udch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.uni.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	www.saludarequipa.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
21	Submitted to ITESM: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey	<1 %



FIRMA

Mg. Ramírez Neira, Leydi Tatiana
Asesora del informe de tesis



FIRMA

Mg. More Tinedo, Jova Katerine
Co-asesora del informe de tesis

22	cdn.who.int Fuente de Internet	<1 %
23	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
24	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
25	renatiqa.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
26	sennutricion.org Fuente de Internet	<1 %
27	aprenderly.com Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



FIRMA

Mg. Ramírez Neira, Leydi Tatiana
Asesora del informe de tesis



FIRMA

Mg. More Tinedo, Jova Katerine
Co-asesora del informe de tesis

Dedicatoria

Le dedico este trabajo de investigación a mis queridos padres, a mi abuelita Petronila y tía Gladys, debido a que siempre estuvieron pendientes de mi educación y ellas hubiesen querido verme triunfar.

El autor

Agradecimiento

Agradezco a Dios por permitirme poder aportar en la sociedad con mi investigación.

A mis padres por su apoyo constante, su motivación y comprensión durante todo el proceso.

A mi asesora y co-asesora Y, por su guía, entrega y perseverancia durante el proceso de la investigación.

A mis docentes, quienes me guiaron y compartieron sus conocimientos durante mi formación académica

A la entidad policial de Andrés Araujo Morán, quienes me brindaron las facilidades para la obtención de la información antes y durante la ejecución de la presente investigación.

A todos aquellos actores que estuvieron involucrados en poder ejecutar esta investigación que contribuirá en la comunidad científica.

El autor

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	xv
ABSTRACT.....	xvi
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	17
CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	22
2.1. Bases teóricas.....	22
2.2. Antecedentes.....	26
CAPÍTULO III: MATERIALES Y MÉTODOS.....	31
3.1. Tipo de investigación.....	31
3.2. Diseño de investigación.....	31
3.3. Formulación de hipótesis.....	32
3.4. Población, muestra y muestreo.....	32
3.5. Criterios de inclusión.....	33
3.6. Criterios de exclusión	33
3.7. Técnicas e instrumentos.....	33
3.8. Validación y confiabilidad del instrumento.....	34
3.9. Procesamiento y recolección de datos.....	35
3.10. Procesamiento y análisis estadístico.....	35
3.11. Aspectos éticos	36
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	37
4.1. Resultados	37
4.2. Discusión	42
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES.....	46
CAPÍTULO VI: RECOMENDACIONES.....	48
CAPÍTULO VII: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
CAPÍTULO VIII: ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Prueba de rangos de signo de Wilcoxon	37
Tabla 2. Nivel de conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable (Pre - test)	38
Tabla 3. Nivel de conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable (Post - test)	39
Tabla 4. Estado nutricional según Índice de Masa Corporal	40
Tabla 5. Estado nutricional según Perímetro Abdominal.....	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1. Nivel de conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable (Pre - test)	38
Gráfico 2. Nivel de conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable (Post - test)	39
Gráfico 3. Estado nutricional según Índice de Masa Corporal	40
Gráfico 4. Estado nutricional según Perímetro Abdominal.....	41

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia	56
Anexo 2. Operalización de variables	59
Anexo 3. Instrumento de evaluación.....	61
Anexo 4. Descripción del instrumento	66
Anexo 5. Base de datos - pre test	67
Anexo 6. Base de datos - post test.....	69
Anexo 7. Ficha antropométrica.....	71
Anexo 8. Clasificación de la valoración nutricional según Índice de Masa Corporal.....	72
Anexo 9. Clasificación de la valoración nutricional según Perímetro abdominal.....	73
Anexo 10. Consentimiento informado.....	74
Anexo 11. Carta de confidencialidad	75
Anexo 12. Documento de autorización para la aplicación del programa educativo	76
Anexo 13. Programa educativo Sembrando Cultura Saludable	77
Anexo 14. Procesamiento de datos juicio de expertos.....	99
Anexo 15. Evidencia fotográfica	100

RESUMEN

El objetivo general consistió en determinar el impacto del programa educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023. Se trabajó con una muestra de 30 sujetos. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. La metodología del estudio fue de diseño pre – experimental de tipo práctica, con enfoque cuantitativo, de corte longitudinal, explicativa y estuvo orientada a la aplicación. Los datos se procesaron utilizando el programa IBM SPSS Statistics versión 21. Entre los resultados más destacados se evidenció que: En el pre test, el 80% de policías obtuvo un bajo conocimiento, y el 20% tienen un regular conocimiento sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludable, por otro lado; en el post - test el 40% de policías obtuvieron un alto conocimiento, asimismo, el 60% lograron tener un muy alto conocimiento sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludable; con respecto al estado nutricional según su índice de masa corporal el 20% de efectivos policiales presentan un peso normal, 30% presentó obesidad y 50% obtuvo un estado de sobrepeso; en cuanto, al perímetro abdominal el 20% presentó un Bajo Riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, 30% presentó un Muy Alto Riesgo, y por último, un 50% obtuvo un Alto Riesgo de contraer dichas patologías. Finalmente, se llegó a concluir que el programa educativo Sembrando Cultura Saludable, si tuvo un impacto positivo estadísticamente, puesto que, en la prueba estadística de rangos con signo de Wilcoxon se obtuvo un valor de significancia 0,000, lo que conlleva a aceptar la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula.

PALABRAS CLAVES: Programa educativo, nivel de conocimientos, estilo de vida, estado nutricional

ABSTRACT

The general objective was to determine the impact of the educational program Sembrando Cultura Saludable on police officers in the Andrés Araujo Morán urbanization, Tumbes 2023. A sample of 30 subjects was used. The technique used was the survey and the instrument the questionnaire. The methodology of the study was of a pre-experimental design of a practical type, with a quantitative approach, of longitudinal cut, explanatory and it was oriented to the application. The data was processed using the IBM SPSS Statistics version 21 program. Among the most outstanding results, it was evidenced that: In the pre-test, 80% of police officers obtained low knowledge, and 20% have regular knowledge about food, nutrition and healthy lifestyles, on the other hand; In the post-test, 40% of the police officers obtained high knowledge, likewise, 60% managed to have a very high knowledge about food, nutrition and healthy lifestyles; Regarding the nutritional status according to their body mass index, 20% of police officers have a normal weight, 30% presented obesity and 50% obtained a state of overweight; Regarding the abdominal perimeter, 20% presented a Low Risk of suffering chronic non-communicable diseases, 30% presented a Very High Risk, and finally, 50% obtained a High Risk of contracting said pathologies. Finally, it was concluded that the educational program Sembrando Cultura Saludable did have a statistically positive impact, since in the Wilcoxon signed rank statistical test a significance value of 0.000 was obtained, which leads to accepting the alternative hypothesis. and reject the null hypothesis.

KEY WORDS: Educational program, level of knowledge, lifestyle, nutritional status

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ¹ menciona que el sobrepeso y la obesidad han alcanzado proporciones de "epidemia" en Europa. Asimismo, en América se obtiene una prevalencia de obesidad en adultos más alta que en Europa. Sin embargo, los países constituyentes de la Unión Europea que corresponden a la OMS, los cuales incluyen a Rusia y ex Repúblicas Soviéticas, están en camino de cumplir su objetivo de detener el desarrollo de estos dos grandes flagelos de lucha para el año 2025. Estas dos condiciones matan alrededor de 1,2 millones de individuos al año, que corresponde al 13% de todas las muertes a nivel mundial; hay que resaltar que entre ambos estados nutricionales la obesidad predispone a desarrollar diversidad de patologías no transmisibles, tales como, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades respiratorias. A su vez, la prevalencia de personas con sobrepeso y obesidad que fueron afectadas por las secuelas que dejó la pandemia de covid-19 y los efectos adversos en la alimentación y la deficiencia de actividad física que tendrá impactos irreversibles en la salud de la sociedad en los próximos años.

A nivel nacional el Ministerio de Salud (MINSA) ², ha determinado que 15 millones de peruanos quienes representan un total de 62% de la población, padecen de sobrepeso y obesidad agudizándose más durante la pandemia de COVID-19, siendo afectados individuos mayores de 15 años. Así también, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), en el año 2021 determinó que el 36,9% de los peruanos y el 62% de la sociedad peruana de 15 años a más padece sobrepeso y obesidad, a raíz de esto se puede decir que el incremento de las tasas de estos dos padecimientos se debe principalmente al consumo de alimentos procesados, ultra procesados y el sedentarismo, los cuales son factores que han impactado significativamente en la pandemia por coronavirus. Por otro lado, MINSA considera que las enfermedades crónicas no transmisibles son actualmente una de las causas de muerte, principalmente por casos de sobrepeso y obesidad, con diversos grados de estilos de vida poco saludables.

Cabe mencionar que, en nuestro país los últimos años han tenido un impacto negativo sobre el fortalecimiento de la cultura alimentaria reflejándose en el estado nutricional de los individuos, debido a que la población se inclina más a la adquisición de alimentos que son considerados no saludables los cuales aportan exceso de grasas trans, saturadas, sal y azúcar trayendo a consecuencia un nivel elevado de sobrepeso y obesidad. De esta manera, la OMS reconoce esto como un problema de salud pública ya que una acumulación elevada de grasa es perjudicial para la salud ³. Así también, el sobrepeso y la obesidad causa un desequilibrio de la energía haciendo al cuerpo menos activo para realizar diversas actividades, situación que puede hacer de la persona ineficiente y poco eficaz en sus centros laborales ⁴.

De esta manera, se decidió abordar en esta investigación a efectivos policiales, que están sometidos a acciones que demandan de energía, destreza y un estado físico óptimo para garantizar seguridad y respaldo a la comunidad, tal como lo menciona, Ávila RP ⁵, en cuanto los policías se gradúan, están en las mejores condiciones físicas, pero con el tiempo tendrán sobrepeso y obesidad, lo que afectará su salud y su trabajo, debido a que ellos realizan actividades administrativas cuando hay ausencia de situaciones de emergencia, lo que contribuye al sedentarismo y por consecuencia al aumento de peso, cansancio, letargo, entre otros. Además, sus jornadas laborales de 24 horas continuas predisponen a que se inclinen por un exceso al consumo de alimentos de fácil acceso, tales como: dulces, pan, galletas, frituras y snacks no saludables que sólo les aportan calorías vacías.

Según Mengarelli S ⁶, el estado físico de los efectivos policiales es muy importante para obtener un excelente desempeño en la labor que realizan, esto se ve influenciado por diversos factores, entre ellos, el peso corporal, un policía que posee sobrepeso o en todo caso obesidad es vulnerable a padecer diversas patologías, y otras complicaciones inducidas por estas enfermedades, tales como: problemas para respirar, dolor articular, dislipidemias, diabetes e hipertensión. Todo esto conduce, que laborar de forma eficaz en la entidad policial sea un problema.

Por consiguiente, la prevención de diversas patologías degenerativas se relaciona con un estado nutricional adecuado, práctica de actividad física y buenos hábitos de alimentación. En tal sentido, la nutrición y una vida activa tienen un papel fundamental, esto con el propósito de garantizar un óptimo estado de salud, prevenir patologías, y a la vez, promover la salud.

Por otro lado, Abu S ⁷ dio a conocer que, para obtener efectivos policiales con un estado de salud óptimo, es necesario reconocer que existen diversas costumbres alimentarias negativas que se deben erradicar progresivamente e introducir un plan alimenticio que sea beneficioso con la actividad física que realicen los policías. Asimismo, deben desarrollar una condición física que les permita ser ágiles, estar en forma y fuertes. Además, es importante proteger su tracto digestivo, ya que el trabajo es exigente y el mismo estrés puede causar problemas digestivos. “Lo correcto es diagnosticar algunas de las causas del sobrepeso y obesidad en la Policía Nacional y establecer un rango de peso saludable en base a la estatura promedio”.

Así también, la Dirección Ejecutiva de la Sanidad de la Policía del Perú ⁸, menciona que, “En el Perú, 18.600 efectivos policiales han sido detectados con obesidad, representando un 15% de 124.000 efectivos, lo que significa una prevalencia preocupante para la institución policial dentro de los requerimientos en su trabajo como repercusión en su propia salud”. El estado físico del efectivo policial es muy importante para el desempeño de su labor, ya que, si este posee sobrepeso o en todo caso obesidad es vulnerable a padecer diversas patologías y otras complicaciones inducidas por estas enfermedades, tales como problemas para respirar, dolor articular, dislipidemias, diabetes e hipertensión. Por consiguiente, es importante la prevención de las patologías antes mencionadas con el propósito de poseer un efectivo policial más saludable. En este sentido, la nutrición tiene un papel fundamental junto a la actividad física, esto con el objetivo de garantizar un óptimo estado de salud.

En el año 2020 en la Ciudad de Tumbes el sobrepeso y la obesidad corresponden a cuatro de las consultas hospitalarias por enfermedades no transmisibles, teniendo al sobrepeso con (75,051 casos) y en la obesidad (43,608 casos); estas cifras son

considerablemente altas, por lo que la intervención terapéutica y preventiva a estas enfermedades es urgente ⁹.

Finalmente, en base a lo planteado con anterioridad, es que se ve la necesidad de desarrollar el programa educativo “Sembrando cultura saludable”, dirigido a los efectivos policiales de la Urbanización de Andrés Araujo Morán, a fin de diagnosticar la problemática nutricional a través de un cuestionario de pre - test y post - test para medir su nivel de conocimientos en alimentación saludable y estilos de vida, así como la valoración de la composición corporal; en relación a los resultados obtenidos se aplicarán sesiones educativas que complementarán el programa educativo, permitiendo que los efectivos policiales conozcan sobre alimentación saludable, con el propósito de mejorar su estado nutricional.

Basándose en la realidad problemática que se evidencia con anterioridad, se consideró ejecutar un estudio en relación a la variable única, programa educativo Sembrando Cultura Saludable, en efectivos policiales de la urbanización de Andrés Araujo Morán. De esta manera, se realiza la siguiente formulación:

¿Cuál es el impacto del programa educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la Urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023?

De esta manera, La Relevancia teórica de esta investigación reincide sobre la realización del programa educativo Sembrando Cultura Saludable en los efectivos de la Policía Nacional del Perú (PNP), de la urbanización Andrés Araujo Morán, que tiene el propósito de contribuir con material innovador y evidencia de estrategias aplicadas para conocer su impacto y/o eficacia, motivado por diversidad de alteraciones nutricionales y deficiencia de una cultura saludable en esta población, así mismo, se pudo aportar en la mejora de la salud de los policías, que en efecto realizarán con más eficiencia su trabajo. Asimismo, la utilidad práctica recae en el beneficio de la institución policial, al recibir sesiones educativas que conducen a la mejora del estado nutricional, en el fortalecimiento de sus conocimientos en alimentación y variaciones en el estilo de vida, así mismo; se estableció como evidencia que permitirá a los especialistas en nutrición intervenir con una estrategia adecuada en función de garantizar una óptima alimentación en los efectivos policiales.

Por otro lado, esta investigación posee su relevancia metodológica, porque a nivel local no se cuenta con una investigación similar, así mismo, el resultado de esta investigación es un cimiento de un vasto campo para la investigación, que ha quedado como línea de base para futuras investigaciones, además, otorga facilidad en la utilización del instrumento empleado y/o métodos de investigación en diversos estudios semejantes.

Finalmente, la relevancia social recae en que se pudo aportar significativamente en la comunidad, tratando de minimizar las tasas de sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, entre otras; que están íntimamente relacionadas con la alimentación, pues muchos efectivos policiales padecen de problemas nutricionales, en especial por el exceso de peso corporal que mantienen, esto dificulta en gran medida la labor tan importante como responsables de la seguridad ciudadana. Además, esto podrá favorecer enormemente a una Institución tan prestigiosa como lo es la Policía Nacional del Perú, pues conocerán los datos más básicos para empezar a modificar posibles hábitos alimentarios que contribuyan a un buen estado nutricional, lo que en efecto conlleva a un estado de salud óptimo.

El objetivo general fue determinar el impacto del programa educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes, 2023. Asimismo, se consideró como objetivos específicos, determinar el nivel de conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable antes y después de la aplicación del programa educativo, así como identificar el estado nutricional en los efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes, 2023.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Bases teóricas

Existen diversas teorías cognitivas del aprendizaje, entre ellas, se encuentra el cognitivismo creado por Jerome Bruner y George Miller, partió en base a los cimientos de la psicología cognitiva. Su enfoque está en la visión del ser humano como procesador de información, visión que ha mostrado importancia en la investigación de acontecimientos mentales amplios, del mismo modo que los individuos realizan diferentes operaciones cognitivas durante el proceso de pensamiento, aprenden y las almacenan en sus cerebros ¹¹. Por otro lado, otra teoría cognitiva del aprendizaje llamada el conductismo, acuñado por Iván P. Pávlov, fundamenta que la utilización de estrictos procedimientos experimentales para determinar la conducta observable, en otras palabras, la conducta, considerando como variables la agrupación de estímulos y respuestas que componen el ambiente ¹².

Según Fernández C ¹³. Un programa educativo nutricional se basa en una sucesión de actividades organizadas destinadas a lograr el objetivo de satisfacer algunas o todas las necesidades energéticas y nutricionales de una población beneficiaria. Por otra parte, La importancia de un programa educativo se fundamenta en obtener un potencial significativo en conocimientos y así lograr estándares adecuados en el ámbito educativo a nivel internacional y nacional; desarrollando procesos educativos representativos en la comunidad, tomando en cuenta las necesidades; asimismo, formar un perfil educativo relacionado a la heterogeneidad de identidades que se encuentran en los establecimientos de educación; tal homogeneidad a menudo impregna los programas educativos concentrados en la sociedad ¹⁴.

Las sesiones educativas son cadenas pedagógicas de temas de aprendizaje que se emplean para fortalecer la jornada educativa, cuyo propósito es generar procesos cognitivos que accedan a conocer y pensar, además, las sesiones de aprendizaje pueden ser presentadas de forma narrativa, las sesiones de aprendizaje son planificadas, son ejecutados al estilo del ejecutante, sin fórmulas ni rutas predeterminadas, se presentan como cajas de entrada compuestas en las que se asignan estrategias, tiempos, materiales, entre otros.¹⁵.

Una dieta saludable se define como aquella que permite y conserva una función corporal adecuada, mantiene o recompone la salud, minimiza el riesgo de padecer patologías, garantiza la reproducción, el embarazo y la lactancia, e incentiva un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armoniosa, segura, adaptable, sostenible y asequible ¹⁶. Asimismo, la alimentación es considerada como un proceso de selección de alimentos, tomando en cuenta criterios tales como disponibilidad, accesibilidad, economía y el conocimiento de cada individuo, que permite crear menús acordes a los hábitos y condiciones personales, que son distribuidos a lo largo del día. El proceso está relacionado con factores psicológicos, socioeconómicos, geográficos y, por ende, es voluntario.¹⁷.

La nutrición saludable es esencial para evitar padecer los factores de riesgo relacionados con la dieta, por ejemplo, el sobrepeso y la obesidad, así como, ciertas patologías que no se transmiten. por otro lado, ingerir alimentos con una elevada cantidad de sustancias que podrían producir repercusiones, por motivo del consumo frecuente y excesivo, tales como: grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio, esto se ha interrelacionado con factores de riesgo vinculados con la dieta y patologías que no se transmiten, entre ellas, la demora en el crecimiento y desarrollo, la caquexia y mayor riesgo de deficiencias nutricionales ¹⁸.

En cuanto, la OMS ¹⁹ los nutrientes son sustratos que tienen los alimentos, son esenciales para mantener al organismo en buen funcionamiento, por otro lado, los alimentos nos brindan diversas clases de nutrientes: carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, sus recomendaciones de cada uno de ellos son: de 50 a 55% de carbohidratos, 12 a 15% de proteínas y 30 a 35% de lípidos.

Según el MINSA ²⁰ las funciones de los nutrientes se basan en brindar energía para diversas tareas que se dan a lo largo del día, ofrece una propiedad de construir tejido muscular y tejido óseo, además; regula los procesos internos del organismo. Con respecto a la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ²¹ dio a conocer que las características de la dieta resultan de una composición completa de un régimen dietético diverso, equilibrado y sosteniblemente saludable que se modifica según las características de cada persona ya sea por la edad, el sexo, los estilos de vida y la actividad física que mantiene, cultura, costumbres, alimentos accesibles en la zona y costumbres alimentarias. Por otro lado, los lineamientos importantes que constituyen una alimentación saludable son semejantes para todos los grupos etarios.

El estilo de vida saludable consiste en mantener en coordinación y equilibrio la alimentación, la actividad física, el sexo seguro, el manejo del estrés, el desarrollo intelectual, la recreación al aire libre, el descanso, la higiene, las buenas relaciones y la relación con el medio ambiente ²². Por otro lado, el estado nutricional es lo que se consigue tras el equilibrio entre la energía alimentaria ingerida y el gasto de energía, así como del agotamiento de nutrientes esenciales, y está determinado por el cuerpo, la genética, la biología, la cultura, la psico socioeconomía y el medio ambiente. Estos factores pueden dar como resultado una ingesta de nutrientes insuficiente o elevada, así como evitar la utilización adecuada de las sustancias alimenticias que se consumen ²³.

Según la OMS ²⁴, el Índice de Masa Corporal (IMC) es un marcador indirecto de obesidad y se obtiene mediante el peso (kg) / altura². Se utiliza para poder clasificar al paciente, pudiendo diagnosticar delgadez, sobrepeso y obesidad en adultos. Las categorías de índice de masa corporal se modifican de acuerdo a la edad y el sexo del individuo. En adultos, la obesidad se denomina índice de masa corporal mayor o igual a 30 kg/m². Un índice de masa corporal comprendido entre 25 y 29.99 kg/m², también se asocia a un mayor riesgo de enfermedad y se denomina sobrepeso. Un IMC entre 18,6 y 24,9 es considerado un estado nutricional normal, mientras que valores inferiores a 18,5 son considerados como delgadez. Dentro del procedimiento del cálculo del IMC se considera que el paciente se quite zapatos y ropa ligera, es deseable que el sujeto use la menor cantidad de ropa posible, la vejiga debe estar libre de residuos, preferiblemente dos horas después de comer, y la persona debe

permanecer quieta en la balanza para registrar correctamente los datos. La posición adoptada por el sujeto de la báscula no cambia la medición, y la persona responsable de la medición debe asegurarse de que el sujeto no esté acostado cerca de la báscula y que sus piernas no estén dobladas. Estas instrucciones están destinadas a asegurar una distribución uniforme del peso del individuo. El resultado del peso se registra en la zona de la pantalla digital deja de cambiar, o cuando la barra móvil de la báscula mecánica se alinea con la parte media del indicador siempre representado por una flecha.

Por otro lado, según el MINSA ²⁵ el perímetro abdominal (PAB) es considerada la medida de circunferencia abdominal y esta determina el riesgo de contraer patologías crónicas que no se transmiten, tales como: enfermedades coronarias, hipertensión arterial, diabetes, entre otros. Asimismo, dentro de la clasificación se encuentran los riesgos de comorbilidades de padecer patologías crónicas no transmisibles: dentro de su clasificación se obtiene: PAB \geq 102 cm en hombre / \geq 88cm en mujer (Riesgo Muy alto); PAB \geq 94 cm en hombre / \geq 80 cm en mujer (Riesgo Alto); PAB < 94 cm en hombre / < 80 cm en mujer (Riesgo Bajo).

Las investigaciones en bioimpedancia, tienen una correlación entre la composición del ser humano, la composición corporal de los tejidos y de la proporción de agua que circula en el cuerpo. Es importante considerar cómo en diversas estrategias para determinar la composición corporal del ser humano, que hay variaciones en premisas las propiedades eléctricas del organismo, en la edad, su composición interna, la maduración, el género, su grado de hidratación, la etnia y el estado físico. La Bioimpedancia es un método rápido, simple, y no invasivo que resulta determinar la cantidad de agua corporal total, el porcentaje de masa grasa corporal, así como, el porcentaje de masa muscular y el porcentaje de grasa visceral ²⁶.

2.2. Antecedentes

En los antecedentes internacionales en la investigación de Gutiérrez D., Lojano M²⁷ titulado “Aplicación de un programa de educación nutricional para influir en los hábitos alimenticios de un grupo de estudiantes universitarios”. [Tesis de grado]. Universidad politécnica Salesiana sede Cuenca. Ecuador. Año 2022. El estudio adoptó un diseño cuasiexperimental, considerando pre y post - test como enfoque, participando 38 universitarios, asimismo, se utilizó el cuestionario como instrumento, los resultados más relevantes fueron: i) no se encontró una significancia mayor dentro de la satisfacción, según la teoría de la autodeterminación. Se concluyó que la aplicación del programa nutricional aplicado en la conjetura de la independencia en este estudio, no pudo cubrir significativamente las diversas necesidades psicológicas de los estudiantes universitarios, ni satisfacer su motivación intrínseca, y peor aún, afectar sus hábitos alimenticios.

La investigación de Cortéz Y²⁸. en su estudio titulado “estado nutricional y hábitos alimentarios en el personal de la policía nacional del cantón san lorenzo”. [Tesis de grado]. Universidad Técnica del Norte. Ecuador. Año 2021. El estudio fue de corte transversal, de tipo experimental y cuantitativo, así mismo, la población se constituyó por 98 efectivos policiales, entre hombres y mujeres. El instrumento fue una encuesta, los resultados más relevantes fueron: i) La evaluación de los hábitos alimentarios encontró que una proporción importante de policías presentaba inadecuados hábitos alimentarios, lo que resulta ser un elemento de riesgo para desarrollar cuadros de desnutrición por desnutrición excesiva y patologías relacionadas a estos cuadros de desnutrición; ii) con respecto al Índice de Masa Corporal (IMC), se encontró una elevada proporción de Policías que padece sobrepeso. Como conclusión el Índice de Masa Corporal aumentado es consecuencia de inadecuados hábitos alimentarios.

En México en la investigación de Gonzáles Y., Jarillo E., Saucedo T. ²⁹ en su investigación “Efecto de un programa de educación nutricional y actividad física en profesores del Instituto de Ciencias de la Salud” [Artículo científico]. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Año 2021. El estudio fue cuasi - experimental,

muestra de 48 adultos, Como instrumento se optó por un cuestionario referente a conocimientos básicos de alimentación y nutrición. Como resultados se obtienen: i) en el grupo intervenido se identificó un incremento significativo de los conocimientos básicos de alimentación y nutrición ($p < 0,001$); ii) en la actividad física moderada-vigorosa se encontró ($p < 0,001$). Se concluye que, el impacto del programa se logró parcialmente, ya que se evidenció una desigualdad estadísticamente considerable en relación con el grupo de conocimientos básicos de alimentación y nutrición. Además, para que el programa pueda obtener un mayor efecto, se recomienda ampliar el período de implementación.

En México, se destaca el estudio de Figueroa P., et al.³⁰ quien realizó un programa de intervención denominado "programa Nutrición y orientación alimentaria". [Artículo científico]. Universidad Veracruzana. Año 2020. El estudio fue de tipo experimental, correlacional. En el cual participaron 35 miembros de la Policía Federal de Veracruz, se obtuvo como muestra poblacional a 20 policías. Los datos se recolectaron a través de historias clínicas nutricionales durante las consultas, datos personales y patológicos, antecedentes patológicos, frecuencia de alimentación, recuerdo de 24 horas y datos antropométricos. Los resultados más resaltantes fueron: i) la obesidad y el sobrepeso estiman en la sociedad en la actualidad una problemática de salud considerable, ii) el aumento del consumo calórico con disminución del gasto calórico, produce inevitablemente un almacenamiento de tejido adiposo. Como conclusión el autor rescata que las particularidades laborales de los efectivos policiales no causan un cuidado en su alimentación y realización de actividad física prolongada.

En el estudio de Fagoaga W³¹ titulado "Percepciones sobre alimentación, salud y autocuidado en personal de la Policía Nacional Civil de El Salvador". [Tesis de grado]. Instituto Especializado en Educación Superior de Profesionales de la Salud de El Salvador. Año 2018. La investigación fue de tipo descriptiva, se trabajó con 300 efectivos policiales, utilizando como instrumento el cuestionario. Los resultados más relevantes fueron: i) la salud, autocuidado, la alimentación y la Policía poseen una considerable carencia de atención; ii) El estado de salud de los efectivos policiales es alarmante, por ello es importante mejorar la atención, en establecimientos de salud. Se concluye que es imprescindible que los encargados

de la unidad de bienestar policial, contribuyan a través de la creación de programas preventivos, debido a la inminente capacitación en temas de autocuidado, nutrición, salud mental y salud en general.

A nivel Nacional en el estudio de León E.³² titulado “Aplicación de un programa educativo nutricional para el logro de una alimentación saludable en los estudiantes de la Universidad Nacional del Callao. [Tesis de grado]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, año 2019. La investigación fue de diseño cuasi-experimental, con un enfoque cuantitativo, la población se conformó por 80 personas y el instrumento de estudio fue el cuestionario. Los resultados más relevantes fueron: i) En el estudio de la aplicación del post - test del programa educativo se percibió un aumento: $T = -41.51$ y $p = 0.000$. Por ello, se aprobó la teoría del estudio. En otras palabras, realizar un programa educativo nutricional tuvo un impacto considerable en la meta de una alimentación saludable; ii) En el post - test de Conocimientos del programa educativo se percibió un aumento considerable: $T = -26.85$ y $p = 0.000$. Se concluye que el programa logró tener efectividad en su ejecución, fortaleciendo el conocimiento en alimentación saludable.

En la investigación de Odicio P., Conqui M.³³ titulado “Efectividad del programa “Vive con salud” en el estilo de vida de los docentes del Colegio Unión”. [Tesis de grado]. Universidad Peruana Unión. Año 2018. La metodología tuvo un enfoque cuantitativo, corte longitudinal, fue preexperimental. Por otro lado, la muestra se conformó por 68 maestros. El instrumento que se empleó fue el cuestionario. Los resultados evidencian lo siguiente: i) el programa “Vive con salud” alcanzó impactar sobre las costumbres de estilos de vida saludable en los docentes, de acuerdo a la prueba de Wilcoxon ($p = 0.000$), concretamente en las dimensiones, de recreación ($p = 0.000$), actividad física ($p = 0.000$), sueño ($p = 0,000$) y autocuidado ($p = 0,000$);, ii) En la dimensión alimentación ($p = 1,000$) se comprobó que no obtuvo eficacia, ya que un 88,2% de la muestra sostuvieron prácticas no saludables con anticipación a la ejecución del programa, sin embargo, posterior a la intervención la totalidad de los participantes presentaron estilos de vida adecuados. Finalmente, se concluyó que el programa “Vive con salud” es considerablemente eficaz en la muestra, consiguiendo que los maestros obtengan hábitos saludables.

En la Ciudad de Lima en el estudio de Gantu G³⁴. denominado “Estilos de vida en personal policial de la Comisaria Villa los Reyes, Ventanilla, Callao”. [Tesis de grado]. Universidad César Vallejo. Año 2018. El estudio fue descriptivo, de metodología cuantitativa, de corte transversal y diseño no experimental. La población fue de 90 efectivos policiales. Se utilizó la encuesta y el instrumento fue el Cuestionario. Se obtienen los siguientes resultados: i) 63% de los participantes, en la variable estilo de vida se encontraba en un grado inferior, el 37% en un grado usual y el 12% en un grado superior de estilo de vida; ii) el 66% en la dimensión alimentación se encuentran en un grado bajo, 23% en un grado medio, 11% en un nivel alto; iii) el 65% se localiza en un grado bajo, en la dimensión de ejercicio físico el 31% en un grado medio y solamente 4 % se encuentran en un grado elevado; iv) el 54% se encuentran en un grado bajo en la dimensión de compromiso en salud, y el 39% se encuentran en un grado medio, solamente el 7% se encuentran en un grado elevado. Como conclusión los estilos de vida, alimentación, actividad física, compromiso en salud, control del estrés, descanso y sueño del personal policial es bajo.

En el estudio de Flores KI., Sandoval PJ, et al³⁵ titulada “programa educativo con enfoque cultural en el conocimiento de las prácticas de salud de los pobladores de una comunidad campesina”. [Tesis de grado]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Año 2018. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño preexperimental y de corte transversal. El instrumento que se empleó fue el cuestionario. Los resultados más relevantes fueron: i) el grado de conocimientos de en salud que predominó en la comunidad de campesinos en el pretest fue el grado bajo, obteniendo 51.8%; por otro lado, 48.2% presentó un grado de conocimientos intermedio. ii) el grado de conocimientos de las prácticas saludables en el post test, que prevaleció en la población campesina fue el grado intermedio, obteniendo un 55.3% y el 44.7% excedente alcanzó un nivel de conocimientos elevado. Se concluye que el programa educativo aumentó el grado de conocimiento a partir de talleres y exposiciones participativas en la población.

El estudio de Bedregal M.³⁶ titulado “influencia de los estilos de vida en el índice de masa corporal de los policías que se atienden en el Hospital regional PNP “Julio Pinto Manrique”. [Tesis de grado]. Arequipa, 2018. Universidad Católica de Santa

María. Año 2018. El estudio es relacional, población de 115 efectivos policiales, la muestra fue de 90 policías. El instrumento que se empleó fue el cuestionario. Como resultados se obtienen: i) Un 48.0% de la población obtuvo obesidad grado I y II, el 28.0% obtuvo sobrepeso, lo que significa la probabilidad de padecer problemas de salud debido al aumento de peso corporal; ii) en la dimensión alimentación, los efectivos policiales tuvieron un estilo de vida adecuado, obteniendo 70.0%; en la actividad física, se encontró un estilo de vida adecuado, obteniendo 75.6%; en sueño y descanso el 97.8%, obtuvo un estilo de vida adecuado; iii) El 56.0% de efectivos policiales presentó estilos de vida no adecuados y el 44.0% tiene estilos de vida adecuados o saludables. Finalmente, se tiene como conclusión que la ejecución del programa constituyó una mejora continua de la cultura alimentaria, por medio de sesiones educativas, con participación de los policías se enfocó en la atención y el interés.

A nivel Regional se consideró la búsqueda en el repositorio de la universidad, sin embargo, los estudios encontrados no tienen relación semejante con las variables, tipo de estudio y muestra que se aplicó.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de investigación

La investigación fue práctica, siguió un enfoque cuantitativo, de corte longitudinal, de tipo explicativo y estuvo orientada a la aplicación, basada en el libro de Hernández R., et al.³⁷

3.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación fue pre - experimental, acogiendo un solo grupo con aplicación de Pre y Post - test. Es pre - experimental porque se manipula la variable y se ejerce un control mínimo sobre esta.

El ideograma correspondiente de este diseño pre - experimental es el siguiente:

Esquema:

GE: P1 - x - P2

Donde:

GE: Grupo de estudio

P1: Aplicación del pre - test, al inicio del programa educativo.

X: Ejecución del programa educativo.

P2: Aplicación del post - test; al término del programa educativo.

3.3. Formulación de hipótesis:

H₁: Existió un impacto positivo del programa Educativo Sembrando Cultura Saludable en los efectivos policiales de la urbanización de Andrés Araujo Morán, Tumbes, 2023.

H₀: No existió un impacto positivo del programa Educativo Sembrando Cultura Saludable en los efectivos policiales de la urbanización de Andrés Araujo Morán, Tumbes, 2023.

VARIABLES

Variable única: Programa Educativo Sembrando Cultura Saludable

3.4. Población, muestra y muestreo:

La población estuvo conformada por 30 efectivos policiales de la urbanización de Andrés Araujo Morán, Tumbes, que durante el año 2023 se encuentren activos en su función.

Se obtuvo una muestra poblacional que consistió en 29 efectivos policiales varones y 1 mujer, lo cual sumaron 30 miembros de la población total de la urbanización de Andrés Araujo Morán, Tumbes; dicha muestra se tomó en cuenta gracias a las facilidades de la entidad policial al otorgar un registro de datos de los efectivos policiales.

Fue de tipo no probabilístico – por conveniencia, ya que no se supo la probabilidad que tuvieron los diversos sujetos de la población de estudio de ser designados; además, la muestra estuvo disponible en el periodo de la ejecución del programa educativo.

3.5. Criterios de inclusión:

- Efectivos policiales varones y mujeres que firmaron la autorización para la participación del programa educativo previa lectura del consentimiento informado.
- Efectivos policiales varones y mujeres que estuvieron habilitados en el ejercicio de su profesión durante el periodo 2023.
- Efectivos policiales varones y mujeres pertenecientes a la urbanización de Andrés Araujo Morán.
- Efectivos policiales varones y mujeres con edades comprendidas entre los 18 a 65 años de edad.

3.6. Criterios de exclusión

- Efectivos policiales varones y mujeres que no se encontraron en la instancia policial debido a una emergencia suscitada.
- Efectivos policiales varones o mujeres que se encontraron en periodo vacacional.

3.7. Técnicas e instrumentos:

Técnicas: Encuesta y observación

Instrumento: Cuestionario y ficha de recolección de datos antropométricos

El instrumento que se utilizó es un cuestionario y una ficha de recolección de datos antropométricos, el cual constó de una breve presentación,

contiene 20 preguntas cerradas de única opción, contó con una escala de medición vigesimal, además, todos los ítems poseen un valor de 1 punto por respuesta acertada; y un valor de 0 por pregunta errónea, asimismo, este cuestionario acoge las dimensiones acerca del nivel de conocimientos en alimentación y nutrición saludable (1-15), la cuales conforman los indicadores de alimentación (1 - 2), nutrientes (3 - 4), funciones de los nutrientes (5 - 8) y características de la dieta (9 -15). Luego en la dimensión estilo de vida (16 - 20); se obtienen los indicadores de preferencias alimentarias (16 - 17), descanso (18), actividad física (19) y consumo de agua (20). Las puntuaciones de las respuestas del cuestionario van de 0 – 10 (bajo), 11 – 13 (regular), 14 – 17 (alto), 18 – 20 (muy alto).

Posteriormente, en la ficha de recolección de datos antropométricos se evaluó el estado nutricional de los efectivos policiales, mediante las gráficas de valoración de Índice de Masa Corporal y circunferencia abdominal, obtenidas de la Organización Mundial de la Salud (Anexo 8 y 9).

3.8. Validación y confiabilidad del instrumento:

El instrumento que se utilizó para recolectar información acerca de los conocimientos en alimentación saludable, nutrición y estilos de vida en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023, fue creado por el autor de esta investigación, utilizando una escala ordinal como método de medición para tal fin; asimismo, el instrumento fue validado por medio de juicio de expertos, considerando a 4 profesionales en nutrición con un vasto conocimiento de la temática, lo que concedió obtener total fiabilidad al aplicar a los individuos de estudio, ya que se obtiene un 0,605 de fiabilidad lo cual indica que es válido. Por otro lado, la confiabilidad se determinó mediante la aplicación del coeficiente Alfa de Cronbach, con una fiabilidad de 0,822 en base a una prueba piloto que se realizó a 15 efectivos policiales de la Jurisdicción de Pampas de Hospital con características semejantes.

3.9. Procesamiento y recolección de datos:

En primera instancia se acudió a la Entidad policial, ubicada en la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes; allí se presentó al Técnico de la entidad policial un documento donde se contrastó la aplicación del instrumento, asimismo, se compactó una fecha en la que se llevó a cabo la aplicación del cuestionario y la evaluación del estado nutricional de los efectivos policiales.

Posteriormente, el técnico informó a sus efectivos a cargo, acerca de la logística que se empleó en el programa educativo, y así garantizó que se ejecute de manera organizada y orientada en tener resultados eficientes, luego, se expusieron los objetivos planteados en ella y todas las premisas de consideración, de esta manera se tuvo la libertad de aceptar o rechazar, firmar el consentimiento informado y la carta de compromiso de confidencialidad (anexo 10 y 11).

El cuestionario constó de 20 preguntas, brindando 30 minutos para la resolución de la misma, este se aplicó al inicio del programa como al término de la misma, por medio de un pretest y un post - test.

Asimismo, se realizó la evaluación del estado nutricional, empleando 10 minutos por efectivo policial para pesar y tallar, así como medir la circunferencia abdominal, luego de ello, al evaluar a la totalidad de los efectivos se procedió a analizar los datos y clasificar el estado nutricional.

3.10. Procesamiento y análisis estadístico:

Cuando se obtuvo la información mediante el instrumento, se recopilaron los datos que fueron procesados, y transferidos a una matriz, guardándolos en un archivo para su análisis, se utilizó Excel 2019 para el análisis de los datos; los resultados fueron presentados en tablas y gráficos para su interpretación. La data se examinó utilizando el programa IBM SPSS Statistics versión 21. Asimismo, se hizo la

contrastación de la hipótesis con la prueba de Wilcoxon la que determinó que la hipótesis de investigación fue aceptada con una significancia estadística de 0.000.

3.11. Aspectos éticos:

Según la resolución N.º 0301-2018/UNTUMBES-CU³⁸, dispone en el código de ética, en el capítulo III de la investigación con personas lo siguiente:

Proteger los derechos, la integridad y el bienestar de las personas que son parte de la investigación.

Respetar la idiosincrasia y cosmovisión cultural de las personas.

Obtener y solicitar el consentimiento expreso e informado de los individuos que participen en la investigación.

Mantener la confidencialidad de los datos de las personas involucradas en la investigación.

Garantizar la participación de forma libre de los individuos involucrados en la investigación.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados:

Tabla 1. Impacto del programa educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023.

Estadísticos de contraste ^a	
	PROGRAMA EDUCATIVO (PRE TEST) - PROGRAMA EDUCATIVO (POST TEST)
Z	-4,008 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	,000
a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon	
b. Basado en los rangos negativos.	

En la tabla 1 se puede evidenciar que en el valor de la prueba estadística de Wilcoxon es 0,000 lo cual se traduce como un alto impacto positivo del programa educativo, de esta manera, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se aprueba la hipótesis alternativa: existe un impacto positivo del programa Educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la Urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes, 2023.

Tabla 2. Nivel de conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable antes de la aplicación del programa educativo en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023.

PROGRAMA EDUCATIVO (PRE TEST)				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Bajo conocimiento	24	80,0	80,0
Válidos	Regular conocimiento	6	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0

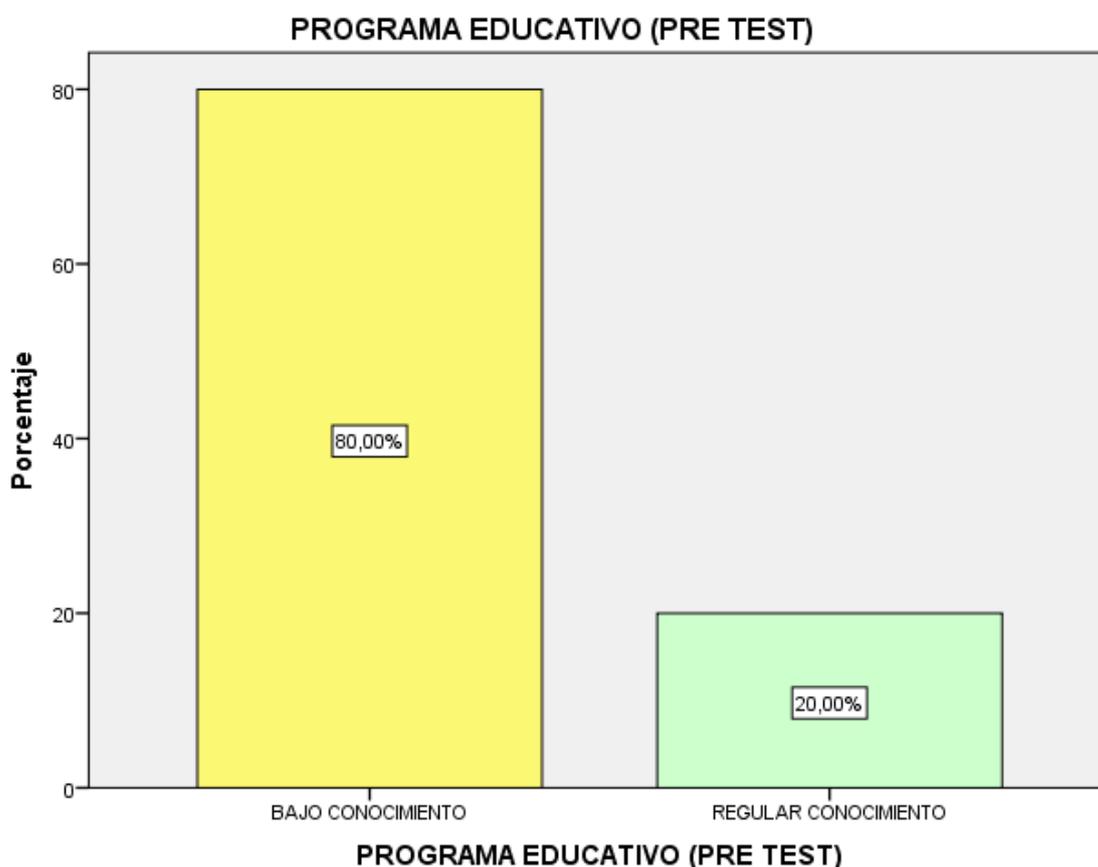


Gráfico 1. Nivel de conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable

En la tabla 2 el nivel de conocimientos de los efectivos policiales antes de la aplicación del programa educativo muestra que, el 80% (24 policías) tienen un bajo conocimiento, finalmente, el 20% (6 policías) tienen un regular conocimiento sobre alimentación y nutrición saludable.

Tabla 3. Nivel de conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable después de la aplicación del programa educativo en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023.

PROGRAMA EDUCATIVO (POST TEST)				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Alto conocimiento	12	40,0	40,0
Válidos	Muy alto conocimiento	18	60,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0

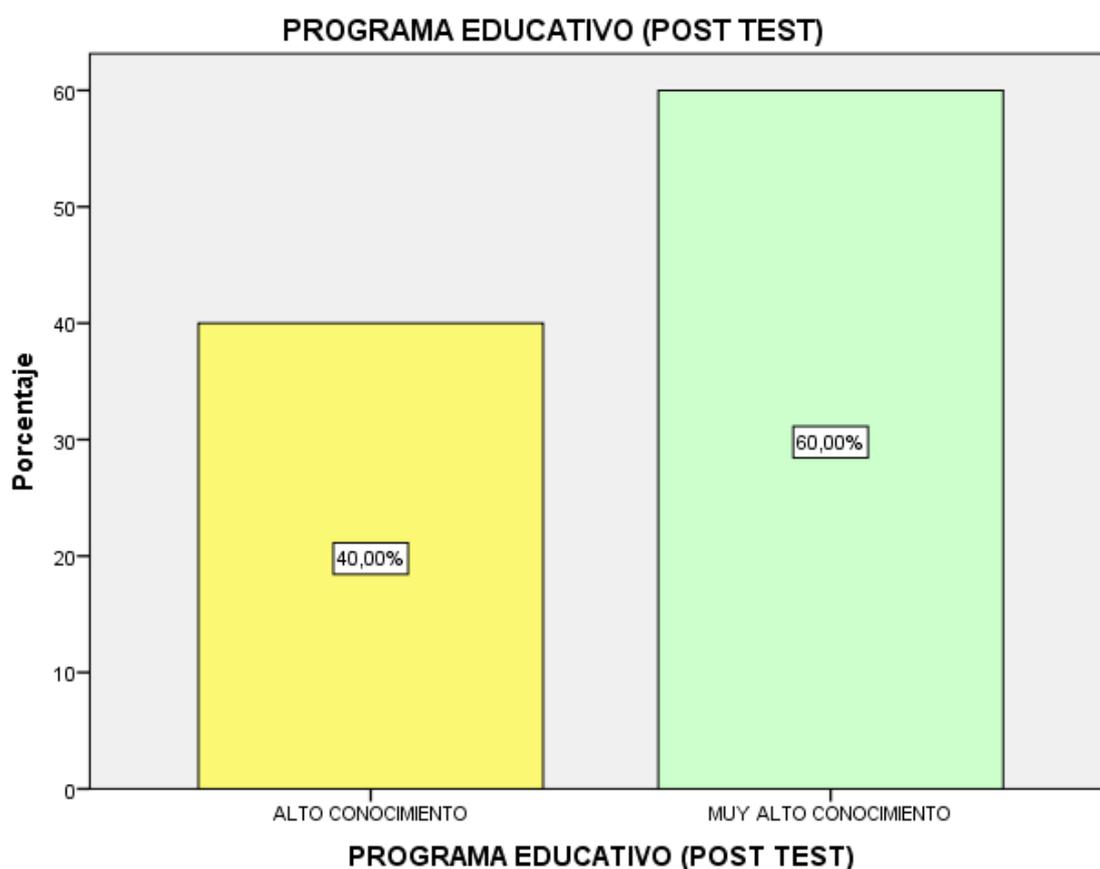


Gráfico 2. Nivel de conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable

Con respecto a la tabla 3, el nivel de conocimientos de los efectivos policiales después de la aplicación del programa educativo muestra que el 40% (12 policías) tienen un alto conocimiento, sin embargo, el 60% (18 policías) lograron tener un muy alto conocimiento sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludable.

Tabla 4. Estado nutricional según Índice de Masa Corporal de los efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023, antes del programa educativo.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Normal	6	20,0	20,0
	Sobrepeso	15	50,0	70,0
	Obesidad	9	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0

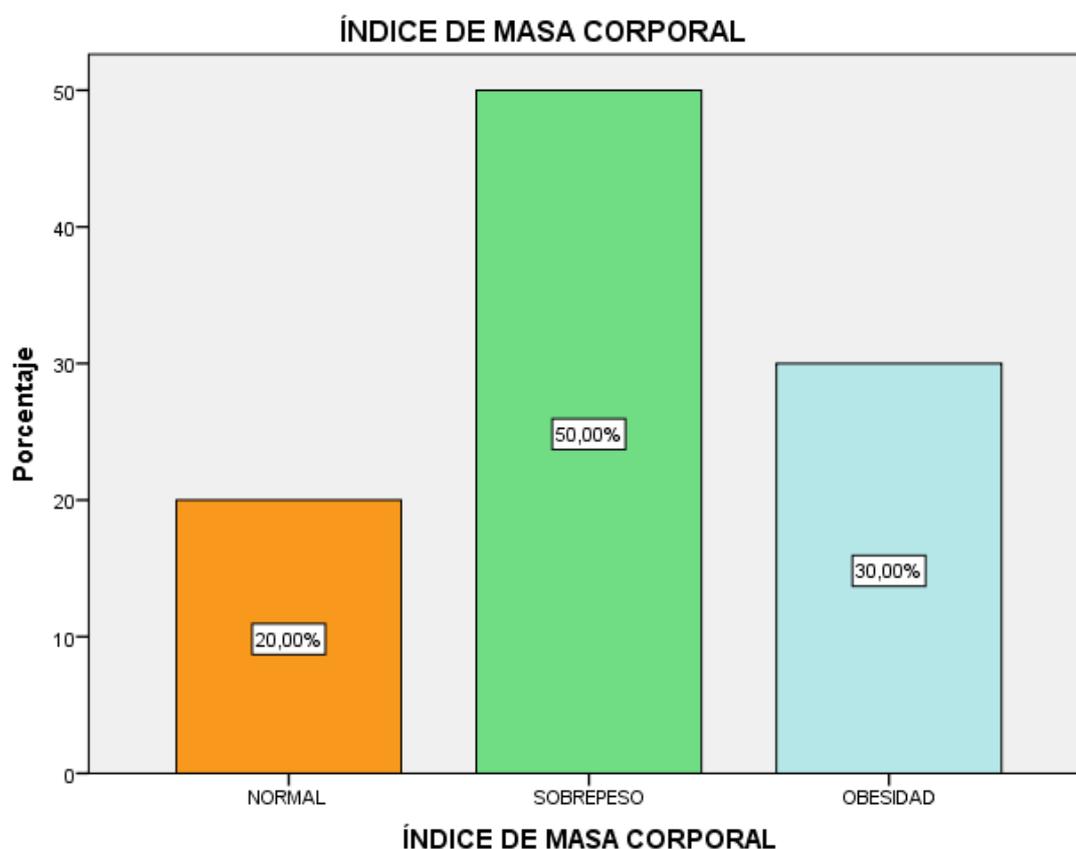


Gráfico 3. Estado nutricional según Índice de Masa Corporal

De acuerdo a la tabla 4, se determinó el estado nutricional de los efectivos policiales antes de la aplicación del programa educativo, donde se identificó según su índice de masa corporal, que el 20% (6 policías) presentan un índice de masa corporal normal, por otro lado, un 30% (9 policías) presentó un estado de obesidad, finalmente, el 50% (15 policías) obtuvo un estado de sobrepeso, de manera que, ostenta el mayor porcentaje de efectivos policiales con esta condición.

Tabla 5. Estado nutricional según perímetro abdominal de los efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023, antes del programa educativo.

PERÍMETRO ABDOMINAL				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo riesgo	6	20,0	20,0
	Alto riesgo	15	50,0	70,0
	Muy alto riesgo	9	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0

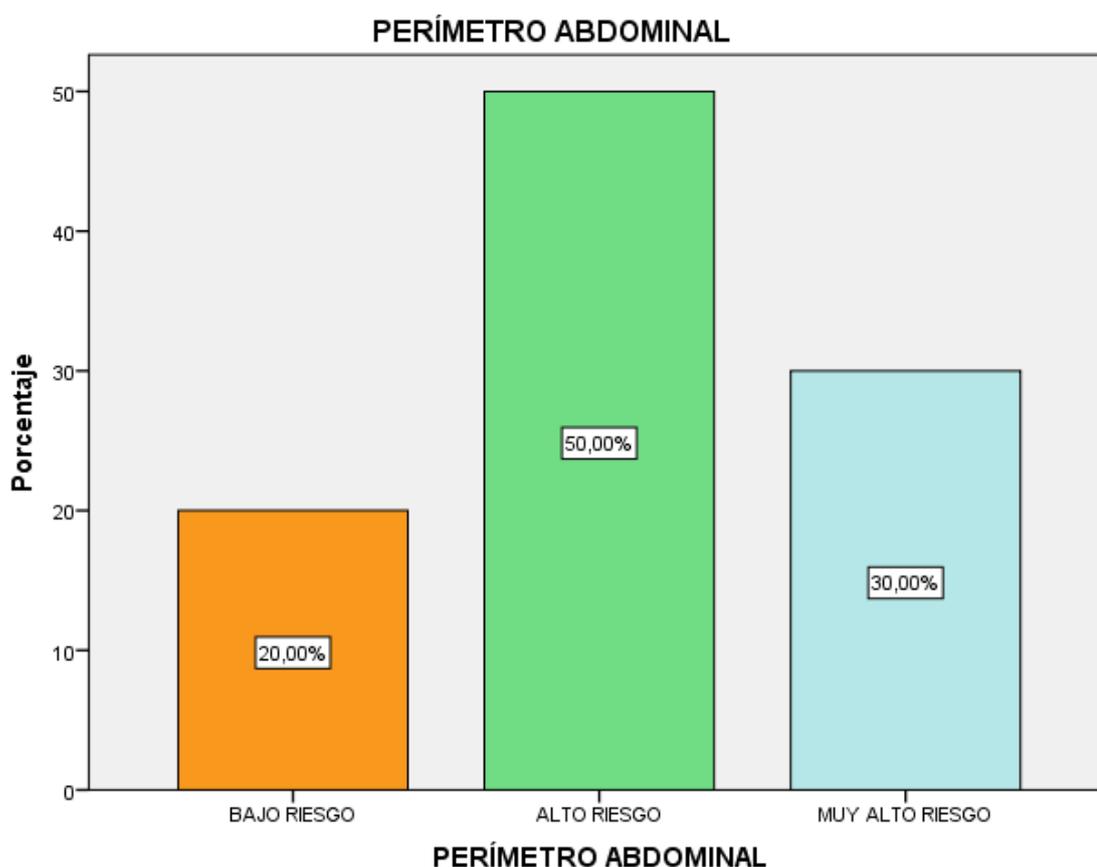


Gráfico 4. Estado nutricional según Perímetro Abdominal

En la tabla 5, se determinó el estado nutricional de los efectivos policiales antes de la aplicación del programa educativo, donde se identificó según su perímetro abdominal, que el 20% (6 policías) presentan un Bajo Riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, por otro lado, un 30% (9 policías) presentó un Muy Alto Riesgo, por último, el 50% (15 policías) obtuvo un Alto riesgo de contraer dichas patologías.

4.2. Discusión

Los programas educativos son considerados como una estrategia eficaz, lo que permite la transmisión de determinados valores, ideales, historia, símbolos, alcances, metas y objetivos que son imprescindibles para fortalecer el desarrollo de las sociedades modernas. Es de esta manera, que los planes educativos se implementan, evalúan y pueden determinar si se está logrando cumplir con los objetivos propuestos, los efectos que está produciendo, falencias, fortalezas, entre muchos factores a considerar, y según el resultado de esta evaluación, saber si se deben reformular o fortalecer por otros que se adapten mejor al propósito¹⁴.

En base a lo anterior la investigación abordó como objetivo general, determinar el impacto del programa educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023. Por consiguiente, en la (tabla 1), se puede evidenciar que en el valor de la prueba estadística de Wilcoxon es 0,000 lo cual se traduce como un alto impacto positivo del programa educativo, por tal motivo, se desmiente la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa.

Con respecto a lo anterior, en el estudio de Flores K, Sandoval K. Et al ³⁵. Donde se compararon los puntajes de conocimientos antes y después de la intervención educativa por lo que tuvo un impacto positivo. Asimismo, en la prueba estadística no paramétrica de Wilcoxon se obtuvo una significancia estadística de 0.000, lo que determina que la hipótesis alternativa fue aceptada.

Por otro lado, en la investigación de Odicio P., Conqui M.³³. Se demostró que la hipótesis alternativa fue aceptada mediante la comprobación de la prueba estadística Wilcoxon, la que permitió evaluar el programa antes y después de la intervención, de esta manera, se calificó al programa como eficaz obteniendo un resultado de $p= 0,000$.

De esta manera, se comprueba que existe una estrecha relación con las investigaciones anteriores, lo que indica un impacto positivo significativo del programa educativo, estos resultados se evidencian gracias a que dentro de la intervención del problema se ha considerado la utilización de sesiones educativas, sesiones demostrativas, material didáctico, entre otros. Estas investigaciones poseen una importancia particular al tener como propósito el fortalecimiento de los conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludables, obteniendo a mediano y a largo plazo un mejor estado nutricional de la población objetivo.

Con respecto a la tabla 2 y tabla 3, donde se contrasta el nivel de conocimientos sobre alimentación, nutrición y estilo de vida saludable, antes y después del programa educativo, se identifica que, antes del programa el 80% (24 policías) poseen un bajo conocimiento, y el restante 20% (6 policías) tienen un regular conocimiento. Sin embargo, después de la aplicación se muestra el nivel de conocimientos de los efectivos, donde 40% (12 policías) obtienen un alto conocimiento, lo que refleja un impacto considerable del programa, asimismo, el 60% (18 policías) lograron tener un muy alto conocimiento sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludable, estos resultados se obtienen debido a la constante atención de parte de los efectivos policiales e interés por aprender a fortalecer y contribuir con su salud nutricional.

En base a lo anterior, en el estudio de Gonzáles Y., Jarillo E., Saucedo T.²⁹ se resaltan los conocimientos básicos de alimentación y nutrición (CBAN-Conocimientos) donde se registra un incremento significativo. Al inicio del programa el 43,5% de los profesores del grupo de intervención registró un nivel superior, mientras que, a los tres meses de la aplicación de la intervención, el 81% logró aumentar sus conocimientos en alimentación y nutrición saludable. No obstante, estas diferencias en los porcentajes, fueron estadísticamente significativas en post - test, donde el grupo intervenido obtuvo mayor impacto.

Por otro lado, en la investigación de Flores K, Sandoval K. Et al ³⁵. Según el nivel de conocimientos antes y después de la ejecución del programa educativo, se evidenció que la totalidad de los participantes presentó un 0%, determinándoseles con un nivel bajo de conocimiento; Sin embargo, después de la aplicación del programa se obtuvo un 54.5%, que calificó con un nivel de conocimiento medio; asimismo, un 45.5% desarrollaron un conocimiento alto en alimentación y nutrición saludable, lo que también refleja un impacto positivo del programa.

Por otro lado, en la tabla 4 y tabla 5, se identificó el estado nutricional de los efectivos policiales antes de la aplicación del programa educativo, según su índice de masa corporal y perímetro abdominal respectivamente, de manera que, en el índice de masa corporal se evidenció que el 20% (6 policías) presentan un peso normal, asimismo, un 30% (9 policías) presentó un estado de obesidad, finalmente, el 50% (15 policías) obtuvo un estado de sobrepeso, no obstante, presenta el mayor porcentaje de efectivos policiales con esta condición, probablemente inducido por malos hábitos de alimentación y escasez de estilos de vida saludables. Por otro lado, en lo que respecta al perímetro abdominal se obtuvo un 20% (6 policías) que presentaron un Bajo Riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, asimismo, un 30% (9 policías) presentó un Muy Alto Riesgo de padecer estas enfermedades, por último, el restante 50% (15 policías) obtuvo un Alto riesgo de contraer dichas patologías.

En relación a lo anterior, según los datos alcanzados por Fagoaga W³¹. en el estudio de la población de la corporación policial, se comprueba según el índice de masa corporal que un 5.3% se encuentra en el rango de peso normal, mientras que el 33.3% es diagnosticado con sobrepeso, asimismo, el 40.7% se encuentra en categoría de obesidad grado I, y el 5% en la categoría de obesidad grado II y un 15% en la categoría de obesidad mórbida o obesidad grado III; la obesidad grado I prevalece con el mayor porcentaje, por lo que se resulta urgente intervenir en este grupo de participantes.

Por otro lado, en el estudio de Cortéz Y ²⁸, se obtuvo un 48% que presentó un peso normal, asimismo, un 41% obtuvo sobrepeso, 3% padece obesidad grado I, y finalmente, un 1% ostenta un estado de obesidad grado II. A pesar que el porcentaje que prevalece el de peso normal, no se podría decir como contexto general que la población intervenida tenga un estado nutricional óptimo, debido el indicador de sobrepeso está elevado, en cuanto a la obesidad su porcentaje es mínimo. Dado una mayor prevalencia en las cifras del estado nutricional elevado en las investigaciones, se pronostica un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, tales como, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades coronarias, entre otros.

En tal sentido, esta investigación, en comparación con otros, revela un rasgo conductual de los efectivos policiales, y es obtener resultados eficaces mediante la utilización de métodos de aprendizaje involucrados en la adquisición de conocimientos, por ello realizar sesiones educativas y utilizar material didáctico enfocado en mejorar los conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludables ha sido sustancial para lograr resultados eficaces.

V. CONCLUSIONES

Los datos obtenidos en la presente investigación, permitieron concluir que:

1. Sí existe un impacto positivo del programa educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización de Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023, puesto que, en la prueba estadística de rangos con signo de Wilcoxon se obtuvo un valor de significancia 0,000, lo que conlleva a aceptar la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula.
2. Al inicio del programa educativo Sembrando Cultura Saludable, en los resultados del pre - test, se evidencia una prevalencia de un bajo conocimiento sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludables, teniendo el 80% del total de efectivos, ello provocado por la ausencia de enseñanzas en el campo de la nutrición dentro de la entidad policial.
3. Después de aplicar el programa educativo Sembrando Cultura Saludable, en los resultados del post - test, se evidenció una prevalencia de un muy alto conocimiento sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludables, teniendo el 60% del total de efectivos; asimismo, el fortalecimiento de los conocimientos se debió a la estimulación por medio de sesiones educativas, las cuales demostraron su efectividad en la ejecución del programa educativo.
4. Se determinó el estado nutricional de los efectivos policiales antes de la aplicación del programa educativo, según su índice de masa corporal, donde el mayor porcentaje es 50% que presentó sobrepeso, provocado por los inadecuados hábitos de alimentación y estilos de vida saludable.

5. Se determinó el estado nutricional de los efectivos policiales antes de la aplicación del programa educativo, según su perímetro abdominal, donde la mayor prevalencia es el 50% que obtuvo un Alto riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles, estos índices predicen el nivel de riesgo que tienen los efectivos policiales en contraer patologías, tales como; diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias, entre otros; provocado por la ausencia de costumbres alimentarias adecuadas y estilos de vida saludable.

VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la entidad policial de Andrés Araujo Morán que tenga dentro de su planificación de actividades internas, un abordaje de enseñanza en nutrición dirigido por un especialista, puesto que, mantener un estado nutricional óptimo es los efectivos policiales es muy importante para desempeñar su trabajo eficientemente.
- Asimismo, se exhorta continuar con la ejecución de programas educativos en la entidad policial, con el propósito de potenciar los conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludables.
- Se sugiere a la comunidad científica realizar investigaciones similares en esta población, considerando otras variables, ello como estrategia y/o método para continuar en la búsqueda de resultados eficaces en la obtención de salud y bienestar nutricional de los efectivos policiales.
- Se recomienda a los profesionales en nutrición realizar un programa nutricional, teniendo como base los resultados obtenidos en esta investigación, ello con el fin de lograr extender la magnitud de eficacia de conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludables, así como mantener un estado nutricional adecuado.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Diario el Peruano. OMS: Sobrepeso y obesidad alcanzan proporciones "epidémicas" en Europa [publicación periódica en línea] 2022. mayo 03. [consultado el 28 de junio del 2022]; 1 (1). Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/151606-oms-sobrepeso-y-obesidad-alcanzan-proporciones-epidemicas-en-europa>
2. Ministerio de Salud. Minsa: 15 millones de personas tienen sobrepeso y obesidad [Internet]. 2022. Julio 23. [Consultado el 2022 jun 28].; 1 (1). Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad>
3. Revista de divulgación científica y tecnológica de la Universidad Veracruzana [Publicación periódica en línea] Septiembre - diciembre. [citada: 2022 septiembre 14]; 24 (3): [aproximadamente 1 pp.]. Disponible en: <https://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol24num3/articulos/obesidad/>
4. Organización Mundial de la Salud. Obesidad [Internet]. Ginebra: 2017 [Consultado el 2022 jun 30]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_1
5. Ávila RP. Estilos de vida y el índice de masa corporal de los policías del escuadrón de emergencia Huancayo-2017. [tesis de maestría en internet]. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2017 [Consultado el 28 de junio del 2022].100 p. Disponible en: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/5866/T010_41008823_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Mengarelli S. Hábitos alimentarios en policías de la ciudad de Casilda. [Tesis de licenciatura en internet]. Casilda: Universidad Abierta Interamericana; 2017 [Consultado el 28 de junio del 2022]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC110693.pdf>

7. Policías con sobrepeso pueden optar por este menú saludable. RPP Noticias [publicación periódica en línea] 2015. Agosto 11. [consultado el 28 de junio del 2022]; 1 (1). Disponible en: <https://rpp.pe/vital/salud/policias-con-sobrepeso-pueden-optar-por-este-menu-saludable-noticia-825554>
8. Holmes W. y Mathews D. Obesidad [Internet]. Carolina del Sur: 2019. [Consultado el 2022 jun 30]. Disponible en: <http://www.handsonhealth-sc.org/page.php?id=1702>
9. DIRESA TUMBES. Boletín epidemiológico regional [Internet]. Tumbes: Dirección Ejecutiva Epidemiológica; 2022 [Consultado el 2022 jun 30]. Disponible en: <https://www.diresatumbes.gob.pe/index.php/boletines-epidemiologicos/boletines-epidemiologicos/category/191-boletines-2022?download=2426:boletin-2022-tumbes-s39-pdf>
10. Placeres o y Alarcón Z. Ejecución programa de nutrición comunitaria en una comunidad periurbana: un reto superable. Caracas; An Venez Nutr v.18 n.1 Caracas. 2005 [Consultado el 30 de julio del 2022]. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522005000100022
11. Alvarado M. ¿Cuáles son las teorías del aprendizaje y sus representantes? [Internet]. 2021. Diciembre [citada: 2022 Julio 20] Disponible en: <https://www.lucaedu.com/cuales-son-las-teorias-del-aprendizaje-y-sus-representantes-luca/#:~:text=Las%20teor%C3%ADas%20cognitivas%20del%20aprendizaje,estudiar%20los%20fen%C3%B3menos%20mentales%20complejos>
12. Conductismo ABC Bienestar [publicación periódica en línea] 2018. febrero 12. [Citado: 2022 Julio 20]; 1 (2). Disponible en: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/abci-conductismo-202011101758_noticia.html

13. Fernández C. Programa nutricional qué es y cómo se elabora [Internet] España: IMF; 2017 [Consultado 2022 julio 21]. Disponible en: <https://blogs.imf-formacion.com/blog/corporativo/industria-alimentaria/programa-nutricional-elabora/#Que-es-un-programa-de-alimentacion>
14. Yevilao A. Programas educativos: ¿en qué se ha basado su construcción durante la última década? [en línea]. Chile: Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores; 2019. [Citado: 2022 Julio 21]. vol. 4, 1, pp. 387-398. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666038/html/>
15. Plataforma educativa de recursos digitales. Sesión de aprendizaje [internet]. Lima: carpeta pedagógica. 2019. agosto 16. [Citado: 2022 Julio 21] Disponible en: <https://carpetapedagogica.com/sesiondeaprendizaje>
16. Basulto J., et al. Postura del GREP-AEDN: Definición y características de una alimentación saludable [Internet]. Madrid: GREP-AEDN; 2018 [Consultado 2022 julio 22]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable
17. Gonzales AL. Dietética, alimentación, nutrición. Aclarando conceptos. Dietética, alimentación, nutrición. Aclarando conceptos [Internet] Tenerife: Mc Graw Hill; 2018 Sep [Consultado 2022 julio 22]. Disponible en: <https://www.gastronomia7islas.com/nutricion/20180924/dietetica-alimentacionnutricion#:~:text=Alimentaci%C3%B3n%20es%20un%20proceso%20voluntario,les%20dan%20unas%20caracter%C3%ADsticas%20propias.>
18. Organización Panamericana de la Salud. Nutrición [Internet]. 2020. mayo [citado: 2022 Julio 23]; Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>

- 19.** Martínez A. y Pedróm C. Conceptos básicos en alimentación [en línea]. Madrid: Nutricia; 2016. [Citado: 2022 Julio 23]. Capítulo 3. Características de cada grupo de alimentos. Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- 20.** Ministerio de Salud. Alimentación y Nutrición [Internet]. Lima: MINSA. 2017. Abril [citado: 2022 Julio 23]; Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2505.pdf>
- 21.** Organización Panamericana de la Salud. Alimentación saludable [Internet]. 2020. diciembre [citado: 2022 Julio 24]; Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
- 22.** Guía de entornos y estilos de vida saludables [Internet]. Intibucá: OPS – OMS; 2016 [citado: 2022 Julio 24]; Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 23.** Figueiro A. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil Bienestar [publicación periódica en línea]. Brasil: Universidad Federal de Pernambuco. 2014 [citado: 2022 Julio 24]; Disponible: en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2004.v6n2/140-155/>
- 24.** Organización Mundial de la Salud. Análisis fundamental de la obesidad [Internet]. 2021. agosto [citado: 2022 Julio 25]; Disponible en: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/obesity/who-discussion-paper-on-obesity---final190821-es.pdf?sfvrsn=4cd6710a_24
- 25.** Ministerio de Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta [Internet]. 2012. marzo [citado: 2022 Julio 25]; Disponible en: <https://spij.minjus.gob.pe/Graficos/Peru/2012/Marzo/17/RM-184-2012-MINSA.pdf>

- 26.** Cruz A., et al. La bioimpedancia eléctrica como método de estimación de la composición corporal: normas prácticas de utilización [Publicación periódica en línea]. 2017. diciembre [Consultado 2022 julio 25]; 4(4): [167 - 174 pp.]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3233/323327668006.pdf>
- 27.** Gutiérrez D., Lojano M. Aplicación de un programa de educación nutricional para influir sobre los hábitos alimenticios de un grupo de estudiantes universitarios [tesis de licenciatura]. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana; 2022. [Consultado el 05 de agosto del 2022]. 23 p. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/23511/4/UPS-CT010105.pdf>
- 28.** Cortéz YJ. Estado nutricional y hábitos alimentarios en el personal de la policía nacional del cantón San Lorenzo [tesis de licenciatura]. Ibarra: Universidad Técnica del Norte; 2021 [Consultado el 05 de agosto del 2022]. 87 p. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11752/2/06%20NUT%20407%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- 29.** Gonzáles Y., Jarillo E., Saucedo T. Efecto de un programa de educación nutricional y actividad física en profesores del Instituto de Ciencias de la Salud [en línea]. Año 2021. [Citado: 2022 agosto 05]; 48(4): [545 - 555 pp.]. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v48n4/0717-7518-rchnut-48-04-0545.pdf>
- 30.** Figueroa P., et al. Situación del estado nutricional de los miembros de la Policía Federal de la región Veracruz, a través del programa Nutrición y orientación alimentaria CESS [Artículo científico]. 2020. Noviembre [Consultado 2022 agosto 03]; 5(4): [32 - 37 pp.]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/forense/mmf-2020/mmfs204g.pdf>
- 31.** Fagoaga WA. Percepciones sobre alimentación, salud y autocuidado en personal de la Policía Nacional Civil de El Salvador [tesis de]. 2018. Diciembre. [Consultado 2022 agosto 05]; 7(2): [227 - 300 pp.]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5377/rpsp.v7i2.5466>

- 32.** León E. Aplicación de un programa educativo nutricional para el logro de una alimentación saludable en los estudiantes de la Universidad Nacional del Callao. Lima: Para optar el Grado de doctor en ciencias de la educación; 2019. [Consultado el 02 de julio del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/2851/TD%20CE%202048%20L1%20-%20Leon%20Chumbiauca%20Etelvina%20Carmen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 33.** Odicio P., Conqui M. Efectividad del programa “Vive con salud” en el estilo de vida de los docentes del Colegio Unión [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Unión; Año 2018 [Consultado el 02 de julio del 2022]. 208 pp. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/991?show=full>
- 34.** Gantu G. Estilos de vida en personal policial de la Comisaria Villa los Reyes, Ventanilla, Callao – 2018 [Tesis de grado].: Ventanilla: Universidad César Vallejo. 2018 [Consultado el 02 de julio del 2022]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36507/B_Gantu_PGI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 35.** Flores KI., Sandoval PJ, et al. programa educativo con enfoque cultural en el conocimiento de las prácticas de salud de los pobladores de una comunidad campesina [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia. 2018 [Consultado el 02 de julio del 2022]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3826/Programa_FloresRobles_Karina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 36.** Bedregal M. Influencia de los estilos de vida en el índice de masa corporal de los policías que se atienden en el Hospital Regional PNP “julio pinto Manrique”. Arequipa. Arequipa: Para optar el Grado Académico de Maestro en Salud Pública; 2018 [Consultado el 02 de julio del 2022]. Disponible en: <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/7204/A4.1603.MG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

37. Hernández R. Metodología de la Investigación. México: 6ª edición. Pág. 634. 2022 [Consultado el 07 de noviembre del 2022] Disponible en: <https://www.uncuyo.edu.ar/ices/upload/metodologia-de-la-investigacion.pdf>

38. Código de ética del investigador. Publicado en la página web de la Universidad Nacional de Tumbes, Resolución N.º 0301-2018/UNTUMBES-CU, (09 de marzo de 2018). Disponible en: <https://www.untumbes.edu.pe/vice-investigacion/wp-content/uploads/2019/11/34.1-CodigoEtica-Resolucion-N%C2%B0-0301-2018-UNTUMBES-CU.pdf>

VIII. ANEXOS

ANEXO 1

“MATRIZ DE CONSISTENCIA”

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	METODOLOGÍA
¿Cuál es el impacto del programa educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización de Andrés Araujo	General: Determinar el impacto del programa educativo Sembrando Cultura Saludable en los efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes, 2023. Específicos: - Determinar el nivel de conocimientos en	Programa Educativo Sembrando Cultura Saludable	Conocimientos sobre alimentación y nutrición saludable	Alimentación	Cuestionario	<u>Tipo y diseño de investigación</u> Enfoque cuantitativo, de corte longitudinal, es de tipo explicativo y está orientada a la aplicación, de diseño de pre - experimental, acogiendo un
				Nutrición		
				Funciones		
				Características de la dieta		
			Estilo de vida	Preferencias alimentarias		
				Descanso		
				Actividad física		
				Consumo de agua		

<p>Morán, Tumbes 2023?</p>	<p>alimentación, nutrición y estilo de vida saludable antes de la aplicación del programa educativo en los efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes, 2023.</p> <p>- Determinar el nivel de conocimientos en alimentación, nutrición y estilo de vida saludable después de la aplicación del programa educativo en los efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes, 2023.</p>		<p>Estado nutricional</p>	<p>Índice de Masa Corporal</p>	<p>Perímetro de circunferencia abdominal</p>	<p>solo grupo con aplicación de Pre y Post – test</p> <p><u>Población:</u> La población estuvo conformada por 30 efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán.</p> <p><u>Muestra:</u> consistió en 29 efectivos policiales varones y 1 mujer, lo cual sumarían 30</p>
----------------------------	---	--	---------------------------	--------------------------------	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el estado nutricional según Índice de Masa Corporal de los efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, antes del programa educativo. - Identificar el estado nutricional según perímetro abdominal de los efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, antes del programa educativo. 					<p>miembros de la población total de la urbanización Andrés Araujo Morán.</p>
--	--	--	--	--	--	---

ANEXO 2

“OPERALIZACIÓN DE VARIABLES”

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Puntos de corte	Escala de valoración	Escala de medición
Programa Educativo Sembrando Cultura Saludable	Son actividades ejecutadas en un tiempo determinado, que tienen como propósito alcanzar la práctica de conductas nutricionales saludables abordadas por la sociedad ¹⁰ .	Es un programa que interviene en la evaluación de los conocimientos en alimentación y estilos de vida saludable, así como la evaluación del estado nutricional en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, mediante sesiones.	Conocimientos sobre alimentación y nutrición saludable	Alimentación	0 – 10	Bajo	Escala vigesimal
				Nutrientes	11 - 13	Regular	
				Funciones			
				Características de la dieta	14 - 17	Alto	
			Estilo de vida	Preferencias alimentarias	18 – 20	Muy alto	
				Descanso			
				Actividad física			
				Consumo de agua			

			Estado nutricional	Índice de Masa Corporal	≤18.5 kg/m ²	Delgadez	Escala ordinal
					≥18.6 a <24.9 kg/m ²	Normal	
					≥25 a <29.9 kg/m ²	Sobrepeso	
					≥30 kg/m ²	Obesidad	
				Perímetro de la circunferencia abdominal	PAB < 94 cm en varones y < 80 cm en mujeres	Bajo riesgo	
					PAB ≥ 94 cm en varones y ≥ 80 cm en mujeres	Alto riesgo	
					PAB ≥ 102 cm en varones y ≥ 88 cm en mujeres	Muy alto riesgo	



ANEXO 3
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
(PRE – TEST Y POST – TEST)

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

PRE TEST Y POST TEST

Estimado efectivo policial, el presente cuestionario pretende recolectar información sobre su nivel de cultura saludable, los datos obtenidos serán estrictamente confidenciales y de uso exclusivo para el proyecto de tesis que está en proceso.

Apellidos y nombres:

Edad: **Sexo:** **Fecha:**/...../.....

Instrucciones: Lee cada pregunta y marque con una “X” la alternativa que usted considera conveniente.

DIMENSION 1: NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE

INDICADOR 01: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. La alimentación saludable es aquella que proporciona los _____ que el cuerpo necesita para_____ el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.
 - a. Elementos – disminuir
 - b. Nutrientes – mantener**
 - c. Nutrientes - minimizar
 - d. Elementos – aumentar

2. ¿Cuáles son las 4 leyes de la alimentación?
 - a. Ley de frecuencia, consistencia, inocuidad y equilibrio
 - b. Ley de cantidad, armonía, calidad y adecuación**
 - c. Ley de armonía, consistencia, calidad y adecuación
 - d. Ley de frecuencia, equilibrio, calidad y consistencia

INDICADOR 02: NUTRIENTES

3. ¿Cuáles son los macronutrientes?
 - a. Carbohidratos – vitaminas – proteínas
 - b. Carbohidratos - lípidos – minerales
 - c. Proteínas – grasas – vitaminas
 - d. Carbohidratos – proteínas – lípidos**

4. ¿Cuáles son los micronutrientes?
 - a. Carbohidratos – proteínas
 - b. Proteínas – vitaminas
 - c. Lácteos – cereales
 - d. Vitaminas – minerales**

INDICADOR 03: FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES

5. Las proteínas son las encargadas de construir y regenerar:
 - a. Tejido óseo
 - b. Tejido muscular**
 - c. Tejido adiposo
 - d. Tejido cartilaginoso

6. Los carbohidratos y lípidos son los encargados de:
 - a. Construir masa muscular
 - b. Proveer de energía al organismo**
 - c. Fortalecer el sistema inmunológico
 - d. Fortalecer el sistema óseo

7. Las vitaminas se encargan de:
 - a. Construir masa muscular
 - b. Proveer de energía al organismo
 - c. Fortalecer el sistema inmunológico**
 - d. Fortalecer el sistema óseo

8. Los minerales cumplen un papel importante al:

- a. Regular los procesos corporales del organismo
- b. Fortalecer el sistema adiposo
- c. Mejorar la capacidad digestiva
- d. Proveer de energía al organismo

INDICADOR 04: CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA

9. ¿Cuántas frutas es recomendable consumir en el día?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. Más de 3

10. ¿Cuántas porciones de vegetales en ensaladas es recomendable consumir al día?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. Más de 4

11. ¿Cuántas veces a la semana es recomendable consumir carnes rojas, vísceras o sangrecita?

- a. 2 veces a la semana
- b. 3 veces a la semana
- c. 4 veces a la semana
- d. Más de cuatro veces a la semana

12. ¿Cuántas veces en la semana es recomendable consumir carnes de aves, como pollo, pavo, pavita, cuy o conejo?

- a. 2 veces a la semana
- b. 3 veces a la semana
- c. 4 veces a la semana
- d. Más de cuatro veces a la semana

13. ¿Cuántas veces a la semana debes consumir pescado?

- a. 2 veces a la semana
- b. 3 veces a la semana
- c. 4 veces a la semana
- d. Más de cuatro veces a la semana

14. Las vísceras como el hígado, el corazón, el bazo y el riñón son ricos en:

- a. Potasio
- b. Carbohidrato
- c. Hierro
- d. Vitamina A

15. ¿Cuál es la proporción adecuada que debe tener un plato saludable?

- a. $\frac{1}{4}$ plato de vegetales, $\frac{1}{2}$ cereales, $\frac{1}{4}$ alimentos de origen animal
- b. $\frac{1}{2}$ plato de vegetales, $\frac{1}{4}$ cereales, $\frac{1}{4}$ alimentos de origen animal
- c. $\frac{1}{2}$ plato de vegetales, $\frac{1}{2}$ cereales, $\frac{1}{4}$ alimentos de origen animal
- d. $\frac{1}{4}$ plato de vegetales, $\frac{1}{4}$ cereales, $\frac{1}{2}$ alimentos de origen animal

DIMENSION 02: ESTILOS DE VIDA

INDICADOR 01: PREFERENCIAS ALIMENTARIAS

16. ¿Es adecuado consumir alimentos ultra procesados en la alimentación?

- a. Sí
- b. No

17. ¿Es recomendable consumir los alimentos en compañía?

- a. Sí
- b. No

INDICADOR 02: DESCANSO

18. ¿Cuántas horas de sueño es recomendable tener diariamente?

- a. 4 – 5 horas
- b. 6 – 8 horas
- c. 8 – 10 horas
- d. 10 – 12 horas

INDICADOR 03: ACTIVIDAD FÍSICA

19. ¿Cuánto tiempo es recomendable dedicar a la actividad física diariamente?

- a. 10 minutos
- b. 30 minutos**
- c. 1 hora
- d. 2 horas

INDICADOR 04: CONSUMO DE AGUA

20. ¿Cuántos vasos con agua en el día es recomendable consumir?

- a. 4 – 6 vasos
- b. 6 – 8 vasos**
- c. 8 – 10 vasos
- d. 10 – 12 vasos

¡Muchas gracias!

ANEXO 4

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

El cuestionario está dividido en 2 partes.

En la primera parte se medirá la dimensión de “conocimientos en alimentación y nutrición saludable”, donde se considera el tema de la alimentación, nutrición, nutrientes, funciones de los nutrientes y características de la dieta, está conformada hasta el ítem 15. En la segunda parte del cuestionario se medirá la dimensión de “estilo de vida”, por medio del indicador preferencias alimentarias, descanso, actividad física y consumo de agua, está conformada por 5 ítems.

1. NÚMERO DE ÍTEMS

El cuestionario está conformado por 20 ítems en su totalidad

2. ESCALA

DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORACIÓN
Conocimientos en alimentación y nutrición saludable	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 – 14 - 15	Pregunta correcta = 1 pts. Pregunta incorrecta = 0 pts.
Estilo de vida	16 – 17 – 18 – 19 - 20	Pregunta correcta = 1 pts. Pregunta incorrecta = 0 pts.

3. CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

CALIFICACIÓN	PUNTAJE TOTAL
Bajo conocimiento	0 - 10 pts.
Regular conocimiento	11 - 13 pts.
Alto conocimiento	14 - 17 pts.
Muy alto conocimiento	18 - 20 pts.

ANEXO 5

BASE DE DATOS - PRE TEST

PROGRAMA EDUCATIVO																							
DIMENSIÓN	NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE														ESTILO DE VIDA								
INDICADOR	ALIMENTACIÓN		NUTRIENTES		FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES				CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA						PREFERENCIAS ALIMENTARIAS		DESCANSO	ACTIVIDAD FÍSICA	CONSUMO DE AGUA	TOTAL	INTERPRETACIÓN	CÓDIGO	
PREGUNTAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	11	REGULAR CONOCIMIENTO	2
2	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	8	BAJO CONOCIMIENTO	1
3	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	8	BAJO CONOCIMIENTO	1
4	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	8	BAJO CONOCIMIENTO	1
5	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	11	REGULAR CONOCIMIENTO	2
6	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	7	BAJO CONOCIMIENTO	1
7	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	6	BAJO CONOCIMIENTO	1
8	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	11	REGULAR CONOCIMIENTO	2
9	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	7	BAJO CONOCIMIENTO	1
10	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	4	BAJO CONOCIMIENTO	1
11	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	7	BAJO CONOCIMIENTO	1
12	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	7	BAJO CONOCIMIENTO	1
13	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	10	BAJO CONOCIMIENTO	1
14	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	4	BAJO CONOCIMIENTO	1
15	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	11	REGULAR CONOCIMIENTO	2
16	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	6	BAJO CONOCIMIENTO	1
17	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	10	BAJO CONOCIMIENTO	1
18	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	8	BAJO CONOCIMIENTO	1
19	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6	BAJO CONOCIMIENTO	1
20	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	11	REGULAR CONOCIMIENTO	2
21	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	9	BAJO CONOCIMIENTO	1

22	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	10	BAJO CONOCIMIENTO	1
23	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	9	BAJO CONOCIMIENTO	1
24	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	9	BAJO CONOCIMIENTO	1
25	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	11	REGULAR CONOCIMIENTO	2
26	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	10	BAJO CONOCIMIENTO	1
27	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	8	BAJO CONOCIMIENTO	1
28	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	8	BAJO CONOCIMIENTO	1
29	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	9	BAJO CONOCIMIENTO	1
30	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9	BAJO CONOCIMIENTO	1

ESCALA DE PUNTUACIÓN	
CORRECTA	1
INCORRECTA	0

ESCALA DE VALORACIÓN		
CALIFICACIÓN	PUNTAJE	CÓDIGO
BAJO CONOCIMIENTO	0 - 10	1
REGULAR CONOCIMIENTO	11 - 13	2
ALTO CONOCIMIENTO	14 - 17	3
MUY ALTO CONOCIMIENTO	18 - 20	4

ANEXO 6

BASE DE DATOS - POST TEST

PROGRAMA EDUCATIVO																							
DIMENSIÓN	NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE														ESTILO DE VIDA								
INDICADOR	ALIMENTACIÓN		NUTRIENTES		FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES				CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA						PREFERENCIAS ALIMENTARIAS		DESCANSO	ACTIVIDAD FÍSICA	CONSUMO DE AGUA	TOTAL	INTERPRETACIÓN	CÓDIGO	
PREGUNTAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	16	ALTO CONOCIMIENTO	3
2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	17	ALTO CONOCIMIENTO	3
4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	17	ALTO CONOCIMIENTO	3
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
7	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	17	ALTO CONOCIMIENTO	3
8	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	17	ALTO CONOCIMIENTO	3
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	16	ALTO CONOCIMIENTO	3
13	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
14	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
15	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	ALTO CONOCIMIENTO	3
16	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	ALTO CONOCIMIENTO	3
17	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
18	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
19	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	ALTO CONOCIMIENTO	3
20	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
21	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4

22	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
23	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
25	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
27	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	ALTO CONOCIMIENTO	3
28	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	MUY ALTO CONOCIMIENTO	4
29	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	ALTO CONOCIMIENTO	3
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	17	ALTO CONOCIMIENTO	3

ESCALA DE PUNTUACIÓN	
CORRECTA	1
INCORRECTA	0

ESCALA DE VALORACIÓN		
CALIFICACIÓN	PUNTAJE	CÓDIGO
BAJO CONOCIMIENTO	0 - 10	1
REGULAR CONOCIMIENTO	11 - 13	2
ALTO CONOCIMIENTO	14 - 17	3
MUY ALTO CONOCIMIENTO	18 - 20	4

ANEXO 7

FICHA ANTROPOMÉTRICA

Ficha de evaluación del estado nutricional en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023.

Apellidos y nombres: _____

Sexo: _____ **Fecha de nacimiento:** ___/___/___ **Edad:** _____

Peso (kg): Talla (cm): IMC (Kg/m²): PA (cm)

• **Diagnóstico del estado nutricional:**

.....
.....
.....
.....
.....

ANEXO 8

Cuadro 1. Clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas según índice de masa corporal (IMC)

Clasificación	IMC
Delgadez grado III	< 16
Delgadez grado II	16 a < 17
Delgadez grado I	17 a < 18,5
Normal	18,5 a < 25
Sobrepeso (Preobeso)	25 a < 30
Obesidad grado I	30 a < 35
Obesidad grado II	35 a < 40
Obesidad grado III	≥ a 40

Fuente: adaptado de OMS, 1995. *El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. Informe del Comité de Expertos de la OMS, Serie de Informes técnicos 854, Ginebra, Suiza.*

ANEXO 9

Cuadro 2. Clasificación de riesgo de enfermar según sexo y perímetro abdominal

Sexo	Riesgo		
	Bajo	Alto	Muy alto
Hombre	< 94 cm	≥ 94 cm	≥ 102 cm
Mujer	< 80 cm	≥ 80 cm	≥ 88 cm

Fuente: World Health Organization, 2000. *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity, Technical Report Series 894. Geneva, Switzerland*

ANEXO 10

Consentimiento informado

Yo,, con DNI N.º; declaro mediante este documento que he sido informado(a) acerca de los procedimientos y responsabilidades del proyecto de investigación titulado “Programa Educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023” donde se me ha aclarado el objetivo de estudio y su finalidad. Así también, se me informó sobre el llenado de dos cuestionarios pre - test y post – test; además, de la realización de sesiones educativas y evaluaciones de medidas antropométricas. Por ello, doy mi consentimiento para participar voluntariamente de este programa, ejecutado por el Br. Salazar Coronado Jhonayker Adrián de la Universidad Nacional de Tumbes, con la finalidad de obtener el grado de licenciado en Nutrición y dietética.

Acepta participar de la presente investigación: (*marque x*)

Si () No ()

Firma:

Fecha:/...../.....



FIRMA

Responsable de la Investigación:
Br. Salazar Coronado, Jhonayker Adrián
DNI N.º: 75770072

ANEXO 11



Carta de compromiso de confidencialidad

Yo, Salazar Coronado Jhonayker Adrián, identificado con N° de DNI 75770072.

En calidad de investigador principal del trabajo de investigación titulado Programa Educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023, para la obtención del grado de Licenciatura en Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.

Declaro que:

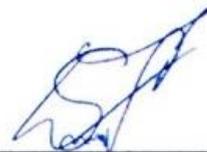
1. La totalidad de los datos de los efectivos policiales, en relación con las fuentes de información a los que se me autorice el acceso, serán utilizados de forma confidencial.
2. Los datos personales y de evaluación de los efectivos policiales incluidos en este trabajo se manejarán de manera anónima y no serán fotografiados, fotocopiados o duplicados para fines ajenos a la investigación.
3. Las fotografías capturadas en el proceso del programa serán utilizadas exclusivamente para fines académicos y serán usadas con ese fin solo si se cuenta con el consentimiento informado firmado por los participantes.
4. Los datos recolectados serán utilizados únicamente para cumplir con los objetivos planteados como parte de la investigación que ha sido autorizada por las autoridades de la universidad.
5. Me comprometo a no divulgar información no autorizada a terceros, en formato físico, verbal o virtual.

Tumbes, 08 / 08 / 2023



CA-244006
FREDY N. HUCHARO ZARATE
CORONEL PNP
SECRETARIO EJECUTIVO FP TUMBES

10-AGO-2023



FIRMA

Responsable de la Investigación:

Br. Salazar Coronado, Jhonayker Adrián

DNI N.º: 75770072

ANEXO 12



DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

EMITIDO POR LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

SOLICITA: brindar facilidades para realizar el proyecto.

CORONEL PNP: FREDY N. HUCHARO ZÁRATE

SECRETARIO EJECUTIVO FP TUMBES

Salazar Coronado, Jhonayker Adrián; Bachiller de la escuela de NUTRICIÓN Y DIETÉTICA de la facultad de ciencias de la salud, ante usted, con el debido respeto expongo lo siguiente:

Que habiendo culminado sus estudios y que para el proceso de titulación es necesario realizar un proyecto de investigación, que conjuntamente con su asesora, Mg. Leydi Tatiana, Ramírez Neira, realizó, intitulado “Programa Educativo Sembrando Cultura Saludable en efectivos policiales de la urbanización Andrés Araujo Morán, Tumbes 2023”

Motivo por el cual se solicita a su persona, gestionar ante dicha estación policial, de tal manera que, brinde las facilidades de ingreso y base de datos, para poder realizar satisfactoriamente el programa que se proyecta, cumpliendo así los objetivos planteados y obteniendo un beneficio mutuo, tanto del estudiante como para su personal policial.

POR LO EXPUESTO:

Es justicia que espero alcanzar

Tumbes, 08 / 08 / 2023

Atentamente


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Mg. Leydi T. Ramírez Neira
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Archivo
Mg. LTRN/directora
Patricia Guevara Paz/Sec


QA-244006
FREDY N. HUCHARO ZARATE
CORONEL PNP
SECRETARIO EJECUTIVO FP TUMBES

10-AGO-2023

ANEXO 13

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA



PROGRAMA EDUCATIVO

Sembrando Cultura Saludable

AUTOR:

Br. Jhonayker Adrián, Salazar Coronado

Tumbes, 2023

PROGRAMA EDUCATIVO SEMBRANDO CULTURA SALUDABLE

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, en el Perú existe un ascenso de la prevalencia de casos de sobrepeso y obesidad, dada esta situación por factores tales como la escasez de conocimiento en alimentación y nutrición saludable, así como en estilos de vida. Por ello, se plantea la ejecución de este programa educativo que busca potenciar la cultura saludable, y a consecuencia, lograr reconocer la manera correcta de alimentarse, nutrirse y gozar de salud.

El personal de la Policía Nacional del Perú necesita estar en óptimas condiciones de salud, por esta razón, es importante que la alimentación sea un pilar fundamental en la prevención, mantenimiento y recuperación de la misma. En tal sentido, el profesional en nutrición y dietética contribuye en el fortalecimiento de servicios que son esenciales en la Institución policial.

II. JUSTIFICACIÓN

El programa educativo “Sembrando Cultura Saludable” en la fase inicial se evaluará el estado nutricional de los efectivos policiales para evidenciar la realidad problemática latente en la entidad policial, con ello, se contrastará la necesidad de llevar a cabo el programa educativo, que pretende mejorar sus conocimientos en alimentación saludable y en efecto su salud en general.

Además, se llevará a cabo dada la extenuante necesidad de educar a los policías de la urbanización Andrés Araujo Morán, ello con el propósito de que puedan obtener habilidades y destrezas sobre alimentación saludable, nutrición y estilos de vida saludable. Garantizando que los efectivos puedan fortalecer sus conocimientos teóricos y prácticos que les permitan contribuir con su salud.

III. OBJETIVO

Objetivo General:

Potenciar el nivel de conocimientos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable en los efectivos policiales.

Objetivos específicos:

- Fortalecer los conocimientos en alimentación saludable en efectivos policiales.
- Desarrollar conocimientos en nutrición en efectivos policiales.
- Promover los estilos de vida saludable por medio de la adquisición de conocimientos en alimentación y nutrición en efectivos policiales.

IV. METAS

Se planea diagnosticar el estado nutricional de los efectivos policiales. Se proyecta tener la participación del 100% de los efectivos policiales. Asimismo, se desea que los efectivos policiales potencien sus conocimientos en alimentación y nutrición saludable, como en estilos de vida. Finalmente, se proyecta ejecutar en un 100% el programa educativo.

V. METODOLOGIA

1. Ubicación

Sede DIVINCRI de la urbanización Andrés Araujo Morán

2. Población de estudio

El grupo de estudio estará constituido por 30 efectivos policiales

3. Técnicas

- Pesado y tallado
- Medición de perímetro abdominal
- Lluvia de ideas acerca del tema que se va a tratar en cada reunión.
- Sesiones educativas.
- Presentación de materiales audiovisuales.

Para una mejor comprensión de los temas tratados se aplicarán varios métodos, en especial, los de participación. La participación servirá para alcanzar y mantener la confianza y la atención en cada una de las sesiones.

VI. FASES DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN SALUD NUTRICIONAL

- I. **Fase 1.** Medición Inicial. Se realizará la medición de las medidas antropométricas para diagnosticar la realidad problemática de esta población, en cuanto a su estado nutricional. Asimismo, se ejecutará la aplicación de un pre test.

- II. **Fase 2.** Desarrollo del Programa Educativo. Se realizará en 5 sesiones, debido a la disponibilidad y accesibilidad de la entidad policial se proyecta 2 sesiones en la primera semana junto con la realización de la primera fase, con una duración de 90 minutos (70 de exposición, 20 de preguntas y resolución de inquietudes). Donde existirán 2 grupos: un grupo A que será conformado por la mitad de la muestra, es decir, 15 efectivos policiales, y un grupo B que será conformado por los 15 restantes. A cada grupo se le darán las sesiones educativas, según los días establecidos en el cronograma de actividades del programa educativo. (*tabla 1*)

Se considerarán los siguientes temas:

- Sesión 1: Alimentación saludable y leyes de la alimentación
- Sesión 2: Tipos de nutrientes y sus funciones
- Sesión 3: Características de una dieta (frecuencia de consumo de frutas diario, vegetales, carnes blancas, carnes rojas, pescado, alimentos ricos en hierro, plato del buen comer)
- Sesión 4: Alimentos ultra procesados, comensalidad e importancia del descanso
- Sesión 5: Actividad física e importancia de agua

- III. **Fase 3.** Medición Final. Una vez de a ver terminado el “Programa Educativo” a los efectivos policiales, se procederá a aplicar el post test para su evaluación.

IV. EVALUACIÓN:

Diagnóstico: Se realizará con la evaluación del estado nutricional y la aplicación del pre – test.

Sumativa: Se aplicará el post - test después de la ejecución de las sesiones educativas

TABLA 1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA EDUCATIVO

AÑO		2023																															
MES		Agosto																															
SEMANAS		1						2						3						4						5							
DÍAS		M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
FASE 1: Medición inicial	Evaluación del estado nutricional y aplicación del pre – test												A	B																			
	Sesión 1																A	B															
Fase 2: Desarrollo del Programa Educativo	Sesión 2																				A	B											
	Sesión 3																						A	B									
	Sesión 4																											A	B				
	Sesión 5																																
	Sesión 5																																
FASE 3: Medición final	Aplicación del post – test																																

TABLA 1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA EDUCATIVO

AÑO		2023																													
MES		Septiembre																													
SEMANAS					1					2					3					4											
DÍAS		V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
FASE 1: Medición inicial	Evaluación del estado nutricional y aplicación del pre – test																														
Fase 2: Desarrollo del Programa Educativo	Sesión 1																														
	Sesión 2																														
	Sesión 3																														
	Sesión 4																														
	Sesión 5	A	B																												
FASE 3: Medición final	Aplicación del post – test					A	B																								

IMPLEMENTACIÓN DE PLANES DE SESIONES EDUCATIVAS

SESIÓN 1:

Tema: Alimentación saludable y leyes de la alimentación

Objetivo: Socializar el concepto y las características de alimentación saludable y leyes de la alimentación

Población beneficiaria: Efectivos policiales

Número de policías: 30

Lugar: Sede DIVINCRI urbanización Andrés Araujo Morán

Duración: 90 min.

Responsable: Br. Salazar Coronado, Jhonayker Adrián

Recursos materiales: Rotafolio, dípticos, trípticos, mapas conceptuales, presentaciones audiovisuales, diapositivas.

CONTENIDOS: SESIÓN 1

OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO
<p>Crear un ambiente de formalidad y ser reconocido por el personal policial</p>	<p>PRESENTACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del bachiller. - Presentación del programa educativo - Presentación del tema 	<p>Expositiva</p> 	<p>5 minutos</p>
<p>Mantener la atención del público</p>	<p>ACTIVIDAD 1: MOTIVACIÓN</p> <p>Se aplicará lluvia de ideas para el recojo de saberes previos y preguntas directas referente a la alimentación saludable, así como que es lo que entienden por leyes de la alimentación.</p>	<p>Lluvia de ideas</p> 	<p>10 minutos</p>
<p>Educar a los policías sobre el concepto de alimentación saludable y leyes de la alimentación</p>	<p>ACTIVIDAD 2: DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición de alimentación saludable - Importancia de la alimentación - Ventajas de la alimentación - Definición de las leyes de la alimentación - Ley de la cantidad 	<p>Expositiva</p> 	<p>55 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Ley de la armonía - Ley de la calidad - Ley de la adecuación 		
	<p>ACTIVIDAD 3: EVALUACIÓN</p> <p>Se procederá a realizar una lluvia de ideas a los efectivos policiales, donde se les formulará preguntas aleatoriamente en base al tema desarrollado.</p>	<p>Lluvia de ideas</p> 	<p>20 minutos</p>

SESIÓN 2:

Tema: Tipos de nutrientes y sus funciones

Objetivo: Socializar el concepto y las características de los tipos de nutrientes y las funciones de los mismos.

Población beneficiaria: Efectivos policiales

Número de policías: 30

Lugar: Sede DIVINCRI urbanización Andrés Araujo Morán

Duración: 90 min.

Responsable: Br. Salazar Coronado, Jhonayker Adrián

Recursos materiales: Rotafolio, dípticos, trípticos, mapas conceptuales, presentaciones audiovisuales, diapositivas.

CONTENIDOS: SESIÓN 2

OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO
<p>Crear un ambiente de formalidad y ser reconocido por el personal policial</p>	<p>PRESENTACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del bachiller. - Presentación del tema 	<p>Expositiva</p> 	<p>5 minutos</p>
<p>Mantener la atención del público</p>	<p>ACTIVIDAD 1: MOTIVACIÓN</p> <p>Se aplicará lluvia de ideas para el recojo de saberes previos y preguntas directas referente a los tipos de nutrientes, así como también las funciones que realizan en el organismo.</p>	<p>Lluvia de ideas</p> 	<p>10 minutos</p>
<p>Educar a los policías sobre los tipos de nutrientes y sus funciones</p>	<p>ACTIVIDAD 2: DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de nutrientes - Tipos de nutrientes - Macronutrientes - Micronutrientes - Funciones de los nutrientes - Importancia de los nutrientes 	<p>Expositiva</p> 	<p>55 minutos</p>

	<p>ACTIVIDAD 3: EVALUACIÓN</p> <p>Se procederá a realizar una lluvia de ideas a los efectivos policiales, donde se les formulará preguntas aleatoriamente en base al tema desarrollado.</p>	<p>Lluvia de ideas</p> 	<p>20 minutos</p>
--	--	--	-------------------

SESIÓN 3:

Tema: Características de una dieta (frecuencia de consumo de frutas diario, vegetales, carnes blancas, carnes rojas, pescado, alimentos ricos en hierro, plato del buen comer)

Objetivo: Socializar el concepto y las características de una dieta, enfocándose en la frecuencia de consumo de frutas diario, vegetales, carnes blancas, carnes rojas, pescado, alimentos ricos en hierro y plato del buen comer.

Población beneficiaria: Efectivos policiales

Número de policías: 30

Lugar: Sede DIVINCRI urbanización Andrés Araujo Morán

Duración: 90 min.

Responsable: Br. Salazar Coronado, Jhonayker Adrián

Recursos materiales: Rotafolio, dípticos, trípticos, mapas conceptuales, presentaciones audiovisuales, diapositivas.

CONTENIDOS: SESIÓN 3

OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO
<p>Crear un ambiente de formalidad y ser reconocido por el personal policial</p>	<p>PRESENTACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del bachiller. - Presentación del tema 	<p>Expositiva</p> 	<p>5 minutos</p>
<p>Mantener la atención del público</p>	<p>ACTIVIDAD 1: MOTIVACIÓN</p> <p>Se aplicará lluvia de ideas para el recojo de saberes previos y preguntas directas referente a las características de una dieta.</p>	<p>Lluvia de ideas</p> 	<p>10 minutos</p>
<p>Educar a los policías sobre las características de una dieta.</p>	<p>ACTIVIDAD 2: DESARROLLO</p> <p>(frecuencia de consumo diario de frutas y vegetales, consumo semanal de carnes blancas, carnes rojas y pescado, alimentos ricos en hierro y plato del buen comer)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia de consumo de frutas, vegetales, carnes blancas, carnes rojas y pescado. - Alimentos ricos en hierro - Plato del buen comer 	<p>Expositiva</p> 	<p>55 minutos</p>

	<p>ACTIVIDAD 3: EVALUACIÓN</p> <p>Se procederá a realizar una lluvia de ideas a los efectivos policiales, donde se les formulará preguntas aleatoriamente en base al tema desarrollado.</p>	<p>Lluvia de ideas</p> 	<p>20 minutos</p>
--	--	--	-------------------

SESIÓN 4:

Tema: Alimentos ultra procesados, comensalidad e importancia del descanso.

Objetivo: Socializar el concepto y las características de alimentos ultra procesados, comensalidad e importancia del descanso.

Población beneficiaria: Efectivos policiales

Número de policías: 30

Lugar: Sede DIVINCRI urbanización Andrés Araujo Morán

Duración: 90 min.

Responsable: Br. Salazar Coronado, Jhonayker Adrián

Recursos materiales: Rotafolio, dípticos, trípticos, mapas conceptuales, presentaciones audiovisuales, diapositivas.

CONTENIDOS: SESIÓN 4

OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO
<p>Crear un ambiente de formalidad y ser reconocido por el personal policial</p>	<p>PRESENTACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del bachiller. - Presentación del tema 	<p>Expositiva</p> 	<p>5 minutos</p>
<p>Mantener la atención del público</p>	<p>ACTIVIDAD 1: MOTIVACIÓN</p> <p>Se aplicará lluvia de ideas para el recojo de saberes previos y preguntas directas referente a alimentos ultra procesados, comensalidad e importancia del descanso.</p>	<p>Lluvia de ideas</p> 	<p>10 minutos</p>
<p>Educar a los policías sobre el concepto de alimentos ultra procesados, comensalidad e importancia del descanso.</p>	<p>ACTIVIDAD 2: DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición de alimentos ultra procesados - Ejemplos de alimentos ultra procesados - Octógonos - Importancia de la comensalidad - Importancia del descanso 	<p>Expositiva</p> 	<p>55 minutos</p>

	<p>ACTIVIDAD 3: EVALUACIÓN</p> <p>Se procederá a realizar una lluvia de ideas a los efectivos policiales, donde se les formulará preguntas aleatoriamente en base al tema desarrollado.</p>	<p>Lluvia de ideas</p> 	<p>20 minutos</p>
--	--	--	-------------------

SESIÓN 5:

Tema: Actividad física e importancia del agua

Objetivo: Socializar el concepto y las características de la actividad física e importancia del agua.

Población beneficiaria: Efectivos policiales

Número de policías: 30

Lugar: Sede DIVINCRI urbanización Andrés Araujo Morán

Duración: 90 min.

Responsable: Br. Salazar Coronado, Jhonayker Adrián

Recursos materiales: Rotafolio, dípticos, trípticos, mapas conceptuales, presentaciones audiovisuales, diapositivas.

CONTENIDOS: SESIÓN 5

OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO
<p>Crear un ambiente de formalidad y ser reconocido por el personal policial</p>	<p>PRESENTACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del bachiller - Presentación del tema 	<p>Expositiva</p> 	<p>5 minutos</p>
<p>Mantener la atención del público</p>	<p>ACTIVIDAD 1: MOTIVACIÓN</p> <p>Se aplicará lluvia de ideas para el recojo de saberes previos y preguntas directas referente a la actividad física e importancia de agua.</p>	<p>Lluvia de ideas</p> 	<p>10 minutos</p>
<p>Educar a los policías sobre la actividad física e importancia de agua</p>	<p>ACTIVIDAD 2: DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición de la actividad física - Importancia de la actividad física - Recomendaciones sobre la actividad física - Definición de agua - Importancia del consumo de agua - Recomendaciones sobre el consumo agua. 	<p>Expositiva</p> 	<p>55 minutos</p>

	<p>ACTIVIDAD 3: EVALUACIÓN</p> <p>Se procederá a realizar una lluvia de ideas a los efectivos policiales, donde se les formulará preguntas aleatoriamente en base al tema desarrollado.</p>	<p>Lluvia de ideas</p> 	<p>20 minutos</p>
--	--	--	-------------------

ANEXO 14

Procesamiento de datos juicio de expertos

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	4	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	4	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,605	20

Procesamiento de datos prueba piloto

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	15	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	15	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,822	20

ANEXO 15
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

