



# **Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

**Facultad de Medicina**

**Unidad de Posgrado**

## **Efecto de una intervención educativa sobre los conocimientos en alimentación saludable y la aceptación de preparaciones nutritivas en adultos con discapacidad de un albergue en Lima - 2021**

### **TRABAJO ACADÉMICO**

**Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en  
Nutrición Pública**

#### **AUTOR**

**Lesly Melany RIVERA CURSINO**

#### **ASESOR**

**Sissy Liliana ESPINOZA BERNARDO**

**Lima - Perú**

**2023**



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

## Referencia bibliográfica

---

Rivera L. Efecto de una intervención educativa sobre los conocimientos en alimentación saludable y la aceptación de preparaciones nutritivas en adultos con discapacidad de un albergue en Lima - 2021 [Trabajo académico de segunda especialidad]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Unidad de Posgrado; 2023.

---

## Metadatos complementarios

<b>Datos de autor</b>	
Nombres y apellidos	Lesly Melany Rivera Cursino
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	46672193
URL de ORCID	
<b>Datos de asesor</b>	
Nombres y apellidos	Sissy Liliana Espinoza Bernardo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09995953
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-9413-7320">https://orcid.org/0000-0001-9413-7320</a>
<b>Datos del jurado</b>	
<b>Presidente del jurado</b>	
Nombres y apellidos	Gladys Nerella Panduro Vásquez
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07908244
<b>Miembro del jurado 1</b>	
Nombres y apellidos	Margot Rosario Quintana Salinas
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08562667
<b>Miembro del jurado 2</b>	
Nombres y apellidos	Sissy Liliana Espinoza Bernardo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09995953

**Datos de investigación**

Línea de investigación	Nutrición y Desarrollo Humano
Grupo de investigación	Ninguna
Agencia de financiamiento	Ninguna
Ubicación geográfica de la investigación	San Miguel, Lima, Perú
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2021
URL de disciplinas OCDE	<b>Ciencias de la Salud</b> <a href="https://purl.org/perepo/ocde/ford#3.03.00">https://purl.org/perepo/ocde/ford#3.03.00</a> <b>Nutrición y dietética</b> <a href="https://purl.org/perepo/ocde/ford#3.03.04">https://purl.org/perepo/ocde/ford#3.03.04</a>



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS  
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)  
FACULTAD DE MEDICINA  
UNIDAD DE POSGRADO  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PARA NUTRICIONISTAS

IC-12/FM-VDIPG-SSE-PSEN/2023

**INFORME DE CALIFICACIÓN DEL  
TRABAJO ACADÉMICO**

El Comité de la Segunda Especialidad para Nutricionistas ha examinado el Trabajo Académico:

<b>Título:</b>	“EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LOS CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACEPTACIÓN DE PREPARACIONES NUTRITIVAS EN ADULTOS CON DISCAPACIDAD DE UN ALBERGUE EN LIMA – 2021”
----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Presentado por:

**Lic. LESLY MELANY RIVERA CURSINO**


ASESOR(A): Mg. Sissy Liliana Espinoza Bernardo

Especialidad: **NUTRICIÓN PÚBLICA**

El cual ha sido sustentando y calificado con nota de:

**19 (Diecinueve)**


Lima, abril de 2023

  
Dra. Margot R. Quintana Salinas

Miembro  
Comité del Programa de Segunda  
Especialidad para Nutricionistas

  
Mg. Sissy Espinoza Bernardo

Miembro  
Comité del Programa de Segunda  
Especialidad para Nutricionistas

  
Mg. Gladys Panduro Vásquez

Presidente  
Comité del Programa de Segunda Especialidad para Nutricionistas



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**  
Universidad del Perú, Decana de América  
Facultad de Medicina  
**Unidad de Posgrado**



**INFORME DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD N° 0109-2023**

El Vicedecano de Investigación y Posgrado y Director de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, deja constancia que:

Trabajo Académico Titulado:

EFFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LOS CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACEPTACIÓN DE PREPARACIONES NUTRITIVAS EN ADULTOS CON DISCAPACIDAD DE UN ALBERGUE EN LIMA - 2021

Presentado por el / La Lic.: RIVERA CURSINO, LESLY MELANY

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en: NUTRICIÓN PÚBLICA

Ha sido sometida/o a evaluación de originalidad, con el programa informático de similitudes Software TURNITIN con **Identificador de la entrega N°: 2036404892**

En la configuración del detector se excluyeron:

- Textos entrecomillados
- Bibliografía
- Cadenas menores de 40 palabras
- Anexos

El resultado final de similitudes fue del **1%**

Por lo tanto, el documento arriba señalado cumple con los criterios de originalidad requeridos.

Operador del software: MC Eddie Enrique Vargas Encalada

Lima, marzo de 2023



**UNMSM**

Firmado digitalmente por IZAGUIRRE  
SOTOMAYOR Manuel Hernan FAU  
20148092282 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 31.03.2023 10:42:14 -05:00

---

**Dr. MANUEL IZAGUIRRE SOTOMAYOR**  
**Vicedecano de Investigación y Posgrado**

# EFFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LOS CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACEPTACIÓN DE PREPARACIONES NUTRITIVAS EN ADULTOS CON DISCAPACIDAD DE UN ALBERGUE EN LIMA - 2021

## INFORME DE ORIGINALIDAD

1 %	1 %	0 %	1 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	cybertesis.unmsm.edu.pe	1 %
Fuente de Internet		

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 40 words
Excluir bibliografía	Activo		



## **Resumen**

**Introducción:** El desconocimiento en alimentación saludable es una problemática que se refleja en la población general y en las personas adultas con discapacidad, quienes por sus limitaciones tienen un mayor riesgo a presentar sobrepeso y obesidad.

**Objetivo:** Determinar el efecto de una intervención educativa para mejorar los conocimientos en alimentación saludable y la aceptación de las preparaciones nutritivas en adultos con discapacidad de un albergue en Lima 2021.

**Metodología:** Estudio analítico, longitudinal y cuasi experimental, en un grupo de 30 adultos de ambos sexos con discapacidad. Se aplicó un cuestionario de 12 preguntas para evaluar los conocimientos y una sobre la aceptación de las preparaciones y una ficha de observación directa para valorar la comprensión y aplicación de los adultos con discapacidad. La intervención educativa constó de ocho sesiones, seis de tipo taller para información en alimentación saludable y dos que abordó elaboración de recetas nutritivas y degustaciones de preparaciones evaluadas mediante una escala hedónica. Para el análisis estadístico se aplicó la prueba de Wilcoxon.

**Resultados:** Luego de la intervención, los adultos con discapacidad incrementaron sus conocimientos en alimentación saludable y su aceptabilidad a las preparaciones nutritivas mejoró significativamente.

**Conclusiones:** La intervención educativa logró mejorar el nivel de conocimientos en alimentación saludable y la aceptación de las preparaciones nutritivas en adultos con discapacidad.

**Palabras clave:** Intervención educativa, conocimientos, alimentación saludable preparaciones nutritivas y discapacidad.

## **Abstract**

**Introduction:** Ignorance in healthy eating is a problem that is reflected in the general population and in adults with disabilities, who due to their limitations have a greater risk of being overweight and obese.

**Objective:** Determine the effect of an educational intervention to improve knowledge of healthy eating and the acceptance of nutritional preparations in adults with disabilities from a shelter in Lima 2021.

**Methodology:** Analytical, longitudinal and quasi-experimental study in a group of 30 adults of both sexes with disabilities. A 12-question questionnaire was applied to assess knowledge and one on the acceptance of the preparations and a direct observation sheet to assess the understanding and application of adults with disabilities. The educational intervention consisted of eight sessions, six of the workshop types for information on healthy eating and two that addressed the preparation of nutritious recipes and tastings of preparations evaluated by means of a hedonic scale. For statistical analysis, the Wilcoxon test was applied.

**Results:** After the intervention, adults with disabilities increased their knowledge of healthy eating and their acceptability of nutritional preparations improved significantly.

**Conclusions:** The educational intervention managed to improve the level of knowledge in healthy eating and the acceptance of nutritional preparations in adults with disabilities.

**Keywords:** Educational intervention, knowledge, healthy eating, nutritional preparations and disability

## Introducción

El sobrepeso en las Américas al 2022, tuvo la prevalencia más alta de todas las regiones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), con 34.5 % sobrepeso y 28 % obesidad en adultos<sup>(1)</sup>. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) al 2021 estimó que sólo la obesidad afectará a un 28% de los adultos (26% de los hombres y 31% de las mujeres).<sup>(2)</sup>

La OMS afirma que la obesidad es un fenómeno complejo que va mucho más allá de la combinación de una dieta poco saludable y la inactividad física, y que los primeros años de vida son fundamentales en la tendencia para el desarrollo de la obesidad en el futuro<sup>(3)</sup>. Por ello la promoción de hábitos saludables ayudaría a prevenir las enfermedades no transmisibles (ENT)<sup>(4)</sup>.

En el Perú, según la Encuesta Demográfica de Salud Familiar (ENDES) 2021, el 25.8% de la población mayor de 15 años presenta obesidad, siendo una de sus causas la deficiente educación sobre alimentación saludable en los hogares<sup>(5,6)</sup>. Dicha situación también se refleja en el albergue del distrito de San Miguel del Programa Integral para el Bienestar Familiar (INABIF), que atiende a adultos con discapacidad (AD), donde el 17.3% presenta problemas de sobrepeso y obesidad<sup>(7)</sup>. A quienes el Estado brinda asistencia especializada en los centros de acogida residencial a nivel nacional<sup>(8)</sup>; uno de ellos es el albergue del distrito de San Miguel-Lima, que acoge 98 AD entre 18 a 59 años con problemas de discapacidad intelectual, mental y física, quienes reciben una atención integral de diferentes profesionales de la salud, siendo el área de nutrición encargado del servicio de

alimentación y monitoreo nutricional individualizado de cada AD<sup>(8,9)</sup>.

En el albergue se brinda una alimentación acorde a las necesidades nutricionales de cada beneficiario; a pesar de esto, se identificó que los AD y el personal que trabaja en su cuidado tienen poco conocimiento sobre alimentación saludable; lo cual se refleja en acciones como rechazo a algunas preparaciones a base de cárnicos (atún, pavita, cerdo) y el incumplimiento de los regímenes dietéticos. Actualmente existen pocas investigaciones en personas con discapacidad por sus limitaciones<sup>(10, 11,12)</sup> no obstante, es preciso efectuarlas mediante programas educativos en alimentación saludable, para mejorar los conocimientos e incentivar la adopción voluntaria de hábitos alimentarios y otras prácticas alimentarias y nutricionales propicios para la salud y el bienestar<sup>(13)</sup> y a pesar que el programa INABIF cuenta con lineamientos para la intervención alimentaria y nutricional en los servicios de alimentación, no se viene cumpliendo;<sup>(14)</sup>, por ello es necesario brindar sesiones educativas en alimentación saludable<sup>(15, 16)</sup> con la participación de todos los actores que cuidan, atienden a los AD<sup>(17)</sup> para disminuir el sobrepeso y obesidad. De acuerdo a lo planteado, surgieron interrogantes como: ¿Qué saben los adultos con discapacidad del albergue sobre alimentación saludable? ¿El albergue brinda información sobre alimentación saludable? Ante estas interrogantes fue necesario realizar un estudio que dispuso como objetivo principal determinar el efecto de una intervención educativa para mejorar los conocimientos en alimentación saludable y la aceptación de preparaciones

nutritivas en adultos con discapacidad de un albergue - Lima 2021.

### Métodos

La investigación es de tipo analítico, longitudinal y cuasi experimental <sup>(18)</sup>.

Población conformada por 98 adultos de un albergue del distrito de San Miguel – Lima. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, siendo la muestra 30 adultos voluntarios de 18 a 59 años de edad con discapacidad (20 mujeres y 10 varones), se consideró discapacidad intelectual y mental leve sin discapacidad física; se excluyeron adultos con discapacidades intelectuales, mentales y físicas moderadas o severas.

La investigación tuvo 4 fases: en el **Fase I: Diagnóstico**, se analizó la situación alimentaria y nutricional del albergue, un cuestionario para evaluar la satisfacción, gustos y preferencias de alimentación de los adultos con discapacidad (AD). Los hallazgos encontrados identificaron comportamientos a intervenir. En la **fase II: Diseño de la estrategia**, se denominó a la intervención *“Aprendiendo a comer sano y nutritivo para estar “Punche”*, estableciendo como público objetivo primario: adultos con discapacidad de 18 a 59 años, como público objetivo secundario el equipo técnico del albergue (psicólogos, terapeutas de lenguaje, físicos y ocupacionales, personal de enfermería, médico) y directivos, entre los aliados, el equipo técnico de la USPPD del Programa de Bienestar Familiar INABIF.

Mediante la matriz de deseabilidad y viabilidad se identificó aspectos a intervenir, elaborando temas para intervención educativa cada uno con un mensaje clave; los cuales fueron validados técnica y operativamente por jueces

expertos (nutricionistas) y público objetivo (adultos con discapacidad) respectivamente.

Durante la **Fase III: Ejecución**, se aplicó el modelo de intervención educativa (AAMME) que incluyó diferentes procedimientos desde el análisis, atención, ejercicio y evaluación con la finalidad de interactuar en el aprendizaje. La intervención educativa constó de 6 sesiones educativas abordando temas: alimentación saludable, grupos de alimentos, conformación de un menú saludable, importancia del consumo de frutas y verduras, reconocimiento de los alimentos de origen animal y 2 sesiones demostrativas que incluyeron la elaboración de recetas nutritivas y degustación de nuevas preparaciones desarrollados en una feria de alimentación saludable con una duración de la presentación expositiva participativa de 45 minutos cada una.

Al inicio y final de la intervención educativa se aplicó un cuestionario de conocimientos en alimentación saludable, constó de 13 preguntas; 12 incluyeron conocimientos en alimentación saludable, su importancia, grupos de alimentos, frecuencia, cantidad de consumo de los alimentos y una pregunta para conocer la aceptabilidad de las preparaciones (imágenes interactivas) mediante una escala hedónica de calificación: **“me gusta”**, **“poco me gusta”** y **“no me gusta”**. Cada pregunta tuvo un puntaje de 2 (correcta) o 0 (incorrecta); en las preparaciones se les dio un puntaje del 1 al 3. También se aplicó la ficha de observación directa mediante una lista de cotejo con 11 ítems verificando las lecciones aprendidas y el consumo de los alimentos, preparaciones.

En la **Fase IV: Evaluación** se analizaron los datos iniciales y finales estableciendo el efecto de la intervención educativa. Para la observación directa se tomaron en cuenta los cambios de comportamiento que mostraron los adultos con discapacidad y la aceptación fue evaluada durante los horarios de alimentación.

En cuanto al procesamiento de datos y análisis, se empleó el software SPSS versión 26. Se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas con el fin de contrastar el efecto de la intervención educativa.

El estudio contó con la autorización del director del albergue y consentimiento verbal y escrito de los adultos con discapacidad.

## Resultados

Se evaluaron a 30 adultos con discapacidad, el sexo femenino fue predominante, las edades oscilaron entre 20 a 59 años, con un promedio de  $37 \pm 8.9$ , encontrándose un mayor porcentaje de adultos con discapacidad entre edades de 20 a 39 y más de un tercio de 40 a 59 años (Tabla 1).

**Tabla 1:**

Características sociodemográficas en adultos con discapacidad de un albergue en Lima - 2021.

Características sociodemográficas		n	%
<b>Sexo</b>	Masculino	10	33%
	Femenino	20	67%
<b>Edad</b>	20 a 29 años	6	20%
	30 a 39 años	13	43%
	40 a 49 años	7	23%
	50 a 59 años	4	13%

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 2:**

Indicadores de la intervención educativa en adultos con discapacidad de un albergue en Lima – 2021

Intervención educativa		n	%
<b>N.º sesiones asistidas</b>	Adecuado <sup>(1)</sup>	30	100%
	Inadecuado <sup>(2)</sup>	0	0%
<b>N.º de mensajes recordados</b>	Adecuado <sup>(3)</sup>	20	66%
	Inadecuado <sup>(4)</sup>	10	34%
<b>N.º de videos reproducidos</b>	Adecuado <sup>(5)</sup>	25	83%
	Inadecuado <sup>(6)</sup>	5	17%

<sup>1</sup>Asisten a 8 sesiones; <sup>2</sup>Asisten a menos de 7 sesiones; <sup>3</sup> Recordaron 4/5 mensajes; <sup>4</sup> Recordaron menos de 4 mensajes; <sup>5</sup> 2 vídeos reproducidos; <sup>6</sup> Menos de 2 vídeos.

En la evaluación inicial se encontró que la totalidad de participantes obtuvieron niveles bajos de conocimientos en alimentación saludable, luego de la intervención educativa, se observó que todos los evaluados alcanzaron puntuaciones dentro de los niveles altos y medios (Tabla 3). Por otro lado, la prueba de Wilcoxon ( $p=0.000$ ) reveló asociación significativa entre la intervención educativa y el nivel de conocimientos.

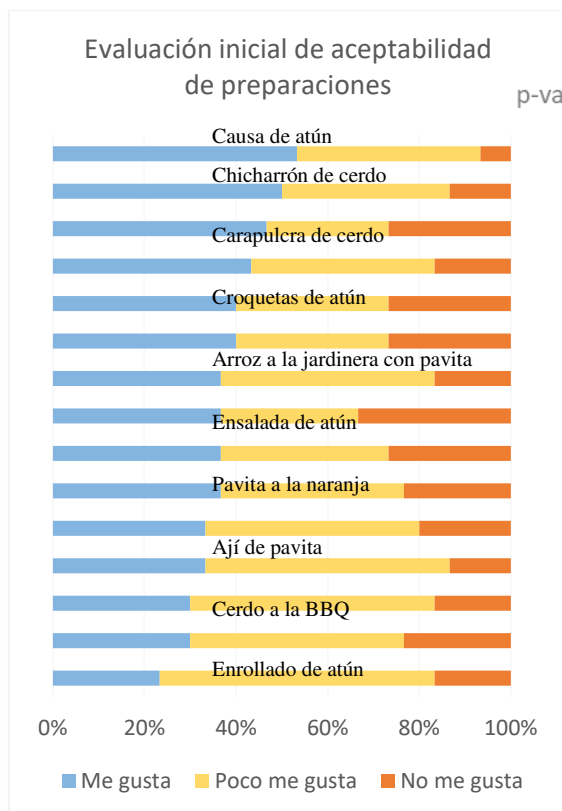
**Tabla 3:**

Nivel de conocimientos en alimentación saludable en adultos con discapacidad de un albergue en Lima - 2021

Nivel de conocimientos		n	%
<b>Evaluación Inicial*</b>	Bajo	30	100%
	Medio	0	0%
	Alto	0	0%
<b>Evaluación Final*</b>	Bajo	0	0%
	Medio	7	23%
	Alto	23	77%

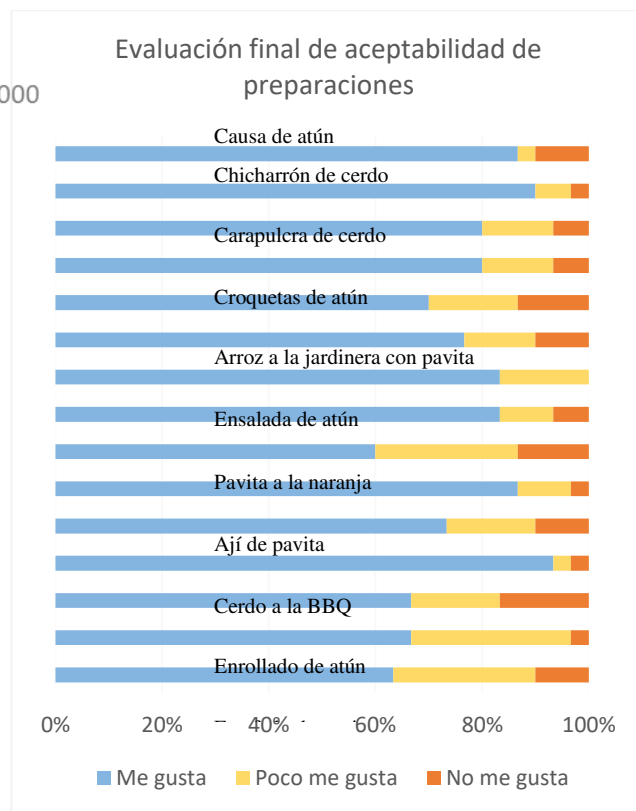
*Nota.* \*Prueba de Wilcoxon ( $p<0.05$ ).

## Pruebas de aceptabilidad de preparaciones en adultos con discapacidad Lima - 2021



**Figura 1.** Evaluación inicial de aceptabilidad de preparaciones nutritivas en adultos con discapacidad de un albergue en Lima – 2021.

En la evaluación inicial, las preparaciones que gustaron más fueron causa de atún (53%), chicharrón de cerdo (50%), carapulcra de cerdo (47%), arroz a la jardinera con pavita (40%); ensalada de atún (40%), pavita a la naranja (37%), y ajÍ de pavita (37%); el cerdo a la BBQ gustó y gustó poco al 37% respectivamente. Por otro lado, las preparaciones que gustaron poco fueron pavita oriental (60%), cerdo al horno con puré (53%), adobo de pavita con ensalada rusa (53%), pavita guisada con pepián de choclo (47%), estofado de pavita (47%) y enrollado de atún (40%) (Figura 1).



**Figura 2.** Evaluación final de aceptabilidad de preparaciones nutritivas en adultos con discapacidad de un albergue en Lima – 2021.

En la evaluación final las preparaciones que más gustaron fueron: cerdo al horno con puré (93%), chicharrón de cerdo (90%), causa de atún (87%), enrollado de atún (87%), pavita a la naranja (83%), ajÍ de pavita (83%), carapulcra de cerdo (80%), croquetas de atún (80%), ensalada de atún (77%), estofado de pavita (73%), arroz a la jardinera con pavita (70%), adobo de pavita con ensalada rusa (67%), pavita guisada con pepián de choclo (67%), pavita oriental (63%) y cerdo a la BBQ (60%) (Figura 2).

La comparación de aceptabilidad de preparaciones nutritivas demostró diferencia significativa entre las frecuencias ( $p=0.000$ ), por lo cual existe asociación entre la intervención educativa y la aceptabilidad de preparaciones.

**Tabla 4:** Comportamientos de la intervención educativa sobre los conocimientos en alimentación saludable y la aceptación de preparaciones nutritivas en adultos con discapacidad de un albergue en Lima – 2021.

N	Evaluación	Lo hace		No lo hace	
		n	%	n	%
1	¿Consume la ración servida del desayuno, almuerzo y cena?	25	83%	5	17%
2	Las nuevas preparaciones de pavita, cerdo y atún, ¿las ha consumido?	28	93%	2	7%
3	¿Consume las frutas enteras del refrigerio?	30	100%	0	0%
4	¿Consume los refrescos de fruta que se envían?	30	100%	0	0%
5	¿Consume los 8 vasos de agua al día que se recomiendan?	23	77%	7	23%
6	¿Consume las ensaladas frescas o cocidas que se preparan en el día?	28	93%	2	7%
7	¿Explica cuáles son los grupos de alimentos y su importancia?	21	70%	9	30%
8	¿Explica con las palmas de las manos las cantidades que se deben consumir de los grupos de alimentos?	25	83%	5	17%
9	¿Explica en qué consiste un menú saludable?	24	80%	6	20%
10	Elabora vídeos de alimentación saludable con su grupo de trabajo	22	73%	8	27%
11	Es participativo en las sesiones educativas	23	77%	7	23%

Se verificaron las lecciones aprendidas en los horarios de alimentación: consumo de los alimentos y aceptación de las preparaciones nutritivas, resultando que, más de tres cuartas partes consumen ración servida del desayuno, almuerzo y cena; casi la totalidad consume nuevas preparaciones de pavita, cerdo y atún; también consumen frutas enteras del refrigerio y refrescos; la mayoría consume 8 vasos de agua al día, lo cual es lo recomendado, y casi el total consume ensaladas frescas o cocidas que se preparan en el día. Por otro lado, gran proporción de los evaluados logra explicar cuáles son los grupos de alimentos y su importancia; también explican con las manos las cantidades que se deben consumir; asimismo, más de tres cuartas partes alcanzan explicar en qué consiste un menú saludable, elaboran vídeos de alimentación saludable con su grupo de trabajo; y participan en las sesiones educativas (Tabla 4).

## Discusión

El estudio de intervención realizado en personas AD mejoró de manera significativa los conocimientos en alimentación saludable y la aceptación de preparaciones nutritivas; que al inicio eran rechazadas; ahora la población objetivo comprende de que trata una alimentación saludable, y lo demuestran mediante comportamientos alimentarios como: la aceptación de preparaciones, alimentos, consumo de agua, frutas, verduras, etc., los cuales reflejan hábitos alimentarios saludables.

En esta línea de investigación coincidimos con Lara <sup>(19)</sup> que busco educar a los cuidadores de personas con discapacidad mental, realizando una intervención educativa en alimentación e higiene; mediante talleres y capacitaciones que permitieron adquirir conocimientos para tomar decisiones asertivas en cuanto a los hábitos alimentarios de los adultos con discapacidad.

San Muero <sup>(20)</sup> investigo sobre hábitos alimentarios en personas con discapacidad intelectual, conto con participación de los familiares y se obtuvo que el consumo de frutas, verduras era bajo y había una mayor ingesta de frituras, concluyéndose que el 100% presentó una ingesta nutricional inadecuada.

En nuestro estudio el panorama es diferente; luego de una intervención educativa se obtuvo que el 83% consume la ración servida del desayuno, almuerzo y cena y el 100% consume las frutas, los refrescos de frutas, el 93% consume las ensaladas frescas y el 77% consumen los 8 vasos de agua al día recomendados, considerados como hábitos saludables.

Barco <sup>(21)</sup> tuvo la finalidad de describir la frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes y adultos jóvenes con síndrome de Down, para ello contó con la participación de los padres encontrándose que más de la mitad de los participantes consumió adecuadamente carnes y menestras; pero no pescado, huevo, verduras y hortalizas; y los azúcares simples eran ingeridos de forma inapropiada y la ingesta de frutas, en relación a la variedad y la forma de consumirlas, es también inadecuada, resaltando la necesidad de una educación alimentaria en los AD, en ello coincidimos con Barco.

Montealegre <sup>(22)</sup>; estudio los hábitos alimentarios en AD con limitaciones en la movilidad, donde evidencio que presentaban un IMC en Normopeso, sin embargo, el consumo de frutas y verduras se encuentra solo entre el 50 y el 55%, exponiéndose a presentar sobrepeso y obesidad.

En los estudios mencionados la información recolectada sobre los hábitos alimentarios de los AD se obtuvo de los cuidadores y/o familiares; en nuestro estudio las intervenciones educativas

realizadas tienen un enfoque diferente ya que el grupo objetivo es quién recibe las sesiones educativas en alimentación saludable y el nutricionista a cargo de hogar es quién vela por el cumplimiento de una alimentación saludable y estos se reflejan en comportamientos alimentarios como; el consumo de frutas, verduras, agua, aceptación de las preparaciones que antes eran rechazadas.

Con un tiempo de 6 meses de ejecución demostró que los AD asistieron a las sesiones (100%) y la mayoría recordó los mensajes (66%) y elaboraron vídeos (83%) con fines educativos; señalándose como una intervención de nivel adecuado; y que al inicio del estudio desconocían de que trataba una alimentación saludable; y luego de realizarse el 77% de los AD respondieron correctamente a las preguntas sobre los conocimientos posicionándose en un nivel alto con un nivel de significancia ( $p < 0.05$ ).

Barco <sup>(23)</sup>; realizó un estudio en siete personas adultas con síndrome Down y demostró que los AD al inicio del estudio no tenían conocimientos sobre Alimentación Saludable; sólo tres de ellos tuvieron prácticas adecuadas ya sea para el consumo de agua, frutas o lonchera. Y después de la intervención los AD lograron mejorar sus conocimientos a nivel adecuado; concluyéndose que la intervención educativa tuvo efecto significativo ( $p < 0.05$ ).

Mientras Barnhart <sup>(24)</sup>, diseñó un estudio piloto para adultos con discapacidades, liderado por un equipo de chef voluntario y un educador en nutrición. Se evaluó como prueba inicial la preparación de alimentos saludables, la ingesta de una dieta balanceada y las barreras para cocinar y después de 6 meses de intervención se midió el post test, cuyas tendencias fueron positivas en el conocimiento y las actitudes hacia una alimentación saludable, la frecuencia de la ingesta de alimentos y bebidas.

Munguía <sup>(25)</sup> halló que los niveles de conocimiento antes de la intervención obtuvieron un 5% y luego de la intervención se mostró un incremento de conocimiento a un 20%. Esto sugiere que cuando se proporciona información con herramientas interactivas, los conocimientos mejoran y que la cantidad de tiempo utilizada no es un factor significativo para el cambio de estas variables, en ello coincidimos con el autor.

Referente a la aceptación de las preparaciones, nuestro estudio reveló que las preparaciones nutritivas y novedosas aumentaron significativamente su aceptación luego de la intervención ( $p=0.000$ ). Esto demuestra que la intervención tuvo un impacto positivo en la aceptación de las preparaciones, que puede ser atribuible a las herramientas utilizadas. No se han encontrado investigaciones de pruebas de aceptabilidad de preparaciones comparativas en el tiempo en personas AD; por ello nuestro estudio no solo mide los conocimientos sino también la aceptabilidad de preparaciones. Por lo cual es un estudio novedoso en este grupo objetivo.

Para la evaluación de comportamientos se empleó la ficha de observación directa con la finalidad de conocer sí, comprendieron las lecciones brindadas y aplicaban los conocimientos sobre el consumo de alimentos, aceptación de preparaciones. Un estudio de Cipriano <sup>(26)</sup>, manifiesta la importancia de estructurar los modelos de evaluación de la intervención educativa y su seguimiento en AD.

Entre las herramientas de evaluación, están los sistemas digitales de información sanitaria, principalmente sobre prácticas alimentarias para prevenir sobrepeso y obesidad, que se han descubierto a escala mundial. En esa línea a nivel internacional, Subach <sup>(27)</sup> implementó un programa para mejorar las opciones de alimentos y la adecuación de nutrientes, ayudando a las

personas con discapacidad a controlar su peso. Utilizando estrategias cuyos datos indicaron el éxito del programa; los cambios en la ingesta de nutrientes y la necesidad de fomentar más investigación en esta área. En nuestro estudio no, abordamos herramientas digitales en dispositivos móviles, pero logramos mediante la educación alimentaria reducir el índice de Sobrepeso y Obesidad en un 4.3%; alcanzando valores de 13%.

En el Perú existen plataformas sobre datos epidemiológicos de enfermedades <sup>(5)</sup>, sin embargo, son pocos los programas que aborden este tema, por lo que el nutricionista debe liderar la educación de hábitos alimentarios saludables en la población y sobre todo en las personas con discapacidad.

Al término de nuestro estudio se logró mejorar los conocimientos alimentación saludable y la aceptación de preparaciones, ello es un avance en la lucha contra los malos hábitos alimentarios, ya que esta cuestión no puede resolverse sin un análisis exhaustivo que tenga en cuenta factores como el entorno obesogénico, la promoción publicitaria, la seguridad alimentaria entre otros. Por ello los nutricionistas deben seguir realizando actividades de este tipo en los albergues del Programa de Bienestar Familiar INABIF.

## **Conclusiones:**

La intervención educativa en alimentación saludable en personas con discapacidad puede resultar efectiva, sí se realiza una adecuada estrategia acorde a la población de estudio y el rechazo de preparaciones es un factor común que se da en la población general, pero también en las personas con discapacidad; por ello es necesario la continuidad de talleres culinarios, creación de recetas novedosas y nutritivas y las pruebas de aceptabilidad.



Ya que la adopción voluntaria del consumo de alimentos saludables en las personas con discapacidad es un trabajo continuo que parte de la enseñanza; para concientizar a la población de la importancia de comer saludable.

### Agradecimientos

Agradecida con el albergue por haberme brindado la oportunidad de realizar el estudio y por el asesoramiento de la docente Sissy Espinoza Bernardo y un agradecimiento especial a mi familia por la ayuda y apoyo a seguir adelante en mi desarrollo profesional.

### Referencias bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Prevención de la Obesidad. [citado 22 de diciembre 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
2. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Prevención de la Obesidad. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud, s/f [Consultado el 27 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
3. El peruano [Internet]. OMS: Sobrepeso y obesidad alcanzan proporciones "epidémicas" en Europa. Editora Perú, 2022 [Consultado el 27 de diciembre de 2022]. Disponible en: [elperuano.pe/noticia/151606-oms-sobrepeso-y-obesidad-alcanzan-proporciones-epidemicas-en-europa#:~:text=Agencia%20EFE-,El%2059%25%20de%20los%20adultos%20y%20casi%20uno%20de%20cada,para%20adultos%20mayor%20que%20Europa.](https://elperuano.pe/noticia/151606-oms-sobrepeso-y-obesidad-alcanzan-proporciones-epidemicas-en-europa#:~:text=Agencia%20EFE-,El%2059%25%20de%20los%20adultos%20y%20casi%20uno%20de%20cada,para%20adultos%20mayor%20que%20Europa.)
4. Villena JE. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. Rev. Peru. ginec. Obst. 2017; 63(4): 593-598. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2304-51322017000400012&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2304-51322017000400012&lng=es&nrm=iso)
5. Instituto nacional de estadística e informática [Internet]. Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2021. INEI, Perú: 2021. [Consultado el 27 de diciembre de 2022]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1839](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1839)
6. Reyes S, Canto M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev. chil. nutr. 2020; 47(1): 67-72. Doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
7. Resolución Ministerial N° 135/2012. Manual de operaciones del Programa Integral de Bienestar Familiar INABIF. Perú: 2022, set 1 [Consultado el 27 de diciembre de 2022]. Disponible en: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3586860/rm\\_199\\_2022\\_mimp.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3586860/rm_199_2022_mimp.pdf)
8. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [Internet]. Evaluación de implementación del plan operativo institucional - POI 2021 - I Semestre 2021. Perú: MIMP, 2021 [Consultado el 27 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.mimp.gob.pe/files/transparencia/poi/Evaluacion-Semestral-POI-INABIF-1sem-2021.pdf>
9. Resolución de la dirección ejecutiva N° 218/2019, 5 de junio, de Lineamientos para la intervención alimentaria y nutricional en los servicios de alimentación del

- Programa INABIF [Internet]. Informe técnico de Unidad de planeamiento y presupuesto, número 233, de 10 de mayo de 2019. [Consultado el 27 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inabif/normas-legales/765881-218-2019-inabif-de>
10. San Muero I, García AB, Onrubia J, Pina D, Fòrtunez E, Villacorta P, et al. Nutrición y actividad física en personas con discapacidad intelectual. *Rev Chil Nut* [Internet]. 2016 [Consultado el 27 de diciembre de 2022]; 43(3):263-268. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182016000300005](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000300005)
  11. Montealegre DP, López ML, Rodríguez YA. Hábitos alimenticios de las personas con limitación en las actividades de la movilidad. *Rev Inv Cient Tec* [Internet]. 2018 [Consultado el 27 de diciembre de 2022]; 17(1): 18-23. DOI:10.30788/RevColReh.v17.n1
  12. Barco MG. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes y adultos jóvenes con síndrome de Down, octubre - 2017. *Horiz Med* [Internet]. 15 de septiembre de 2019 [Consultado el 19 de febrero de 2023]; 19(3):27-32. Disponible en: <https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/articulo/view/1071>
  13. Sarango AN. Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en los niños de cuatro años de Educación Inicial de la Unidad Educativa " Club Rotario", período 2018-2019 [tesis de pregrado]. Ecuador: Universidad Técnica de Cotopaxi; 2020. Disponible en: <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/7366/1/MUTC-000845.pdf>
  14. Resolución de la Directiva Ejecutiva N° 218. Perú: 2019 jun 5. [Consultado el 27 de diciembre de 2022]. Disponible en: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/923573/rde\\_218\\_2019\\_2019-06-17-14-52-34.pdf.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/923573/rde_218_2019_2019-06-17-14-52-34.pdf.pdf)
  15. Mondalgo J. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes de una Institución Educativa. (Tesis de Licenciatura). Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2015: 133 pp.
  16. Carranza LV. Efecto de una estrategia educativa en el nivel de conocimientos sobre el manejo de la obesidad de las madres de niñas o niños obesos. (tesis de maestría) Nuevo Chimbote – Perú: Universidad Nacional del Santa, 2017: 111 pp.
  17. Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. España: Universidad Complutense de Madrid, 2013 [Consultado el 27 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>
  18. Argimón JM, Jiménez VJ. Métodos de investigación clínica y epidemiológica. Elsevier [Internet] 2013; [revisado 2012-2013; Consultado el 27 de diciembre de 2022]. Disponible en: [https://postgrado.medicina.usac.edu.gt/sites/default/files/documentos/investigacion\\_clinica\\_y\\_epidemiologica.pdf](https://postgrado.medicina.usac.edu.gt/sites/default/files/documentos/investigacion_clinica_y_epidemiologica.pdf)
  19. Lara LF, Mena PR, Zambrano MJ. Aprendiendo a vivir mejor campaña de promoción en alimentación e higiene dirigida a cuidadores de personas con discapacidad mental

- del Centro Caritas Antoniana “Alegria de vivir”, periodo 2015 - 2016. [tesis de pregrado]. Ecuador: Pontifica Universidad Católica del Ecuador; 2016. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6425661>
20. San Muero I, García AB, Onrubia J, Pina D, Afortunes E, Villacorta P, et al. Nutrición y actividad física en personas con discapacidad intelectual. *Rev Chil Nut* [Internet]. 2016 [Consultado el 27 de diciembre de 2022]; 43(3):263-268. DOI: <http://dx.org/10.4067/s0717-75182016000300005>
  21. Barco MG. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes y adultos jóvenes con síndrome de Down, octubre - 2017. *Horiz Med* [Internet]. 15 de septiembre de 2019 [Consultado el 19 de febrero de 2023]; 19(3):27-32. Disponible en: <https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/articulo/view/1071>
  22. Montealegre DP, López ML, Rodríguez YA. Hábitos alimenticios de las personas con limitación en las actividades de la movilidad. *Rev Inv Cient Tec* [Internet]. 2018 [Consultado el 27 de diciembre de 2022]; 17(1):18-23. Doi: <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v17.n1.2018.300>
  23. Barco MG. Efecto de la intervención educativa sobre los conocimientos y prácticas en alimentación saludable en los estudiantes con síndrome de Down de un centro de talleres educativos - 2017 [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Unidad de Posgrado; 2020.
  24. Barnhart WR, Havercamp SM, Lorenz A, Yang EA. Better Together: A Pilot Study on Cooking Matters for Adults with Developmental Disabilities and Direct Support Professionals. *Nutr Metab Insights*. [Internet]. 2019 Apr 8. [Consultado el 30 de diciembre de 2022]. Doi: [10.1177/1178638819840036](https://doi.org/10.1177/1178638819840036)
  25. Munguia AY, Vargas DK. Efecto de una intervención educativa en redes sociales en conocimiento y consumo de alimentos ricos en hierro hemínico en madres de niños en etapa preescolar de la Institución Educativa Francisco Bolognesi, 2019. (Tesis de Licenciatura). Lima-Perú: Universidad César Vallejo. 2019: 95 pp.
  26. Cipriano-Crespo C, Rodríguez-Hernández M, Cantero-Garrito P, Mariano-Juárez L. Eating Experiences of People with Disabilities: A Qualitative Study in Spain. *Healthcare (Basel)*. [Internet]. 2020 nov 24; 8(4):512 [Consultado el 27 de diciembre de 2022]. Doi: [10.3390/healthcare8040512](https://doi.org/10.3390/healthcare8040512).
  27. Subach RM. Improving food choices and nutrient adequacy in adolescents/young adults with developmental disabilities. *Disabil Health J*. [Internet]. 2018 [Consultado el 27 de diciembre de 2022]. Jan; 11(1):139-142. Doi: [10.1016/j.dhjo.2017.05.003](https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2017.05.003).