

## **Evaluación Nutricional de las Promotoras de la Micro Red José Carlos Mariátegui en el Distrito de San Juan de Lurigancho**

*Nutritional assessments of promoters of the micro network José Mariátegui in the district Of San Juan de Lurigancho*

Llanos Enely; Mesones Diana; Muñoz Lisberh ;  
Peña Gabriela; Ocorima Juana; Valenzuela Rocío.  
Estudiantes de la Maestría en Nutrición y Dietética.  
Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Recibido:28-04-2016  
Aceptado: 17-08-2016

Palabras clave  
Evaluación nutricional.  
Keywords:  
Nutritional evaluation.

**RESUMEN:** El presente trabajo fue llevado a cabo con los promotores de salud de la micro red José Carlos Mariátegui de San Juan de Lurigancho. Una entrevista personal y una evaluación nutricional fueron realizadas a cada uno de los promotores para determinar su actual estado nutricional.

Después que se hallaron los resultados, varios de ellos estuvieron con sobrepeso y obesidad, ellos fueron capacitados sobre la dieta balanceada.

**ABSTRACT:** The present work was carried out with the health promoters of the micro network Jose Carlos Mariátegui of San Juan de Lurigancho. A personal interview and a nutritional assessment were conducted to each of the promoters to determine their current nutritional status.

After the results were found, several of them were overweight and obese, they were trained on balanced diet.

Estudiantes de la Maestría en  
Nutrición y Dietética. Enely  
Llanos, Diana Mesones:Lisbeth  
Muñoz; Gabriela Peña, Juana  
Ocorima Rocío Valenzuela.

## INTRODUCCIÓN

San Juan de Lurigancho es uno de los 43 distritos de la Provincia de Lima. Está ubicado al Noreste de Lima Metropolitana. Según el INEI (2014), es el distrito con mayor población del Perú, con 1 millón 069 mil 566 residentes<sup>1</sup>. Esta situación produce una mayor demanda de servicios de educación, alimentación y servicios básicos por parte de los habitantes los que tienen que ser atendidos por el sector público y privado<sup>2</sup>.

Según la Oficina de Epidemiología de la Dirección de Salud (DISA), en los últimos años en San Juan de Lurigancho se vienen incrementando el número de pacientes que padecen enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión, diabetes y obesidad<sup>1</sup>.

La Red de Salud San Juan de Lurigancho del distrito del mismo nombre, actualmente cuenta con 34 establecimientos de salud ubicados en zonas estratégicas también cuenta con un hospital, que es un establecimiento sanitario donde se atiende a los enfermos para proporcionar los diagnósticos y tratamiento que necesitan<sup>1</sup>.

La promoción de la salud es una estrategia de la salud pública que propone incrementar oportunidad es para la población a través de la mejora de las condiciones de vida. Es un proceso que proporciona a las personas los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Consiste en un conjunto de acciones encaminadas al desarrollo de condiciones favorables para la salud que pueden darse a nivel de la escuela, familia, municipio, centros laborales y comunidad, cuyo objetivo es ir disminuyendo las brechas de las inequidades sociales existentes, que son la fuente principal de problemas de salud pública de nuestra sociedad.

Los promotores de salud desempeñan un papel clave en la tarea de mejorar la salud. Son considerados como educadores de su comunidad, es decir, son personas que orientan y transfieren a

la población conocimientos sobre temas de salud y les motivan a llevar una vida más sana. Sin ellos, muchas personas posiblemente no recibirían esa valiosa información. Los promotores de salud efectivos poseen cualidades especiales: conocen bien a sus comunidades, están dedicados a mejorar la salud de la comunidad a la que pertenecen, les agrada enseñar a los demás, se sienten cómodos frente a un grupo y saben cómo trabajar con ellos<sup>4</sup>.

Se trata de personas que integran la comunidad en la que trabajan y que, si bien no forman parte del sistema oficial de salud, cuentan con el apoyo de éste, que les brinda una breve formación con el fin de que estén en condiciones de realizar su trabajo. De esta manera, el promotor de salud está capacitado para brindar atención primaria de la salud en su comunidad y ser un "puente" entre ésta y los servicios oficiales de salud. En su mayoría, han sido elegidos después de realizar una selección entre otras personas de su comunidad. Tienen la función de fomentar las prácticas adecuadas de cuidado de la salud, con la promoción y el impulso de estas pautas en la comunidad a la que pertenecen<sup>5</sup>.

El promotor de salud es visto como el agente que conduce y enseña la forma de realizar cambios, para lo cual es indispensable que tengan acceso constante a información técnica y metodológica que le permita mejorar la calidad de su trabajo. Asimismo, existe la expectativa de que los promotores tengan una conducta ejemplar, es decir, se conviertan en un "modelo" para la comunidad. Lamentablemente, la mayoría de personas dedicadas a esta importante y ardua labor no tienen la posibilidad o el tiempo necesario para conocer y atender adecuadamente el estado de su salud.

Por medio de este trabajo se realizó una evaluación integral a los promotores de salud de San Juan de Lurigancho con la cual fue posible realizar el diagnóstico respectivo. También recibieron educación nutricional a través de trípticos sobre alimentación saludable y balanceada y sobre

Las enfermedades crónicas no transmisibles con los correspondientes consejos y recomendaciones nutricionales para cada una de ellas. De esta manera se contribuye a mejorar la calidad de vida de los promotores de salud y al mismo tiempo Los conocimientos aprendidos serán transmitidos a sus familias y a los vecinos del distrito.

## MÉTODO

El grupo objetivo es de nueve (9) Promotores de los Centros de Salud, de la Microred José Carlos Mariátegui -Red de Salud San Juan de Lurigancho, cuya jurisdicción pertenece al Instituto de Gestión de Servicios de Salud (IGSS); quienes laboran voluntariamente para su comunidad y muchas veces descuidan su propia salud.

La meta que se buscó fue que las Promotoras conozcan su estado nutricional y también como lograr una buena alimentación, sobre todo en quienes padecen algunas enfermedades o dolencias. Con ello se podría fortalecer los conocimientos de las Promotoras quienes como agentes de cambio podrían realizar una labor de sensibilización a la comunidad. Para ello se requiere información actualizada y herramientas como manuales con conceptos importantes y claves para colaborar con la prevención de enfermedades, promoción de la salud y alimentación saludable en la comunidad.

Las estudiantes de la Maestría de Nutrición y Dietética (14) con el fin de crear conciencia e involucrarse en la solución de los problemas que afectan a la población en general, realizaron una evaluación antropométrica y dietética a las Promotoras, para así determinar su diagnóstico nutricional, también brindaron educación nutricional sobre alimentación balanceada e información específica acorde a las enfermedades crónicas no transmisibles pre-existentes en esta dichas promotoras, para lo cual elaboraron trípticos específicos por enfermedad frecuente con datos de una correcta alimentación: Diabetes Mellitus tipo II, Hipertensión Arterial, Hipercolesterolemia, Hipertrigliceridemia, Obesidad y Gastritis; finalmente, los ejemplares de los trípticos

utilizados fueron entregados a cada Promotora participante para facilitar su trabajo de voluntarias en la comunidad y con ello puedan compartir dichos conocimientos adquiridos.

El primer objetivo general fue brindar el diagnóstico nutricional a las promotoras de salud mediante la aplicación de la evaluación nutricional integral e impartir conocimientos puntuales sobre enfermedades no transmisibles y alimentación balanceada.

El primer objetivo específico fue mostrarles objetivamente a las Promotoras de salud, cómo se encuentra su estado nutricional y sensibilizarlas para que mejoren su alimentación evitando las complicaciones de sus enfermedades crónicas actuales. El segundo objetivo específico fue guiar a las Promotoras de Salud para que promuevan la alimentación saludable y balanceada en sus familias y en la comunidad a través de sus actividades propias como parte de su voluntariado.

Las Actividades se dividieron en tres fases: antes, durante y después del trabajo de campo:

### • Antes;

1. Elaboración de los manuales nutricionales para cada tipo de enfermedad, revisado por todas las nutricionistas.
3. Creación de trípticos con la información de orientación para las enfermedades más frecuentes y alimentación saludable.
4. Validación de los trípticos.
5. Diseño de un flujograma de actividades para el trabajo de campo.

### • Durante:

1. Cada estudiante tuvo una promotora para realizar el trabajo de campo.
2. Cada promotora fue evaluada.
  - Antropometría** (se le midió la circunferencia de cintura, se le pesó y talló para determinar el IMC).
  - Clínicos** (se le preguntó sobre los síntomas y signos que han estado presentando en los últimos 3 meses) y
  - Dietéticos** (se les aplicó la Encuesta de Recordatorio de 24 horas).
3. El registro de la Evaluación nutricional fue

en un formato ad hoc (Anexo 02).

4. Dependiendo de la enfermedad que refiriera la Promotora se le brindó la Educación nutricional con apoyo del tríptico correspondiente (Anexos del 03 al 09) y la información obtenida en la Evaluación nutricional integral, enfatizando que toda enfermedad es manejable siendo importante que se evite las complicaciones.
5. Se le explicó sobre la Alimentación saludable y balanceada con apoyo del tríptico (Anexo 09) y se le reforzó en la promoción de esta alimentación como parte de los estilos de vida saludable que incluye el ejercicio.
6. Finalmente, se le dio un juego de trípticos para que lo empleen cuando desarrollen sus actividades con la comunidad.

• Después:

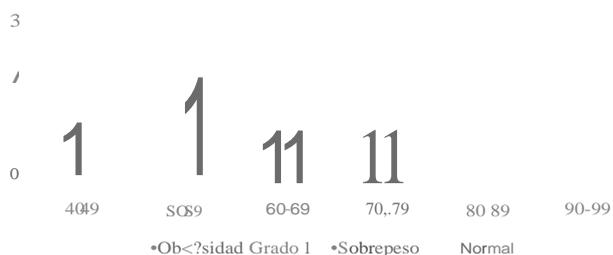
1. Sistematizar el trabajo de campo
2. Evaluar la asimilación de los mensajes por parte de las Promotoras, y sobre todo si las estudiantes se dejaron entender.
3. Ingresar los datos en una base de datos creada para este fin en el programa Excel 2013 y realizar el control de calidad de los datos.
4. Analizar los datos mediante la estadística descriptiva en el mismo programa Excel 2013 (porcentaje, frecuencias y Figuras).

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Índice de masa corporal y edad

Se relacionó el diagnóstico de IMC obtenido con los rangos de edad de los nueve (9) promotores de salud.

Figura 1. Diagnóstico del IMC según edad



En la figura se puede apreciar que 33.33% (3) de los promotores de salud evaluados presentaron obesidad grado I, 44.44% (4) de ellos se diagnosticaron con sobrepeso y 22.22% (2) de ellos tuvieron un IMC normal. La obesidad grado I estuvo presente en los rangos de edades de 40-49 en 11.11% (1 promotor), de 60 a 69 años en 11.11% (1 promotor) y de 70 a 79 años en 11.11% (1 promotor). El sobrepeso se presentó en los rangos de edades de 50-59 años en 22.22% (2 promotores), de 60-69 años en 11.11% (1 promotor) y de 70 a 79 años en 11.11% (1 promotor).

### Índice de masa corporal y sexo

Se evaluó el diagnóstico del IMC en relación al sexo obteniéndose los siguientes resultados:

Figura 2. Diagnóstico del IMC según sexo



En la Figura 2 se observa que de los nueve (9) promotores evaluados el 77.78% (7) son mujeres y el 22.22% (2) son hombres. En lo que respecta a los criterios de diagnóstico del IMC, los dos hombres evaluados (100%) presentaron obesidad grado I. Mientras que las mujeres evaluadas, una promotora (14.29%) presentó obesidad grado I, 4 de ellas (57.14%) fueron diagnosticadas con sobrepeso y 2 de ellas (28.57%) tuvieron un IMC normal.

### Circunferencia de la cintura y sexo

Según los resultados obtenidos, en la categoría de riesgo cardiovascular moderado hay cuatro mujeres y un hombre, quienes representan el 55.56% del total y en la categoría de riesgo cardiovascular alto hay tres mujeres y

Figura 3. Circunferencia de cintura y sexo



un hombre quienes representan el 44.44%. Por otro lado, ninguno de los promotores presentó una circunferencia de cintura que representara un riesgo cardiovascular bajo.

### Grado de instrucción e Índice de Masa Corporal (IMC)

Figura 4. Grado de Instrucción e IMC

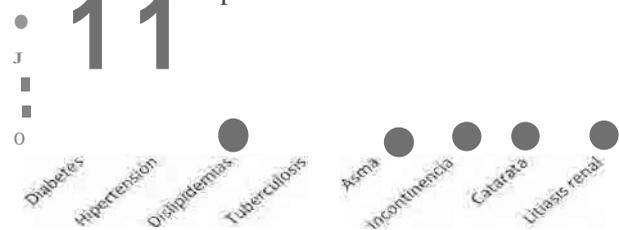


Según la información recolectada sobre el grado de instrucción, uno de los promotores (11.11%) ha estudiado hasta primaria completa, uno (11.11%) ha estudiado la secundaria incompleta, 5 (55.56%) han estudiado la secundaria completa y 2 (22.22%) tienen estudios técnicos o universitarios. Se puede apreciar que las 3 personas (33.33%) que tienen obesidad grado I han estudiado hasta secundaria completa.

### Enfermedades referidas por los promotores evaluados

El estudio determinó que las enfermedades no transmisibles más prevalentes presentadas por los promotores de salud evaluados fueron la diabetes mellitus tipo 2 en un 33.33% (3) y la hipertensión arterial también en un 33.33% (3) de ellos. Estas enfermedades están directamente relacionadas

Figura 5. Enfermedades referidas por los promotores evaluados



al sobrepeso y La obesidad. Por otro lado, en la Figura N°5 también se evidencia que existen enfermedades pre-existentes, las cuales han tenido que ser considerados al momento de la educación nutricional.

### Promotores evaluados con conocimiento de enfermedad

Figura 6. Promotores con conocimiento de enfermedad y promotores sanos



De los promotores evaluados, 66.67% (6) refirieron conocer el padecimiento de alguna enfermedad al momento de la evaluación, mientras que el 33.33% (3) del total, se encuentran aparentemente sanos o refieren no padecer de alguna enfermedad.

### Hábitos de los promotores de salud

Figura 7. Hábitos de los promotores de salud

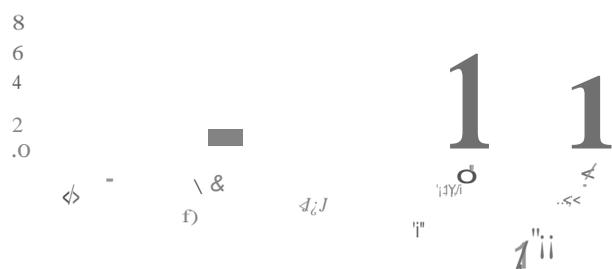


Figura 8. Actividad física/ejercicio



Figura 9. Consumo de Frituras/snacks/alimentos azucarados/gaseosas



En la Figura 7 se especifican los principales hábitos de los promotores de salud. Entre todos ellos los más comunes fueron la actividad física/ejercicio, el cual es realizado por 6 de los 9 promotores (66.67%) y el consumo de frutas/snack/alimentos azucarados/gaseosas el cual está presente en 5 de los 9 promotores (55.56%). Sólo uno de ellos (11.11%) manifestó el consumo de licor en raras ocasiones. En la Figura 8 se detalla la frecuencia de la realización de actividad física/ejercicio; se puede apreciar que 4 de ellos (44.44%) lo realizan diariamente, 1 de ellos (11.11%) 2 veces por semana y 1 de ellos respondió afirmativamente sobre la práctica de ejercicio pero no especificó la frecuencia. En cuanto al consumo de frituras/snacks/alimentos azucarados/gaseosos (Gráfico 9), un promotor (11.11%) lo consume 2 veces a la semana, 3 de ellos (33.33%) una vez por semana y uno de ellos (11.11%) una vez cada dos semanas.

Frecuencia de consumo y recordatorio de 24 horas

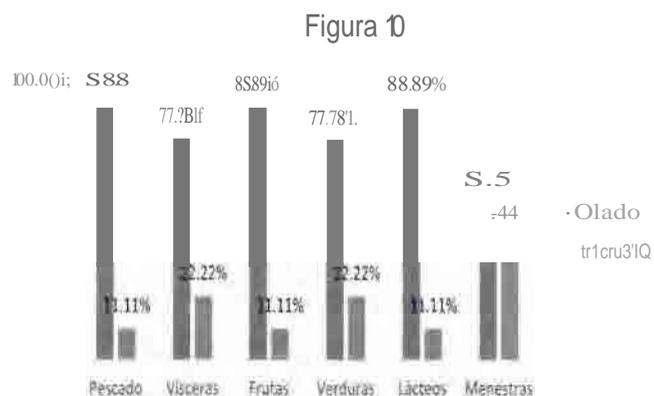
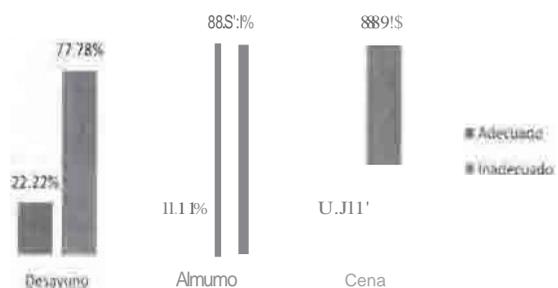


Figura 11. Recordatorio de 24 horas



Al enfocar los resultados de Frecuencia de Consumo de Alimentos y el Recordatorio de 24 Horas (Figuras 10 y 11 respectivamente) en las promotoras evaluadas, podemos decir que no es coherente, pues, al tener un consumo de alimentos importantes calificados como Adecuados, esto no se vea reflejado en el consumo de hace 24 horas atrás de la entrevista. Los datos de las Promotoras evaluadas muestra un consumo adecuado de las 3 comidas principales del día. Podemos concluir que el sesgo más evidente es que hayan respondido con muy poco acercamiento a la verdad en el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. Sin embargo, también hay que recalcar que, el formato de Recordatorio de 24 horas no es un instrumento de alta confiabilidad. Como en toda evaluación, al utilizar este formato no confiable (cuando se utiliza el recordatorio), necesita algún instrumento de apoyo, en este caso, el formato de frecuencia de consumo de alimentos.

Figura 12. kcal consumidas diariamente

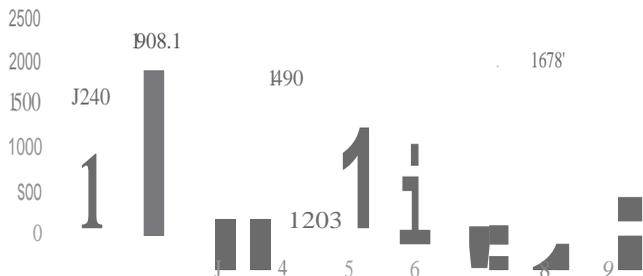
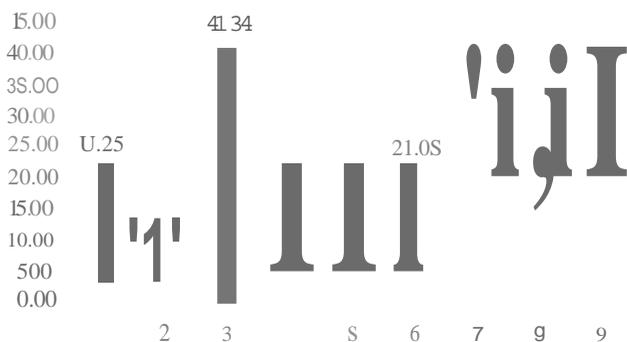


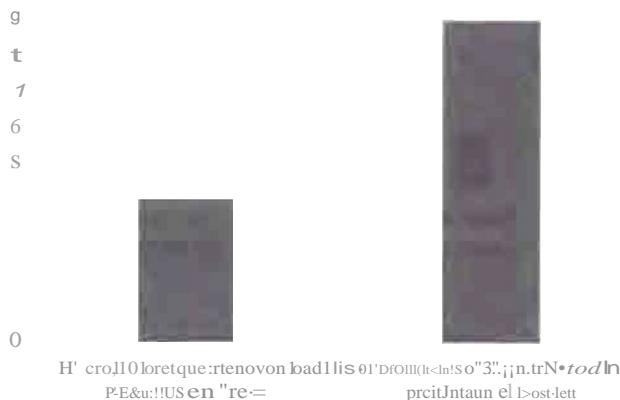
Figura 13. % kcal consumidas como proteína



Por teoría sabemos que en las edades post climaterio, requieren un consumo de 1600 kcal en promedio. Según los resultados presentados en la Figura 12, las promotoras evaluadas consumen diariamente alrededor de 1382.7 kcal en promedio, es decir, están por debajo de su requerimiento diario normal. En cuanto al consumo de proteínas (Figura 13), este se considera normal, pues van hasta un promedio de 18.7% de las calorías totales, considerando que según teoría, el requerimiento diario puede oscilar entre un 10 a 15%. Al enfrentar ambos consumos primordiales, podemos decir que es escaso el consumo calórico, pero a su vez, dentro de lo posible, el consumo proteico va acorde. Este es un tema al cual se debe poner especial atención, pues, sabemos que luego de los 50 años la masa muscular va decayendo en ambos géneros, debemos evitar la aparición de sarcopenia, la cual es muy difícil de revertir.

Comparación de la asimilación de mensajes sobre la Alimentación Saludable y Balanceada antes y después de la educación nutricional

Figura 14.



En la Figura 14 se puede observar que al reafirmar el Pre-Test solo 4 de los promotores (44.44%) respondieron bien todas las preguntas sobre alimentación saludable y balanceada. Después de recibir la educación nutricional, todos los promotores (9), es decir el 100% de ellos respondieron correctamente a las preguntas realizadas, lo que significa que los conocimientos que recibieron por parte de las estudiantes fueron totalmente asimilados, lo que les permitió transmitirlos de manera adecuada a su comunidad y a sus familias.

### CONSIDERACIONES FINALES

Los servicios de salud que actualmente se brindan a la población escán enmarcados básicamente en la atención integral con énfasis en prevención y promoción de la salud, con participación ciudadana y multisectorial para el logro de comunidades saludables, donde muchos de los temas engloban temas de Nutrición y Alimentación saludable: con la finalidad de prevenir en riesgo de estas enfermedades no transmisibles. Por todo lo antes mencionado, La Escuela de Postgrado de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (Unifé) presenta el programa de Maestría en Nutrición y

Dietética con mención en Ciencias de la Nutrición y Alimentación Humana, el curso de Taller de Desarrollo de Proyectos en Nutrición, a través del cual se desarrollan conocimientos, habilidades, y destrezas en comunidades / centros de salud con la finalidad de diseñar y desarrollar planes y programas que contribuyan a resolver problemas nutricios específicos, a fin de elevar la calidad de vida de la población, en un marco de cuidado y preservación del medio ambiente; en la búsqueda continua de la calidad y, con apego a valores éticos, humanistas y de responsabilidad social.

Este grupo de Promotores de Salud maneja un tipo de información básica sobre la Alimentación saludable y balanceada, indicando muchas de ellas que el factor económico no les permitía variar su alimentación. Asimismo no manejan recomendaciones básicas en cuanto a la alimentación y dieta para cada tipo de enfermedad crónica no transmisible frecuente entre personas adultas, por ello mientras se les explicaba la importancia de cumplir las recomendaciones sin la necesidad de variar su dieta, ponían mucho interés viendo que no se trataba de gastar más sino modificar y balancear su alimentación de acuerdo a las enfermedades que ya presentan.

Por otra parte, los cornetarios finales de las estudiantes fueron los siguientes:

Como participación individual:

- );o- Cumplimos con las expectativas, brindamos información básica, comprensible y fácil de aplicar.
- )> Brindamos más confianza a los Promotores para que puedan capacitar no sólo en la alimentación de personas sanas, sino también en la alimentación de personas con enfermedades crónicas no transmisibles; del mismo modo se les enseñó a determinar el IMC en adultos y así ellas lo puedan hacer en su comunidad.
- );o- Entre todas las compañeras tuvimos una buena comunicación y cumplimos el objetivo de evaluar, diagnosticar y educar a las Promotoras

de manera individual

- );o- Al ser profesionales de Nutrición las que dimos las consejerías y evaluaciones, pudimos disipar las dudas de las Promotoras, al mismo tiempo que se les facilitó más información mediante los Trípticos que se les entregó sobre las enfermedades no transmisibles más frecuentes y sobre alimentación balanceada, los cuales estaban validados previamente.

Como participación grupal

- > Los equipos de trabajo inicialmente se formaron por afinidad; sin embargo, en el transcurso del Trabajo de campo se desintegraron y reagruparon según la necesidad.
- > Tuvimos todo el material necesario para los 09 Promotores convocados.
- );o- Hubo bastante orden a pesar de que se compartían los mismos espacios, a la vez, no se generó malestar a los Promotores.

Apoyo de la Micro red José Carlos Mariátegui.

- );o- Nos brindaron los ambientes necesarios en el momento para la comodidad de los Promotores y de las estudiantes.
- );o- Todos los trabajadores fueron amables y no escatimaron esfuerzos para apoyar el trabajo facilitando la logística.
- > Los Promotores de Salud se fueron agradecidos por enriquecer más su información y despejar sus dudas.
- > Todos nos apoyaron en el trabajo, fueron muy amables al brindar información detallada.

## CONCLUSIONES

Las estudiantes de Ingeniería en Nutrición de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón de Jesús (Unifé) del Ilciclo, han podido constatar la relevancia del estado nutricional y la educación alimentaria en promotores (as) de la Micro Red de Salud José Carlos Mariátegui del distrito de San Juan de Llligancho.

## 9 UNIFÉ - EPG

Entre los resultados más relevantes se encontraron que el diagnóstico nutricional predominante en los promotores(as) de la Micro Red de Salud José Carlos Mariátegui del distrito de San Juan de Lurigancho es el SOBREPESO en un 44% (4) y OBESIDAD GRADO I en un 33% (3) del total de evaluados. Asimismo, del 44% (4) de promotores(as) de la Micro Red de Salud José Carlos Mariátegui del distrito de San Juan de Lurigancho diagnosticados con Sobrepeso, el 50% (2) de estos se encuentra en el rango de edad de 50 a 59 años.

Se halló que las mujeres son las más afectadas, presentando riesgo moderado de enfermedades cardiovasculares al evaluarse circunferencia de la cintura. Entre las enfermedades pre-existentes al momento de la evaluación encontramos que el 66% de estos refieren padecer de Diabetes Mellitus tipo 2 o de Hipertensión arterial por lo que la educación alimentaria jugó un papel importante.

Por otro lado, se obtuvo que del total de los promotores de la Micro Red de Salud José Carlos Mariátegui del distrito de San Juan de Lurigancho, el 56% cuenta con estudios secundarios completos, de estos el 60% presenta un diagnóstico de Obesidad Grado I. La totalidad de los promotores con un grado técnico o universitario presentaron Sobrepeso y tras la pregunta sobre sus hábitos alimentarios, el 55,56% presenta un consumo de frituras/ snacks/alimentos azucarados/gaseosas entre una y dos veces a la semana.

Es por todo lo antes dicho, que la educación alimentaria sobre enfermedades no transmisibles que se brindó a los promotores de salud consistió en ser específica, con mensajes claros y oportunos para la prevención e intervención inmediata y de esta manera sean agentes de cambio mejor preparados.

Contradictoriamente también se evidenció que la carga calórica diaria en promedio comprendía entre 1382.7 kcal, la cual es menor a la necesaria, por lo que presentamos dicha información como un sesgo, ya que el reporte de IMC presenta resultados de Sobrepeso y Obesidad.

Al final del trabajo de campo se pudo evidenciar que el 100% de los promotores (as) de la Micro Red de Salud José Carlos Mariátegui han podido obtener nuevos conocimientos, los cuales fueron identificados al realizar una prueba de pre y post-test. En conclusión, se cumplió con la meta y los objetivos planteados para el Trabajo de campo, tanto los Promotores(as) como las estudiantes de maestría de la Unifé quedamos satisfechos con la intervención, además se pudo constatar que es muy importante replicar trabajos como estos en otros puestos y/o centros de salud.

## REFERENCIAS

- INEI: Lima cuenta con 9 millones 752 mil habitantes. La República 2015 Enero 17; Sec. Sociedad. Disponible en: <http://larepublica.pe/17-01-2015/inei-lima-tiene-9-millones-752-mil-habitantes>
- Municipalidad Distrital de San Juan de Lurigancho. Plan de Desarrollo Concertado 2015-2021. Disponible en: <http://munisjl.gob.pe/tranparencia/plan-de-desarrollo-concertado-2015-2021.pdf>
- GLúA de Gestión de la Estrategia de Escuelas Promotoras de Salud. Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. Ministerio de Educación. Lima: Ministerio de Salud; 2006. Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/docmentos/guadegestion.pdf>
- Su corazón, su vida: Manual del promotor y promotora de salud. U.S. Department Of Health And Human Services, National InstituteS of Health, National Heart, Lung and Blood Institute. 2008. Disponible en: [http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/heart/lat\\_mnl\\_sp.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/heart/lat_mnl_sp.pdf)
- Promotor de salud. Trabajo y motivaciones. Buen Inicio, UN ICEF/ PERU-USAID. Lima, 2003. Disponible en: [xa.yimg.com/kq/groups/28134856/665514084/naine/PromotorSalud.pdf](http://xa.yimg.com/kq/groups/28134856/665514084/naine/PromotorSalud.pdf)

# ANEXOS

## ANEXO 1.

### FOTOS DEL TRABAJO DE CAJIPO



# 11 UNIFÉ - EPG

## ANEXO 2. FORMATO DE RECOLECCIÓN DE DATOS DEL TRABAJO DE CAMPO.

### I. DATOS GENERALES

FECHA          /         

1.1- Nombres y Apellidos

de la promotora: \_\_\_\_\_

Fecha de

1.2.- Nacimiento:          /         

1.3.- Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

1.4.- ¿Cuántos años vive en Lima?

\_\_\_\_\_

1.5.- Cuántos años vive en San Juande Lurigancho?

\_\_\_\_\_

1.6.- Número de hijos:

\_\_\_\_\_

1.7.- Edades de hijos:

\_\_\_\_\_

A qué edad?

1.8.- Religión:

\_\_\_\_\_

1.9.- Menopausia

No (

Si(

1.10.- Grado de instrucción:

primaria

secundaria Incompleta

secundaria completa

técnico o universitario

otro

### II. DATOS ANTROPOMETRICOS

Peso (Kg)	Talla (cm)	e.e (cm)	IMC( Kg/ m2)	Dx.Nutricional

Criterios de diagnóstico de IMC(Kg/m2)-OMS				
Normal	Sobrepeso	Ob. Grado 1 (leve)	Ob. Grado 11 (moderada)	Ob. Grado 111 (severa)
18.5-24.9	25-29.9	30-34.9	35-39.9	40

Riesgo cardiovascular - Conferencia de Cintura (C.C.)-ADA		
Normal	Riesgo elevado	Riesgo muy elevado
< 82 cm	82-88 cm	>88 cm

### III. DATOS BIOQUÍMICOS

Exámenes	Resultados	Valores Normales- ADA- NECP
Colesterol Total		<200 mg/dl
Colesterol LDL		<130 mg/dl
Triglicéridos (ayunas)		<150 mg/dl
Ácido Úrico		<5 mg/dl

Exámenes	Resultados	Valores Normales- ADA- NECP
Urea		200 mg/dl
Creatinina		<0,7 mg/dl
Glucosa (ayunas)		<100 mg/dl
Hemoglobina		12-16 mg/dl

**IV. DATOS CLINICOS**

Marcar con un aspa (x) y complete

**Antecedentes**

**Familiares** Presente Ausente ( )

Enfermedades	Si	No	Parentesco
Diabetes			
Hipertensión			
Cáncer			
Otro:			

**Enfermedades** Presente Ausente ( )

Enfermedades	Si	No	Medicamentos
Diabetes			
Hipertensión			
Dislipidemias			
Otro:			

Otros en los últimos 3 meses: \_\_\_\_\_

**Trastornos Gastrointestinales**

Enfermedades	Si	No	frecuencia
Diarreas			
Estreñimiento			
Alergias (*)			
Gases			
Otro:			

**Hábitos**

Hábitos	Si	No	frecuencia
Fumar cigarrillo			
Beber licor			
Drogas			
Actividad Física / Ejercicio			
Frutas / snacks / alimentos azúcarados / gaseosas			

**V. DATOS DIETÉTICOS PRE-TEST**

5.1.- ¿Conoce cuáles la importancia de comer pescado de carnes oscuras?

Si ( ) No ( )

Especifique: \_\_\_\_\_

5.2.- ¿conoce el significado de alimentación balanceada?

Si ( ) No ( )

Especifique: \_\_\_\_\_

5.3. ¿Conoce cuanta cantidad de agua es lo recomendado en tomar?

Si ( ) No ( )

specifique: \_\_\_\_\_

5.4. ¿Conoce cuánto ejercicio se recomienda diariamente?

Si ( ) No ( )

Especifique: \_\_\_\_\_




APORTE CALÓRICO  
PROMEDIO (Kcal) \_\_\_\_\_

POST-  
TEST

- 5.11.- ¿Conoce cuál es la importancia de comer pescado de carnes oscuras?      Si (                      No (                      Especifique: \_\_\_\_\_
- 5.12.- ¿Conoce el significado de alimentación balanceada?      Sí (                      No (                      Especifique: \_\_\_\_\_
- 5.13.- ¿Conoce cuanta cantidad de agua es lo recomendado en tomar?      SI (                      No (                      Especifique: \_\_\_\_\_
- 5.14.- ¿Conoce cuánto ejercicio se recomienda diariamente?      Si (                      No (                      Especifique: \_\_\_\_\_

OBSERVACIONES:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ALIMENTACIÓN PARA PERSONAS ADULTAS CON OBESIDAD



2016

Escuela de Post-gradúa UNIFÉ

¿Debo tomar agua y cuánto tomar al tengo obesidad?



¿Quié p-o orald l l l Cr ml  
D l l l < t l loc. l l l l n g o obt f d o d ?

Respetar la cantidad de raciones por comida, respetar el horario y respetar las cinco raciones  
Consumir cinco raciones (400 gr) de frutas y verduras al día

¿Cuántos minutos debo hacer ejercicio si tengo obesidad?

De 45 a 60 minutos al día  
De 15 a 30 minutos al día

Si usted...

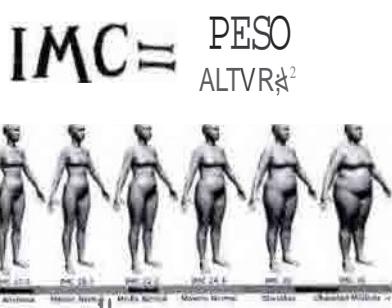
¿Qué es el IMC?



¿Cómo se relaciona la obesidad con la salud?



¿Cómo se mide el grado de obesidad?



Saludable

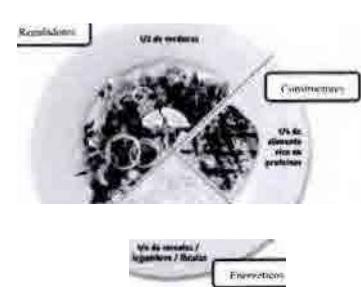


¿Cómo se trata la obesidad?



Como debe comer una persona con obesidad?

Como debe comer una persona con obesidad?





¿Cuáles son las principales enfermedades del colesterol?

El diagnóstico de los niveles de colesterol se basa en la medición de los lípidos en la sangre.

Enfermedades relacionadas con el colesterol: Aterosclerosis, hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad.



Sobrepeso y Obesidad



IMPORTANTE:

Jevadela Aomenla ccmodefut.

1. Racer llúa: iegu!ir
2. ya le as!lmen!>s degm
3. é:;>(Vén140 lth ClllQriaa.
4. ....menta.Qioan1umo de-libra, \*t...pecial
5. de lW8<UL/ c: ef1...r.g.

deoleúltol.



### AUMENTACIÓN EN PERSONAS CON COLESTEROL ELEVADO

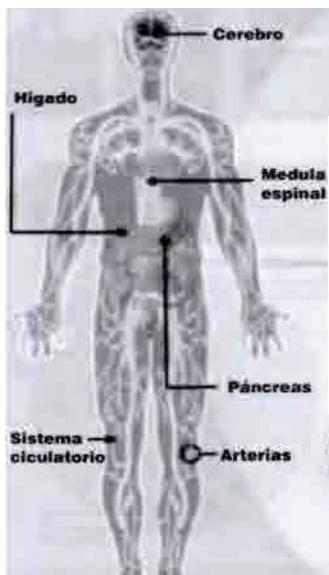


El colesterol elevado en sangre es uno de los factores de riesgo para el desarrollo de la enfermedad coronaria.

## ¿CÓMO ACTÚA EL COLESTEROL EN NUESTRO CUERPO?

El colesterol en la sangre es transportado por lipoproteínas. El exceso de colesterol puede acumularse en las arterias.

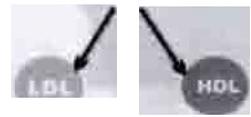
El colesterol HDL ayuda a limpiar las arterias.



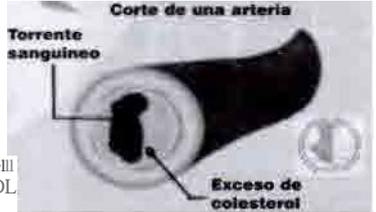
El colesterol HDL ayuda a limpiar las arterias.

Tabla de niveles de colesterol:

	ÓPTIMO	ALTO	ALTO
TOTAL	Menos de 200	200 a 230	+ de 230
LDL	Menos de 100	130 a 159	+ de 190
HDL	Más de 50	35 a 60	Menos de 35



El colesterol LDL es el "colesterol malo" y el HDL es el "colesterol bueno".



El exceso de colesterol puede causar problemas de salud.

El colesterol HDL ayuda a limpiar las arterias.

**Cuáles son las consecuencias de la Hipertriglicéridemia?**

El incremento de los niveles de triglicéridos por encima de los parámetros recomendados puede ocasionar:

Enfermedades cardiovasculares,



Diabetes Mellitus 2

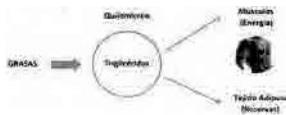


Sobrepeso y Obesidad



**2. Qué son los triglicéridos?**

Forma de almacenamiento de energía que se almacena en el músculo y en el tejido adiposo que son gradualmente liberados de acuerdo a las necesidades de energía.



**¿Qué son triglicéridos altos?**

Triglicéridos altos o hipertriglicéridemia es cuando el nivel de triglicéridos en sangre se encuentra por encima de los valores normales.

**¿TRIGLICÉRIDOS**

.....  
500... Muy alto  
200-499... Alto  
150-199... Intermedio  
150... Óptimo

**IMPORTANTE:**

1. Lleve una dieta baja en grasas. Aumenta el consumo de frutas y verduras.
2. Realice actividad física de manera regular.
3. Consuma alimentos ricos en fibra como: avena y trigo integral. Consuma omega 3, como: salmón y aceite de oliva.
6. Consuma grasas saturadas y trans (frituras); evite el alcohol.
7. Opte por leche, queso y yogur desnatados. Evite el azúcar y el alcohol.

**RECOMENDACIONES: BALANCEAR TUS COMIDAS!**



**¿Por qué se presentan triglicéridos elevados en sangre?**

La hipertriglicéridemia se puede deber a causas genéticas, enfermedades como la diabetes o la hipertensión originada por una dieta muy rica en azúcares y grasas, el consumo excesivo de alcohol o la falta de actividad física.

**¿Qué alimentos debemos tomar en cuenta para evitar la presencia de triglicéridos elevados en sangre?**

Alimentos refinados y azúcares simples



Alimentos con alto contenido de grasas



Bebidas azucaradas y alcohol.



**AUMENTACIÓN EN PERSONAS CON TRIGLICÉRIDOS ALTOS**



"Los triglicéridos elevados en sangre se relacionan con el consumo excesivo de almidones refinados, alcohol y azúcares".

2016

**¿Cuáles son los síntomas de los triglicéridos elevados?**

Aumento de la grasa abdominal.



Dolores de cabeza, problemas de somnolencia.



Ansiedad por comer dulces.



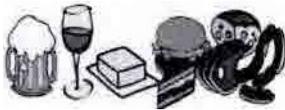
¿Qué es la hipertensión arterial?

O

KWMOS NJW..!!XJS OUICB)-r.

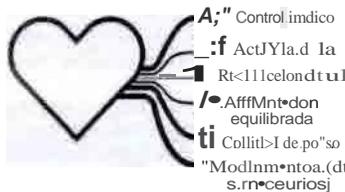
"kITTSVIS.MI  
OP:él.)A"Y!:"S  
tAJ!.37S"«iY"sw.lw!UA

fftm  
f,tc;i,..5\$  
t.-OIGS brk..!fi-"SIIIII"IX;tAl)  
OCO"tLAL,"S fff"i.NIIOFWIAT:Ji



vik&la  
U,trici rrt EXLI'i  
mi:: trt:IL..

Recuerda!



Maestría en Nutrición y Dietética

ALIMENTACIÓN EN PERSONAS CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL



"IVSM.V<D7"  
(}JIR,ES<rJL P:N  
TVS 'M.ft!NOS•

016

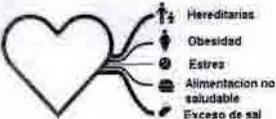
Que debe comer una persona con hipertensión arterial?

¿Qué es la hipertensión arterial?

Se da por trabajo excesivo del corazón para bombear la sangre a todo el cuerpo.  
Se da porque hay dureza de las arterias cuando pasa la sangre por el corazón más adherido porque se consume sal en mayor cantidad a la necesidad.

Categoría	PA Sistólica	PA diastólica
Normal	120-129	80-84
Normal Alta	130-139	85-89
HTA grado 1 leve	140-159	90-99
HTA grado 2 moderada	160-179	100-109
HTA grado 3 severa	180-209	110-119

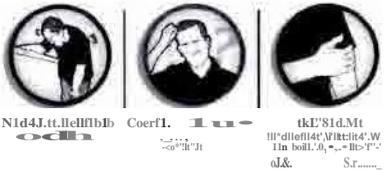
¿Qué causa hipertensión arterial?



VLIIDJ?AS 'f Ec;CAS  
1 IJOTOS g\_COS UDOS OFOSIADOS SINSAL  
CAAAIE BIAMV  
JESCAOO 11.LUL  
rtr.s.ADO 6!ANCO  
Lt.GUMI3I\LS  
CTREAL.FS  
?;S[ ALIMENTFOA



¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión arterial?



¿Cuáles son los principales síntomas de la hipertensión arterial?



¿Qué alimentos deben evitar una persona con gastritis?

Fruitas cítricas (naranja, limón, piña, etc)



Frituras o comida rápida.



Café, té o bebidas con alcohol contenido de cafeína.



Ajillo y condimentos.

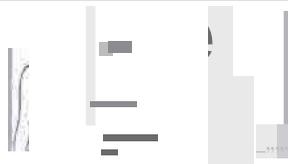


Fumar y consumo de bebidas alcohólicas.



¿Qué es la Gastritis?

Es la inflamación de las paredes del estómago.



Cuáles son las causas de la gastritis?

- exceso de alimentos grasos y frituras.
- estrés.
- fumar.
- abuso de medicamentos.
- exceso de gaseosas, café, alcohol y aji.
- bacterias helicobacter pylori.

¿Cuáles son los síntomas en una persona con gastritis?



¿Cuáles son las consecuencias de la gastritis?



ANEXO

un1Pé

Maestría en Nutrición y Dietética

AUMENTACIÓN EN PERSONAS CON GASTRITIS



"La gastritis y la duodenitis representa la 9na causa de morbilidad en el Perú" Fuente SIS 2010.

¿cómo se debe alimentar a una persona con gastritis?

Comer a la hora

Alimentos recomendados:



Cablan. cas. de f. i. c. digestión. E. J. e. pe. pot. d. i. pavit. s. ent otros.



Lácteos y derivados. descremados o semidescremados. Ejemplo: yogurt light



Verduras de preferencia cocidas.

Frutas naturales como por ejemplo: papaya

Recuerda: AC:ud a La nutrición es un patrimonio. Personalizado y evitar complicaciones...

¿Por qué es importante el ejercicio?

IMrQRT, JTE:

- Mejora el estado físico y de salud
- Elimina las acciones de riesgo cardiovascular (presión arterial, glucosa y lípidos en sangre)
- Mejora el sueño

Cuánto ejercicio se debe hacer?

Mejora el estado físico y de salud  
Elimina las acciones de riesgo cardiovascular (presión arterial, glucosa y lípidos en sangre)

Mejora el sueño

¿Qué significa tener una alimentación saludable?

Significa saber elegir alimentos que aporten todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Esos nutrientes esenciales son: proteínas, carbohidrato, grasas, vitaminas,

minerales y agua.

¿Por qué es importante tener una alimentación saludable?

- La obesidad,
- La diabetes
- La Hipertensión,
- La anemia,
- La osteoporosis
- El cáncer.

¿Qué es una alimentación balanceada?

Alimentos en la alimentación diaria en proporciones adecuadas a la edad, al peso, a la altura y a la actividad física.



¿Por qué tomar agua y cuánto tomar?

- REGULA LA TEMPERATURA DEL CUERPO
- AYUDA AL CUERPO A ASIMILAR LOS NUTRIENTES
- REVIENE EL ESTADO DE BIENESTAR
- FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO
- ABRILATA LA PIEL
- EVITA LA DEHIDRATACIÓN
- EVITA LA FATIGA
- MEJORA EL HUMOR
- REDUCE EL RIESGO DE PADECER CÁNCER AL COLON

TOMAR DE 6 A 8 VASOS DE AGUA DIARIO

CONSEJOS SALUDABLES

- INTEGRE LOS ALIMENTOS INTEGRALES A SU VIDA. Sustituya el pan blanco por integral y la pasta blanca por integral.
- REDUZCA EL CONSUMO DE SALTOS. Limite el uso de alimentos con alto contenido de sodio. Prefiera el queso fresco.
- MEJORE SU CONSUMO DE GRASAS. Prefiera alimentos saludables cocidos o al vapor. Use aceite de girasol y oliva, NO REEFRIERE LOS ACEITES.
- BEBA AGUA PURA EN LUGAR DE LAS BEBIDAS AZÚCARES. Las bebidas azucaradas, jugos y refrescos.

¿Cuáles son los tres grupos de alimentos en mi plato?



¿Cómo lograr una alimentación balanceada y variada?

Intermedia los alimentos de los 3 grupos básicos: reguladores, constructores, reguladores en cantidades adecuadas para mantenerse sanos y fuertes.

Reguladores Constructores Reguladores

ANEX09



Escuela de Posgrado  
Maestría en Nutrición y Dietética

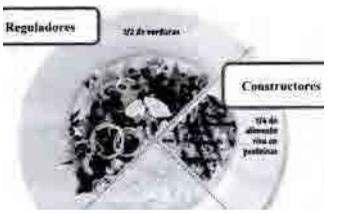
ALIMENTACIÓN SALUDABLE



¿Cómo construyo mi plato saludable y balanceado para mí?



¿Cómo construyo mi plato saludable y balanceado para el adulto mayor?



Recuerda! Visitar a tu nutricionista más cercana ante cualquier duda.

## AUTORES

GLORJAACOSTAALVAREZ OE HOYLE. Abogada por la Pontificia Universidad Católica del Perú, MBA. Máster en Marketing y Dirección comercial, Auditor ISO 9001, cuenta con diversos estudios de postgrado a nivel nacional e internacional. donde destacan estudios especializados en género como es Auditor Participativo en Género por la OIT, del centro ONU MUJERES. Líder de proyectos estratégicos de gestión en diversas organizaciones, trabaja por el empoderamiento femenino. Se desempeñó como consultor internacional para temas de consumidor Microfinanciero y presidió el Comité de atención al usuario en la Asociación de Microfinanzas de Perú – ASOMIF. Actualmente se desempeña como Director ejecutivo en SAWAY PERÚ y es coordinadora de Maestrías de Derecho de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón UNIFE.

Agradecimiento a la Srta. Oaniela Anyela Chauvis Sosa, estudiante de Derecho, quien cooperó en la elaboración del presente artículo

LUIS ANGEL AGUILAR MENOZA. Director del Laboratorio de Neurociencia y Comportamiento de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Consultor Internacional en Neurociencia. Doctor en Neurociencias y Comportamiento, Universidad Pablo de Olavide- Sevilla, España. Postdoctorado en Neurociencia, Universidad de Salamanca, España. Postdoctorado en Neurofisiología, Universidad Newcastle UK-Universidad de la República Uruguay. Master en Neurociencias, Universidad Internacional de Andalucía. España. Diplomado en Docencia Universitaria, UNTFE. Estudios de pregrado en la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Autor de 67 publicaciones entre artículos científicos. libros y capítulos de libro, Conferencista internacional en 20 países, revisor de 4 revistas indexadas internacionales. pertenece a 14 sociedades científicas nacionales e internacionales. Docente de pre y postgrados de 10 universidades del Perú. Neurocientífico representante Peruano ante la International Brain Research Organization y federación Latinoamericana de Sociedades de Neurociencias. Presidente de la Sociedad Para la Neurociencias del Perú, SONEP (2015-2018). CATEDRÁTICO DE NEUROCIENCIAS DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA DE LA UNIFE.

BYRON ESTUARDO ALVIZURES VALLEJO. Médico cirujano. Estudió en la Universidad de San Carlos de Guatemala, Centro Universitario de Occidente. Realizó una estancia certificada en formación en Ecografía en el Hospital Roosevelt, Ciudad de Guatemala. Así también, realizó una estancia para el estudio de Colposcopia en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias, Alcalá de Henares, Madrid-España. Actualmente ejerce la especialidad en Ginecología y Obstetricia en la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala. Recibió el Premio Único concedido en el Curso Internacional de Bioética y Bioderecho del Instituto de Salud Carlos III de España y la Universidad de San Carlos de Guatemala. 2004.

MANUEL ARBOCCÓ DE LOS HEROS. Licenciado en Psicología. Con estudios concluidos de Maestría en Psicología en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Profesor Universitario. Docente en la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega (UIGV) y en Docente en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE). Coafundación Psicoterapéutica como Analista Transaccional Certificado en la Asociación para el Desarrollo Humano Xinergia. Segunda Formación en Logoterapia Clínica en el Centro Psicoterapéutico LOGOS con el auspicio de la Sociedad para el avance de la Psicoterapia centrada en el sentido (SAPS) de Bogotá-Colombia. Miembro del Colegio de Psicólogos del Perú.

Es autor de varios artículos de Psicología y Humanidades en revistas de la especialidad.

Articulista del Diario Oficial El Peruano desde el año 2014.

Ponente en jornadas de Psicología, Educación y Psicoterapia.

## 110 UNIFÉ - EPG

**MARÍA LUCÍA BAQUERIZO SEOANO.** Investigador asociado al Laboratorio de Neurociencia y comportamiento de la Universidad Peruana Cayetano Heredia-UPCH. Psicóloga clínica en el Equipo de investigación y tratamiento en asperger y autismo-ETTA. B.Sc. en Psicología en la Universidad Continental. Becaria de la International Brain Research Organization IBRO. Asistente de cátedra en universidades peruanas a nivel de pregrado en cursos de neuroanatomía y neuropsicología. He desarrollado proyectos en neurociencia cognitiva, sueño y adaptación fisiológica a la altura. Temas de interés: Síndrome de asperger, Condiciones de espectro autista, Neurodesarrollo y Neurorehabilitación.

**AGUSTIN CAMPOS ARENAS.** Graduado y titulado como profesor de Educación Secundaria: Física y Matemática en la Pontificia Universidad Católica del Perú donde también se graduó como Doctor en Educación. Obtuvo el Master en Educación en Temple University-USA y el Ph.D. en Sistemas Instruccionales en Florida State University. Realizó estudios en Educación No-Formal en las Universidades de Manchester -Inglaterra y Edimburgo-Escocia.

Se desempeñó como especialista y Director de Formación Magisterial en el Ministerio de Educación. Ha sido Jefe de Departamento, Decano de la Facultad de Educación, Vicerector Académico y Director de la Escuela de Postgrado de la UNJFE.

Cuenta con varias publicaciones relacionadas con la educación en UNJFE y la Editorial Magisterio de Colombia. Ha hecho consultorías internacionales en educación en diferentes países.

**ALESSANORO CAVIGLIA.** Magíster en filosofía por la Pontificia Universidad Católica del Perú. Profesor de la carrera de Filosofía de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya, profesor del Departamento de Humanidades de la Universidad Ricardo Palma y profesor de la Facultad de Derecho de la Universidad San Martín de Porres. Ha publicado diversos artículos y ha presentado numerosas ponencias.

**JONATAN ROBERTO ASTUCURJ HIDALGO:** Psicólogo por universidad Continental. Con formación en psicoterapia por el Instituto Gestalt de Lima. Realizó la formación en neurociencias en "Laboratorio de Neurociencia y comportamiento" de la Universidad peruana Cayetano Heredia. Hizo un Training en "Neurobiología del sueño", en la Universidad de la Republica, Uruguay. Participo en "V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología" en la Universidad de Buenos Aires. Realizó el curso "Metodología de la investigación" de la Universidad de Almería, España. Dirigió el "Laboratorio de Psicología experimental y de neurociencias" de la Universidad Continental, y realiza proyectos en colaboración con la UDELAR, UPCR y PUCP, en temas de Altura, utilizando técnicas de registro electrofisiológico. Habiendo publicado en revistas científicas, como la revista "Apuntes de ciencia y sociedad" de la Universidad continental. Y presentado sus trabajos en congresos de estudiantes y profesionales a nivel nacional y mundial. En la actualidad trabaja como investigador en el Laboratorio de Neurociencia y Comportamiento de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

**ALEXANDER CHU WERNER:** Master Executive in Global Entrepreneurship en la EOI de España. Licenciado en comunicación y publicidad (UPC) con estudios de postgrado en marketing, neurociencia aplicada a los negocios y medios digitales en Perú (UPC, UPCH) y Alemania (DW-Akademie). Actualmente es director de estrategia e investigación en NEO, consultora de innovación y estrategia digital, además docente pregrado y postgrado (VPC, UP). Cuenta con un blog en Gestion.pe.

**ALEX JUNIOR GONZALES ASENCIO :** Investigador Asociado al Laboratorio de Neurociencia y Comportamiento de la Universidad Peruana Cayetano Heredia – UPCH. Psicólogo por la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Estudios de Maestría en Neurociencias por la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Becario de la International Brain Research Organization – IBRO. Actualmente realiza labores de investigación, coordinación y docencia universitaria.

ELENA NELLY GARCÍA – LÓPEZ RERNANDEZ. Doctor en Ciencias Biológicas por la Universidad de Alcalá. con la calificación de Sobresahente "Cum Laude" (1982). "Tones y receptores implicados en la modulación de la liberación de catecolaminas en la médula adrenal de gato", Licenciatura en Ciencias Biológicas. Universidad Complutense de Madrid (1976). Grado de Licenciado en la Facultad de Ciencias Biológicas. Universidad Complutense de Madrid (1979). Hasta el 2016 fue profesora emérita de la Universidad de Alcalá de Madrid. Los cargos académicos desempeñados fueron: SECRETARIA DEL DEPARTAMENTO de fisiología y Farmacología de la Universidad de Alcalá de Henares (desde 1986 hasta 1996). SECRETARIA DE LA FACULTAD DE MEDICINA de la Universidad de Alcalá de Henares (desde 1992 hasta 2000). SUBDIRECTORA DEL DEPARTAMENTO de Fisiología y Farmacología de la Universidad de Alcalá de Henares (del 28 de febrero de 1996 al 8 de julio de 1997). SUBDIRECTORA GENERAL DE PLANIFICACIÓN Y COORDINACIÓN DOCENTE del Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Sanidad y Consumo (del 1 de septiembre de 2000 al 30 de agosto de 2010). SUBDIRECTOR GENERAL DE FORMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN SANITARIA del Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Sanidad y Consumo (del 31 de agosto de 2003 al 30 de septiembre de 2004).

GU TAVO FRANCISCO GONZALES RENGIFO: Biólogo y médico endocrinólogo, profesor principal del Departamento de Ciencias Biológicas y Fisiológicas y director del Laboratorio de Endocrinología y Reproducción de la Facultad de Ciencias y Filosofía de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Magister en Ciencias con mención de fisiología (1978), especialidad en endocrinología (1992), doctorado en ciencias con mención en fisiología (1985) y doctorado en medicina (1999). Fue Director del Instituto de Investigaciones de la Altnra. electo en seis oportunidades. Vicedecano de la Facultad de Ciencias y filosofía en dos oportunidades (1999-2002; 2002-2005) y una vez electo Decano (2005-2008). Es director del Círculo de Investigación en Plantas con Efectos en la Salud. En los dos años de vigencia, el Círculo ha logrado diez Premios Nacionales e internacionales. La demostración que la mezcla de maca negra y hojas de yacón revierten la hiperglicemia y la disminución en el conteo de espermatozoides le ha permitido obtener una patente en Estados Unidos. En los 16 años que el equipo del Dr. Gonzales trabaja en maca ha logrado un reconocimiento muy importante a nivel nacional e internacional. Ello se refleja en las numerosas publicaciones sobre maca en revistas indexadas.. su aparición en numerosos medios masivos de comunicación, tanto nacionales como internacionales. Esta labor se ha visto reflejada en las exportaciones de maca que del 2001 ni 2015 se han incrementado en 30 veces. siendo la maca la planta nutracéutica que más se exporta del Perú Ha asesorado 29 tesis de bachiller/licenciatura, 17 tesis de magister y 6 de doctorado. Sus artículos han sido citados 3540 veces y tiene un índice H de acuerdo a researchgate de 35 y de scope de 27. Es autor de más de 300 artículos científicos y ganador de 53 premios y/o reconocimientos nacionales y 9 internacionales. Es Académico de Número en la Academia Nacional de Medicina donde es Secretario Bienal y Academia Nacional de Ciencias donde es Vicepresidente.

JORGE LUIS LINA RES WEILG: Licenciado en Publicidad. especializado en Marketing y Marketing Digital. Coordinador del Área de Neuromarketing del Laboratorio de Neurociencia y Comportamiento de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Investigador en Comportamiento del consumidor. empresa. sociedad. familia. ética y entorno. Coafereocisra eo Tendencias e Innovación Estratégica, uaa perspectiva neurobiológica (Universidad Nacional de Tumbes). IV Congreso Internacional de Marketing (Universidad Continental, Huancayo). Diplomado Psicología Social, Neuromarketing y Procesos Políticos (Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa), Seminario Internacional de Marketing (Universidad Privada del Norte, Trujillo). Promperú, Cofide, Expomarketing. Coordinador y docente del Diplomado en Neuro marketing y Neurociencia aplicada a Los Negocios, Universidad Peruana Cayetano Heredia. Coordinador de la Semana Mundial del Cerebro 2015 LIMA, PERÚ, por Dana Poundation (Brain Awareness Week). Organizador de Encuentros N, Seminario de Neurociencia y Negocios. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Estudios de postgrado en E-Marketing, Estrategias e Implementación en ESAN. Especialización en Gerencia de Proyectos - PMI, en la Universidad Nacional de Ingeniería UNL Profesor de Neuromarketing en la Universidad Continental. Análisis Publicitario en la Universidad Nacional del Centro, Huancayo. Profesor de Shopper Marketing, Marketing Digital, Estrategias de Comunicación de Marketing en el Instituto San Ildefonso SJL. Profesor de Psicología de la Música en la facultad de Música de la Universidad de Ciencias Aplicadas (UPC). Profesor de Branding y Packaging, Community Manager, Fundamentos de Marketing y Publicidad en la Universidad César Vallejo (UCV),

## 112 UNIPÉ - EPG

Profesor de Psicología del Consumidor, Tecnologías de la Información y Comunicación en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega (UJGV),

**CÉSAR LUIS MALPARTIOA PORRAS.** Profesional Psicólogo egresado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Miembro del Equipo Técnico de Rendimiento y Competencias de la Dirección General de Gestión del Desarrollo de Recursos Humanos-MINSA, que contribuye al desarrollo y logro de su visión y misión institucional; poniendo al servicio la formación profesional con eficacia y eficiencia, demostrando calidad, calidez y compromiso profesional en el desenvolvimiento propio de las funciones. Docente universitario (presencial) y tutor (online) por la Universidad Peruana Cayetano Heredia – Universidad Pompeu Fabrá, UNTFE y ESAN, en materia de Sistemas de Información para la Gestión de las intervenciones sanitarias, Metodología de Investigación y Recursos Humanos. Dominio probado del campo psicométrico (construcción de instrumentos), Base de Datos (Estructura y Administración) con el uso de diversos programas estadísticos aplicados a la Investigación Científica (SPSS, STATA, EpiInfo y Eview). Profesional con experticia en evaluaciones y entrenamiento en Gestión de Recursos Humanos por Competencias según políticas rectoras de SERVIR (Reclutamiento, Selección y Evaluación del Desempeño, entre otros). Experiencia Administrativa y Operativa en Salud (Programa Nacional SAMU, Dirección de Salud – Lima Este, Ministerio Público, EsSalud e Instituto Nacional de Salud Mental "H. Delgado -H. Noguchi..).

**CINTHYA VANESSA MINAYA LESCANO.** Tiene experiencia en el área de Biología General, con énfasis en Neurociencias. Actualmente es residente y practicante del Laboratorio de Neurociencia y Comportamiento de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Becaria de la International Society for Neurochemistry, asistió al 3rd ISN Latin American School of Advanced Neurochemistry desamollado en Montevideo-Uuguay, 2014. Asistió al VI Curso de Neurociencias (Teórico – Práctico) en la Universidad Federal Río Grande do Sul – Brasil, organizado por la International Brain Research Organization, 2015.

**CARMEN ESTELA MONTENEGRO SERKOVIC.** Directora de la Carrera de Psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Coordinadora de la Maestría en Psicología Clínica con Mención en Niños y Adolescentes. Doctora en Ciencias con Mención en Psicología (Universidad Peruana Cayetano Heredia, 1997, Lima). Magíster en Ciencias con Mención en Psicología (Universidad Peruana Cayetano Heredia, 1988, Lima). Licenciada en Psicología (Universidad Ricardo Palma, 1980, Lima). Bachiller en Psicología (Universidad Ricardo Palma, 1978, Lima). Autor de más de 13 publicaciones entre artículos científicos, libros y capítulos de libros. Profesional reconocida en la Red Nacional de evaluadores Rnev Perú (Afiliado a la RIEV: Red Internacional de Evaluadores) (de 2010-2013). Miembro del Consejo Directivo de la Red Nacional de Evaluadores RNEV Perú: Vocal de Asuntos Técnico Evaluativos de Educación Superior. 2010-2012. Miembro del equipo para la creación de la Red Nacional de Evaluadores del Perú. Octubre 2009. Miembro del Comité Directivo de la Asociación Civil *Tiberiades* (ONG / de servicio social a la Infancia – Proyectos Huaycán). Miembro del Colegio de Psicólogos del Perú.

**JESSIE STEPHY HELOY ORE DE TOMAS:** Egresada de Administración de Negocios internacionales de la Universidad San Martín de Porres.

**HUGO SALAZAR JAUREGUJ:** Doctor en Salud Pública por la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Master en Salud Pública por la Universidad de Alabama-Birmingham. Actualmente Decano de la Facultad de Psicología y Director de Postgrado de la Facultad de Psicología en la VPCH. Ha sido Condecorado en el Grado de Caballero 2012 y Grado de Gran Oficial 2013 por la UPCH. Distinción Doctor Honoris Causa por la Universidad Privada Antonio Guillermo Uitel, 2013. Reconocimiento en el área de Psicología Clínica y de la Salud 2013, por el Colegio de Psicólogos del Perú.

GERALDINE SALAZAR VARGAS. Psicóloga, de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Maestro en Psicología con mención en Neuropsicología de la UPCH, estudios de Doctorado en Psicología por la UPCH en Pre y Post Grado, Docente de PosGrado en la Universidad ESAN. Profesor Honorífico del Instituto de Estudios Psicológicos Madrid – España. Ganadora del Premio Nacional en el Área Social Comunitaria 2015, Reconocimiento otorgado por el Colegio de Psicólogos del Perú. Miembro de la Sociedad Para la Neurociencia del Perú desde el 2015. Miembro del Directorio Nacional de Investigadores e Innovadores, DINA, creado por el Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (CONCYTEC).

SILVIA ANGELICA SALINAS MEDINA: Nutricionista Dietista CNP 1156. Licenciado en Nutrición Humana por la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa, Magíster Scientiae en Nutrición por la Universidad Nacional Agraria La Molina y Doctora en Salud Pública por la Universidad Nacional Federico Villarreal. Cuenta con una pasantía en Soporte Nutricional Artificial realizado en el Hospital Edgardo Rebagliati Martins. Docente en el nivel de pre grado y post grado en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Coordinadora de la Maestría en Nutrición y Dietética y del Diplomado en Nutrición Aplicado a las Ciencias del Deporte desarrollados en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, durante el periodo de octubre del 2007 a marzo del 2016. Miembro del Consejo Asesor del Centro de Investigación UNIFE del 2010 al 2015. Miembro del Comité de Arbitraje de las revistas Indexadas: CONSENSUS, ALETHEIA e INVESTIGARE publicadas en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón del 2012 al 2016. Expedicionaria a la Estación Antártica Machu Picchu en la Expedición ANTAR XXI. Enero a febrero del 2015.

ROSSANA STODDART LANDÁZURI: Executive Associate en Change Management – Change Management unit (Telefónica Perú). Marketing Analyst- Business Management unit (Telefónica Perú). Worthmore Brands Intern (Backus). Credit and Collection Intern (Kraft Foods). Diplomado Internacional en Neuromarketing y Neurociencia aplicada a los negocios (UPCH). Universidad ESAN - Master's Degree, Marketing. Universidad de Lima - Bachelor's degree in Business Administration

## Guía para Autores

La revista de la Escuela de Postgrado de la UNIPÉ presenta contribuciones de diversos autores que envían sus artículos, que una vez revisados por pares, son publicados.

### Tipo de Artículos

La revista de la Escuela de Posgrado de la UNIPÉ publica, fundamentalmente, artículos sobre Educación, Derecho y Nutrición. Estos son de los tipos siguientes:

- De investigación empírica. Estudios de campo, realizados de acuerdo a metodologías de investigación propias a la naturaleza del tema. Se ajustan al rigor y exigencias de la investigación.
- De Síntesis (integrativas). Estudios de revisión del estado de la cuestión en alguno de los ámbitos de interés de la revista antes señalados.
- De propuestas teóricas y/o avances metodológicos que sean sugerentes para los profesionales e investigadores en las áreas de interés de la revista.

### • Características deseables del artículo remitido

Todo manuscrito remitido debe cumplir los siguientes estándares:

- Originalidad, el aporte ha de ser realmente inédito, no publicado todo o parte en publicación alguna, excepto casos muy justificados.
- Consistencia metodológica, representada por el uso de métodos y técnica de investigación ya hechos.
- Significación del tema, dada por el aporte que brindan al área de interés.
- Configuración ética, respetuoso con el contexto y personas participantes. Se evitarán sesgos de todo tipo.
- Estilo de redacción, claro, conciso y ordenado; se evitarán jergas personales y expresiones no académicas.
- Organización en base a títulos y subtítulos. Los títulos van en negrita y los subtítulos en cursiva. En el interior del texto no se utilizan negritas, ni subrayado.

### • Aspectos formales de los artículos

Los artículos enviados para publicación deben contener lo siguiente:

- Identificación del (los) autor (es): Nombre completo, filiación académica (institución en la que trabaja), localidad, dirección de contacto (incluyendo la electrónica).
- Título del artículo: resumen del contenido, ordenado, claro y conciso. En mayúscula, negrita, interlineado sencillo.
- Resumen: Texto breve (hasta 150 palabras) de descripción de objetivos, método y principales resultados o conclusiones. Escrito en interlineado sencillo.
- Palabras clave (key words): Hasta una docena de términos descriptivos, que habrán de ajustarse en la medida de lo posible a algún tesoro internacional (preferentemente ERJC).
- Texto del artículo: según el tipo de artículo:

Resúmenes empíricos: comprende los apartados siguientes:

Introducción: incluye el problema en estudio, su significatividad, los objetivos, el marco teórico y antecedentes. Van a ser seguidos por los elementos separados.

- Método: incluye el método y diseño de investigación, población, muestra, instrumentos y materiales. Puede presentarse en subtítulos.

- Resultados: incluye presentación de resultados y la lectura de datos.
- Discusión: se discuten (analizan, interpretan, explican) los resultados encontrados a la luz de la teoría sustantiva y de los antecedentes presentados.
- Conclusiones: listado de los hallazgos encontrados con relación a cada una de las hipótesis (sub hipótesis) o preguntas formuladas en el estudio.
- Citas y Referencias: presentadas de acuerdo a las especificaciones de la APA (American Psychological Association) o del Estilo Vancouver

Estudios de síntesis )' estudios teóricos: Ensayos que revisan los avances en un campo de interés. Comprende los apartados siguientes:

- Introducción: incluye el tema de desarrollo, la importancia del estudio, los objetivos y antecedentes.
- Desarrollo: presentado según estructura propia.
- Conclusiones: hallazgos a los que se llega como resultado de la investigación .
- Citas y Referencias: según APA o Vancouver

- Aspectos Técnicos

Las siguientes consideraciones deben tenerse en cuenta

- Papel tamaño A4
- Letra: Times New Roman , tamaño 12
- Interlineado: 1.5
- Número de páginas: entre 10 y 16
- Procesador de texto: Word 2007 o más actualizado
- Tablas y Figuras: identificadas con número, título y ubicación.  
Compatible con el programa de Word usado.
- Justificación: tanto a la derecha como a la izquierda
- Citas: debe incluir la siguiente información,
  - No textuales: autor (es) y año.
  - Textuales: autor (es), año y página.
- Tablas y gráficos: deben estar numerados correlativamente y con el título o leyenda respectiva.
- Referencias: se escribe en orden alfabético y de acuerdo a la estructura siguiente:
  - Libros: Autor (es) (Apellido, Nombre), año de publicación entre paréntesis, títulos del libro en cursiva, lugar (ciudad) de edición, editorial.
  - Revistas: Autor (es) (Apellido, Nombre), año de publicación entre paréntesis, título del artículo entre comillas, nombre de la revista en cursiva, número del volumen, número de la revista cuando exista, lugar (ciudad) de edición, páginas (inicio – final) del artículo dentro de la revista.
  - Recursos electrónicos: Similar a libros o revistas incluyéndose, además entre corchetes la palabra On-Line. A continuación, añadir: Disponible en (incluir la dirección electrónica).

- En el caso de Nutrición y Derecho los artículos seguirán los modelos Vancouver e ISO, respectivamente.

- Aspectos Administrativos

- Revisión de artículos: los artículos serán recepcionadas en el correo siguiente:  
postgrad@unife.edu.pe  
o directamente en la dirección (posrnl):

### ESCUELA DE POSTGRADO

Universidad Femenina del Sagrado Corazón -UNIFÉ

A\7.Los Frutales 954 Urb. Santa Magdalena Sofía -LaMolina

- b) Constancia de Originalidad: los autores deberán acompañar a su artículo una carta, dirigida a la Escuela de Postgrado en la cual hace constar que el artículo es ORIGINAL en su totalidad y que no está en proceso de evaluación para ser publicado en otra revista.
- c) Derecho de autor: Los autores deben indicar, mediante carta, que transfieren el derecho de publicar, distribuir y divulgar su producción a través de la revista de postgrado. Sin embargo, conservan la propiedad intelectual de su obra.

Nota: b) y c) están en la misma carta, cuyo formato es entregado por la Escuela de Postgrado]

- d) La responsabilidad del contenido, autoría y originalidad es exclusiva de los autores.
- e) Revisión de los artículos: Los artículos recibidos serán sometidos a revisión en dos instancias;
  - e.1 Comité Editorial: podrá rechazar aquellos artículos que no se relacionen con las características de la revista.
  - e.2 Pares: los artículos admitidos por el Comité Editorial serán enviados a dos jueces o árbitros para su revisión, según esquema o formulario aprobado por la Escuela. De acuerdo a los informes de los árbitros se tomará la decisión: (1) publicación sin cambios o con mejoras solicitadas por los pares; (2) no publicación. En ambos casos se informará a los autores de la decisión.

#### • Aspectos Finales

- a. Gratuidad de los aportes: Los artículos publicados no serán recompensados económicamente. Se consideran aportes profesionales al mundo académico.
- b. Numeración: Los artículos remitidos deben ser numerados desde la primera hasta la última página.
- c. Corrección de estilo: Los artículos serán revisados por un(a) especialista para analizar las correcciones de estilo, si los hubiere.
- d. Datos de autores: En la publicación de los artículos aparecerán solo el nombre y apellidos y la afiliación académica de los autores.
- e. Periodicidad: La revista de la Escuela de Postgrado tiene un carácter anual.

UNIVERSIDAD FEMENINA DEL SAGRADO CORAZÓN

ESCUELA DE POSGRADO

FICHA PARA LA REVISIÓN DE ARTÍCULOS ENTREGADOS PARA PUBLICAR

ARTÍCULO: \_\_\_\_\_

REVISOR: \_\_\_\_\_

	Si	No
¿El tema del artículo es relevante para esta revista?		
¿Es una contribución nueva e interesante? (Para los artículos de revisión esto no será aplicable necesariamente)		
¿Existe coherencia entre las conclusiones y los datos e información del artículo?		

- Si la respuesta a alguno de los puntos anteriores es negativa, por favor argumente brevemente sus motivos aquí.


- Si la respuesta a los tres puntos anteriores es positiva, por favor continúe con los siguientes.

	Completamente	Muy Buena	Buena	Poco	Ninguna
¿El título refleja adecuadamente el tema?					
¿El resumen/ abstract da a conocer en forma sumaria el contenido y los resultados?					
¿Las palabras claves son adecuadas?					
¿El artículo está escrito claramente para la audiencia de la revista?					
¿Las citas y referencias son adecuadas? ¿Se presenta de acuerdo con la guía de autores? ¿Son actuales?					

Sólo para artículos empíricos	Completamente	Parcialmente	Bastante	Poco	Nada
¿La organización del artículo se ajusta a la estructura de redacción propuesta?					
¿La descripción e información del método y de los materiales son adecuadas?					
¿Los resultados se presentan claramente?					
¿La discusión y las conclusiones son consistentes con los resultados?					

Otros comentarios adicionales

---

Firma

---

Fecha

ACA/ad1.

Adaptación de Relie y... Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa