

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

**“Taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso
en técnicos de enfermería Hospital Tingo María 2025”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

AUTORA: Grados Reyes, Giuliana Beatriz

ASESORA: Verde Rivera, Cesia Steis

HUÁNUCO – PERÚ

2026



U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 72894033

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 72628576

Grado/Título: Maestro en gerencia en salud

Código ORCID: 0009-0001-8238-2393

DATOS DE LOS JURADOS:

D

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Merino Gastelu, Carmen	Maestra en ciencias de la salud con mención en gerencia en servicios de salud	23008111	0000-0002-6863-032X
2	Ventura Peralta, Leydy Maylit	Maestra en ciencias de la educación con mención en: docencia en educación superior e investigación	45419949	0000-0003-2448-8250
3	Céspedes y Argandoña, Lilia	Segunda especialidad especialista en enfermería en centro quirúrgico especialista en enfermería en centro quirúrgico	22422416	0000-0002-6009-6943

H

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Tingo María, siendo las 09:00 am horas del día 13 del mes de marzo del año dos mil veintiséis, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió en el auditorium de la Facultad de Ciencias de la Salud el Jurado Calificador Integrado por los docentes:

- **MG. CARMEN MERINO GASTELU (PRESIDENTA)**
- **MG. LEYDY MAYLIT VENTURA PERALTA (SECRETARIA)**
- **LIC. ENF. LILIA CESPEDES Y ARGANDOÑA (VOCAL)**

- **MG. CESIA STEIS VERDE RIVERA (ASESORA)**

Nombrados mediante Resolución N° 0366-2026-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado "TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO EN TECNICOS DE ENFERMERIA HOSPITAL TINGO MARIA 2025", presentado por la Bachiller en Enfermería SRTA. GRADOS REYES, GIULIANA BEATRIZ, Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobado Por, Unanimidad, con el calificativo cuantitativo de 15 y cualitativo de Buena.

Siendo las, 10:00 horas del día 13 del mes de marzo del año 2026, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

MG. CARMEN MERINO GASTELU
N° DNI: 23008111
CODIGO ORCID: 0000-0002-6863-032x
PRESIDENTA

MG. LEYDY MAYLIT VENTURA PERALTA
N° DNI: 45419949
CODIGO ORCID: 0000-0093-2448-8250
SECRETARIA

LIC. ENF. LILIA CESPEDES Y ARGANDOÑA
N° DNI 22422418
CODIGO ORCID: 0000-0002-4009-8943
VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: GIULIANA BEATRIZ GRADOS REYES, de la investigación titulada "Taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería Hospital Tingo María 2025", con asesor(a) CESIA STEIS VERDE RIVERA, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 541-2025-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 24 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 17 de febrero de 2026



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

11. GIULIANA BEATRIZ GRADOS REYES.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	9%
2	Submitted to Universidad de Huanuco Trabajo del estudiante	4%
3	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	cdn.www.gob.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
7	investigacion.fhyics.unju.edu.ar Fuente de Internet	1%
8	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
9	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

En primer lugar, a Dios, por permitirme lograr este objetivo importante para mi vida, ser mi guía en todo momento y motivarme a seguir esta profesión.

A mis amados padres, que, con su amor infinito, comprensión y paciencia me acompañaron en este camino.

Este trabajo es un reflejo de todo lo que me han enseñado y del inmenso cariño que les tengo.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, a Dios por bendecirme y ser mi apoyo espiritual en mi camino y estar siempre conmigo a lograr todas mis metas.

Expreso mi más sincero agradecimiento a mis padres, por su amor, apoyo incondicional y motivación constante durante todo este proceso académico.

Agradezco también a mis docentes y asesores, por su dedicación, orientación y valiosos conocimientos que contribuyeron de manera significativa al desarrollo de esta tesis.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT	X
INTRUDUCCIÓN	XI
CAPITULO I.....	13
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	15
1.3. OBJETIVOS	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.4.1. A NIVEL TEÓRICO	16
1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO	17
1.4.3. A NIVEL SOCIAL.....	17
1.4.4. A NIVEL METODOLÓGICO	17
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
CAPITULO II.....	19
MARCO TEÓRICO	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	19
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	19
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	21
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	22
2.2. BASES TEÓRICAS.....	23
2.2.1. TEORÍA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD	23

2.2.2.	TEORÍA DEL ENTORNO DE FLORENCE NIGHTINGALE	24
2.3.	DEFINICIONES CONCEPTUALES	24
2.4.	HIPÓTESIS	26
2.4.1.	HIPÓTESIS GENERAL	26
2.4.2.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	26
2.5.	VARIABLES.....	27
2.5.1.	VARIABLE INDEPENDIENTE	27
2.5.2.	VARIABLE DEPENDIENTE.....	27
2.5.3.	VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN.....	27
2.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	28
CAPITULO III.....		31
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....		31
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	31
3.1.1.	ENFOQUE	31
3.1.2.	ALCANCE O NIVEL	31
3.1.3.	DISEÑO	32
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA	32
3.2.1.	CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN:.....	32
3.2.2.	UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN ESPACIO Y TIEMPO	33
3.2.3.	MUESTRA Y MUESTREO	33
3.3.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	33
3.4.	TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN:.....	37
3.5.	ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN:.....	38
CAPITULO IV		40
RESULTADOS		40
4.1.	ANÁLISIS DESCRIPTIVO	40
4.2.	ANÁLISIS INFERENCIAL	44
CAPÍTULO V		47
DISCUSIÓN DE RESULTADOS		47
5.1.	PRESENTAR LA CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	47

CONCLUSIONES	49
RECOMENDACIONES.....	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
ANEXOS	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de las características sociodemográficas de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025	40
Tabla 2. Distribución del peso de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.....	41
Tabla 3. Distribución de la talla del personal técnico de enfermería del Hospital de Tingo María 2025	41
Tabla 4. Distribución del perímetro abdominal de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025	42
Tabla 5. Distribución del Índice de Masa Corporal de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025	42
Tabla 6. Distribución de la circunferencia abdominal de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025	43
Tabla 7. Análisis de la eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control de sobrepeso según índice de masa corporal de los técnicos de enfermería del Hospital Tingo María 2025	44
Tabla 8. Eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control de sobrepeso según la circunferencia abdominal de los técnicos de enfermería personal del Hospital Tingo María 2025	45
Tabla 9. Comparación de la efectividad del taller educativo de alimentación saludable entre el (pre test) y (post test) del personal técnico de enfermería con sobrepeso del Hospital de Tingo María 2025	45

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	60
ANEXO 2 INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN ANTES DE LA VALIDACIÓN .	64
ANEXO 3 INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN	68
ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO	72
ANEXO 5 CONTANCIAS DE VALIDACIÓN.....	75
ANEXO 6 DOCUMENTO DE SOLICITUD PERMISO DE LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO.....	86
ANEXO 7 DOCUMENTO DE AUTORIZACION DEL ÁMBITO DE ESTUDIO	87
ANEXO 8 BASE DE DATOS	88
ANEXO 9 TALLER EDUCATIVO	91

RESUMEN

Objetivo: Determinar la eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025. **Metodología:** Tipo de estudio preexperimental, prospectivo, longitudinal y analítico; como instrumento de recolección de datos se utilizó una ficha de recolección de datos generales y procesamiento de datos en SPSS V.25.0. **Resultados:** La muestra estuvo constituida por 40 técnicos de enfermería, según sus características sociodemográficas el 40.00% tenían entre 29 a 39 años, donde el 50.0% eran masculinos y femeninos respectivamente, el 92.50% labora en el área hospitalaria, el 40.00% son casados, el 87.50% proceden de zonas urbanas, el 52.50% refiere que su tiempo de servicio es mayor de cinco años y con el 87.50% sabe la definición de sobrepeso. Al relacionar la eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso en los técnicos de enfermería, se determinó de $p \leq 0.05$, en todas las dimensiones. Por lo tanto, se decide aceptar las hipótesis de investigación y rechazar la nula. **Conclusión:** Se concluye la eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

Palabras claves: Alimentación saludable, control del sobrepeso, taller educativo, índice de masa corporal (IMC), circunferencia abdominal (fuente: DeCS-BIREME)

ABSTRACT

Objective: To determine the effectiveness of the healthy eating educational workshop in controlling overweight in nursing technicians at Tingo Maria 2025 Hospital. **Methodology:** Type of study experimental, prospective, longitudinal and analytical; as a data collection instrument, a general data collection form was used and data processing in SPSS V.25.0. **Results:** The sample consisted of 40 nursing technicians, according to their sociodemographic characteristics, 40.00% were between 29 and 39, 50.0% male and female respectively, 92.50% work in the hospital area, 40.00% are married, 87.50% come from urban areas, 52.50% reported having more than five years of service, and 87.50% know the definition of overweight. When comparing the effectiveness of the healthy eating educational workshop with overweight control among nursing technicians, $p \leq 0.05$ was determined in all dimensions. Therefore, the research hypotheses were accepted and the null hypothesis rejected. **Conclusion:** It was concluded that the healthy eating educational workshop was effective in overweight control among nursing technicians at Tingo Maria 2025 Hospital.

Keywords: Healthy eating, overweight control, educational workshop, body mass index (BMI), abdominal circumference (source: DeCS-BIREME).

INTRUDUCCIÓN

El estudio titulado como “Taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería Hospital Tingo María 2025”, desarrollado con el propósito de demostrar la efectividad de los talleres de forma educativa para control del sobrepeso en trabajadores de salud; para ello fue seleccionado el personal técnico de enfermería quienes también de cierta manera imparten o cuidan la salud, para lo cual previamente se hizo análisis de la alimentación que siguen a diario donde se observó el consumo de alimentos ricos en carbohidratos y grasas.

El problema alimentar fue identificado durante mis prácticas preprofesionales, al observar un evidente aumento de peso a simple vista y cuando se hizo el cálculo del índice de masa corporal (IMC), se confirmó la presencia de sobrepeso y obesidad en algunos de ellos.

Por tal razón y teniendo como propósito imperativo demostrar que los talleres de alimentación saludable son efectivos en el control del sobrepeso, se busca generar evidencias que permitan fortalecer estrategias preventivas y educativas dirigidas tanto a esta población como a la población en general.

Para lo cual, el presente estudio se encuentra subdividido en cinco capítulos. El primer capítulo está conformado por la problemática de investigación, la justificación, los objetivos del estudio y, de igual manera, se incluyen las limitaciones y viabilidad respectivamente.

El capítulo dos presenta el fundamento teórico de la investigación, abarcando los estudios previos relacionados con el tema, los principios teóricos que respaldan el trabajo, los conceptos fundamentales, junto con las hipótesis planteadas, las variables analizadas y su correspondiente operacionalización.

El capítulo tres describe los aspectos metodológicos del estudio, incluyendo la tipología y enfoque investigativo, el nivel de alcance, la configuración del diseño, la delimitación de la población y muestra, además de los procedimientos e instrumentos empleados para la recopilación de

información.

El capítulo cuarto se muestran los resultados de la investigación con su respectiva interpretación, incorporando las tablas elaboradas y analizadas durante el estudio.

Concluyendo, el quinto capítulo se presenta la discusión de los resultados, se detallan las conclusiones y recomendaciones. Para finalizar, se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Buñón ⁽¹⁾ Menciona que taller educativo es una actividad educativa o una sesión de entrenamiento desarrollada durante uno o varios días; cuyo propósito es contribuir a la solución de diversas problemáticas o fortalecer procesos de capacitación. No se realizan talleres educativos relacionados con la alimentación saludable dirigidos al personal de enfermería, debido a ello se observa el incremento de casos de sobrepeso y obesidad en trabajadores de salud. Por su parte el Ministerio de Salud de Colombia ⁽²⁾ menciona que los talleres educativos, favorecen el desarrollo saludable y permite adquirir conocimientos esenciales para la prevención del sobrepeso. Sin embargo, en la actualidad, estas estrategias han sido poco priorizadas, lo que evidencia la necesidad de desarrollar estudios como el presente, orientados a fortalecer y resaltar la importancia de dichas intervenciones.

Según la Biblioteca Nacional de Medicina ⁽³⁾ se entiende por sobrepeso y obesidad la presencia excesiva de grasa corporal acumulada que resulta potencialmente nociva para el organismo. Esta condición también afecta a los técnicos de enfermería, quienes constituyen la población del estudio.

La Organización Panamericana de la Salud ⁽⁴⁾ informó en el año 2022 que, en la Región de las Américas, la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue más alta a nivel mundial, alcanzando al 62,5% de la población. De este total, el 64.1% correspondió a hombres y 60.9% a mujeres. Al analizar únicamente la obesidad, se reportó que el 28% de los adultos presentaban esta condición, con un 26% en hombres y un 31% en mujeres.

La Organización Mundial de la Salud ⁽⁵⁾ informó que en 2024 más del 40% de la población mundial, tanto hombres como mujeres, presentó sobrepeso u obesidad a causa de malos estilos de vida y una nutrición inadecuada. Asimismo, en 2022 se reportó una de cada ocho personas eran obesas.

Por su parte, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición ⁽⁶⁾: señaló que en el Perú la prevalencia de exceso de peso fue de 52,2% en 2022, esta cifra aumentó a 63,1% en 2023, evidenciando un incremento significativo en la problemática.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática, sede Huánuco ⁽⁷⁾, revela que en 2021 el 34,2% de la población de 15 años a más presentó sobrepeso, cifra ligeramente mayor que el 33,6% registrado en años anteriores. Por área de residencia, la prevalencia fue mayor en la zona urbana 36,7%, que en la rural 31,6%. Asimismo, por sexo, el sobrepeso fue más frecuente en mujeres 37,2% que en hombres 30,9%.

Para el Gobierno Regional de Huánuco ⁽⁸⁾ el sobrepeso es una preocupación de salud pública, originada por un desequilibrio energético entre la ingesta y el gasto calórico. A nivel global, este problema se asocia con un mayor consumo de alimentos altos en calorías y grasas, así como la disminución de la actividad física debido a estilos de vida cada vez más sedentarios.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia ⁽⁹⁾ hacen mención que las causas del sobrepeso y la obesidad se relacionan con factores propios del ser humano, como una alimentación inadecuada, el aumento del colesterol, triglicéridos y la falta de actividad física. Asimismo, los entornos ambientales y la predisposición genética juegan un papel importante por las cuales las personas deben hacer énfasis en sus cuidados.

La Clínica Mayo ⁽¹⁰⁾ señala que las causas del sobrepeso y la obesidad incluyen influencias genéticas, conductuales, metabólicas y hormonales, tanto en la población general como en el personal de enfermería. Estas condiciones se presentan cuando la ingesta de calorías supera el gasto energético generado por las actividades diarias y el ejercicio, lo que provoca que el organismo almacene el exceso de calorías en forma de grasa.

Por otro lado, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ⁽¹¹⁾, mencionan que las consecuencias del sobrepeso no solo presentan riesgos para la salud física, sino que también generan desafíos

adicionales, como el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y diabetes. Asimismo, mantener un peso por encima de lo recomendado puede afectar el bienestar físico y emocional, contribuyendo a problemas de salud mental como ansiedad y depresión, y afectando la autoestima.

Mientras que Fernández⁽¹²⁾ refiere que existen diversas alternativas para mejorar el problema del sobrepeso mediante la promoción de una alimentación saludable y evitar sus consecuencias. Estas comprenden asimismo la creación de entornos favorables para la salud, programas educativos sobre nutrición, facilidades para obtener alimentos saludables, y sistemas de monitoreo y evaluación nutricional. También destaca la importancia de implementar programas y talleres educativos que proporcionen al personal de enfermería información sobre una dieta equilibrada y hábitos alimentarios adecuados.

Al analizar estos datos y la información disponible, se decidió plantear el presente estudio con el propósito de implementar talleres educativos sobre alimentación saludable para el control del sobrepeso en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Será eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Cuáles son las características sociodemográficas de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025?

¿Será eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según índice de masa corporal en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025?

¿Será eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según circunferencia abdominal en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025?

¿Cuál será la proporción de técnicos de enfermería con sobrepeso antes y después del taller educativo de alimentación saludable en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Describir las características sociodemográficas de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

Evaluar la eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según índice de masa corporal en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

Analizar la eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según circunferencia abdominal en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

Conocer la proporción de técnicos de enfermería con sobrepeso antes y después del taller educativo de alimentación saludable en técnicos de Enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. A NIVEL TEÓRICO

El estudio se justificó teóricamente porque se enmarca en la línea de investigación “Promoción de la salud y prevención de las

enfermedades” de la Universidad de Huánuco. La investigación buscó analizar las variables relacionadas con los hábitos y el estado nutricional, considerando que los técnicos en enfermería podrían presentar prácticas alimentarias adecuadas. Con ello, se generaron evidencias que pueden ser utilizadas por las autoridades de salud para diseñar intervenciones orientadas a la mejora, prevención y promoción de la salud.

1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO

El estudio presentó la importancia práctica, ya que contribuyó directamente a la mejora de la salud de las personas. Los resultados obtenidos permiten identificar necesidades y proponer estrategias educativas que puedan aplicarse no solo al grupo estudiado, sino también a otros grupos poblacionales, tomando como referencia la evidencia generada.

1.4.3. A NIVEL SOCIAL

Esta investigación posee trascendencia en el ámbito social, ya que no solo involucró a los técnicos en enfermería, sino que también se proyectó a nivel regional y nacional. Dado que los hábitos alimentarios influyen directamente en la salud de las personas, resulta necesario promover prácticas saludables que contribuyan a prevenir enfermedades asociadas al sobrepeso.

1.4.4. A NIVEL METODOLÓGICO

El presente estudio se orientó a atender uno de los problemas más preocupantes y en aumento entre la población: el hábito de consumir alimentos poco saludables, conocidos también como comida chatarra. El estudio se enfocó en recopilar la información relevante sobre el consumo de alimentos que perjudican una alimentación saludable, y a partir de ello, se elaboró talleres y un plan de seguimiento orientados a mejorar los hábitos alimentarios.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Entre las principales limitaciones del estudio estuvo la poca disposición inicial de los técnicos en enfermería para participar en los talleres, debido a la carga laboral y la falta de tiempo. Para ello, se realizó un proceso de sensibilización resaltando los beneficios para su salud.

Otra limitación encontrada fueron los costos requeridos para el desarrollo de los talleres.

Finalmente, el tiempo también representó un desafío, por lo que se optó por programar las sesiones en días libres del personal.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Resultó viable en términos poblacionales, ya que se contó con una cantidad suficiente de personal técnico de enfermería en el ámbito seleccionado.

La viabilidad económica estuvo garantizada, ya que el presupuesto planificado estuvo al alcance de la investigadora, al tratarse de un trabajo de interés académico.

Asimismo, el estudio resultó factible en relación con el tiempo y los recursos materiales, pues la investigadora adquirió todo lo necesario y contó con apoyo de colegas para la ejecución de talleres educativos y la recopilación de los datos.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En México, en el año 2023, Cristóbal ⁽¹³⁾ desarrolló un estudio titulado “***Estilo de vida y factores asociados al sobrepeso y obesidad en el personal que labora en la UMF No. 47 del IMSS***”. Metodología: se trató de un estudio de tipo observacional, transversal y analítico, la prueba estadística utilizada fue Chi cuadrado de Pearson. Los resultados mostraron que el 92.8% del personal presentó sobrepeso u obesidad, siendo el 50.3% de sexo femenino, se identificó una relación significativa entre el sobrepeso/obesidad y el sexo ($\chi^2 = 5.267$; $p = 0.022$). Asimismo, el 44.1% de los participantes estaban casados, el 59.5% pertenecía a un nivel socioeconómico medio y el 52.3% tenía responsabilidad económica, encontrándose una asociación significativa según la prueba exacta de Fisher (valor = 13.585; $p = 0.002$). Este estudio aporta a la investigación en los antecedentes y en la elaboración del cuestionario.

En Ecuador, en el año 2021, Nepper et al. ⁽¹⁴⁾ realizaron un estudio titulado “***Efecto de un programa de pérdida de peso en el lugar de trabajo para trabajadores de la salud con sobrepeso y obesidad***”. Metodología, estudio, de enfoque cuantitativo y diseño cuasiexperimental, incluyó a 41 participantes (edad promedio de $48,0 \pm 11,2$ años), todos empleados del turno diurno en instituciones de atención médica con un IMC mayor a 29 kg/m^2 . Los resultados mostraron que, al finalizar el programa, los participantes lograron una pérdida de peso promedio de 13 libras (equivalente al 5,6%), pasando de $224,2 \pm 6,4$ lbs. a $211,6 \pm 6,4$ lbs. ($P < 0,0001$). Asimismo, registró una disminución significativa del IMC, de $37,7 \pm 1,0$ a $35,1 \pm 1,0 \text{ kg/m}^2$ ($P < 0,0001$), y una reducción en la tasa de obesidad extrema (IMC $\geq 40 \text{ kg/m}^2$), que pasó del 36,6% al 17,1% ($P < 0,0001$).

El aporte de este estudio radica en la utilización de su marco teórico para completar e interrelacionar con la investigación.

En Colombia, también en el año 2021, Martínez ⁽¹⁵⁾ desarrolló la investigación titulada “**Hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana**”. Método: estudio de tipo observacional, transversal y descriptivo, aplicó a una muestra de 50 estudiantes. Los resultados revelaron que el 92,3% de los participantes consideró que la información adquirida durante su formación profesional ha contribuido a mejorar su alimentación y su estilo de vida, siendo un 23,1% quienes afirmaron que lo ha hecho en gran medida y un 69,2% en buena medida. En relación con el consumo de alcohol, el 42,3% manifestó que los conocimientos adquiridos les ayudaron a reducir su ingesta, y un 19,2% indicó que también disminuyó su hábito de fumar.

Este trabajo constituye un aporte relevante al análisis de cómo la formación académica influye en la adopción de conductas saludables.

Finalmente, en España, durante el año 2021, Ramos y Carballeira ⁽¹⁶⁾ llevaron a cabo un estudio titulado “**Obesidad y sobrepeso: conceptualización e intervención desde la enfermería en España**”. Material y métodos, estudio prospectivo, cuantitativo y analítico, la recolección de datos se realizó a través de encuestas dirigidas a profesionales de enfermería, analizaron aspectos relacionados con la formación recibida, las condiciones laborales, las conceptualizaciones sobre la obesidad y el sobrepeso, así como las prácticas de intervención utilizadas. Los resultados indicaron que existe una limitada formación específica sobre obesidad, un bajo uso de Guías de Práctica Clínica, y que la causa del sobrepeso y la obesidad se atribuye principalmente a factores ambientales.

El estudio fue de gran aporte como guía para el desarrollo del estudio en lo que corresponde a la metodología.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Trujillo, en el año 2023, Neyra et al. ⁽¹⁷⁾ realizaron un estudio titulado “**Sobrepeso y obesidad en relación con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023**”. Metodología, el estudio fue de tipo observacional, descriptivo correlacional y contó con una muestra de 72 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión, usó como prueba estadística chi cuadrado, aplicó una encuesta sobre hábitos alimentarios y tomaron medidas antropométricas para calcular el índice de masa corporal (IMC). Los resultados mostraron que el 58.3% de los participantes presentó un IMC dentro del rango normal, el 27.8% presentó sobrepeso y el 13.9% obesidad. En cuanto a los hábitos alimentarios, el 70.8% mostró hábitos adecuados y el 29.2% inadecuados. Además, se observó que entre quienes mantenían hábitos adecuados, el 80.4% presentó IMC normal y el 13.7% sobrepeso; mientras que, entre quienes tenían hábitos inadecuados, solo el 4.8% mostró IMC normal, el 61.9% sobrepeso y el 33.3% obesidad. La relación entre las variables fue estadísticamente significativa ($\chi^2 = 35.087$; $p = 0.000$).

El estudio que se menciona, brinda aportes al estudio en la operacionalización de variables.

En Tumbes, en el año 2023, Córdova ⁽¹⁸⁾ desarrolló una investigación titulada “**Programa educativo nutricional para el control de sobrepeso y obesidad en adolescentes de la Institución Educativa N.º 025 República del Ecuador, Tumbes 2023**”. Método, estudio experimental, de enfoque cuantitativo y carácter prospectivo, la prueba estadística usada fue t de student que incluyó 54 participantes distribuidos en un grupo control y un grupo intervenido. Aplicó una encuesta y se tomaron medidas antropométricas, analizadas mediante la prueba t de Student. Los resultados indicaron que los adolescentes del grupo intervenido registraron un peso promedio de 69.1 kg (DE = 8.4 kg), mientras que el grupo sin programa obtuvo 66.4 kg (DE = 11.9 kg).

La circunferencia abdominal en el grupo con programa fue de 86.1 cm (DE = 7.1 cm), frente a 80.8 cm (DE = 11.5 cm) en el grupo sin intervención. En cuanto a las variaciones de peso, el grupo de intervención mostró una disminución promedio de 0.9 kg tras tres meses, mientras que el grupo sin programa aumentó 3.4 kg.

La contribución del antecedente es muy valiosa debido a que se toma como guía en la variable el control del sobrepeso, el cual además servirá para el contraste con los resultados.

En Lima, durante el año 2021, Huamán ⁽¹⁹⁾ llevó a cabo un estudio titulado “**Taller sobre estilos de vida saludable mejora el autocuidado del personal de salud del C.S. I-4 Morropón**”. Metodología, el estudio fue de tipo preexperimental de nivel aplicativo, realizado en 75 profesionales de la salud. Los resultados mostraron que, en el pretest, el 98.7% del personal presentó un autocuidado físico regular, mientras que, tras la intervención, el 100% manifestó cuidarse casi siempre. En el autocuidado social, inicialmente el 88% se cuidaba con regularidad, aumentando al 100% después del taller. En cuanto al autocuidado psicológico, el 93.7% lo realizaba con regularidad y el 6.7% casi nunca; sin embargo, tras la intervención, el 72% refirió cuidarse siempre y el 28% casi siempre.

El estudio citado fue de gran aporte al estudio por poseer similitud en el tema que se realiza.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

En Huánuco, en el año 2021, Carnero ⁽²⁰⁾ llevó a cabo un estudio titulado “Uso del tiempo libre y estilos de vida de los estudiantes de IV ciclo de enfermería, Universidad de Huánuco”. El estudio utilizó un método cuantitativo, con diseño transversal prospectivo y correlacional descriptivo. La muestra estuvo conformada por 40 estudiantes, a quienes se les aplicaron cuestionarios como herramienta de recolección de datos. Los resultados indicaron que el 87,7% de los estudiantes utiliza adecuadamente su tiempo libre, y de ellos, el 62,5% presentó hábitos de

vida adecuados.

Este estudio aporta al marco teórico asimismo en la discusión de los resultados.

En Huánuco, durante el año 2022, Escudero ⁽²¹⁾ desarrolló la investigación titulada “Prevalencia y factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería del Hospital Tingo María 2019”. Material y métodos, el estudio fue de tipo observacional, retrospectivo, transversal y analítico, utilizando la encuesta como técnica de recolección de información. Los resultados mostraron que, en cuanto a factores sociodemográficos, el 27,38% del personal tenía entre 26 y 33 años, el 76,19% eran mujeres y el 22,62% laboraban en emergencia. En relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad, el 51,19% presentó sobrepeso, el 19,05% obesidad grado I y el 3,57% obesidad grado II, totalizando 73,81%, lo que permitió aceptar la hipótesis de investigación y rechazar la hipótesis nula. Al contrastar la hipótesis mediante chi-cuadrado, los factores de riesgo laborales relacionados con el modo de realizar el trabajo mostraron significancia estadística ($p = 0,019$, $p \leq 0,05$). Este estudio brindó un aporte valioso como antecedente local, permitiendo apoyar en la discusión de los resultados de investigaciones posteriores.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TEORÍA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

De acuerdo con Nola Pender ⁽²²⁾, este modelo facilita la comprensión de los comportamientos humanos vinculados a la salud y orienta el desarrollo de hábitos saludables. El Modelo de Promoción de la Salud es ampliamente utilizado por profesionales de enfermería debido a su capacidad para explicar las conductas relacionadas con la salud.

En el contexto de esta investigación, el modelo de Promoción de la Salud expone de manera integral los factores relevantes que inciden en

la transformación del comportamiento del personal técnico, especialmente en lo relacionado con la alimentación saludable y el control del sobrepeso.

2.2.2. TEORÍA DEL ENTORNO DE FLORENCE NIGHTINGALE

La teoría de Nightingale se fundamenta en el entorno, entendido como el conjunto de condiciones y factores externos que afectan la vida del individuo. Su propósito era situar al ser humano en condiciones óptimas que permitan a la naturaleza actuar favorablemente, ya sea previniendo enfermedades o facilitando la recuperación. El quehacer de enfermería se orienta la transformación del entorno como herramienta para mejorar las condiciones de vida tanto individuales como comunitarias. Para Nightingale, el cuidado enfermero trasciende la compasión: enfatiza la relevancia de la observación y la experiencia práctica. Sus aportes se sustentan en evidencia estadística y destacan la importancia del conocimiento en higiene pública, nutrición y gestión administrativa. ⁽²³⁾

Esta teoría contribuye a la presente investigación al destacar que el personal sanitario debe mantener condiciones ambientales adecuadas en el servicio, lo cual influye significativamente en la calidad del cuidado y en la satisfacción de los usuarios.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Taller educativo: Según la Fundación Atresmedia ⁽²⁴⁾, es una actividad formativa que brinda información y aprendizaje a grupos que requieren orientación.

Alimentación saludable: Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ⁽²⁵⁾ consiste en consumir alimentos variados y nutritivos que contribuyan al bienestar y a la prevención de enfermedades.

Hábitos saludables: Salguero ⁽²⁶⁾ los describe como prácticas equilibradas que favorecen el funcionamiento del organismo.

Hábitos no saludables: Vidal et al. ⁽²⁷⁾ las consideran conductas que no aportan beneficios y pueden perjudicar la salud.

Control de sobrepeso: La Biblioteca Nacional de medicina ⁽²⁸⁾ señala que implica mantener un peso saludable mediante actividad física y una dieta equilibrada. Un programa orientado a la pérdida y regulación del peso corporal examina tanto la ingesta alimentaria como los factores de riesgo clínicos relacionados con el peso.

Índice de masa corporal: Molina ⁽²⁹⁾ señala que este índice, también llamado de Quetelet, representa la razón entre peso corporal en kilogramos y la talla al cuadrado en metros. Se utiliza ampliamente en el ámbito nutricional y epidemiológico como parámetro para determinar la composición corporal y monitorear las tendencias del estado nutricional poblacional.

Circunferencia abdominal: Corona ⁽³⁰⁾ se refiere a la evaluación de la circunferencia abdominal como indicador de riesgo de obesidad cuando excede rangos específicos. Los parámetros normales se definen en menos de 80 centímetros para el sexo femenino y menos de 94 centímetros para el masculino. La obesidad se clasifica como periférica cuando el perímetro abdominal de una persona con exceso de peso está por debajo de dichos valores, y como central cuando los rebasa.

Sobrepeso: Barja ⁽³¹⁾ El sobrepeso se define como una acumulación excesiva de grasa asociada a hábitos inadecuados y factores biológicos.

Características sociodemográficas: Pérez et al. ⁽³²⁾ delimitan características demográficas y sociobiológicas de una población en particular, como la raza, el sexo, la edad, la etnia, el estado civil, el lugar donde se vive, el nivel socioeconómico y la ocupación.

Edad: Ávila ⁽³³⁾ Señala que la edad alude a las diversas fases de la vida de un individuo, desde su niñez hasta su vejez.

Género: Organización Mundial de la Salud ⁽³⁴⁾ se refiere a la característica biológica de los seres vivos, ya sea femenina o masculina; tiene un impacto en las costumbres y la sociedad en términos de roles de género y

estereotipos que determinan cómo los individuos se ven a sí mismos y cómo interactúan con otros.

Procedencia: Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI ⁽³⁵⁾ se entiende como el lugar de origen geográfico de una persona, ya sea el distrito, provincia o región donde nació o donde residía antes de trasladarse a su ubicación actual. Este dato permite analizar características sociodemográficas, patrones migratorios y factores culturales asociados al entorno de origen de los individuos.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: El taller educativo de alimentación saludable es eficaz en el control del sobrepeso en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

H0: El taller educativo de alimentación saludable no es eficaz en el control del sobrepeso en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi1: Es eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según índice de masa corporal en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

Ho1: No es eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según índice de masa corporal en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

Hi2: Es eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según circunferencia abdominal en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

Ho2: No es eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según circunferencia abdominal en los técnicos

de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

Hi3: Existen diferencias estadísticamente significativas en la proporción de técnicos de enfermería con sobrepeso antes y después del taller educativo de alimentación saludable en el Hospital de Tingo María 2025.

Ho3: No existen diferencias estadísticamente significativas en la proporción de técnicos de enfermería con sobrepeso antes y después del taller educativo de alimentación saludable en el Hospital de Tingo María 2025.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Taller educativo de alimentación saludable.

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Control del sobrepeso.

2.5.3. VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN

- Edad
- Sexo
- Área donde labora
- Estado civil
- Procedencia
- Tiempo de servicio
- Definición del sobrepeso

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	VALOR FINAL	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
VARIABLE DE CONTROL (INDEPENDIENTE)								
Taller educativo de alimentación saludable	Actividad que proporciona conocimientos interactivos sobre los nutrientes y la alimentación adecuada para mantener el buen funcionamiento del organismo	Taller educativo brindado a los técnicos de enfermería con sobrepeso, con énfasis en la alimentación saludable para el control del sobrepeso	Índice de masa corporal	Categórica	Peso Talla IMC	Peso (kg) Talla (cm) IMC	Ordinal	Cuestionario
				Categórica	Sabe por qué es útil la medida de pliegues	Si No	Ordinal	
				Circunferencia abdominal	Sabe cómo se mide el perímetro abdominal			
VARIABLE (DEPENDIENTE)								
Control del sobrepeso	Conjunto de acciones orientadas a mantener o reducir el peso corporal mediante hábitos saludables de	Control que se observará en los técnicos de enfermería con sobrepeso antes y después del taller educativo de alimentación saludable	Control	Numérica continua	Kg Cm IMC PA	Peso, talla, IMC y PA antes del taller educativo. Peso, talla, IMC y PA después del taller educativo.	Nominal	Cuestionario

alimentación y actividad física.

VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN

Características Sociodemográficas	Información general, así como sus características del grupo del estudio.	Datos generales que presentan los técnicos de enfermería del Hospital Tingo María.	Datos Sociodemográficos	Numérica	Edad en años	Años cumplidos	De razón	Cuestionario
				Categórica	Género	Femenino Masculino	Nominal	
				Categórica	Área donde labora	Área administrativa Área hospitalaria	Nominal	
				Categórica	Estado Civil	Soltero (a) Conviviente Casado (a) Viudo (a) Divorciado (a)	Nominal	
				Categórica	Procedencia	Urbana Rural	Nominal	
						1 año 2 años	Ordinal	

Categorica	Tiempo de servicio	3 años 4 años >5 años	
Categorica	Sabe la definición de sobrepeso	Si No	Nominal

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Respecto al papel de la investigadora, el diseño fue PRE EXPERIMENTAL, ya que se aplicó una intervención educativa (taller sobre alimentación saludable) a un solo grupo de estudio, evaluando las variables antes y después de la intervención mediante un pre test y post test.

En relación con la planificación de la recolección de datos, se trató de un ESTUDIO PROSPECTIVO, ya que la información se obtuvo de eventos que ocurrieron en la población bajo estudio.

Considerando la frecuencia de medición de las variables, el estudio fue LONGITUDINAL, ya que las variables se evaluaron en dos momentos: antes y después de la intervención educativa.

Considerando el número de variables de interés, el estudio fue ANALÍTICO, ya que permitió analizar la relación entre intervención educativa y control del sobrepeso.

3.1.1. ENFOQUE

Este trabajo adoptó un enfoque de tipo cuantitativo, ya que la información fue recolectada y procesada estadísticamente, tanto de forma descriptiva como inferencial, con el fin de responder a las preguntas planteadas en la investigación.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

La investigación se sitúa en el nivel aplicativo, dado que busca generar resultados de aplicación práctica basados en conocimientos establecidos.

3.1.3. DISEÑO

Para el procesamiento de la presente investigación se empleó un diseño preexperimental, cuya estructura se presenta en la representación gráfica a continuación:

GE: O1-----X-----O2

Donde:

G.E.= Representa al grupo experimental.

O1= Pre test.

O2= Post test.

X= Representa la intervención educativa.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población estuvo conformada por 213 técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María. (Fuente: Área de Recursos Humanos del Hospital de Tingo María 2025).

3.2.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN:

Criterios de inclusión:

Técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María que estuvieron presentes durante la aplicación de los instrumentos.

Profesionales técnicos de enfermería que no aceptaron participar voluntariamente ni firmaron el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

Profesionales técnicos que no estuvieron disponibles en el período de aplicación de instrumentos debido a vacaciones o permisos.

Profesionales que no consintieron su participación voluntaria ni la firma del consentimiento informado.

3.2.2. UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN ESPACIO Y TIEMPO

Ubicación en el espacio: El presente estudio se llevó a cabo con técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María, ubicado en el distrito de Rupa - Rupa, provincia de Leoncio Prado y departamento de Huánuco. Las sesiones del taller educativo se desarrollaron en un ambiente de capacitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo, en la ciudad de Tingo María.

Ubicación en el tiempo: El presente estudio de investigación se realizó durante el año 2025.

3.2.3. MUESTRA Y MUESTREO

Unidad de análisis. Estuvo conformada por técnicos de enfermería seleccionados según los criterios de inclusión que trabajan en el Hospital de Tingo María.

Unidad de muestreo. Estuvo integrada por los técnicos de enfermería detallados en la unidad de análisis, sobre quienes se implementaron las intervenciones y se aplicaron los instrumentos para la obtención de datos.

Marco Muestral. El marco muestral se estableció mediante la base de datos institucional de los técnicos de enfermería adscritos al Hospital de Tingo María.

Tamaño de muestra. En este estudio no se aplicó una fórmula de cálculo muestral para población finita; en su lugar, se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia conformada por 40 técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica: Se aplicó la técnica de encuesta con el propósito de caracterizar sociodemográficamente a los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María.

El instrumento: Los instrumentos a utilizarse fueron los cuestionarios siguientes:

Instrumento 1.- Cuestionario para identificar las características sociodemográficas de técnicos de enfermería.

FICHA TÉCNICA	
Técnica	Cuestionario
Nombre del instrumento	Cuestionario para identificar las características sociodemográficas de técnicos en enfermería.
Autor	Elaborado por la tesista Grados B – 2025.
Población que se puede aplicar	Técnicos en enfermería del Hospital Tingo María.
Forma de aplicación	Individual
Tiempo de aplicación	5 minutos
Descripción del instrumento	Características sociodemográficas, que contiene siete ítems: una pregunta abierta (edad) y seis preguntas con alternativas cerradas para seleccionar (sexo, área que labora, procedencia, tiempo de servicio, si sabe la definición del sobrepeso).
Muestra de tipificación	40
Validez de contenido	V Aiken = 1.00%.
Momento de la aplicación	Entrada y salida del personal técnico.
Confiabilidad	No se analizó

Instrumento 2.- Cuestionario para evaluar el control del sobrepeso en el personal técnico de enfermería. Este cuestionario se elaboró al realizar el taller educativo (antes de iniciar la sesión) y (después de finalizar el taller).

FICHA TÉCNICA	
Técnica	Cuestionario y Sílabo del taller educativo.
Nombre del instrumento	Cuestionario para evaluar el control del sobrepeso en el personal técnico de enfermería. Sílabo del taller educativo: Alimentación saludable y control del sobrepeso.
Autor	Elaborado por la tesista Grados B – 2025.
Población que se puede aplicar	Técnicos en enfermería del Hospital Tingo María.
Forma de	Grupal

aplicación	
Tiempo de aplicación	de La intervención educativa estuvo conformada por 5 sesiones, cada una con duración de 60 – 90 minutos.
Descripción del instrumento	Instrumento aplicado en dos momentos (pre y post). Contiene tres secciones, en la primera sección se encuentra los datos antropométricos (peso, talla, IMC y perímetro abdominal). En la segunda sección se sitúa el cálculo y escala del IMC, por último, en la tercera sección se realizó dos preguntas del perímetro abdominal con sus respectivas alternativas cerradas. El sílabo utilizado en la intervención educativa fue un documento estructurado para realizar las cinco sesiones, en el cual se especificaron los objetivos, contenidos, metodología, actividades, recursos y tiempo asignado para cada sesión. Se utilizaron recursos gráficos y tecnológicos como: diapositivas, videos demostrativos, dinámicas grupales, entrega de trípticos informativos, y una demostración práctica relacionada con alimentación saludable (incluyendo la entrega de alimentos saludables).
Muestra tipificación	de 40
Validez contenido	de V Aiken = 1.00%.

Validez y confiabilidad de los instrumentos

El instrumento aplicado en la investigación fue evaluado mediante pruebas orientadas a determinar su validez y confiabilidad.

Validación mediante el juicio de expertos: La validación del instrumento se llevó a cabo a través del criterio de siete expertos, quienes valoraron de forma individual la pertinencia de los ítems considerando su congruencia con el constructo teórico, la precisión en la redacción y la neutralidad en su formulación. Dichos expertos poseían experiencia especializada en metodología investigativa y en programas de promoción de la salud.

Cada experto valoró los ítems de acuerdo con los criterios establecidos por la Unidad de Investigación del Programa Académico de Enfermería, aportando además sugerencias orientadas a optimizar la medición de las variables. Finalmente, sus apreciaciones quedaron registradas en la constancia de validación, donde emitieron su juicio sobre la aplicabilidad del instrumento, tal y como se resume en el cuadro siguiente.

Lista de Expertos:

N°	Apellidos y nombres del experto(a)	Cuestionario
1	Mg. Pinedo Rojas, María Teresa	Aplicable
2	Mg. Muñoz Panduro, María	Aplicable
3	Mg. Merino Gastelu, Carmen	Aplicable
4	Lic. Pacheco López Bresly	Aplicable
5	Lic. Grados Ventura, Walter	Aplicable
6	Lic. Tarazona Gonzales, Lelith	Aplicable
7	Lic. Espinoza Espiritu, Walter	Aplicable

Como puede apreciarse, el conjunto de expertos consultados concordó en que el instrumento propuesto resultaba adecuado y apto para su aplicación en el desarrollo de la investigación. Asimismo, se elaboró la tabla de validación correspondiente al coeficiente V de AIKEN, con lo cual se evaluó la relevancia y congruencia de los ítems del cuestionario.

Los valores obtenidos permitieron determinar la magnitud del coeficiente y la significancia estadística, hallándose un V de Aiken=1.00, lo que indica un nivel óptimo de validez de contenido por parte de los jueces expertos.

Procedimientos de recolección de datos:

Para la recopilación de información se siguieron los siguientes procedimientos:

- ✓ Se ha solicitado autorización al director del Hospital Tingo María.
- ✓ Con dicha autorización se procedió a coordinar con los técnicos de enfermería.
- ✓ Seguidamente se dio a conocer a todos los técnicos de enfermería de la importancia de participar en la investigación.
- ✓ Se explicó a los técnicos de enfermería acerca del consentimiento informado.
- ✓ En la siguiente etapa, se gestionó la obtención del consentimiento informado firmado.
- ✓ Se entregaron los instrumentos de recolección de datos a la unidad

de estudio para responder las interrogantes del cuestionario antes y después de la intervención.

✓ Finalmente, se procedió al registro de los datos obtenidos.

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN:

Para el procesamiento y análisis de la información en este estudio se ejecutaron las siguientes etapas:

Revisión de los datos. Se realizó una revisión exhaustiva de los instrumentos de recolección de datos, verificando la calidad de cada ítem respondido para efectuar correcciones oportunas.

Codificación de los datos. Se codificaron todas las respuestas contenidas en los instrumentos de recolección de datos, con el fin de ingresarlas a la matriz de variables y a la base de datos del programa estadístico SPSS, Versión 25.

Clasificación de los datos. Los datos obtenidos fueron clasificados según el tipo de variable diferenciándolos en numéricos o categóricos.

Presentación de datos. Para el análisis se emplearon tablas de frecuencias y tablas de distribución múltiple, facilitando la organización y comprensión de la información.

Análisis e interpretación de datos. El análisis fue bivariado que consta de las siguientes partes:

Análisis descriptivo. En el análisis descriptivo se consideraron las medidas de posición y dispersión según la necesidad del estudio, elaborando tablas de frecuencias y aplicando estadística descriptiva para interpretar cada variable por separado, en función de los objetivos de la investigación.

Análisis inferencial. Para la comprobación de la hipótesis se evaluó la relación entre ambas variables. El proceso inferencial se llevó a cabo aplicando el procedimiento de significancia estadística, cuyo procedimiento se

desarrolló siguiendo los pasos descritos a continuación:

Formulación de la hipótesis. En esta investigación, las hipótesis sometidas a contrastación fueron las siguientes:

Ha. El taller educativo de alimentación saludable es eficaz en el control del sobrepeso en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

H0. El taller educativo de alimentación saludable no es eficaz en el control del sobrepeso en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.

Nivel de significación. El margen de error asumido en el estudio fue del 5.0 % ($p < 0.05$) con un nivel de confianza del 95%.

Elección de la prueba estadística. El estadístico utilizado para el contraste fue la prueba de Wilcoxon, una prueba no paramétrica, empleada para comparar dos medidas relacionadas y determinar si existen diferencias significativas entre las mediciones pre test y post test.

Lectura del P-valor Calculado. Corresponde al valor obtenido tras aplicar la prueba estadística seleccionada con el programa SPSS versión 25.0 para Windows. Este valor permitió determinar si las diferencias observadas entre las mediciones pre test y post test resultaron estadísticamente significativas.

Toma de decisión estadística. Se realizó en función del valor p obtenido. Se aceptó la hipótesis de investigación cuando el nivel de significancia resultó del 5% ($p < 0.05$).

Finalmente, los datos analizados se presentaron en tablas para facilitar su interpretación según el marco teórico.

3.5. ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN:

Toda investigación científica debe regirse por principios éticos fundamentales. En este caso, la investigadora garantizó el respeto de las dimensiones éticas básicas durante todo el desarrollo del estudio, previa autorización del Hospital de Tingo María y con el consentimiento informado

firmado por los técnicos de enfermería participantes.

Asimismo, se aplicaron los siguientes principios:

Principio de Autonomía. Los participantes fueron seleccionados respetando su integridad y dignidad, brindándoles información completa sobre los objetivos y procedimientos del estudio. Su participación fue totalmente voluntaria y se formalizó mediante la firma del consentimiento informado.

Principio de Beneficencia. Se garantizó que los técnicos de enfermería no fueron expuestos a riesgos durante la investigación. Se priorizó siempre su bienestar, previa aceptación y firma del consentimiento informado.

Principio de no Maleficencia. Ante la posibilidad de presentarse algún efecto negativo relacionado con la intervención, se contempló suspender inmediatamente el procedimiento para evitar cualquier perjuicio a los participantes.

Principio de Justicia. Todos los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María tuvieron la misma oportunidad de participar en el estudio, sin discriminación por sexo, edad, condición económica, procedencia u otra condición personal.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO

Tabla 1. Distribución de las características sociodemográficas de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025

Características sociodemográficas	(n= 40)	
	fi	%
Edad		
29 a 39 años	16	40,00
40 a 49 años	9	22,50
50 a 59 años	7	17,50
60 años a más	8	20,00
Sexo		
Femenino	20	50,00
Masculino	20	50,00
Área en el que labora		
Área administrativa	3	7,50
Área hospitalaria	37	92,50
Estado civil		
Soltera	6	15,00
Conviviente	13	32,50
Casada	16	40,00
Viuda	2	5,00
Divorciada	3	7,50
Lugar de procedencia		
Urbano	35	87,50
Rural	5	12,50
Tiempo de servicio		
1 año	2	5,00
2 años	2	5,00
3 años	8	20,00
4 años	7	17,50
>5 años	21	52,50
Sabe la definición de sobrepeso		
Si	35	87,50
No	5	12,50

Al analizar las características sociodemográficas de la muestra, se identificó que el 40.00% de los participantes tenían de 29 a 39 años. En cuanto al sexo, el 50.0% son femeninos y masculinos respectivamente. Asimismo, el 92.50% labora en el área hospitalaria y el 40.00% declaró estar casados. Respecto a la procedencia, el 87.50% proceden de zonas urbanas; el 52.50% refiere tener un tiempo de servicio mayor a cinco años, y el 87.50% manifestó conocer la definición de sobrepeso.

Tabla 2. Distribución del peso de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025

Peso	n= 40			
	Pre test		Post test	
	fi	%	fi	%
50 a 69 kg	11	27.50	17	42,50
70 a 89 kg	21	52.50	19	47.50
90kg a más	8	20.00	4	10,00

Interpretación:

Según lo observado en la tabla 2, el peso del personal técnico presenta cambios importantes en el pre test y post test. En el rango de 50 a 69kg, el porcentaje aumentó en el pre test un 27.50% a 42.50% en el post test, mostrando un desplazamiento hacia un peso más saludable. En el rango intermedio, de 70 a 89kg, se observa una disminución de 52.50% a 47.50%, lo que indica que parte de este grupo redujo su peso. Finalmente, en el rango de 90kg a más, el porcentaje se redujo de 20.0% en el pre test a 10.0% en el post test. Evidenciando una mejora significativa en los pesos más elevados.

Tabla 3. Distribución de la talla del personal técnico de enfermería del Hospital de Tingo María 2025

Talla	n= 40			
	Pre test		Post test	
	fi	%	fi	%
1,45 a 1,55 m	7	17,5	7	17,5
1,56 a 1,65 m	16	40,00	16	40,0
1,66 a 1,75 m	17	42,50	17	42,5

Interpretación:

En relación con la talla del personal técnico, se observa que las frecuencias se mantienen exactamente iguales en el pre test y en el post test. Los tres rangos de talla presentan los mismos valores porcentuales antes y después de la intervención. Esto indica que no hubo variación en la distribución de la talla, lo cual es coherente, ya que la estatura es una característica física estable que no se modifica con los talleres educativos.

Tabla 4. Distribución del perímetro abdominal de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025

Perímetro abdominal	n= 40			
	Pre test		Post test	
	fi	%	fi	%
60 a 69 cm	1	2,50	2	5,00
70 a 79 cm	7	17,50	6	15,00
80 a 89 cm	14	35,00	15	37,50
90 cm a más	18	45,00	17	42,50

Interpretación:

Analizando la tabla 4, se aprecia que los cuatro rangos de perímetro abdominal mostraron variaciones en el pre test y post test.

En el primer rango, de 60 a 69cm, el porcentaje aumentó ligeramente de 2.5% en el pre test a 5.0% en el post test.

En el rango de 70 a 79cm, se observa una disminución, pasando de 17.5% antes de la intervención a 15.0% después.

Por otro lado, en el grupo de 80 a 89cm, el porcentaje incrementó de 35.0% en el pre test a 37.5% en el post test.

Finalmente, en el rango de 90cm a más, se aprecia una ligera reducción, pasando de 45.0% a 42.5%.

Tabla 5. Distribución del Índice de Masa Corporal de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025

IMC	n= 40			
	Pre test		Post test	
	fi	%	fi	%
Normal (18.5 - 24.9)	5	12,5	9	22,5
Sobrepeso (25 - 29.9)	24	60,0	21	52,5
Obesidad Tipo 1 (30 - 34.9)	7	17,5	7	17,5
Obesidad Tipo 2 (35 - 39.9)	3	7,50	2	5,0
Obesidad Tipo 3 (> 40)	1	2,50	1	2,5

Interpretación:

En la tabla 5. Se observa que, en el pre test, la mayoría del personal técnico de Enfermería presentó sobrepeso 60.0%, seguido de obesidad tipo I (17.5), mientras que solo 12.5% tenían un IMC normal; además, el 7.5% presentó obesidad tipo II y el 2.5% obesidad tipo III.

En el post test, se evidencia una mejora en el estado nutricional: el grupo con IMC normal aumentó a 22.5% y el sobrepeso disminuyó a 52.5%. También se redujeron los casos de obesidad tipo II (5.0%) y tipo III (2.5%). Estos resultados indican un cambio positivo en la distribución del IMC después de la intervención aplicada.

Tabla 6. Distribución de la circunferencia abdominal de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025

Circunferencia abdominal	n= 40			
	Pre test		Post test	
	Fi	%	fi	%
Sabe la utilidad de la medida de los pliegues				
Si	25	62,50	39	97,50
No	15	37,50	1	2,50
Sabe medir el perímetro abdominal				
Si	12	30,00	39	97,50
No	28	70,00	1	2,50

Interpretación:

En la tabla 6 se analiza el conocimiento del personal técnico de enfermería. En el pre test, el 62.5% manifestó conocer la utilidad de la medida de los pliegues, mientras que el 37.5% indicó no conocerla. Así mismo, solo el 30.0% señaló saber medir el perímetro abdominal, frente al 70.0% que no dominaba esta técnica.

Después de la intervención, en el post test, se evidencia una mejora notable en ambas dimensiones: el 97.5% el personal afirmó conocer la utilidad

de la medida de los pliegues y el 97.5% manifestó saber medir el perímetro abdominal, quedando únicamente un 2.5% sin dicho conocimiento del caso.

4.2. ANÁLISIS INFERENCIAL

Tabla 7. Análisis de la eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control de sobrepeso según índice de masa corporal de los técnicos de enfermería del Hospital Tingo María 2025

Eficacia del taller de educativa alimentación saludable en el control de sobrepeso	Rangos	W	Rango promedio	Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon	P valor
Pre test - Post test	Rangos negativos	37a	19,00	-3,954	0,000
	Rangos positivos	3b	39,00		
	Rangos positivos	0c			

Interpretación:

El análisis mediante la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon evidenció una diferencia significativa entre las mediciones de índice de masa corporal (IMC) antes y después del taller educativo de alimentación saludable. Se observó que 37 participantes presentaron disminución del IMC (rangos negativos), mientras que 3 participantes mostraron aumento (rangos positivos).

El estadístico $Z=-3,954$ y el valor $p=0.00$ ($p<0.05$) indican que la diferencia entre el pre test y el post test es estadísticamente significativa.

Por lo tanto, se concluye que el taller educativo de alimentación saludable tuvo un efecto positivo en el control del sobrepeso, logrando una reducción significativa del IMC en la mayoría de los técnicos de enfermería participantes.

Tabla 8. Eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control de sobrepeso según la circunferencia abdominal de los técnicos de enfermería personal del Hospital Tingo María 2025

Eficacia del taller educativo de alimentación saludable según circunferencia abdominal	Rangos	W	Rango promedio	Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon	P valor
Pre test - Post test	Rangos negativos	1a	21,50	-4,374	0,000
	Rangos positivos	28b	14,77		
	Rangos positivos	11c			

Interpretación:

La prueba de los rangos con signo de Wilcoxon permitió identificar diferencias significativas en la circunferencia abdominal de los técnicos de enfermería antes y después del taller educativo de alimentación saludable. Los resultados muestran que 1 participante presentó disminución en la circunferencia abdominal (rango negativo), mientras que 28 participantes evidenciaron aumento (rangos positivos).

El valor del estadístico $Z = -4,374$ y el valor $p = 0.00$ ($p < 0.05$) indican que la diferencia entre las mediciones pre test y post test es estadísticamente significativa. Estos resultados produjeron cambios significativos en la circunferencia abdominal, reflejando variación importante entre ambas mediciones.

Tabla 9. Comparación de la efectividad del taller educativo de alimentación saludable entre el (pre test) y (post test) del personal técnico de enfermería con sobrepeso del Hospital de Tingo María 2025

Sobrepeso de los técnicos de enfermería antes y después del taller educativo	Rangos	W	Rango promedio	Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon	P valor
Pre test – Post test	Rangos negativos	1a	15,00	-5,014	0,000
	Rangos positivos	28b	15,00		
	Rangos positivos	11c			

Interpretación:

La prueba de los rangos con signo de Wilcoxon permitió comparar el

sobrepeso del personal técnico de enfermería antes y después del taller educativo de alimentación saludable. Los resultados muestran que 1 participante presentó disminución de sobrepeso (rango negativo), mientras que 28 participantes evidenciaron incremento (rangos positivos).

El estadístico obtenido fue $Z = -5.014$, con un valor de $p = 0.000$ ($p < 0.05$), lo que indica que la diferencia entre las mediciones de pre test y post test es estadísticamente significativa.

Se concluye que la intervención generó cambios significativos de sobrepeso del personal técnico de enfermería, mostrando una variación importante tras la aplicación del taller educativo.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. PRESENTAR LA CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Examinando los rasgos sociodemográficos de los técnicos de enfermería en función de la edad, el estudio evidenció que el 40.0% tenía entre 29 y 39 años, y que la distribución por sexo fue equitativa (50.0% mujeres y 50.0% varones). Al comparar estos hallazgos con los reportados por Neyra et al (17), se observa que en su población de estudiantes de enfermería el 81.9% se encontraban entre los 21 a 39 años y el 95.8% correspondía al sexo femenino, lo que muestra una predominancia clara de mujeres en dicho estudio. De igual manera, Carnero (20) reportó que en su población de estudiantes de enfermería el 87.5% se encontraban entre 18 a 25 años y el 87.5% eran mujeres. Estos resultados difieren de los obtenidos en la presente investigación, donde la distribución por sexo fue equitativa y la edad de los participantes se encontró con un grupo etario mayor.

Respecto al área de trabajo, en el presente estudio se identificó que el 92.50% de los participantes labora en el área de hospitalización. En contraste, Escudero (21) encontró que el 22.6% del personal de enfermería del hospital de Tingo María en el año 2019 laboraba en el servicio de enfermería.

Estas diferencias podrían deberse a la naturaleza de las muestras seleccionadas y a la disponibilidad de las personas en cada periodo de estudio.

Respecto al lugar de procedencia, en este estudio el 87.50% de los participantes provinieron de zonas urbanas. Al compararlo con los resultados de Carnero (20) se observa que en su población de estudiantes de enfermería el 87.5% procedían de Huánuco. Resultados que discrepan con mi estudio.

En cuanto al peso del personal técnico de enfermería, en el pre test el 20.0% pasaban más de 90kg, disminuyendo a 10.00% en el post test. De

manera similar, Córdova (18) reportó que el grupo que participó en un programa nutricional redujo 0.9kg al tercer mes, mientras que el grupo sin intervención aumentó 3.4kg. Estos hallazgos son consistentes con los resultados del presente estudio.

El perímetro abdominal, en este estudio el 17.50% de los técnicos presentó entre 70 a 79cm en el pre test, disminuyendo el 15.0% en el post test. A diferencia de Córdova (18) encontró un promedio de 80.8 tanto en el grupo con programa nutricional como en el grupo sin intervención, resultados que difieren de los obtenidos en la presente investigación.

En cuanto al índice de masa corporal, en este estudio el 60.0% presentó sobrepeso en el pre test, disminuyendo a 52.5% en el post test. Por su parte Neyra et al (17) encontraron que el 61.9% de participantes con sobrepeso tenía hábitos alimentarios inadecuados, mientras que solo 13.7% con sobrepeso presentaba hábitos alimenticios adecuados. Estos resultados difieren de los hallazgos del presente estudio.

Al relacionar la eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control de sobrepeso según índice de masa corporal, se obtuvo mediante la prueba de Wilcoxon un valor de $W = -3.954$ con $p = 0.000$, lo que se evidencia diferencias estadísticas altamente significativas. De esta manera similar, el estudio de Neyra et al (17) encontró una relación significativa entre el sobrepeso, la obesidad y los hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería, reportando un $X^2 = 0.000$ y $p = 0.000$, resultados que también demuestran una asociación estadísticamente significativa.

CONCLUSIONES

Una vez realizado el análisis de los datos y los contrastes respectivos se llega a las siguientes conclusiones:

- Respecto a las características sociodemográficas de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María, se identificó que la mayoría tenía entre 29 y 39 años (40,0 %, n=16), con igual proporción de participantes de sexo femenino y masculino (50,0 %, n=20). Del mismo modo, la mayor parte laboraba en el área hospitalaria (92,5 %, n=37), era casada (40,0 %, n=16), procedía de zonas urbanas (87,5 %, n=35) y presentaba una experiencia laboral mayor de cinco años (52,5 %, n=21). Además, el 87,5 % (n=35) manifestó conocer la definición de sobrepeso, lo que evidencia un grupo adulto con experiencia laboral y con conocimientos básicos relacionados con la salud nutricional. Estos hallazgos permiten cumplir el primer objetivo específico del estudio.
- Respecto al índice de masa corporal (IMC), se evidenció que en el pre test, el 60,0 % (n=24) de los técnicos presentaba sobrepeso, el 17,5 % (n=7) obesidad tipo I y el 12,5 % (n=5) peso normal; mientras que en el post test, el porcentaje de peso normal aumentó a 22,5 % (n=9) y el sobrepeso disminuyó a 52,5 % (n=21). La prueba de Wilcoxon reportó un valor $Z = -3,954$ con $p < 0,001$, indicando diferencias estadísticamente significativas entre ambas mediciones. Estos resultados demuestran la eficacia del taller educativo en mejorar el control del peso corporal de los participantes y cumple el segundo objetivo específico.
- En cuanto a la circunferencia abdominal, antes del taller el 45,0 % (n=18) de los participantes presentó una medida mayor a 90 cm, mientras que después de la intervención esta proporción disminuyó a 42,5 % (n=17). La prueba de Wilcoxon arrojó un valor $Z = -4,374$ con $p < 0,001$, confirmando diferencias estadísticamente significativas entre ambas mediciones. Estos resultados evidencian una reducción del perímetro abdominal tras la aplicación del taller educativo, cumpliendo con el tercer objetivo específico.
 - En relación con la proporción total de técnicos con sobrepeso antes y después del taller, se observó que en el pre test el 70,0 % (n=28)

presentaba exceso de peso (sobrepeso u obesidad), reduciéndose a 57,5 % (n=23) en el post test. El análisis estadístico mediante la prueba de Wilcoxon mostró un valor $Z = -5,014$ con $p < 0,001$, evidenciando diferencias altamente significativas. Estos resultados permiten afirmar que el taller educativo de alimentación saludable fue eficaz para disminuir el sobrepeso en el personal técnico de enfermería, cumpliendo el objetivo general del estudio.

RECOMENDACIONES

Luego de haber realizado el análisis de los resultados y formulado las conclusiones se recomienda a:

➤ **A LOS DIRECTIVOS DEL HOSPITAL DE TINGO MARÍA:**

- Se recomienda implementar de manera permanente programas educativos de alimentación saludable.
- Incorporar talleres de control nutricional dentro del plan anual de capacitación del hospital, priorizando contenidos relacionados con hábitos alimenticios, planificación de menús saludables y prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Promover evaluaciones periódicas del estado nutricional del personal, mediante controles semestrales de peso, IMC y circunferencia abdominal, con el objetivo de monitorear y detectar a tiempo situaciones de riesgo.
- Fomentar ambientes y prácticas saludables dentro del hospital, tales como la disponibilidad de alimentos nutritivos en cafeterías y la implementación de pausas activas, contribuyendo al bienestar físico del personal.
- Fortalecer la participación de enfermería en actividades de promoción de la salud, considerando que su adecuado estado nutricional impacta positivamente en su rendimiento laboral y en la calidad del servicio que brindan a los pacientes.
- Coordinar con la Unidad de Salud ocupacional para desarrollar estrategias que integren educación alimentaria, actividad física y acompañamiento profesional en nutrición.

➤ **A LOS TÉCNICOS DE ENFERMERÍA:**

- Se les recomienda participar activamente en futuras capacitaciones o talleres relacionados con nutrición, estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas.
- Aplicar estrategias de autocuidado en el entorno laboral, realizar pausas activas y gestionar el estrés, factores que influyen directamente en el

aumento de peso.

- Compartir y promover prácticas saludables dentro del equipo de trabajo, convirtiéndose en modelos de autocuidado para colegas y pacientes.

➤ **A LOS PROFESIONALES DE LA SALUD:**

- Integrar la educación alimentaria y el asesoramiento nutricional en sus actividades cotidianas.
- Promover y reforzar prácticas de alimentación saludable en su entorno laboral, tanto para su autocuidado como para el de los pacientes.

➤ **A LOS ESTUDIANTES Y DOCENTES INVESTIGADORES DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO**

- Fomentar la realización de investigaciones vinculadas a la alimentación saludable y al control del sobrepeso, especialmente en profesionales de la salud.
- Incentivar a los estudiantes a desarrollar proyectos que aborden problemas reales de salud en su comunidad.
- Motivar a los docentes investigadores a acompañar y asesorar proyectos que respondan a necesidades actuales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Buñon P, Romero KA, Orbegoso V. El taller educativo como estrategia para promover la conciencia ambiental en estudiantes de secundaria [Internet] 2021 [Consultado el 06 de mar del 2025]. Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/4974>
2. Ministerio de Salud de Colombia, Que es una alimentación saludable [Internet] MINSA, Colombia 2023 [Consultado el 06 de marzo del 2025] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y>
3. Biblioteca Nacional de Medicina. Sobrepeso [Internet]. [Consultado el 06 de mar del 2025]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003101.htm>
4. Organización Panamericana de la Salud. Prevención de la Obesidad Salud [Internet] Ginebra: OPS; 2022 [Consultado el 06 de marzo del 2025] Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad#:~:text=En%20el%20caso%20de%20los,25%20es%20considerada%20con%20sobrepeso.>
5. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet] Ginebra: OMS; 2022 [Consultado 06 de mar del 2025] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
6. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Sobrepeso y Obesidad [Internet] Ginebra: OMS; 2022 [Consultado el 06 de marzo del 2025] Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4823255/A.%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD%20EN%20LA%20POBLACI%C3%93N%20PERUANA.pdf>

7. Instituto Nacional De Estadística de Informática. El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad [Internet] 2021 [Consultado el 06 de marzo del 2025] Disponible en <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>
8. Gobierno Regional de Huánuco, [Internet] 2022 [Consultado el 06 de marzo del 2025] Disponible en: <https://www.diresahuanuco.gob.pe/portal/nota2022/nota22-64.htm>
9. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso. [Internet]. Panamá: Unicef; c2021. [Consultado 2023 enero 08] Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-con-sobrepeso#:~:text=Para%20el%20a%C3%B1o%202020%2C%20UNICEF,millones%20de%20ni%C3%B1os%20y%20ni%C3%B1as>
10. Mayo Clinic. Obesidad [Internet] 2022 [Consultado el 06 de marzo del 2025] Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>
11. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Efectos del Sobrepeso y la Obesidad en la Salud. [Internet] 2023 [Consultado el 06 de marzo del 2025] Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/effects.html#:~:text=Baja%20calidad%20de%20vida,ansiedad%20y%20otros%20trastornos%20mentales&text=Dolor%20corporal%20y%20dificultad%20con%20el%20funcionamiento%20f%C3%ADsico>
12. Fernández M, Valbuena RJ, Agüero ME. Actitudes y prácticas de cuidadores/as referidas a alimentación infantil y estado nutricional de niños/as de 2 a 5 años. Córdoba. [Internet]. 2022 [Consultado el 06 de marzo del 2025];79 Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/39028>
13. Cristóbal ⁽¹³⁾ realizo un estudio titulado “Estilo de vida y factores asociados al sobrepeso y obesidad en el personal que labora en la UMF No 47 del

19. Huaman L. Taller sobre estilos de vida saludable mejora el Autocuidado del personal de salud del C.S. I-4 Morropón 2022 [Internet] Piura: Universidad Cesar vallejo, 2021 [Consultado el 10 de marzo del 2025] Disponible en : https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87196/Huamanc3%a1n_HL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Carnero AM. Uso Del Tiempo Libre Y Estilos De Vida De Los Estudiantes De IV Ciclo De Enfermería Universidad De Huánuco. [Internet] Huánuco: Universidad De Huánuco; 2022 [Consultado el 10 de marzo del 2025] Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/3422>
21. Escudero M. Prevalencia y factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en personal de enfermería del Hospital Tingo María 2019 [Internet]Universidad de Huánuco; 2021 [Consultado el 10 de marzo del 2025]Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3017/Escudero%20Coronel%2c%20Melissa%20Neidy.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
22. De Arco C, Puenayan G, Vaca LV. Modelo de promoción de la salud en el lugar de trabajo [Internet]. 2019 [Consultado el 10 de marzo del 2025]; 37(2): 227-236. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002019000200227
23. Amaro MC. Florence Nightingale, la primera gran teórica de enfermería. Rev. Cubana Enfermería [Internet] [Consultado el 10 de marzo del 2025]; 20(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000300009&lng=es
24. Fundación Atresmedia. Taller educativo [Internet]; Estados Unidos: 2023. [Consultado el 10 de marzo del 2025]. Disponible en: https://fundacion.atresmedia.com/proyectos-antteriores/mejora-educativa/grandes-profes/encuentro/encuentro-2021/noticias/taller-educativo-grandes-profes_20210309604781835333a40001b6de0f.html

25. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Alimentación saludable para un peso saludable [Internet] [Consultado el 10 de marzo del 2025] Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20se%20basa,saludables%20y%20m%C3%A1s%20actividad%20f%C3%ADsica>.
26. Salguero M. Hábitos saludables; para prevenir la obesidad el sobrepeso y el sedentarismo infantil [Internet] [Consultado el 10 de marzo del 2025] Disponible en: <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/145375>
27. Vidal R, Saucedo AL, Ramos L. Propiedades nutrimentales del camote (Ipomoea batatas L.) y sus beneficios en la salud humana. Revista Iberoamericana de Tecnología Postcosecha [Internet] [Consultado el 10 de marzo del 2025]: 19(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/813/81357541001/81357541001.pdf>
28. Biblioteca Nacional de medicina. Control del peso [Internet]; Estados Unidos: 2023. [Consultado el 10 de marzo del 2025]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/weightcontrol.html>
29. Molina JC. Baja de peso no voluntaria en el adulto mayor. Rev. Medwave. [Internet] [Consultado el 10 de marzo del 2025] 1 (9): Disponible en: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Reuniones/medicina/bajadepeso/2506>
30. Corona JC, Monserrat L, Bañuelos EJ. Circunferencia abdominal e índice cintura-altura como criterio de obesidad en síndrome metabólico [Internet] [Consultado el 10 de marzo del 2025]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2022/mim222c.pdf>
31. Barja G. Envejecimiento y obesidad. [Internet] 2021 [Consultado el 10 de marzo del 2025] Disponible en: <https://www.analesranf.com/index.php/mono/article/viewFile/1500/1563>
32. Pérez J, Gardey A. Definición de sociodemográfico - Qué es, Significado y Concepto. [Internet] [Consultado el 10 de marzo del 2025] Disponible en: <https://definicion.de/sociodemografico/#:~:text=Puede%20decirse%20qu>

e%20lo%20sociodemogr%C3%A1fico,los%20integrantes%20de%20esta
%20agrupaci%C3%B3n.

33. Ávila N. Envejecimiento: edad, salud y sociedad [Internet] [Consultado el 10 de marzo del 2025] Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592018000200087
34. Guía para la igualdad. Sexo [Internet] [Consultado el 10 de marzo del 2025] Disponible en: <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/sexo>
35. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. El nivel Educativo. [Internet] [Consultado el 10 de marzo del 2025] Disponible en: <https://inee.org/es/eie-glossary/nivel-educativo#:~:text=El%20nivel%20educativo%20de%20una,cada%20uno%20de%20estos%20programas.>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Grados G. Taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería Hospital Tingo María 2025 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2026 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO DEL ESTUDIO. "TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO EN TECNICOS DE ENFERMERIA - HOSPITAL DE TINGO MARIA 2025"						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores			Escala de medición
			Variable 1: Taller educativo de alimentación saludable			
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	
¿Será eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025?	Determinar la eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025	. Hi: El taller educativo de alimentación saludable es eficaz en el control del sobrepeso en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025. H0: El taller educativo de alimentación saludable no es eficaz en el control del sobrepeso en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.				
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
¿Será eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según índice de masa corporal en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025?	Evaluar la eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según índice de masa corporal en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.	Hi1: Es eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según índice de masa corporal en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025. Ho1: No es eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según índice de masa corporal en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025	Índice de masa corporal	IMC Antes IMC Después	Bajo peso: <18.5 Normal: 18.5 – 24.9 Sobrepeso: 25 – 29.9 Obesidad Tipo I: 30 – 34.9 Obesidad tipo II: 35 – 39.9 Obesidad tipo III: >40	De razón

¿Será eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según circunferencia abdominal en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025?	Analizar la eficacia del taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según circunferencia abdominal en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.	Hi2: Es eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según circunferencia abdominal en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025. Ho2: No es eficaz el taller educativo de alimentación saludable en el control del sobrepeso según circunferencia abdominal en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.	Circunferencia abdominal	CC Antes CC después	Medición de la circunferencia abdominal en centímetros.	De razón
---	--	---	--------------------------	---------------------------	---	----------

Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variables e indicadores			Escala de medición
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	
¿Cuál será la proporción de técnicos de enfermería con sobrepeso antes y después del taller educativo de alimentación saludable en los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025?	Conocer la proporción de técnicos de enfermería con sobrepeso antes y después del taller educativo de alimentación saludable en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.	Hi3: Existen diferencias estadísticamente significativas en la proporción de técnicos de enfermería con sobrepeso antes y después del taller educativo de alimentación saludable en el Hospital de Tingo María 2025 Hi3: No existen diferencias estadísticamente significativas en la proporción de técnicos de enfermería con sobrepeso antes y después del taller educativo de alimentación saludable en el Hospital de Tingo María 2025	Valores	Peso antes y después Talla antes y después IMC Antes IMC después Si/No	Peso antes del taller educativo Peso después del taller educativo (1 mes) Talla antes del taller educativo Talla después del taller educativo (1 mes): Índice de masa corporal antes Índice de masa corporal después Perímetro abdominal antes del taller educativo Perímetro abdominal después del taller educativo (1 mes): ¿Sabe por qué es útil la medida de los pliegues? ¿Sabe cómo se mide el perímetro abdominal?	De razón

Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable de caracterización: sociodemográficas			Escala de medición
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	
¿Cuáles son las características sociodemográficas de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025?	Describir las características sociodemográficas de los técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.			Edad	Según la edad en años	De razón
				Sexo	Femenino Masculino	Nominal
				Área donde labora	Administrativo Hospitalario	Nominal
			Sociodemográficos	Estado civil	Soltero (a) Conviviente Casado (a) Viudo (a) Divorciado (a)	Nominal
				Procedencia	Urbana Rural	Nominal
				Tiempo de servicio	1 año 2 años 3 años 4 años >5 años	Ordinal
				Si No	Sabe la definición del sobrepeso	Nominal
Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferenciales		
Según intervención fue de tipo pre experimental, prospectivo, longitudinal y estudio analítico	La población estuvo constituida por técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María 2025.	La Técnica: La técnica utilizada fue la Encuesta El Instrumento: Cuestionario estructurado Balanza Tallímetro	En el presente estudio se consideraron los principios bioéticos.	Descriptiva: Análisis descriptivo de frecuencias y proporciones de los técnicos con sobrepeso. Inferencial: Se utilizó la prueba estadística Wilcoxon para comprobar las variables de estudio.		

Nivel del estudio	POBLACIÓN
Aplicativo	213
Diseño del estudio	MUESTRA
Diseño preexperimental	Se trabajó con 40 técnicos de enfermería.

ANEXO 2

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN ANTES DE LA VALIDACIÓN

Código

Fecha.../.../...

ANEXO N°2

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE TÉCNICOS DE ENFERMERÍA

TÍTULO:

“Taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María 2025”.

INSTRUMENTOS:

El presente cuestionario está dirigido a técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María para determinar el conocimiento acerca del sobrepeso; para el cual se solicita de su colaboración respondiendo adecuadamente y se le agradece su participación.

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuántos años tiene usted? -----
2. ¿Cuál es su sexo?
 - a) Femenino ()
 - b) Masculino ()
3. ¿En qué área del hospital se encuentra laborando en estos momentos?
 - a) Área Administrativa
 - b) Área Hospitalaria
4. ¿Cuál es su estado civil?
 - a) Soltero (a)
 - b) Conviviente
 - c) Casado (a)
 - d) Viudo (a)
 - e) Divorciado (a)
5. ¿Cuál es su procedencia?
 - a) Urbana
 - b) Rural
6. ¿Cuál es su tiempo de servicios?
 - a) 1 año
 - b) 2 años

- c) 3 años
- d) 4 años
- e) >5 años

7. ¿Sabe usted que es el sobrepeso?

- a) Si
- b) No

**CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL CONTROL DEL SOBREPESO EN EL
PERSONAL TÉCNICO DE ENFERMERÍA**

PRE-TEST () POS TEST ()

TITULO:

“Taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María 2025”

5.1.1. INSTRUMENTOS:

El presente cuestionario está dirigido técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María para determinar el conocimiento acerca del sobrepeso; para el cuál se solicita de su colaboración respondiendo adecuadamente y se le agradece su participación

I. CONTROL DEL SOBREPESO

1. Peso antes del taller educativo:kg
2. Peso después del taller educativo (1 mes) ::.....kg
3. Talla antes del taller educativo:.....mt
4. Talla después del taller educativo (1 mes):.....mt
5. Índice de masa corporal antes del taller educativo:.....
6. Índice de masa corporal después del taller educativo (1mes):.....
7. Perímetro abdominal antes del taller educativo.....cm
8. Perímetro abdominal después del taller educativo (1 mes):.....cm

II. ÍNDICE DE MASA CORPORAL

9. Peso: _____
10. Talla: _____
11. Índice de masa corporal (IMC) _____
12. Escala según índice de masa corporal
 - a) Bajo peso <18.5
 - b) Normal= 18.5 – 24.9
 - c) Sobrepeso= 25 – 29.9
 - d) Obesidad Tipo 1= 30 – 34.9
 - e) Obesidad Tipo 2= 35.39.9
 - f) Obesidad Tipo 3= >40

III. CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL

5.1.2.

13. ¿Sabe por qué es útil la medida de los pliegues?

a) Si

b) No

14. ¿Sabe cómo se mide el perímetro abdominal?

a) Si

b) No

Gracias por su colaboración...

ANEXO 3
INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN

**CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL CONTROL DEL SOBREPESO EN EL
PERSONAL TECNICO DE ENFERMERÍA**

PRE TEST () POS TEST ()

TITULO:

“Taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María 2025”.

INSTRUMENTOS:

El presente cuestionario está dirigido a técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María para determinar el conocimiento acerca del sobrepeso; para el cual se solicita de su colaboración respondiendo adecuadamente y se le agradece su participación.

I. CONTROL DEL SOBREPESO

1. Peso antes del taller educativo:.....kg
2. Peso después del taller educativo (1 mes) :.....kg
3. Talla antes del taller educativo:.....mt
4. Talla después del taller educativo (1 mes):.....mt
5. Índice de masa corporal antes del taller educativo.....
6. Índice de masa corporal después del taller educativo (1mes)...
7. Perímetro abdominal antes del taller educativo.....cm
8. Perímetro abdominal después del taller educativo (1 mes):.....cm

II. ÍNDICE DE MASA CORPORAL

9. Peso:

10. Talla:

11. Índice de masa corporal (IMC) _____

12. Escala según índice de masa corporal:

- a) Bajo peso <18.5
- b) Normal= 18.5 – 24.9
- c) Sobrepeso= 25 – 29.9
- d) Obesidad Tipo 1= 30 – 34.9
- e) Obesidad Tipo 2= 35.39.9
- f) Obesidad Tipo 3= >40

III. CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL

13. ¿Sabe por qué es útil la medida de los pliegues?

- a) Si
- b) No

14. ¿Sabe cómo se mide el perímetro abdominal?

- a) Si
- b) No

Gracias por su colaboración.....

Código

Fecha.../.../...

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE TÉCNICOS DE ENFERMERÍA

TÍTULO:

“Taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María 2025”

INSTRUMENTOS:

El presente cuestionario está dirigido a los técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María para determinar el conocimiento acerca del sobrepeso; para el cual se solicita de su colaboración respondiendo adecuadamente y se le agradece su participación

IV. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuántos años tiene usted? -----
2. ¿Cuál es su sexo?
 - a) Femenino ()
 - b) Masculino ()
3. ¿En qué área del hospital se encuentra laborando en estos momentos?
 - a) Área Administrativa
 - b) Área Hospitalaria
4. ¿Cuál es su estado civil?
 - a) Soltero (a)
 - b) Conviviente
 - c) Casado (a)
 - d) Viudo (a)
 - e) Divorciado (a)
5. ¿Cuál es su procedencia?
 - a) Urbana
 - b) Rural
6. ¿Cuál es su tiempo de servicios?
 - a) 1 año
 - b) 2 años
 - c) 3 años
 - d) 4 años

e) >5años

7. ¿Sabe usted que es el sobrepeso?

a) Si

b) No

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

ANEXO N° 03

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO

"Taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María 2025"

INVESTIGADORA: Grados Reyes, Giuliana Beatriz. PROPÓSITO:

El presente estudio de investigación que se llevará a cabo con el propósito de determinar la alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María 2025"

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos ya que todos los gastos serán asumidos por el investigador. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representará ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

"Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio"

D.N.I. 23017489 Firma 

Fecha 30.07 1.2025

Huella digital



ANEXO N° 03

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO

"Taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María 2025"

INVESTIGADORA: Grados Reyes, Giuliana Beatriz. PROPÓSITO:

El presente estudio de investigación que se llevará a cabo con el propósito de determinar la alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María 2025"

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos ya que todos los gastos serán asumidos por el investigador. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

"Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio"

D.N.I. 466.84013 Firma.....
Fecha 30/07/2025.....

Huella digital



ANEXO N° 03

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO

"Taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María 2025"

INVESTIGADORA: Grados Reyes, Giuliana Beatriz. PROPÓSITO:

El presente estudio de investigación que se llevará a cabo con el propósito de determinar la alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María 2025"

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por técnicos de enfermería - Hospital de Tingo María

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos ya que todos los gastos serán asumidos por el investigador. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representará ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

"Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio"

D.N.I. 22964199 Firma.....

Fecha 30.1.07 1.2025.....

Huella digital



ANEXO 5

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Bresly Ambar Pacheco López
 De profesión Nutricionista, actualmente ejerciendo el cargo de Nutricionista
 ----- por medio del presente hago constar que he revisado y validado el programa para el taller educativo de alimentación saludable, presentado por la GRADOS REYES, GIULIANA BEATRIZ, con DNI N° 72894033, aspirante al Título de licenciada en enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para evaluar la eficacia necesaria para la tesis titulado "TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACION SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO EN TECNICOS DE ENFERMERIA HOSPITAL TINGO MARIA 2025".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <i>Programa taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería.</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Pacheco López Bresly Ambar

DNI: 70085889

Especialidad del validador: Nutricionista

U.C. BRESLY PACHECO LOPEZ
 NUTRICIONISTA
 CNP 8982

Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, CARMEN MARINO GASTELU
De profesión LICENCIADA EN ENFERMERIA, actualmente ejerciendo el
cargo de ENFERMERA ASISTENCIAL Y DOCENTE
por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la GRADOS
REYES, GIULIANA BEATRIZ, con DNI N° 72894033, aspirante
al Grado Académico de licenciada en enfermería de la Universidad de Huánuco;
el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesina titulado "**TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACION SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO EN TECNICOS DE ENFERMERIA HOSPITAL DE TINGO MARIA 2025**".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <i>Questionario de alimentación saludable y control del sobrepeso.</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 <i>Questionario para identificar las características sociodemográficas de técnicos de enfermería.</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
MARINO GASTELU CARMEN

DNI: DNI 2300811

Especialidad del validador: Mp. "Gerencia en servicios de salud"

Carmen Marino Gastelu
Esp. en Cuidados Intensivos - Adulto
CEP 43732 RNE 6712

Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, María del Carmen Muñoz Panduro
De profesión Lic. Enfermería, actualmente ejerciendo el
cargo de Docente UDH

por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la GRADOS
REYES, GIULIANA BEATRIZ, con DNI N° 72894033, aspirante
al Grado Académico de licenciada en enfermería de la Universidad de Huánuco;
el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesina titulado "**TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACION SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO EN TECNICOS DE ENFERMERIA HOSPITAL TINGO MARIA 2025**".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <i>Cuestionario de alimentación saludable y control del sobrepeso.</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 <i>Cuestionario para identificar las características sociodemográficas de técnicos de enfermería</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Muñoz Panduro María del Carmen

DNI: 22964166
Especialidad del validador: Mg. "Gestión Pública"

[Firma]

Mg. del C. María del Carmen Panduro
LIC. EN ENFERMERIA
CEP 94857 RNE 8571



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Lelith Tarazona Gonzales
 De profesión Licenciada en Enfermería, actualmente ejerciendo el
 cargo de Enfermera asistencial

por medio del presente hago constar que he revisado
 y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la GRADOS
 REYES, GIULIANA BEATRIZ, con DNI N° 72894033, aspirante
 al Grado Académico de licenciada en enfermería de la Universidad de Huánuco;
 el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesina titulado "
**TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACION SALUDABLE Y CONTROL DEL
 SOBREPESO EN TECNICOS DE ENFERMERIA HOSPITAL DE TINGO
 MARIA 2025**".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <i>Cuestionario de alimentación saludable y control del sobrepeso</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 <i>Cuestionario para identificar las características sociodemográficas de técnicos de Enfermería</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Tarazona Gonzales, Lelith

DNI: 41415936

Especialidad del validador: Salud familiar y Comunitaria

Lelith Tarazona González
 Licenciada en Enfermería
 CEP: 59592
 DNI: 41415936
 Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Maria Teresa Pinedo Rojas
De profesión licenciada en enfermería, actualmente ejerciendo el
cargo de enfermero asistencial docente.

_____ por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la GRADOS
REYES, GIULIANA BEATRIZ, con DNI N° 72894033, aspirante
al Grado Académico de licenciada en enfermería de la Universidad de Huánuco;
el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesina titulado "
**TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACION SALUDABLE Y CONTROL DEL
SOBREPESO EN TECNICOS DE ENFERMERIA HOSPITAL TINGO MARIA
2025**".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <i>Cuestionario de alimentación saludable y control del sobrepeso</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 <i>Cuestionario para identificar las características sociodemográficas de técnicos de enfermería</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Mg Pinedo Rojas María Teresa

DNI: 70508064

Especialidad del validador: Emergencias y Desastres.


Mg. Maria Teresa Pinedo Rojas
CEP 75045 RH 022014

Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Bresly Ambar Pacheco López
De profesión Lic. en Nutrición, actualmente ejerciendo el
cargo de Nutricionista
por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la GRADOS
REYES, GIULIANA BEATRIZ, con DNI N° 72894033, aspirante
al Grado Académico de licenciada en enfermería de la Universidad de Huánuco;
el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesina titulado "**TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACION SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO EN TECNICOS DE ENFERMERIA HOSPITAL TINGO MARIA 2025**".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <i>Cuestionario de alimentación saludable y control del sobrepeso</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 <i>Cuestionario para identificar las características socioeconómicas de técnicos de enfermería</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Pacheco López Bresly Ambar

DNI: 70085889

Especialidad del validador: Nutricionista

LIC. GRESLY AMBAR PACHECO LÓPEZ
NUTRICIONISTA
CNP/8982

Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ELVIRTO WALTER ESPINOZA ESPINOZA
De profesión LICENCIADA EN ENFERMERIA actualmente ejerciendo el
cargo de SUPERVISOR EN ATENCION PRIMARIA

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la GRADOS REYES, GIULIANA BEATRIZ, con DNI N° 72894033, aspirante al Grado Académico de licenciada en enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesina titulado "TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACION SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO EN TECNICOS DE ENFERMERIA HOSPITAL TINGO MARIA 2025".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <i> cuestionario de alimentación saludable y control del sobrepeso.</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 <i> cuestionario para identificar las características psicosomáticas de técnicos de enfermería.</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
ESPINOZA ESPINOZA ELVIRTO WALTER
ESPECIALISTA EN SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA
DNI: 41976626
Especialidad del validador: SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA

Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Walter Américo Grados Ventura
De profesión Enfermero, actualmente ejerciendo el
cargo de Enfermero Asistencial

por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la GRADOS
REYES, GIULIANA BEATRIZ, con DNI N° 72894033, aspirante
al Grado Académico de licenciada en enfermería de la Universidad de Huánuco;
el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesina titulado "**TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACION SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO EN TECNICOS DE ENFERMERIA HOSPITAL DE TINGO MARIA 2025**".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <i>Cuestionario de alimentación saludable y control del sobrepeso.</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 <i>Cuestionario para identificar las características sociodemográficas de técnicos de enfermería.</i>	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Grados Ventura, Walter Américo

DNI: 22405557

Especialidad del validador: Salud Pública

Walter Américo Grados Ventura
 Lic. Enfermería 27081
 HOSPITAL REGIONAL TINGO MARIA
 Gerencia Experimental - Huánuco



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

LISTA DE EXPERTOS

Título del Proyecto:

" TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACION SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO EN TECNICOS DE ENFERMERIA HOSPITAL TINGO MARIA 2025"

Investigador:

GRADOS REYES, GIULIANA BEATRIZ.

Nº	Apellidos y Nombres	Grado Académico	Especialidad	Cargo Institución	Teléfono	Observación
1	Pinedo Rojas, María Teresa	Mg. García en Salud	Emergencias y Desastres	Enfermero Asistencial	992 949 988	Ninguno
2	Muñoz Pardo, Maximiliano C.	Magister	Gestión Pública	Docente	943 820749	Ninguno
3	Medina Gastelu Carmen	MAGISTRO	Gerencia en salud	DOCENTE	995025445	Ninguno
4	Pacheco López Brandy Anbar	Licenciada	Nutricionista	Nutricionista	976566359	NENUNO
5	Grados Ventura Walter América	Especialista Salud Pública	Salud Pública	Enfermero Asistencial	959464405	Ninguno
6	Tarazona Gonzales, Delith	Licenciado en Enfermería	Salud familiar y Comunitaria	Enfermera Asistencial	949538442	Ninguno
7	Espinoza Espiritu Walter	Licenciado en Enfermería	Salud familiar y Comunitaria	Enfermero Asistencial	990006162	Ninguno

**MATRIZ DE ANALISIS DE LAS RESPUESTAS DE EXPERTOS SEGÚN
COEFICIENTE DE AIKEN: INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE LOS DATOS**

Ítems	JUECES							Total	V
	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Ju e z 7	Acuerdo	
1	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
2	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
3	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
4	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
5	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
6	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
7	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
8	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
9	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
10	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
Total	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	7.00	1.00

$$V = \frac{S}{n(c-1)}$$

S = La sumatoria de **si**

Si = Valor asignado por el juez i,

n = Número de ítems

c = Número de valores de la escala de valoración (2 en este caso)

V=1.00

**ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO PARA
DETERMINAR FACTORES DE RIESGO.**

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.899	0.876	27


Estadísticas de elemento

	Media	Desviación estándar	N
I1	2,1750	1,17424	40
I2	1,5000	,50637	40
I3	1,9250	,26675	40
I4	2,5750	1,05945	40
I5	1,1250	,33493	40
I6	4,0750	1,18511	40
I7	1,1250	,33493	40
CS8Pre	76,3628	13,44707	40
CS9Post	74,5538	13,43913	40
CS10Pre	1,6358	,07890	40
CS11Post	1,6358	,07890	40
CS12Pre	28,5125	4,40054	40
CS13Post	28,0075	4,42877	40
CS14Pre	89,7400	11,41238	40
CS15Post	88,7250	11,51208	40
IMC16Pre	76,3628	13,44707	40
IMC16Post	74,5538	13,43913	40
IMC17Pre	1,6358	,07890	40
IMC17Post	1,6335	,07681	40
IMC18Pre	28,5200	4,40024	40
IMC18Post	28,0075	4,42877	40
IMC19Pre	3,2750	,87669	40
IMC19Post	3,1500	,97534	40
CA11Pre	1,6250	,49029	40
CA11Post	1,9750	,15811	40
CA12Pre	1,3000	,46410	40
CA12Post	1,9750	,15811	40


ANEXO 6

DOCUMENTO DE SOLICITUD PERMISO DE LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO

Carso



UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



UNIVERSIDAD DE HUANUCO

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD HUÁNUCO
C.E. HOSPITAL TINGO MARÍA
TRÁMITE DOCUMENTARIO

16 JUL 2025

Reg. Document:
Reg. Especie:
Folios: Firma:
Hora: 15:00

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

SR. RICARDO DÍAZ BARDALÉS
DIRECTOR DEL HOSPITAL DE TINGO MARÍA

SD:


Yo, GIULIANA BEATRIZ GRADOS REYES, identificada con DNI N° 72894033, domiciliada en "Buenos Aires" Jr. Leticia Mz L lote 5 – Afilador, Distrito de Rupa - Rupa, provincia de Leoncio Prado, departamento de Huánuco, egresada de la Universidad de Huánuco de la Escuela Académica Profesional de Enfermería ante usted me presento y expongo lo siguiente:

Que con la finalidad de optar el título de Licenciada en Enfermería vengo realizando el trabajo de investigación titulado "TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO EN TECNICOS DE ENFERMERIA HOSPITAL TINGO MARIA 2025". Que habiendo seleccionado como población al personal técnico del mismo HOSPITAL y siendo dictaminado apto para ser ejecutado las mencionada trabajo de investigación, solicito tenga a bien autorizar y darme las facilidades.

Para lo cual le informo que el estudio lo vengo realizando asesorada por la MG. CESIA STEIS. VERDE RIVERA docente de la Universidad de Huánuco Filial Tingo María. Agradeciendo su atención, espero obtener una respuesta a la brevedad y sin otro particular, me despido de usted con atenta consideración.

Para tal efecto adjunto instrumento de recolección de datos y matriz de consistencia.

Tingo María, 19 de junio del año 2025



GIULIANA BEATRIZ GRADOS REYES
DNI N° 72894033

NOTA: Cualquier consulta al teléfono celular N° 956012511 Giuliana B. Grados Reyes.

ANEXO 7

DOCUMENTO DE AUTORIZACION DEL ÁMBITO DE ESTUDIO



"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Tingo María, 21 de Julio del 2025.

CARTA DE AUTORIZACION N° 047 - 2025-GRH-GRDS-DIRESA-HTM/UADI.

Sra.
GRADOS REYES, GIULIANA BEATRIZ

Presente.-

ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCION DE TRABAJO DE INVESTIGACION.

Por medio del presente me dirijo a usted para saludarle, el motivo de la presente es para comunicarle que mediante Proveído N° 046-2025-GRH-DRSH-HTM da viabilidad a su solicitud, por lo que la Unidad de Apoyo a la Docencia e Investigación, **AUTORIZA** la recolección de datos para su Proyecto de Investigación, Titulado "**TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACION SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO EN TECNICOS DE ENFERMERIA, HOSPITAL TINGO MARIA 2025**".

Asimismo, deberá contar con su equipo de protección personal a la hora de ingresar a nuestro establecimiento de salud por su seguridad bajo responsabilidad; reportar sus hallazgos de recolección de datos obtenidos al término de su Investigación, además dejará 1 ejemplar de su trabajo de investigación.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,



WGGR/CYRC/aaag
C.c. Archivo

Reg. Doc.	06126132
Reg. Exp.	03583957

DIRECCION REGIONAL DE SALUD HUÁNUCO
U.E. 401 HOSPITAL TINGO MARIA
Cristal Alfonso Córdova
PSICÓLOGA
EPAP 35218
PRESIDENTA DEL COMITÉ DE INVESTIGACION - UADI

Hospital de Tingo María - Unidad Ejecutora 401

Escaneado con CamScanner

ANEXO 8

BASE DE DATOS

I1	I1Agru	I2	I3	I4	I5	I6	I7	CS8Pre	CS9Post	CS10Pre	CS11Post	CS12Pre	CS13Post	CS14Pre	CS15Post	IMC16Pre	IMC16Post	IMC17Pre	IMC17Post	IMC18Pre	IMC18Post	IMC19Pre	IMC19Post	CA11Pre	CA11Post	CA12Pre	CA12Post	CS8Agru	CS9Agru	CS10Agru	CS11Agru	CS14Agru	CS15Agru	IMCAgruPre	IMCAgruPost	
35	1	1	2	1	1	3	1	72.2	70.8	1.5	1.5	30.8	30.3	97.0	96.5	72.2	70.8	1.5	1.5	30.8	30.3	4	4	2	2	2	2	2	2	1	1	4	4	4	4	
52	3	2	2	3	1	5	1	61.6	58.5	1.6	1.6	24.1	22.9	74.6	72.8	61.6	58.5	1.6	1.6	24.1	22.9	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	
33	1	2	2	2	2	3	1	75.5	74.4	1.6	1.6	28.1	27.6	100.0	99.0	75.5	74.4	1.6	1.6	28.1	27.6	3	3	1	2	1	2	2	2	2	4	4	3	3		
43	2	1	2	5	1	5	1	56.6	55.2	1.6	1.6	23.0	22.4	85.0	83.5	56.6	55.2	1.6	1.6	23.0	22.4	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	3	2	2	
68	4	2	2	3	1	5	1	71.7	70.2	1.7	1.7	26.0	25.5	93.0	91.8	71.7	70.2	1.7	1.7	26.0	25.5	3	3	1	2	1	2	2	2	3	3	4	4	3	3	
50	3	1	1	3	1	5	2	76.3	74.2	1.6	1.6	31.0	30.1	85.0	83.5	76.3	74.2	1.6	1.6	31.0	30.1	4	4	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	4	4	
40	2	1	2	2	1	4	1	79.1	77.6	1.6	1.6	31.3	30.7	84.0	83.2	79.1	77.6	1.6	1.6	31.3	30.7	4	4	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	4	4	
37	1	2	2	2	1	3	1	57.2	55.7	1.7	1.7	20.8	20.2	88.0	87.4	57.2	55.7	1.7	1.7	20.8	20.2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	2	2	
34	1	2	2	2	1	3	1	70.9	68.8	1.6	1.6	28.0	31.4	80.0	79.4	70.9	68.8	1.6	1.6	28.0	31.4	3	4	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4
52	3	1	2	3	1	5	1	79.8	78.2	1.8	1.8	26.1	25.5	105.0	104.8	79.8	78.2	1.8	1.8	26.1	25.5	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	4	4	3	3	
58	3	1	2	3	1	5	1	91.0	88.8	1.7	1.7	31.5	30.7	99.0	98.4	91.0	88.8	1.7	1.7	31.5	30.7	4	4	1	2	1	2	3	2	3	3	4	4	4	4	
29	1	1	1	1	2	1	2	74.6	73.2	1.7	1.7	25.2	24.7	91.0	89.8	74.6	73.2	1.7	1.7	25.2	24.7	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	
65	4	2	2	3	1	5	1	81.5	79.2	1.8	1.8	26.6	28.7	95.0	92.4	81.5	79.2	1.8	1.8	26.6	28.7	3	3	1	2	1	2	1	2	3	3	4	4	3	3	

43	2	2	2	5	2	4	1	87.7	86.5	1.6	1.6	32.6	32.2	97.0	96.4	87.7	86.5	1.6	1.6	32.6	32.2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4
39	1	2	2	2	1	4	1	57.1	56.2	1.6	1.6	22.6	22.2	70.0	68.5	57.1	56.2	1.6	1.6	22.6	22.2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2		
39	1	2	2	2	1	4	1	58.0	56.3	1.5	1.5	25.1	24.3	82.0	81.2	58.0	56.3	1.5	1.5	25.1	24.3	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2		
68	4	2	2	3	1	5	1	66.5	64.8	1.6	1.6	26.0	25.3	89.0	87.4	66.5	64.8	1.6	1.6	26.0	25.3	3	3	1	2	1	2	1	1	2	2	3	3	3	3		
44	2	1	2	5	1	5	1	71.2	68.2	1.7	1.7	25.8	24.8	89.0	87.8	71.2	68.2	1.7	1.7	25.8	24.8	3	2	2	2	1	2	1	1	3	3	3	3	3	2		
37	1	2	2	2	1	4	1	121.6	119.7	1.7	1.7	43.6	42.9	127.0	126.3	121.6	119.7	1.7	1.7	43.6	42.9	6	6	2	2	1	2	3	3	3	3	4	4	6	6		
65	4	1	2	4	1	5	2	62.5	61.2	1.5	1.5	28.9	28.3	88.0	86.8	62.5	61.2	1.5	1.5	28.9	28.3	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	3	3	3	3		
49	2	1	2	2	1	5	1	79.5	77.9	1.7	1.7	27.8	27.3	97.0	96.5	79.5	77.9	1.7	1.7	27.8	27.3	3	3	1	2	1	2	2	2	3	3	4	4	3	3		
61	4	2	2	4	1	5	1	92.8	91.3	1.8	1.8	30.3	29.8	102.0	102.0	92.8	91.3	1.8	1.8	30.3	29.8	4	3	2	2	1	2	3	3	3	3	4	4	4	3		
35	1	1	2	1	1	3	1	87.5	85.9	1.5	1.5	38.4	37.7	96.0	95.8	87.5	85.9	1.5	1.5	38.4	37.7	5	5	1	2	1	2	1	2	1	1	4	4	5	5		
42	2	2	2	3	1	5	1	107.8	106.2	1.7	1.7	37.3	36.8	114.0	112.7	107.8	106.2	1.7	1.7	37.3	36.8	5	6	1	2	1	2	3	3	3	3	4	4	5	5		
61	4	1	2	3	1	5	1	76.9	74.8	1.8	1.8	25.1	24.4	88.0	87.2	76.9	74.8	1.8	1.8	25.1	24.4	3	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2		
52	3	1	2	2	1	5	1	72.2	70.9	1.6	1.6	27.2	26.7	92.0	90.8	72.2	70.9	1.6	1.6	27.2	26.7	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	4	4	3	3		
37	1	2	2	2	1	3	1	63.0	60.4	1.5	1.5	28.7	27.6	88.0	86.3	63.0	60.4	1.5	1.5	28.7	27.6	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3		
41	2	2	2	2	1	4	1	69.5	67.7	1.6	1.6	26.2	25.5	90.0	89.2	69.5	67.7	1.6	1.6	26.2	25.5	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	3	3	3	3		
52	3	1	2	3	1	5	1	92.2	90.6	1.7	1.7	30.5	29.9	93.0	92.3	92.2	90.6	1.7	1.7	30.5	29.9	4	3	1	2	1	2	3	3	3	3	4	4	4	3		
66	4	2	2	3	1	5	2	64.3	63.2	1.7	1.7	23.6	23.2	71.0	69.8	64.3	63.2	1.7	1.7	23.6	23.2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2		
29	1	2	2	1	2	1	1	79.9	77.8	1.7	1.7	29.3	28.6	89.0	87.8	79.9	77.8	1.7	1.7	29.3	28.6	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	

54	3	1	2	3	1	5	1	83.7	81.5	1.7	1.7	28.6	27.9	92.0	90.5	83.7	81.5	1.7	1.7	28.6	27.9	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	
35	1	1	2	3	1	4	1	81.9	79.9	1.7	1.7	27.1	26.4	73.0	72.3	81.9	79.9	1.7	1.7	27.1	26.4	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	
39	1	2	1	2	1	3	1	76.7	74.8	1.7	1.7	28.2	27.5	95.0	93.8	76.7	74.8	1.7	1.7	28.2	27.5	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	4	4	3	3	
65	4	1	2	3	1	5	2	90.6	88.9	1.6	1.6	35.4	34.7	89.0	87.7	90.6	88.9	1.6	1.6	35.4	34.7	5	4	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	5	4	
48	2	1	2	3	1	5	1	67.6	65.9	1.5	1.5	28.9	28.1	75.0	74.2	67.6	65.9	1.5	1.5	28.9	28.1	3	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3
35	1	1	2	1	1	3	1	69.6	67.9	1.6	1.6	26.9	26.2	72.0	71.4	69.6	67.9	1.6	1.6	26.9	26.2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	
42	2	2	2	3	1	5	1	77.6	75.4	1.7	1.7	25.9	25.2	86.0	85.2	77.6	75.4	1.7	1.7	25.9	25.2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
34	1	1	2	2	1	2	1	68.3	65.8	1.5	1.5	28.8	27.8	76.0	75.3	68.3	65.8	1.5	1.5	28.8	27.8	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	
30	1	2	2	1	2	2	1	80.6	77.9	1.7	1.7	29.2	28.3	93.0	91.3	80.6	77.9	1.7	1.7	29.2	28.3	3	3	1	2	1	2	2	2	3	3	4	4	3	3	

ANEXO 9

TALLER EDUCATIVO

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



PROGRAMA:

“Taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso en técnicos de enfermería Hospital de Tingo María 2025”

PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA: *Grados Reyes, Giuliana Beatriz.*

ASESORA: *Mg. Verde Rivera, Cesia Steis.*

**TINGO MARÍA-
HUÁNUCO 2025**

PROGRAMA DEL TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO EN TÉCNICOS DE ENFERMERIA:

I. DATOS INFORMATIVOS

FECHA: _____ / ____ / 2025 HORA: _____

DIRECCION: _____ TEMA: _____

_____ DURACION: _____

I. FINALIDAD

El presente programa se realiza con la finalidad de contribuir a la eficacia del taller educativo de alimentación saludable y control de sobrepeso en técnicos de enfermería del Hospital de Tingo María, estimulando en mejora a los conocimientos previos sobre alimentación saludable, en la que se priorizará el control de sobrepeso.

II. OBJETIVO

Establecer la metodología y los instrumentos necesarios establecidos en el desarrollo del taller educativo de alimentación saludable y control del sobrepeso dirigido a los técnicos de enfermería, contribuyendo al mejoramiento de la problemática de la salud en cada uno de ellos.

III. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El ámbito de aplicación del taller de alimentación saludable es personal técnico de enfermería del Hospital de Tingo María quienes serán considerados en este estudio de investigación.

IV. PROCEDIMIENTO PARA ESTANDARIZAR

El taller educativo al personal técnico en enfermería del hospital de Tingo María se realizará a través del uso de metodologías e instrumentos, el cual permitirá construir estrategias para las actividades preventivas orientada a la prevención y control del sobrepeso.

V. CONSIDERACIONES GENERALES

Requerimientos Básicos: Trípticos. Rotafolios. Materiales Balanza, Tallímetro, Cinta métrica.

VI. CONSIDERACIONES ESPECIFICAS DEL PROGRAMA DEL TALLER EDUCATIVO

Es un proceso de diálogo e interacción, siendo un tiempo educativo de orientación y apoyo, que promueve la mejora de conocimientos de los participantes a lograr una buena alimentación saludable y asumir el control del sobrepeso.

Objetivos del taller educativo

- Actuar con habilidad para lograr obtener la eficacia de los talleres educativos.
- Determinar con sus mismas palabras lo aprendido.
- Orientar de manera precisa, reemplazando las ideas erróneas.
- Actuar mediante el conocimiento de aspectos claves de una buena interacción.

Características del experto

- Madurez emocional y perspectiva de vida saludable.
- Respeto.
- Discreción.
- Honestidad.
- Comprensión.
- Convicción.

Principios y valores del taller educativo

Son herramientas que garantizan la calidad en la atención del usuario.

Respeto:

- Permitiendo reconocer que cada usuario tiene derecho a expresar sus emociones y sentimientos, sin ser juzgados.
- Permitiendo reconocer que cada usuario tiene derecho y necesidad de elegir a tomar sus decisiones.

- Reconocer que cada usuario debe decidir en forma libre, sin manipulación alguna.
- Imparcialidad.
- Veracidad.
- Privacidad.
- Confidencialidad.
- Voluntariedad.

Entrevista del taller

La entrevista es un método que permite la relación de la investigadora de enfermería y el participante; por lo tanto, forma un vínculo interpersonal entre 2 o más personas. Es un proceso de enseñanza-aprendizaje que trabajan en una situación de lograr los objetivos. Descubriendo los elementos que obstaculizan a la solución del problema de salud identificado.

Pasos del taller: Primer paso:

- Establecer una relación cordial.
- Ser amable.
- Saludar e identificarme.
- Prestar toda la atención, crear un ambiente confortable.

Segundo paso:

- Registrar datos
- Realizar el instrumento de investigación con la familia. (Cuestionario), estableciendo confianza en el ambiente.
- Establecer un ambiente de confianza, asegurando que toda la información que se va a tratar durante la consejería domiciliaria, sea confidencial.

Tercer paso:

- Responder las interrogantes.
- Manejar un lenguaje sencillo.
- Aclarar ideas.
- Usar el material de apoyo.

Cuarto paso:

- Verificar la comprensión de la muestra de estudio.
- Preguntar adecuadamente.
- Hacer repetir a los integrantes la importancia del taller.
- Aclarar información y dudas.
- Brindar momento de reflexión.
- Escuchar para verificar la comprensión.

Quinto paso:

- Mantener la relación cordial.
- Dar confianza.
- Proporcionarle lugar de mayor información.
- Despedida y felicitar.


En los talleres no olvidar:

- El mensaje debe ser adecuado a la situación.
- Considerar las condiciones subjetivas de los individuos.
- Realizar un cambio por primera vez.
- Elegir un cambio que haga diferencia
- Elegir que el cambio resulte fácil.
- Asimilando el cambio, incluir otro.
- Un retroceso no es un fracaso, es la oportunidad de aprendizaje.


El investigador responsable del taller educativo debe considerar que: el taller debe ser la única oportunidad de intervenir, orientar, asesorar, diagnosticar y prevenir la problemática de salud. Si es cuidadoso y esmerado, hay una posibilidad de detectar y corregir la situación de riesgo


ANEXOS PARA EL TALLER EDUCATIVO

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	METODOLOGÍA	MATERIAL DIDÁCTICO
SENSIBILIZACIÓN (SESIÓN I) Fecha: 30/07/25 y 01/08/25	SALUDOS Y PRESENTACIÓN: Buen día, soy GRADOS REYES, GIULIANA BEATRIZ, egresada de la Escuela académica profesional de enfermería, de la universidad de Huánuco sede Tingo María y en esta oportunidad he venido a realizar consejería domiciliaria sobre un tema importante que es TALLER EDUCATIVO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO EN TÉCNICOS DE ENFERMERÍA.	Dinámica de presentación	Lámina
	Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer e identificar el problema del taller educativo. • Identificar los conocimientos previos a la educación. • Evaluar los conocimientos previos a la educación. • Generar interés en el tema a tratar. 	Expositivo Participativo Demostrativo	
	A continuación: Presentaré un instrumento de recolección de datos “ CUESTIONARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONTROL DEL SOBREPESO ”, en los participantes previo su consentimiento realiza los cuestionarios.	Cuestionario	
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificación y presentación de la intervención educativa eficacia del taller educativo alimentación saludable y control del sobrepeso. ✓ Descripción del contenido educativo, duración, importancia y objetivos de la intervención educativa. Aplicación del instrumento de evaluación previo desarrollo del programa. ✓ Recojo de saberes y experiencias previas. ✓ Motivación a través de imágenes proyectadas 	Expositivo Participativo Demostrativo	Lámina
SENSIBILIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Que es alimentación saludable. • Que es sobrepeso. • Causas y consecuencias del sobrepeso. • Prevención del sobrepeso. 	Lluvia de ideas Expositiva	Lámina

	<ul style="list-style-type: none"> • Alternativas de solución para una buena alimentación saludable. 		
¿Qué es alimentación saludable?	<ul style="list-style-type: none"> • Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud. 	Expositivo Participativo Demostrativo	Lámina
¿Qué es sobrepeso?	Es la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.	Lluvia de ideas	Lámina
Importancia de prevenir el sobrepeso	La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer.	Expositiva Y lluvia de ideas	Lámina
 <p>TÉRMINO DE LA SESIÓN I Con palabras de agradecimiento y recordando que se hará la visita para otro taller educativo</p>			
FACTORES QUE FAVORECEN AL SOBREPESO (SESIÓN II) Fecha: 06/08/25 y 08/08/25	SALUDOS Y PRESENTACION:	Presentación personal e interacción	Lámina
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las consecuencias • Identificar los problemas asociados 	Explicativa	Lámina
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Clasificación de alimentos. • Prevención del sobrepeso. • Recojo de saberes y experiencias previas. 	Lluvia de ideas Interaccionar	Lámina

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación a través de imágenes proyectadas • Organización de la fecha de Sesión III 		
Tipo de alimentos que favorecen a una buena alimentación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Granos. ✓ Verduras. ✓ Frutas. ✓ Productos lácteos ✓ Proteínas. 	Expositiva y lluvia de ideas	Lamina
Factores que favorecen al sobrepeso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Falta de actividad física. ✓ Hábitos alimentarios poco saludables. ✓ No tener suficientes horas de sueño de calidad. Grandes cantidades de estrés. ✓ Afecciones médicas. ✓ Genética. ✓ Medicamentos. ✓ El entorno. 	Expositiva y lluvia de ideas	Lamina
 <p>TÉRMINO DE LA SESIÓN II</p> <p>Con palabras de agradecimiento y recordando que se hará la visita para otra sesión de consejería continuando, quisiera saber qué día disponen de tiempo libre para seguir guiándoles y brinden una adecuada consejería.</p>			
CAUSAS DEL SOBREPESO (SESIÓN III) Fecha: 13/08/25 y 15/08/25	SALUDOS Y PRESENTACIÓN:	Presentación personal	Lamina
Causas del Sobrepeso	Un consumo de alimentos incorrecto, el tabaquismo y la ingesta de alcohol. Factores genéticos. Algunos estudios genéticos han determinado que el sobrepeso puede ser hereditaria con genes que influyen en la cantidad de grasa corporal y en su distribución. Ciertos medicamentos.	Interaccionar	Lamina
Enfermedades no transmisibles	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enfermedades cardiovasculares. ✓ Diabetes. ✓ Cánceres 	Expositivo –	Lamina

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enfermedades respiratorias crónicas. ✓ Trastornos del sistema músculo-esquelético. 	Participativo - Demostrativo	
Explicación Dinámica	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Según criterio 	Expositivo - Participativo - Demostrativo	Lamina
 <p>TÉRMINO DE LA SESIÓN III</p> <p>Con palabras de agradecimiento por el tiempo que me brindaron. En estas sesiones, espero que lo sigan tomando en cuenta, tal vez otros profesionales de la salud realicen lo mismo, ahí ustedes demostraran más. Es un gusto haber interactuado con ustedes. Muchas gracias.</p>			
RETROALIMENTACIÓN (SESIÓN IV) Fecha: 18/08/25 y 22/08/25	<ul style="list-style-type: none"> • SALUDOS Y PRESENTACIÓN: 	Presentación personal	Lamina
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Internalizar conocimientos presentados. • Evaluar conocimientos después de educación 	Expositivo Participativo Demostrativo	Lamina
Actividades	Recojo de saberes y experiencias previas. Motivación a través de imágenes proyectadas.	Expositivo Participativo Demostrativo	Lamina
Retroalimentación de lo aprendido	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Causas y consecuencias de tener sobrepeso ✓ Tipos de alimentos que favorecen el sobrepeso ✓ Consumo de alimentos chatarra ✓ Alimentación saludable ✓ Prevención y alternativas de solución 	Expositivo Participativo Demostrativo	Lamina



TÉRMINO DE LA SESIÓN IV

Con palabras de agradecimiento por el tiempo que me brindaron. En estas sesiones, espero que lo sigan tomando en cuenta, tal vez otros profesionales de la salud realicen lo mismo, ahí ustedes demostraran más. Es un gusto haber interactuado con ustedes. Muchas gracias.

EVALUAR FINAL DEL TALLER (SESIÓN V) Fecha:27/08/25 y 29/08/25	SALUDOS Y PRESENTACIÓN:	Presentación personal	Lamina
Objetivos	Evaluar conocimientos después de educación. Despedida, agradecimiento y registro.	Expositivo Participativo Demostrativo	Lamina
Actividades	Aplicación del instrumento de evaluación previo desarrollo del programa (post test) Recojo de saberes y experiencias previas.	Expositivo Participativo Demostrativo	Lamina
Fin del taller educativo	Agradezco por el tiempo que me brindaron. En estas sesiones, espero que lo sigan tomando en cuenta, tal vez otros profesionales de la salud realicen lo mismo, ahí ustedes demostraran más. Es un gusto haber interactuado con ustedes. Muchas gracias	Finalizar sesión	Lamina



TÉRMINO DE LA SESIÓN V