



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN
HUMANA

Tesis

Nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en
docentes de la escuela académico profesional de nutrición y
dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023

Para optar el título profesional de

Licenciada en Nutrición Humana

Autora: Valverde Solorzano, Diana Lucero


Código ORCID: 0009-0005-2969-7256

Asesora: Mg. Bravo Araujo, Gloria Tula

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8133-3370>

Lima, Perú

2023

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSION: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo Valverde Solórzano Diana Lucero egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que la Tesis "Nivel de Conocimiento y Frecuencia de Consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023" Asesorado por el docente: Mg. Gloria Tula Bravo Araujo DNI: 40863215 ORCID 0000-0002-8133-3370 tiene un índice de similitud de 13% (Trece) % con código oid:14912:290854455 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Diana Lucero Valverde Solórzano
 DNI: 74072927



.....
 Gloria Tula Bravo Araujo
 DNI: 40863215

Lima, 27 de noviembre del 2023

Título

**Nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de
omega 3 en docentes de la Escuela Académico
Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad
Privada Norbert Wiener, 2023**

Línea de investigación

Salud y Bienestar

ASESORA:

Mg. Gloria Bravo Araujo

CÓDIGO ORCID:

0000-0002-8133-3370

Dedicatoria

Dedico esta tesis en primer lugar de manera tan especial a Dios y a la Virgen María, que han sido mi guía y fortaleza incondicional durante todo este largo proceso.

A mis padres por su apoyo y principalmente a mi papá por siempre motivarme a no rendirme y a seguir luchando por mis sueños, a darme todo lo que ha estado en sus posibilidades para dar este primer paso como profesional.

A mis hermanos mayores por apoyarme siempre a pesar de las dificultades que tiene el camino y también por ser parte de este primer logro tan importante para mí.

Por todo esto y más les dedico con mucho amor y dedicación todo mi esfuerzo puesto en la realización de esta investigación.

Agradecimiento

Agradezco a los docentes que he tenido a lo largo de toda mi carrera ya que han aportado en mí todos sus conocimientos y han sido una pieza importante en mi formación .

A mi casa de estudios la Universidad Norbert Wiener, por darme las herramientas para mi desarrollo académico y profesional

A la asesora de mi tesis y un agradecimiento especial a la Dra. Saby Mauricio Alza por su apoyo en la culminación de mi tesis y todo el esfuerzo que conllevó concluirla, gracias por estar pendiente de ello, apostar y confiar en mí.

Finalmente, a mi grupo de compañeras con las que inicié mi formación en aulas, ha sido muy gratificante compartir experiencias, retos, y momentos de mucha alegría a lo largo de todo esta etapa universitaria.

	Páginas
ÍNDICE	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
Abstract	
Introducción	
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
1.1. Planteamiento del problema	
1.2. Formulación del problema 1.2.1. Problema general 1.2.2. Problemas específicos	
1.3. Objetivos de la investigación 1.3.1. Objetivo general 1.3.2. Objetivos específicos	
1.4. Justificación de la investigación 1.4.1. Justificación teórica 1.4.2. Justificación metodológica 1.4.3. Justificación práctica	
1.5. Limitaciones de la investigación	
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de la investigación	
2.2. Bases teóricas	
2.3. Formulación de hipótesis	
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	
3.1. Método de la investigación	
3.2. Enfoque de la investigación	
3.3. Tipo de investigación	
3.4. Diseño de la investigación	
3.5. Población, muestra y muestreo	
3.6. Variables y operacionalización	
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	

3.9. Aspectos éticos	
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	
4.1. Resultados 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados 4.1.2. Prueba de hipótesis 4.1.3. Discusión de resultados	
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Conclusiones 5.2. Recomendaciones	
ANEXOS	
Anexo 1: Matriz de consistencia	
Anexo 2: Instrumentos	
Anexo 3: Validez del instrumento	
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	
Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética	
Anexo 6: Formato del consentimiento informado	
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	
Anexo 8: Informe del asesor de TURNITIN	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla	
1	Características demográficas de la población de estudio
2	Nivel de conocimiento de Omega 3 en nuestra población de estudio.
3	Nivel de conocimiento de los beneficios de Omega 3 en la población de estudio
4	Nivel de conocimiento de las fuentes del Omega 3 en la población de estudio

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico	
1.	Conocimiento de los beneficios del Omega 3 en la población de estudio
2	Conocimiento de las fuentes de omega 3 en la población de estudio
3	Nivel de frecuencia de consumo de Omega 3 en la población de estudio
4	Frecuencia de consumo de omega 3 en la población de estudio

Resumen

Objetivo: “Evaluar el nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023”. **Material y métodos:** El instrumento utilizado ha sido un cuestionario tomado de Texsi (2016) el cual fue complementado y validado a través de 3 jueces expertos. Con el objetivo de conocer la validez del instrumento se aplicó los coeficientes Kuder-Richardson y el Alfa de Cronbach, para lo cual se obtuvo un 0.7 de confiabilidad. Este estudio tuvo como muestra 30 docentes de la EAP de Nutrición y Dietética de la UPNW. El método de investigación es de corte transversal, descriptivo, observacional y prospectivo. Los resultados obtenidos se analizaron a través del software estadístico SPSS 26.0 **Resultados:** El Nivel de conocimiento del omega 3 en los docentes fue: nivel bajo (0%), nivel medio (10%) y nivel alto (90%). Respecto al nivel conocimiento sobre los beneficios del omega 3 se obtuvo lo siguiente: Nivel de conocimiento bajo (0%), nivel medio (13,3%) y nivel alto (86,7%). Sobre el nivel de conocimiento sobre las fuentes de omega 3 los resultados fueron; nivel bajo (0%), nivel medio (10%) y nivel alto (90%). Los datos obtenidos sobre la Frecuencia de Consumo son los siguientes: Nivel óptimo de consumo (40%) y nivel deficiente (60%).

Conclusiones: El nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener,2023 fue de Nivel alto (90%); sin embargo la frecuencia de consumo fue deficiente (60%).

Palabras Clave: *conocimiento, frecuencia de consumo, fuente, omega 3.*

Abstract

Objective: “Evaluate the level of knowledge and frequency of omega-3 consumption in teachers of the Professional Academic School of Nutrition and Dietetics of the Norbert Wiener Private University, 2023.” **Material and methods:** The instrument used was a questionnaire taken from Texsi (2016) which was complemented and validated by 3 expert judges. In order to know the validity of the instrument, the Kuder-Richardson coefficients and Cronbach's Alpha were applied, for which a reliability of 0.7 was obtained. This study had as a sample 30 teachers from the EAP of Nutrition and Dietetics at the UPNW. The research method is cross-sectional, descriptive, observational and prospective. The results obtained were analyzed through the statistical software SPSS 26.0 **Results:** The level of knowledge of omega 3 in teachers was: low level (0%), medium level (10%) and high level (90%). Regarding the level of knowledge about the benefits of omega 3, the following was obtained: Low level of knowledge (0%), medium level (13.3%) and high level (86.7%). Regarding the level of knowledge about the sources of omega 3, the results were; low level (0%), medium level (10%) and high level (90%). The data obtained on the Frequency of Consumption are the following: Optimal level of consumption (40%) and poor level (60%).

Conclusions: The level of knowledge and frequency of consumption of omega 3 in teachers of the Professional Academic School of Nutrition and Dietetics of the Norbert Wiener Private University, 2023 was of a high level (90%) and the frequency of consumption was poor (60%).

Keywords: *knowledge, frequency of consumption, source, omega 3.*

Introducción

La rápida propagación internacional del SARS-CoV-2- responsable de provocar la enfermedad del Covid 19 ha llegado a afectar a más de 52 millones de habitantes y ha generado más de 1,29 millones de muertes en el mundo. Las personas más vulnerables frente a esta enfermedad han sido principalmente personas que han tenido complicaciones respiratorias, enfermedades crónicas no transmisibles y otras comorbilidades. Frente a este cuadro inflamatorio, los ácidos grasos omega 3 producen menos citocinas proinflamatorias, por lo tanto, una ingesta adecuada de estos ácidos grasos omega 3, puede mejorar la función inmunológica y disminuir la gravedad de las personas diagnosticadas con Covid 19. Por otro lado, en la actualidad la prevalencia de enfermedades cardiovasculares continúa creciendo de manera alarmante en cada grupo etáreo, siendo la etapa adulta la que presenta un mayor riesgo de mortalidad, por ello la dieta juega un rol predominante en el tema preventivo. Existen evidencias científicas que demuestran que los ácidos grasos omega 3 guardan una relación directa con la disminución del riesgo cardiovascular. El EPA (eicosapentaenoico) y el DHA (docosahexaenoico) han mostrado una gran efectividad en el aspecto preventivo de diversas patologías, que incluyen enfermedades articulares, cardiovasculares, complicaciones neuronales y cáncer, por tal motivo llegan a ser de suma importancia ya que no puede ser sintetizado por el organismo, por esa razón deben ser obtenidos a través de la dieta

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Las grasas son uno de los macronutrientes que forman parte de una alimentación saludable y cumplen un rol muy importante a nivel preventivo de diversas enfermedades no transmisibles. A raíz de la pandemia iniciada en diciembre del 2019 por el Covid 19, la importancia de una alimentación adecuada ha tomado gran relevancia a nivel mundial, ya que un gran número de personas con diversas complicaciones metabólicas, dentro de ellas sobrepeso y obesidad han presentado un mayor riesgo en su estado de salud frente a esta patología. Se conoce que uno de los macronutrientes esenciales en una alimentación son los lípidos o también llamados grasas. Dentro de ellos tenemos a los ácidos grasos omega 3 que tiene la capacidad de producir menos citocinas proinflamatorias, por lo tanto, aumentar la ingesta o la suplementación de ácidos grasos omega-3 en la dieta según sea el caso, podrían garantizar una mejor función inmunológica y disminuir la gravedad en las personas que han sido diagnosticados con COVID-19¹. Por esa razón son de carácter esencial en la nutrición humana para poder mantener un buen estado de salud. Los pescados azules (bonito, caballa, trucha, sardina, jurel) y los mariscos son una buena fuente omega 3 lo cual, una ingesta suficiente y adecuada de este alimento puede cubrir el requerimiento nutricional en cualquier grupo etáreo².

Los ácidos grasos Omega 3 poseen importantes funciones inmunitarias y reguladoras, ya que otorgarían a las membranas fluidez, flexibilidad y una mejor permeabilidad, lo que implicaría una mejora en el sistema cardiovascular y reducción en el riesgo de deficiencias en la visión y demencia en adultos mayores³. También se evidenciaron efectos benéficos en cuanto a la prevención

de enfermedades al corazón, hipertensión, diabetes, artritis, inflamaciones y desórdenes autoinmunes⁴. Se descubrió que reducirían también el riesgo de trombosis en las enfermedades cardiovasculares y pueden tener un impacto positivo frente a diversas enfermedades inflamatorias⁵.

Diversos estudios demostraron que los OMEGA 3 tienen propiedades antiinflamatorias, antiarrítmicas y antitrombóticas, además, reducen los niveles de colesterol total, mediante diversos mecanismos de acción⁶. Su consumo también puede ayudar a prevenir la aterosclerosis ya que tendrían la capacidad de regular y mantener el colesterol y triglicéridos dentro de sus rangos normales. Según otras investigaciones puede mejorar la regulación de la presión arterial en personas son diagnóstico de hipertensión. Según la OMS las enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, se viene incrementando de manera alarmante, ya que en la actualidad fallecen aproximadamente cada año 41 millones de habitantes a causa de las enfermedades no transmisibles (ENT), lo que representa el 71% de las muertes en el mundo⁸.

Tener una ingesta adecuada de omega 3 previene diversos problemas de salud puesto que influye principalmente en la prevención de enfermedades degenerativas, cardiovasculares, cáncer y otras complicaciones de salud con un fuerte componente inflamatorio⁹. Numerosos estudios epidemiológicos y clínicos han sido publicados en las últimas décadas donde se le atribuye la reducción de la morbimortalidad cardiovascular a los efectos beneficiosos que presenta el W3 sobre la presión arterial¹⁰. En vista de esta problemática y estudios recientes es sumamente importante dar a conocer todos los beneficios que nos aporta en la salud y saber principalmente los grupos de alimentos que nos brindan estos ácidos grasos poliinsaturados.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en docentes la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023?
- ¿Cuál es la frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela académico Profesional de Nutrición Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener ,2023?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Evaluar el nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en los docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de conocimiento de omega 3 en los docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023.

- Determinar la frecuencia de consumo de omega 3 en los docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Dada la Pandemia mundial por el COVID-19 las personas adultas con comorbilidades han tenido un mayor riesgo de mortalidad debido a deficiencias nutricionales, enfermedades crónicas no transmisibles, sedentarismo, sobrepeso y obesidad. Debido a ese cuadro inflamatorio, es de gran importancia conocer los múltiples beneficios a nivel nutricional y las fuentes principales de omega 3 necesarios para poder tener un estado de salud óptimo. Sin embargo, según las recientes estadísticas mundiales, se ha obtenido como resultado un deficiente porcentaje respecto a la ingesta de ácidos grasos en la mayor cantidad de países y si a ello se le complementa una inadecuada alimentación, sedentarismo y una excesiva ingesta de ultra procesados ya forman parte de varios factores de riesgo que desencadenan las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). Por otro lado, Las principales fuentes de omega 3 que son necesarias para evitar estos severos cuadros inflamatorios se encuentran en los alimentos de origen animal, dentro de ellos están los pescados de carne azul y mariscos. Respecto a los alimentos de origen vegetal con un aporte de omega 3 se pueden obtener a través de las semillas, frutos secos y derivados.

1.4.2. Metodológica

Para poder cumplir con los objetivos propuestos en esta investigación, se utilizó como herramienta de recolección de datos el cuestionario de Texsi (2016) el cual fue complementado y validado, para que posteriormente pueda ser utilizado para futuras investigaciones.

1.4.3. Práctica

Las enfermedades crónicas no transmisibles siguen ascendiendo de manera considerable, por lo cual este proyecto tiene como objetivo informar, reforzar y actualizar acerca de los múltiples beneficios que nos aportan los Omega 3 a nivel nutricional y con un enfoque principalmente preventivo en la salud.

Se Analiza la frecuencia de consumo que tienen de manera diaria y con ello poder dar a conocer la importancia de su ingesta y el impacto positivo que tienen en la salud estos ácidos grasos poliinsaturados. Además, sirve como base para futuras investigaciones que evalúen sobre conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3. Por tal motivo resulta conveniente la presente investigación ya que esto permite de manera oportuna la concientización de la población sobre la importancia y beneficios que tiene el consumo de omega 3 para la salud.

1.5. Limitaciones de la investigación

Nuestra investigación fue realizada en el mes de Octubre del año 2023 considerando como población de estudio a los docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener.

Los recursos y presupuesto fueron asumidos por los investigadores

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes nacionales

Arias, N (2019) Realizó un estudio para “evaluar el grado de conocimiento acerca del Omega 3 y su consumo en comerciantes de 30- 45 años en el mercado mayorista Unicachi del distrito de Villa el Salvador”. Según resultados se concluyó que la ingesta de omega 3 en los comerciantes adultos fue de 1.23gr/día y 1.59gr/día para el sexo femenino y masculino respectivamente. Respecto al grado de conocimiento del Omega 3 se obtuvo un total de 71% para el género femenino y un 29% para el género masculino, por lo cual concluyeron que la muestra que presentaba un mayor grado de conocimiento fueron las comerciantes femeninas del mercado mayorista de Unicachi ¹¹

Texsi, T (2017) Determinó el nivel de conocimiento sobre el omega 3 y su consumo en gestantes atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal”. La muestra estuvo constituida por un total de 228 gestantes. Según resultados el (43.5%) tuvo el nivel de conocimiento alto, el (29.7%) obtuvo el nivel medio y finalmente el (26.8%) un nivel bajo de conocimiento. En cuanto a la ingesta de omega 3, el 4.5% fueron adecuadas y un 95.5% inadecuadas, lo cual se concluyó que la mayoría de las gestantes no conocían sobre los ácidos omega 3 ni de las prácticas adecuadas de consumo¹² .

Vílchez J. (2015) Determinó la relación entre el consumo dietario de omega 3 y el coeficiente intelectual en niños y niñas de 30 a 48 meses del distrito mi Perú, Callao”. Según los resultados se encontró ocho de cada diez niños presentaron coeficiente intelectual mayor o igual a lo normal, y que la mayoría de los niños llegó a cubrir su requerimiento de EPA Y DHA. Finalmente concluyó que el

consumo dietario de omega 3 se relaciona directamente con el desarrollo del cerebro y la capacidad intelectual de los niños y niñas en el rango de 30 a 48 meses de edad.¹³

Quispe A. (2016) Determinó la relación de consumo de alimentos fuente de omega 3 y el déficit de atención e hiperactividad en niños de 1er y 2do grado de primaria de la I.E.P Santa María de la ciudad de Juliaca”. Según resultados obtenidos encontró que existe una relación significativa entre el consumo de alimentos fuente de omega 3 y la deficiencia de atención e hiperactividad en los niños de 1er y 2do grado de primaria.¹⁴

Antecedentes Internacionales

Amato et al. (2017) Revisaron 22 artículos asociados con el consumo de omega 3, donde 20 de ellos destacaban los beneficios, la importancia de su ingesta en la salud y sus efectos antiinflamatorios. Por otro lado, encontraron que la suplementación dietética estuvo asociada a una mejora en los marcadores inflamatorios y una estabilización considerable en las citoquinas proinflamatorias. Según el resultado se halló que los Omega 3 y derivados, serían buenos componentes para limitar la neuroinflamación¹⁵

Gil Tamayo et al. (2017) Resaltaron los efectos benéficos en el área cognitiva obtenidos mediante la suplementación con cápsulas de omega 3, el consumo de pescado y la ingesta de otros alimentos ricos en omega 3. Ello fue producto luego de realizar una revisión de 68 artículos. Según los resultados se halló que el aporte de omega 3 y la suplementación con cápsulas tiene diversos beneficios en las funciones cognitivas¹⁶

Pinilla Roa et al. (2018) Realizaron un metaanálisis de 20 estudios en los cuales a los pacientes se les brindó la suplementación con omega 3 y encontraron que la relación de EPA y DHA podrían contribuir positivamente al control de la glucosa y los niveles lipídicos. Según los resultados el personal de salud podría recomendar la ingesta de omega 3 en paciente diabético.¹⁷

Helland, et. al. (2017) Realizaron un estudio donde hallaron que la ingesta alta de pescado graso mejoró de manera significativa, la regulación de la glucosa 120 minutos después de la toma y no afectó la concentración de glucosa en ayunas. Según los resultados obtenidos sugieren que consumir cantidades elevadas de pescado graso, tiene un efecto regulador en la glucosa postprandial especialmente en adultos que tienen sobrepeso y obesidad, por lo tanto, en este grupo de personas podrías prevenirse el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2.¹⁸

Descanse A. (2016) Evaluó la “importancia que tienen los ácidos grasos esenciales DHA Y EPA en la nutrición infantil y cómo influye en el desarrollo de las capacidades cognitivas y la necesidad de su inclusión en los programas de alimentación escolar del Municipio de Medellín”. Según los resultados, durante los tratamientos evaluados en las diversas revisiones bibliográficas los niños que ingirieron los ácidos grasos esenciales obtuvieron resultados positivos relacionados a la capacidad de aprendizaje, concluyendo que los ácidos grasos como el DHA Y EPA, se asocian de manera positiva con el desarrollo cognitivo en niños que se encuentran en la etapa escolar.¹⁹

Zavala, C. (2021) Realizó una revisión bibliográfica de artículos para “determinar los efectos y beneficios de los ácidos grasos omega 3 en el proceso de envejecimiento”, El enfoque era principalmente el abordaje en áreas de cirugía plástica y terapias clínicas a nivel dermatológico. Lo cual concluye que

el uso de ácidos grasos omega 3 impacta positivamente por su acción frente al estrés oxidativo en el proceso de envejecimiento de diferentes órganos.²⁰

2.2. Bases teóricas

OMEGA 3

Son ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) que se obtiene de los alimentos en forma de alfa linolénico (ALA), ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA)²¹, ya que el organismo no es capaz de sintetizarlos deben ser ingeridos a través de nuestra dieta. Además, su estructura forma parte de todas las células del cuerpo, principalmente de las membranas, por tal motivo son esenciales para su buen mantenimiento y fluidez²².

Así mismo desempeñan numerosas e importantes funciones beneficiosas para la salud:

- a) Son esenciales para la conservación de la estructura de las membranas biológicas ya que son compuestos fosfolípidos.
- b) Principalmente son los precursores de eicosanoides, ya que a nivel celular son considerados importantes mediadores químicos.
- c) Tiene la capacidad de regular los niveles de triglicéridos y colesterol, además tiene acción preventiva frente a la arteriosclerosis.
- d) Regulan diversos cuadros inflamatorios y complicaciones metabólicas.²³

● BENEFICIOS EN LA SALUD

Su ingesta es de gran importancia ya que se ha visto efectos benéficos en diversas condiciones metabólicas. En el sistema inmunitario los ácidos grasos omega 3 y 6 poseen importantes funciones inmunitarias reguladoras. Dentro de ellos

encontramos a las prostaglandinas, leucotrienos, tromboxanos, protectinas y resolvinas. Otro de los beneficios de estos ácidos grasos es que se relacionan con varios procesos biológicos como la capacidad de modular la inflamación, la proliferación celular y el sistema inmunológico.²⁴

Los ácidos grasos que intervienen en la composición de eicosanoides como el ácido araquidónico (AA) y el ácido eicosapentaenoico (EPA), dando lugar a diferentes sustancias (proinflamatorias y antiinflamatorias, respectivamente)²⁵

Los niveles relativos de los productos formados dependerán principalmente de las concentraciones de AA y el EPA en la membrana celular, ya que tiene la capacidad de competir por las mismas enzimas. Generalmente, las membranas celulares contienen una alta cantidad de AA y una baja cantidad de EPA y DHA, por lo que el AA es el principal sustrato para la formación de eicosanoides.²⁶

Diversas investigaciones señalan que los ácidos omega 3 tienen beneficios en distintas patologías, ya que tendrían la capacidad de disminuir los niveles de triglicéridos y en la mejora de diversos cuadros inflamatorios^{27,28} Estos efectos benéficos se llevarían a cabo al regular la composición de la microbiota e incrementar la producción de compuestos antiinflamatorios como los ácidos grasos de cadena corta^{29,30}. Por otra parte otro de los beneficios que se obtendrían es la capacidad para modular alteraciones en la microbiota intestinal.³¹

En el Sistema Nervioso los ácidos grasos tienen un impacto positivo. El rol principal que cumple el DHA es la formación y función del cerebro. Tienen además los ácidos grasos omega 3 un papel importante en la fluidez y el mantenimiento adecuado de las membranas celulares.³²

Respecto a Sistema cardiovascular también se han identificado una gran variedad de beneficios, principalmente porque son considerados protectores de

la salud cardiovascular, debido a su capacidad de controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en el plasma y prevenir la agregación plaquetaria ³³

Hay evidencias también, que protegen al corazón y disminuyen los factores de riesgo más comunes vinculados a las enfermedades cardiovasculares³⁴.

Diversos estudios aseguran que los ácidos grasos omega 3 reducirían el riesgo de muerte súbita ocasionada por las arritmias cardíacas en pacientes con enfermedades coronarias de forma significativa.³⁴.

En personas infectadas con el Covid- 19 también se han identificado varios beneficios, sobre todo porque poseen acciones antiinflamatorias y participan en regular la inflamación, regulación fagocítica de macrófagos, cicatrización de heridas y reducción de la carga microbiana³⁵. Estos hallazgos aseguran que los ácidos grasos omega 3 que actúan como moléculas antimicrobianas endógenas y la ingesta ayudarían a reducir la morbimortalidad debido al Sars-cov-2, lo cual es otro beneficio de gran importancia para la salud y en un cuadro patológico severo.³⁶

- ALIMENTOS FUENTE DE OMEGA 3

El ácido linolénico (ALA), precursor de omega 3, se encuentra en varios alimentos, especialmente en algunas semillas, aceitunas, chía, nueces, aceites vegetales y diversos frutos secos que son la fuente de origen vegetal^{37,38}. Los alimentos de origen animal son los que contienen EPA y DHA, siendo los pescados y los mariscos la principal fuente de estos ácidos grasos, por ello es de suma importancia consumir alimentos marinos de forma regular y en cantidades suficientes. La principal fuente con mayor biodisponibilidad la encontramos en los pescados, principalmente los azules de tipo graso como la anchoveta, bonito, sardina, caballa, jurel, atún entre otros.³⁹.

PESCADOS	CANTIDAD mg/ 100g
Anchoveta	2
Sardina	1.5
Jurel	1.22
Trucha	1.3
Atún	1.2
Bonito	2.1
ACEITES VEGETALES	CANTIDAD mg / 100g
Aceite de linaza	53.3
Aceite de girasol	0.09 – 0.19
Aceite de oliva	0.54- 0.6
Aceite de soya	6.8 – 7.3
FRUTOS SECOS	CANTIDAD mg/ 100mg
Almendras	0.4
Maní	0.08
Nueces	6.81

Fuente: Castro M. Fuentes de omega 3

2.3. Formulación de hipótesis

No aplica

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

Es un tipo de estudio descriptivo, explicativo

Es descriptivo porque se orienta en describir el comportamiento de las variables.

Es explicativo porque se centró en explicar lo que se observa

3.2. Enfoque de la investigación

Es de enfoque Cuantitativo, ya que las variables de (frecuencia de consumo) y (nivel de conocimiento) fueron trabajadas a través de valores y serán presentados en el capítulo de resultados estadísticos, por lo cual se considera un enfoque cuantitativo. Este enfoque utilizó la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento.

3.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación fue aplicada, porque fue generado a partir de una información básica recolectada de las variables.

3.4. Diseño de la investigación

Es no experimental porque no hubo manipulación o intervención de las variables.

Debido a que las variables fueron evaluadas en un tiempo determinado, fue de corte transversal

Prospectivo debido a que el análisis se realizó a partir de los datos obtenidos.

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

La población estará conformada por los docentes que pertenecen a la EAP de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener. En el presente año 2023, la cantidad de docentes que pertenecen a dicha escuela son de 30 docentes, siendo ello la población total.

Muestra

30 docentes de la EAP de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener.

Criterios de inclusión:

- Docentes que laboran en la Universidad Privada Norbert Wiener en el 2023.
- Docentes que pertenezcan a la Escuela Académico Profesional de la Universidad Privada Norbert Wiener en el 2023.
- Docentes de la Universidad Privada Norbert Wiener que deseen participar y que hayan autorizado su participación mediante la firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Docentes que no laboran en la Universidad Privada Norbert Wiener en el 2023.
- Docentes que no pertenezcan a la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética.

- Docentes que no autoricen su participación en el estudio.
- Docentes que no hayan llenado la encuesta en su totalidad

Muestreo

No probabilístico por conveniencia

3.6. Variables y operacionalización

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala de Niveles
Nivel de conocimiento	Información, conceptos que tienen los docentes de la EAP de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener sobre las fuentes principales de omega 3 y sus beneficios.	Conocimiento sobre las fuentes y beneficios de omega 3	Conocimiento de alimentos de origen animal y vegetal que son fuente rica en Omega 3	Ordinal	Bajo= 0 Medio= 1 Alto= 2
			Conocimiento de los beneficios de alimentos de origen animal y vegetal que son fuente rica en omega 3	Ordinal	Bajo=0 Medio= 1 Alto= 2

Frecuencia de consumo	Frecuencia de consumo de alimentos ricos en omega 3 en docentes de la EAP Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener.	Frecuencia de consumo de omega 3	Frecuencia de consumo de alimentos ricos en omega 3	Razón	No consumo= 0 1 vez/ semana= 1 2 veces / semana= 2 3 veces /semana= 3 1 vez / mes= 4
-----------------------	---	----------------------------------	---	-------	--

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos se empleó un cuestionario tomado de la tesis “Nivel de conocimiento de omega 3 y su consumo en gestantes atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal (2016)” lo cual fue complementado con 30 preguntas cerradas que valorarán el conocimiento y los beneficios para posteriormente pasar por un proceso de validación.

La encuesta estuvo conformada por un total de 40 preguntas. Para determinar la variable de Nivel de Conocimiento se aplicó un total de 30 preguntas cerradas con respuestas dicotómicas (1=correcto, y 0= incorrecto).

Para determinar la Frecuencia de consumo se aplicó 10 preguntas semicuantitativas, tomadas de Cano S. y Muñoz (citado por Texsi) donde se estableció un formulario para la frecuencia de consumo de alimentos enfocados al contenido de omega 3.

Se consideraron 10 alimentos ricos en omega 3: pescado, conserva de pescado, quinua cocida, palta, chía, aceite de oliva, almendras, nueces, pecanas y ajonjolí.

El cuestionario complementado fue validado por los jueces expertos y fue sometido a una prueba piloto, donde se obtuvo un coeficiente Kuder Richardson muy confiable (0,740) y el Alfa de Cronbach (0,737) lo cual mostraron una aceptable confiabilidad.

Se solicitó autorización a la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener para aplicar la encuesta a todos los docentes que se encuentran laborando en el 2023.

Una vez aprobado la autorización se envió virtualmente a cada docente el consentimiento informado para la confirmación de su participación en la investigación.

Se informó a cada docente los objetivos y la importancia del estudio, además de las indicaciones para completar la encuesta previa información de los objetivos y la importancia de la investigación.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos fueron ordenados y procesados en el Programa Estadístico SPSS. Respecto al análisis de las variables se estimaron mediante medidas de tendencia central (media) y medidas de dispersión (desviación estándar)

Los resultados son presentados en tablas y gráficos.

3.9. Aspectos éticos

En la presente investigación se respetaron los derechos de las personas, por ello se tomaron en consideración los siguientes principios éticos

- Respeto a las personas: Hace referencia a la autonomía y protección de los individuos. Se utilizó este principio en la investigación dando al encuestado el consentimiento informado y otorgándoles la total libertad para participar y completar la encuesta del estudio.

- Beneficencia: “Las personas son tratadas de manera ética no sólo respetando sus decisiones y protegiéndolas de algún daño, sino también haciendo esfuerzos para asegurar su bienestar

Además, para garantizar la comodidad y el bienestar de los participantes en el estudio, se respetaron completamente sus decisiones y se les permitió retirarse cuando les parezca conveniente.

- Justicia: Se refiere a que todos los individuos son iguales y merecen el trato de forma igualitaria En la presente investigación todos los participantes sin alguna excepción fueron tratados de la misma forma.

Para realizar la presente investigación se solicitó la aprobación del comité de ética de la Universidad Privada Norbert Wiener.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Nuestra población de estudio estuvo conformada por 30 docentes nutricionistas de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener.

En la **Tabla 1** se muestran las características demográficas donde encontramos que el 46.7% (n=14) pertenecen al grupo de edad entre 35 a 44 años, seguido del 33.3% (n=10) correspondiente al grupo de edad entre 25 a 34 años y el resto 20.0% corresponde a 45 a más años de edad.

En cuanto a la distribución por sexo, son las mujeres que constituyen casi las tres cuartas partes de la población, 73.3% (n=22) y el 26.7% (n=8) son varones.

Tabla 1. Características demográficas de la población de estudio

Características demográficas	n	%	
Edad	25 a 34 años	10	33,3%
	35 a 44 años	14	46,7%
	45 a más años	6	20,0%
	Total	30	100,0%
Sexo	Femenino	22	73,3%
	Masculino	8	26,7%
	Total	30	100,0%

Fuente: Elaboración propia

En la **Tabla 2** se muestra el nivel de conocimiento de omega 3 en los docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, en el cual se puede observar que el 90% (n=27)

obtuvieron un nivel alto de conocimiento, mientras que el 10% (n=3) presentó un nivel medio de conocimiento.

Tabla 2. Nivel de conocimiento de Omega 3 en nuestra población de estudio.

Nivel	N	%
Bajo	0	0.0
Medio	3	10.0
Alto	27	90.0
TOTAL	30	100

Fuente: Elaboración propia

Tal como se aprecia en la **Tabla 3** el 86,7% (n=26) de los docentes tuvo un nivel alto de conocimiento de los beneficios de omega 3. Por su parte el 13,3% (n=4) obtuvo un nivel medio respecto a los beneficios que aporta el omega 3.

Tabla 3. Nivel de conocimiento de los beneficios de Omega 3 en la población de estudio

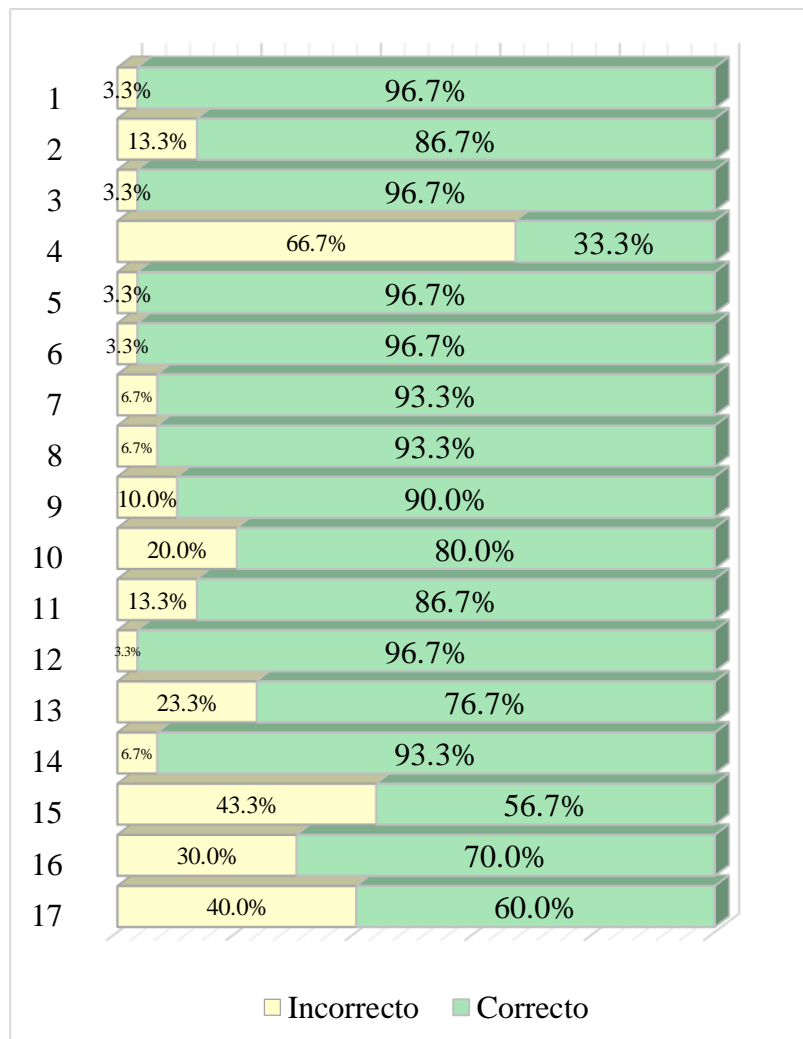
Nivel	N	%
Bajo	0	0.0
Medio	4	13.3
Alto	26	86.7
TOTAL	30	100

Fuente: Elaboración propia

En el **Gráfico 1**, se observa que el 96,7% (n=29) de los docentes respondió correctamente el ítem 1: ¿Sabe usted si existen suplementos de omega 3? A su vez, el 86,7% (n=26) respondió correctamente el ítem 2: ¿Los frutos secos son fuente rica en omega 3? por otro lado, el 96,7% (n=29) respondió correctamente el ítem 3: ¿Se debería suplementar el consumo de omega 3 durante el embarazo y la lactancia? Por su parte solo el 33,3% respondió correctamente al ítem 4: ¿La ausencia de omega 3 puede provocar descalcificación en los huesos? A su vez, el 96% (n=29) respondió correctamente el ítem 5: ¿Los omega 3 tienen comprobado efectos antiinflamatorios en diversas patologías? Por otro lado, el 96,7% (n=29) respondió correctamente el ítem 6: ¿Los omega 3 ayudan a reducir el riesgo de enfermedades metabólicas? Asimismo, el 93,3% (n=28) respondió correctamente al ítem 7: ¿La suplementación de omega 3 puede prevenir algunas complicaciones neurodegenerativas? Por su parte, el 93,3% (n=28) respondió correctamente el ítem 8: ¿El omega 3 en exceso puede provocar diabetes a largo plazo? A su vez, el 90,0% (n=27) respondió correctamente al ítem 9: ¿El omega es un nutriente que se encuentra presente en las frutas? Por su parte el 80,0% (24) respondió correctamente al ítem 10: ¿Sabe usted si los omega 3 tienen algún impacto en la microbiota? Por otro lado, el 86,7% (n=26) respondió correctamente al ítem 11: ¿En las gestantes los omega 3 pueden disminuir complicaciones del embarazo como la preeclampsia? Asimismo, el 96,7% (n=29) respondió correctamente al ítem 12: ¿El consumo de ácidos grasos omega 3 están asociados a la reducción de la mortalidad? Por consiguiente, el 76,7% (n=23) respondieron correctamente el ítem 13. ¿En los pescados el tipo de cocción puede modificar el perfil lipídico del omega 3? Por su parte, el 93,3% (n=28) respondió correctamente al ítem 14: ¿Dentro de los

omega 3 el DHA, es fundamental para un correcto desarrollo postnatal? Por otra parte, el 56,7% (n=17) respondió correctamente al ítem 15: ¿El déficit de omega 3 en el embarazo está relacionado con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TADH)? Asimismo, el 70,0% (n= 21) respondió correctamente al ítem 16: ¿Qué aporte tiene el consumo de omega 3 en nuestra dieta? Y finalmente, el 60,0% (n=18) respondió correctamente al ítem 17: Respecto al omega 3 y 6 ¿Cuál sería la relación correcta?

Gráfico 1. Conocimiento de los beneficios del Omega 3 en la población de estudio



1. ¿Sabe usted si existen suplementos de Omega 3?/2. ¿Los frutos secos son fuente rica en omega 3?/3. ¿Se debería suplementar el consumo de omega 3 durante el embarazo y la lactancia?/4. ¿La ausencia de omega 3 puede provocar descalcificación en los huesos?/5. ¿Los Omega 3 tienen comprobado efectos antiinflamatorios en diversas patologías?/6. ¿Los omega 3 ayudan a reducir el riesgo de enfermedades metabólicas?/7. ¿La suplementación de omega 3 puede prevenir algunas complicaciones neurodegenerativas?/8. ¿El omega 3 en exceso puede provocar diabetes a largo plazo?/9. ¿El omega 3 es un nutriente que se encuentra presente en las frutas?/10. ¿Sabe usted si los omega 3 tienen algún impacto en la microbiota?/11. ¿En las gestantes los omega 3 pueden disminuir complicaciones del embarazo como la preeclampsia?/12. ¿El consumo de ácidos grasos omega 3 están asociados a la reducción de la mortalidad cardiovascular?/13. ¿En los pescados el tipo de cocción puede modificar el perfil lipídico del omega 3?/14. ¿Dentro de los omega 3 el DHA, es fundamental para un correcto desarrollo postnatal?/15. ¿El déficit de omega 3 en el embarazo está relacionado con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)?/16. ¿Qué aporte tiene el consumo de omega 3 en nuestra dieta?/17. Respecto al omega 3 y 6, ¿Cuál sería la relación correcta?

Según se aprecia en la **Tabla 5** el 90,0% (n= 27) de los docentes tuvo nivel alto de conocimiento de las fuentes del Omega 3. Le continúa el 10,0% (n=3) que tuvo nivel de medio de conocimiento de las fuentes de omega 3.

Tabla 5. Nivel de conocimiento de las fuentes del Omega 3 en la población de estudio

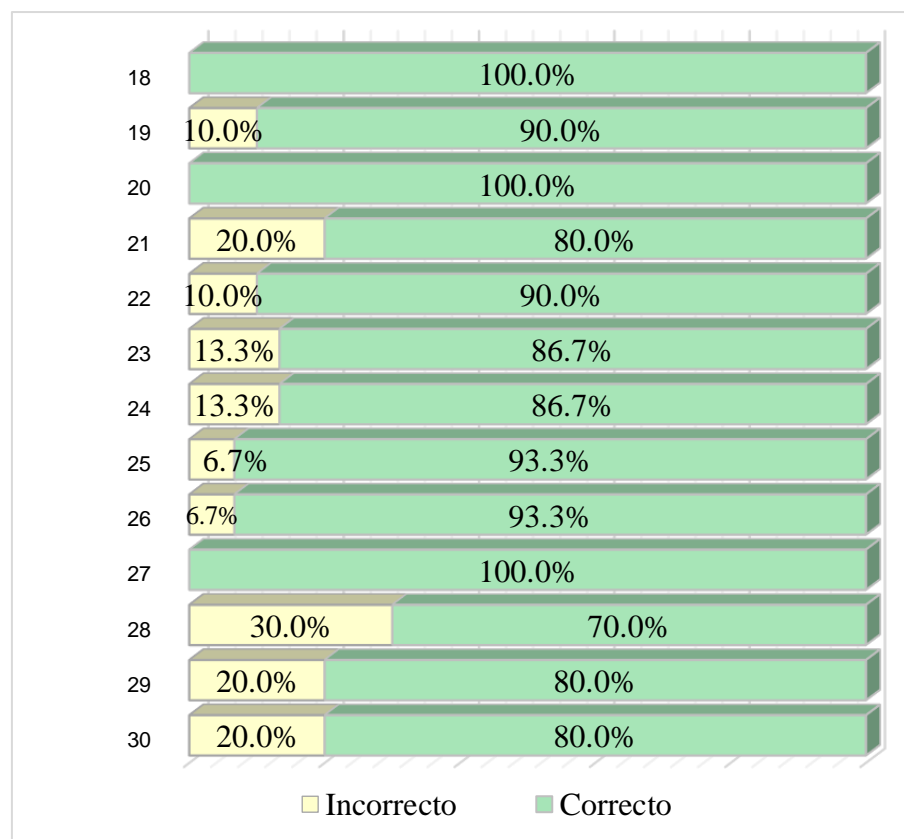
Nivel	N	%
Bajo	0	0.0
Medio	3	10
Alto	27	90
TOTAL	30	100

Fuente: Elaboración propia

En el **Gráfico 2** se aprecia que el 100,0% (n=30) de los docentes respondió correctamente al ítem 18: ¿Conoce los alimentos que son fuente de omega 3? A su vez, el 90,0% (n=27) respondió correctamente al ítem 19: ¿Los lácteos son considerados fuente de omega 3? Por su parte, el 100,0% (n=30) respondió correctamente al ítem 20: ¿Los pescados son fuente principal de omega 3? Asimismo, el 80% respondió correctamente el ítem 21: ¿Las frutas secas son fuente rica de omega 3? A su vez, el 90,0% (n=27) respondieron correctamente al ítem 22: ¿Se puede obtener omega 3 a través de la ingesta de verduras cocidas? Por su parte , el 86,7% (n=26) respondió correctamente el ítem 23: ¿ La sangrecita es fuente principal del omega 3? Por otro lado, el 86,7% respondió correctamente el ítem 24: ¿Los aceites vegetales se consideran fuente rica de omega 3? Asimismo, el 93,3% (n=28) respondió correctamente el ítem 25: ¿Sabe usted si las algas contienen omega 3 en su composición? De igual forma el 93,3%

(n=28) respondió correctamente el ítem 26: ¿Las semillas en la alimentación son fuente de omega 3? Por otro lado, el 100,0% (n=30) de los docentes respondieron correctamente el ítem 27: ¿Los pescados de carne negra o también llamados pescados azules son fuente principal de EPA Y DHA? A su vez, el 70,0% (n=21) respondió correctamente al ítem 28: Respecto a las semillas ¿Se aprovecha la fuente y la cantidad de omega 3 si son molidas antes de su consumo? Por otro lado, el 80,0% (n=24) respondió correctamente el ítem 29: ¿Las frutas deshidratadas son una fuente principal de omega 3? Y finalmente, el 80,0% (n=24) respondió correctamente al ítem 30: ¿Los germinados en la dieta se consideran una fuente rica de omega 3?

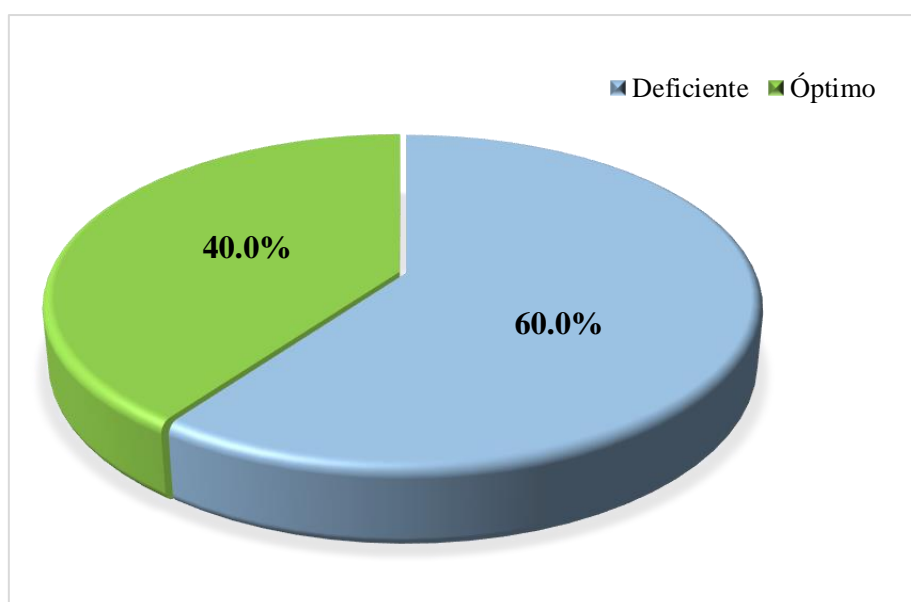
Gráfico 2. Conocimiento de las fuentes de omega 3 en la población de estudio



18. ¿Conoce los alimentos que son fuente de omega 3?/19. ¿Los lácteos son considerados fuente de omega 3?/20. ¿Los pescados son fuente principal de omega 3?/21. ¿Las frutas frescas son fuente rica de omega 3?/22. ¿Se puede obtener omega 3 a través de la ingesta de verduras cocidas?/23. ¿La sangrecita es fuente principal de omega 3?/24. ¿Los aceites vegetales se consideran una fuente rica de omega 3?/25. ¿Sabe usted si las algas contienen omega 3 en su composición?/26. ¿Las semillas en la alimentación son fuente de omega 3?/27. ¿Los pescados de carne negra o también llamados pescados azules son fuente principal de EPA Y DHA?/28. Respecto a las semillas ¿Se aprovecha la fuente y cantidad de omega 3 si son molidas antes de su consumo?/29. ¿Las frutas deshidratadas son una fuente principal de omega 3?/30. ¿Los germinados en la dieta se consideran una fuente rica de omega 3?

Respecto al **Gráfico 3** se observa que el 60,0% (n= 18) de los docentes tuvo un nivel deficiente sobre la Frecuencia de Consumo de Omega, mientras que el 40,0% (n=12) tuvo un nivel óptimo de frecuencia de consumo.

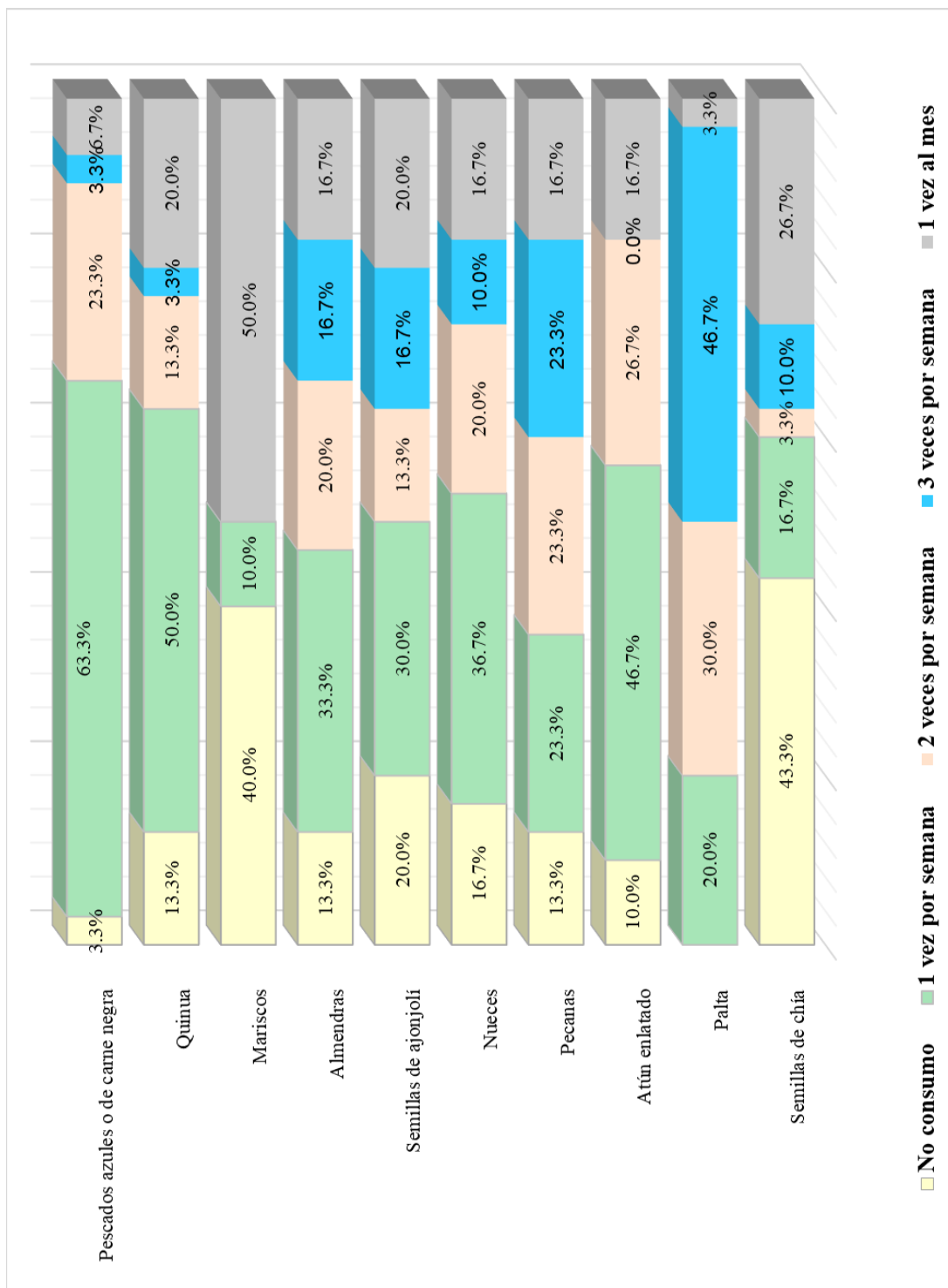
Gráfico 3. Nivel de frecuencia de consumo de Omega 3 en la población de estudio



En el último **Gráfico 4** se observa los siguientes resultados respecto a la Frecuencia de Consumo de los pescados azules o de carne negra, el 63,3% (n=19) de los docentes lo consumía 1 vez por semana; seguido por el 23,3% (n=7) que lo consumía 2 veces por semana. Por su parte, al respecto del consumo de la quinua, el 50,0% (n= 15) lo consumía 1 vez por semana; seguido por el 20,0% (n=6) que lo consumía 1 vez la mes. A su vez, en relación al consumo de mariscos, el 50,0% (n=15) de los docentes lo consumía 1 vez por mes; seguido por el 40,0% (n=12) que no lo consumía. Por otro lado, en el consumo de

almendras se evidenció que el 33,3% (n=10) lo consumía una vez a la semana; seguido por el 20,0% (n=6) que lo consumía 2 veces por semana, respecto al consumo de semillas de ajonjolí el 30,0% (n=9) de los docentes que lo consumía; seguido 20,0% (n=6) que lo consumía 1 vez al mes; y el otro 20,0% (n=6) que no lo consumía. Asimismo, al respecto el consumo de nueces, el 36,7% (n=11) lo consumía 1 vez por semana; seguido por el 20,0% (n=6) que lo consumía 2 veces por semana. En relación al consumo de pecanas, el 23,3% (n=7) de los docentes lo consumía 1 vez por semana; seguido el otro 23,3% (n=7) que lo consumía 2 veces por semana y por el grupo restante que sería un 23,3% (n=7) que lo consumía 3 veces por semana. Al respecto el atún enlatado el 46,7% (n=14) de los docentes lo consumía 1 vez por semana; seguido por el 26,7% (n=8) que lo consumía 2 veces por semana. En relación al consumo de palta, el 46,7% (n=14) lo consumía 3 veces por semana; seguido por el 30,0% (n=9) que lo consumía 2 veces por semana. Finalmente, respecto al consumo de semillas de chía, el 43,3% (n=13) no lo consumía; seguido por el 26,7% (n=8) que lo consumía 1 vez al mes.

Gráfico 4. Frecuencia de consumo de omega 3 en la población de estudio



4.1.2. Prueba de hipótesis

No aplica

4.1.3. Discusión de resultados

Los ácidos grasos polinsaturados presentes en alimentos como alfa linolénico (ALA), ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA) son los denominados ácidos grasos omega 3 quienes participan activamente manteniendo el sistema inmunitario actuando como defensa en nuestro organismo, evitando el desarrollo de diversas enfermedades.⁴⁰

En nuestra investigación, el nivel de conocimiento respecto a los beneficios de los Omega 3 encontramos que el 90% de los docentes tienen ALTO conocimiento, en comparación al 48.3% cuando se trata de adultos mayores⁴¹ y 12.3% cuando la población de estudio es gestante⁴². Los resultados se modifican cuando se tratan de estudiantes universitarios, 89%.⁴³

De acuerdo a estos resultados, se infiere que el grado de instrucción en un factor influyente en la mejora de conocimientos, tanto nuestros docentes como los universitarios tenían mejores resultados comparados con los adultos mayores y gestantes.

Las Guías Alimentarias de Argentina⁴⁴ recomiendan un consumo de Omega 3 entre el 0.6-2% de ingesta energética diaria. En nuestra investigación hemos encontrado que, el 60% presenta un inadecuado consumo, semejante al 58.3% ⁴¹ encontrado en adultos entre los 30 a 50 años y 50% en gestantes⁴⁵; sin embargo, en personas veganas los

resultados fueron superiores 85.2% en la población femenina y 76.5% en la población masculina⁴⁶.

Feliu⁴⁷ en una revisión actualizada el 2021 enfatiza la importancia del consumo de ácidos grasos omega 3 considerando su efecto en el desarrollo de diferentes enfermedades, como el COVID-19 con los metabolitos de APA, EPA y DHA disminuirían tanto la morbi-mortalidad debido al SARS-CoV-2⁴⁸, así también la Diabetes actuando en la modulación de la respuesta proinflamatoria⁴⁹. En la obesidad, el consumo de ácidos grasos Omega 3 incrementa la capacidad aeróbica, mejorando la función cardiovascular.⁵⁰

En nuestro estudio, se encontró que el 90% de nuestros docentes conoce las fuentes de omega 3, a diferencia de las gestantes incluidas en el estudio de Izquierdo⁵¹ solo conocen el pescado como fuente de omega 3, desconociendo los alimentos de origen vegetal como los frutos secos. Esta situación implicaría el diseño de una estrategia comunicacional de conocimientos en nutrición no solo con respecto a las fuentes alimentarias de Omega 3, esta estrategia se puede incluir tanto en las escuelas como en los medios de comunicación.

El pescado es el alimento, fuente de Omega 3 más consumido en nuestra investigación 63.3% 1 vez por semana, resultado mayor que el encontrado por Cano, 41.23%⁵²

Ricvan 2019 en su metaanálisis concluyó que el existe un efecto protector de los ácidos omega 3 en el consumo de pescado contra el cáncer de mama en pacientes asiáticos⁵³

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- El nivel de conocimiento de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023 fue de nivel alto ocupando el (90%) y un nivel medio del (10%) de la población.
- Respecto a la frecuencia de consumo de alimentos fuente rica en omega 3 se evidenció que el consumo de pescado azul era del (63.3%) (n=19) que sólo lo consumía 1 vez a la semana y los que lo consumían 3 veces por semana eran el (3.2%) (n=1). En cuanto a los frutos secos (almendras, nueces, pecanas) se pudo observar que el consumo era de un (16,7% a 23,3%) que lo consumía 3 veces por semana. Las semillas como el ajonjolí y la chía se encontró un consumo del (20% a 40%) respectivamente que no lo consumen como parte de su alimentación.
- El nivel de frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de la Universidad Norbert Wiener, 2023 fue de un nivel óptimo ocupando el (40%) y de un nivel deficiente siendo el (60%).

5.2. Recomendaciones

- Respecto al nivel de conocimiento de omega 3 obtenido en la población (90%) se sugiere continuar con las capacitaciones y actualizaciones continuas para tener el mismo nivel de calidad educativa en todo el personal que forma la plana docente de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética.

- En análisis sobre la frecuencia de consumo de omega 3, se recomienda promover aún más la ingesta de omega 3 y así mismo incluirlo como parte de su alimentación diaria, Ya que, como docentes del área de salud, es importante predicar con el ejemplo la ingesta de omega 3 como parte de su ingesta dietética.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Valenzuela R, Tapia GO, González M, Valenzuela AB. Ácidos grasos omega 3 (EPA Y DHA) y su aplicación en diversas situaciones clínicas. *Rev Chil Nutr* 2016; 38 (3): 356-367.
2. Djuricic I, Calder PC. Beneficial Outcomes of Omega-6 and Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids on Human Health: An Update for 2021. *Nutrients*. 2021 Jul 15;13(7):2421. doi: 10.3390/nu13072421. PMID: 34371930; PMCID: PMC8308533.
3. Gutiérrez S, Svahn S, Johansson M. Effects of omega-3 fatty acids on immune cells. *Int J Mol Sci* 2019; 20:5028-5049.
4. Impa-Condori A, Perris P, Fernández I, et al. Saturated fatty Acids diets and the effect of supplementation with different sources of omega 3 fatty acids. Study in experimental model. *Rev Medicina (Buenos Aires)* 2018; 78 (suppl III): 85.
5. Wroblewska, J., Klocek, M. y Zarnecka D. (2016). Consumo de ácidos grasos poliinsaturados en adultos jóvenes hipertensos, *73 (6): 382-387*.
6. Colque, A. (2019). Factores de riesgo asociados a la prevalencia de dislipidemias en pacientes mayores de 20 años, centro de salud San Miguel Risk. *bio scientia*, 2(1): 41–50.
7. Instituto Nacional de Estadística e Informática; Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. (2017). Programas de Enfermedades no Transmisibles, 21-26. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/>.
8. Organización Mundial de Salud. (2018). Enfermedades no trasmisibles. parr1-4. Disponible en: www.who.int/es.

9. Bertola, M.B. y Domínguez, J.S. (2016, diciembre). Consumo alimentario de ácidos grasos omega-3 y su asociación con el perfil lipídico en adultos con Enfermedades Cardiovasculares (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Cordova.Cordoba
10. Castellanos, T. L. y Rodríguez, M. (2015). El efecto de omega 3 en la salud humana y consideraciones en la ingesta. *Rev. chil. Nutr*; 42(1). Santiago, Chile. ISSN 0717-7518.doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000100012>
11. Arias, N (2019) “Grado de conocimiento acerca de omega 3 y su consumo en comerciantes de 30- 45 años en el mercado mayorista Unicachi del distrito de villa el salvador durante el año 2018” (Tesis pregrado). Universidad Nacional Federico Villareal, Lima, Perú.
12. Texsi, V. T. (2016). Nivel de conocimiento sobre el omega 3 y su consumo en gestantes atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú
13. Vílchez, G. J. (2015). Relación entre consumo dietario de omega 3 y coeficiente intelectual en niños y niñas de 30 a 48 meses. (Tesis pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
14. QUISPE A. “Relación del consumo de alimentos fuentes de omega 3 en niños hiperactivos con déficit de atención del nivel primario “Santa María” N° 70536 Juliaca”. [Tesis] Puno: Universidad Nacional del Altiplano, 2016.
15. Amato MP, Derfuss T, Hemmer B, et al. Environmental modifiable risk factors for multiple sclerosis: Report from the 2016 ECTRIMS focused workshop. *Multiple Sclerosis Journal* 2017; 24(5):590-603

16. Gil-Tamayo S, Mosos J, Faria A, et al. Suplementos nutricionales en el deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer: revisión de la literatura. *Acta Neurol Colomb* 2017; 33(1):37-45
17. Pinilla-Roa A Barrera-Perdomo M. Prevención en diabetes mellitus y riesgo cardiovascular: enfoque médico y nutricional. *Rev Fac Med* 2018; 66 (3):459-468.
18. Helland A, Bratlie M, Hagen IV, Mjøs SA, Sørnes S, Ingvar Halstensen A, Brokstad KA, Sveier H, Rosenlund G, Mellgren G, Gudbrandsen OA ,2017).
19. 15. DESCANSE A. Los ácidos grasos esenciales en la nutrición infantil y su Importancia para el desarrollo de las capacidades Cognitivas. [tesis] Corporación universitaria lasallista Facultad de ingeniería Especialización en alimentación y nutrición;Caldas Antioquia: 2016
20. Zavala-Naranjo C. Uso de omega 3 como tratamiento antienvjecimiento. *Medisur* [revista en Internet]. 2020 [citado 2021 Ene 5]; 18(6):[aprox. 11 p.]. Disponible en: <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4897>
21. Castellanos, T. L. y Rodríguez, M. (2015). El efecto de omega 3 en la salud humana y consideraciones en la ingesta. *Rev. chil. Nutr*; 42(1). Santiago, Chile. ISSN 0717-7518.doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000100012>
22. Rimm E, Appel L, Chiuve S, et al. Seafood long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids and cardiovascular disease. *Circulation* 2018; 138(1): e35-e47.
23. ORE Q. omega 3. Instituto biológico de la salud disponible en <https://www.institutobiologico.com/wp-content/uploads/2017/11/Q-oreomega3.pdf>

24. Gutiérrez S, Svahn S, Johansson M. Effects of omega-3 fatty acids on immune cells. *Int J Mol Sci* 2019; 20:5028-5049.
25. Innes J, Calder P. Omega-6 fatty acids and inflammation. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 2018; 132:41-48.
26. Calder P, Kremmyda L, Vlachava M. Papel de los ácidos grasos en la programación temprana del sistema inmunitario. En: *Inmunonutrición en la salud y la enfermedad*. Ed. Ascensión Marcos. Editorial Médica Panamericana, Madrid, España, 2011. Cap 9:103
27. Costantini L, Molinari R, Farinon B, Merendino N. Impact of omega-3 fatty acids on the gut microbiota. *Int J Mol Sci* 2017;18:2645-2663.
28. Watson H, Mitra S, Croden F, Taylor M, Wood H, Perry S, Spencer J, et al. A randomised trial of the effect of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplements on the human intestinal microbiota. *Gut* 2018; 67:1974-1983
29. Parolini C. Effects of fish n-3 PUFAs on intestinal microbiota and immune system. *Mar Drugs* 2019; 17(6):374-401.
30. Provensi G, Schmidt SD, Boehme M, et al. Preventing adolescent stress-induced cognitive and microbiome changes by diet. *Proc Natl Acad Sci USA* 2019; 116; (19): 9644-9651
31. Levy M, Thaiss C, Elinav E. Metabolites: messengers between the microbiota and the immune system. *Genes Dev* 2016; 30:1589-1597.
32. Montecillo-Aguado M, Tirado-Rodríguez B, Tong Z, et al. Importance of the role of ω 3 and ω 6 polyunsaturated fatty acids in the progression of brain cancer. *Brain Sci* 2020; 10:381-399.
33. Cubero E, González X, Herrera G, Hernández O. Efectos del consumo de ácidos grasos omega-3 sobre la salud cardiovascular, cerebral y diversas

- enfermedades del sistema nervioso central. *Revista Venezolana de Ciencia y Tecnología de Alimentos* 2016; 7(1): 28-51.
34. Rimm E, Appel L, Chiuve S, et al. Seafood long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids and cardiovascular disease. *Circulation* 2018; 138(1):e35-e47
35. Das UN. Can bioactive lipids inactivate coronavirus (COVID-19) *Archives of Medical Research* 2020; 51(3):282-286
36. Panigrahy D, Gilligan M, Huang S. Inflammation resolution: a dual-pronged approach to averting cytokine storms in COVID-19 *Cancer and Metastasis Reviews* 2020; 39:337-340.
37. Morales J, Valenzuela R, González M, Tapia G, et al. Nuevas fuentes dietarias de ácido alfa-linolénico: una visión crítica. *Rev Chil Nutr* 2012;39(3):79-87.
38. Valenzuela R, Tapia G, González M, Valenzuela A. Ácidos grasos Omega-3 (EPA y DHA) y su aplicación en diversas situaciones clínicas. *Rev Chil Nutr* 2011;38(3):356-367
39. Baker, EJ; Miles, EA; Burdge, GC; Yaqoob, P.; Calder, PC Metabolismo y efectos funcionales de los ácidos grasos omega-3 de origen vegetal en humanos. *Prog. Lipid Res.* 2016, 64, 30–56.
40. Gutiérrez S, Svahn S, Johansson M. Effects of omega-3 fatty acids on immune cells. *Int J Mol Sci* 2019; 20:5028-5049.
41. Edu.pe. [citado el 30 de noviembre de 2023]. Disponible en: https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7170/tesis_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y
42. Cabrera C, Jherita M. “El grado de conocimiento sobre el omega-3 y su frecuencia de consumo en gestantes del Departamento de Gineco-Obstetricia

- del Hospital Regional Docente de Cajamarca en el periodo noviembre 2021 – marzo 2022”. Universidad Nacional de Cajamarca; 2022
43. Alcibiades PF, Figueroa H, Horna OH, Académico V, Ortiz J, Decanos PP, et al. Universidad Norbert Wiener [Internet]. Edu.pe. [citado el 30 de noviembre de 2023]. Disponible en: https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/documentacion/Cuaderno_Resumenes_2019.pdf#page=27
44. Guías alimentarias para la población argentina. Ministerio de Salud de la Nación. Disponible en <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>.
45. Texsi T. Nivel de conocimiento sobre el omega-3 y su consumo en gestantes atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal enero – febrero 2017.
46. Echevarría, C., & Olivera, M. (2020). Fuentes alimentarias de omega 3 consumidas por la población adulta con dieta vegana residente en Chile. (Tesis de pregrado). Universidad del Desarrollo, Santiago.
47. Feliu MS, Fernández I, Slobodianik N. Importancia de los ácidos grasos Omega 3 en la Salud/artículo original. Actualización en Nutrición 2021; Vol. 22 (25-32).
48. Yasri S, Wiwanitkit V. Bioactive lipids and COVID-1. Arch Med Res 2020; 51(5):444-44.
49. Pinilla-Roa A Barrera-Perdomo M. Prevención en diabetes mellitus y riesgo cardiovascular: enfoque médico y nutricional. Rev Fac Med 2018; 66 (3):459-468.
50. Peñailillo-Escarate L, Mackay-Phillips K, Serrano-Duarte N, et al. Efectos de la suplementación de omega-3 y entrenamiento de intervalos de alta intensidad

en el rendimiento físico, presión arterial y composición corporal en individuos sedentarios con sobrepeso. *Nutr Hosp* 2016; 33(4):848-855

51. Izquierdo M. Estudio de hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales en embarazadas de distintas áreas de salud de la Comunidad de Madrid. [tesis doctoral]. Madrid: Universidad Complutense De Madrid; 2018. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/38752/1/T37581.pdf>
52. Cano S, Muñoz Z. Ingesta de omega-3 dietario en gestantes con relación al peso y perímetro cefálico del recién nacido en el Hospital Alberto Sabogal, Departamento de Nutrición; 2018. Report No.:ISBN/ISSN. Disponible https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3891/Cano_vs.pdf?sequence=1&isAllowed=y
53. Ricvan Dana Nindrea, Teguh Aryandono, Lutfan Lazuardi, Iwan Dwiprahasto. Protective effect of omega-3 fatty acids in fish consumption against breast cancer in Asian patients: a meta-analysis. *Asia Pac J Cancer*

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	No aplica	Método de la investigación
¿Cuál es el nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023?	Evaluar el nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023.		Enfoque de la investigación
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS		Tipo de investigación
¿Cuál es el nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico	Determinar el nivel de conocimiento de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y	Diseño de investigación	
		No experimental	
		Prospectivo	
		Transversal	

<p>Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023?</p>	<p>Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023.</p>		<p>Población</p> <p>Docentes de la EAP de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener.</p>
<p>¿Cuál es la frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023?</p>	<p>Determinar la frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023</p>		<p>Muestra</p> <p>30 docentes de la EAP de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener.</p> <p>Muestreo</p> <p>No probabilístico por conveniencia</p>

ANEXO 2. INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. EDAD:..... años
2. SEXO (F) (M)

II. NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL OMEGA 3 :

CONOCIMIENTO DE LOS BENEFICIOS DEL OMEGA 3:

1. ¿Sabe usted si existen suplementos de omega 3?
SI () NO ()
2. ¿Los frutos secos son fuente rica en omega 3?
SI () NO ()
3. ¿Se debería suplementar el consumo de omega 3 durante el embarazo y la lactancia?
SI () NO ()
4. ¿La ausencia del omega 3 puede provocar descalcificación en los huesos?
SI () NO ()
5. ¿Los omega 3 tienen comprobado efectos antiinflamatorios en diversas patologías?
SI () NO ()
6. ¿Los omega 3 ayudan a reducir el riesgo de enfermedades metabólicas?
SI () NO ()
7. ¿La suplementación de omega 3 puede prevenir algunas complicaciones neurodegenerativas?
SI () NO ()
8. ¿El omega 3 en exceso puede provocar diabetes a largo plazo?
SI () NO ()
9. ¿El omega 3 es un nutriente que se encuentra presente en las frutas?
SI () NO ()
10. ¿Sabe usted si los omega 3 tienen algún impacto en la microbiota?
SI () NO ()
11. ¿En las gestantes los omega 3 pueden disminuir complicaciones del embarazo como la preeclampsia?
SI () NO ()
12. ¿ El consumo de ácidos grasos omega 3 están asociados a la reducción de la mortalidad cardiovascular?
SI () NO ()
13. ¿En los pescados el tipo de cocción puede modificar el perfil lipídico del omega 3?
SI () NO ()
14. ¿Dentro de los omega 3, el DHA es fundamental para un correcto desarrollo postnatal?
SI () NO ()
15. ¿El déficit de omega 3 en el embarazo está relacionado con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)?
SI () NO ()

16. ¿Qué aporte tiene el consumo de omega 3 en nuestra dieta?
- Aumenta el colesterol total
 - Disminuye el colesterol total
 - Regulariza o equilibra el consumo de grasas en la dieta
 - No tiene ningún efecto
17. Respecto al omega 3 y 6 ¿Cuál sería la relación correcta?
- 1:1
 - 2:1
 - 10:1
 - No importa la relación

CONOCIMIENTO DE FUENTES DE OMEGA 3:

18. ¿Conoce los alimentos que son fuente de omega 3?
SI () NO ()
19. ¿Los lácteos son considerados fuente omega 3?
SI () NO ()
20. ¿Los pescados son fuente principal de omega 3?
SI () NO ()
21. ¿Las frutas frescas son fuente rica de omega 3?
SI () NO ()
22. ¿Se puede obtener omega 3 a través de la ingesta de verduras cocidas?
SI () NO ()
23. ¿La sangrecita es fuente principal de omega 3?
SI () NO ()
24. ¿Los aceites vegetales se consideran una fuente rica de omega 3?
SI () NO ()
25. ¿Sabe usted si las algas contienen omega 3 en su composición?
SI () NO ()
26. ¿Las semillas en la alimentación son fuente de omega 3?
SI () NO ()
27. ¿Los pescados de carne negra o también llamados pescados azules son fuente principal de EPA y DHA?
SI () NO ()
28. Respecto a las semillas, ¿Se aprovecha más la fuente y cantidad de omega 3 si son molidas antes de su consumo?
SI () NO ()
29. ¿Las frutas deshidratadas son una fuente principal de omega 3?
SI () NO ()
30. ¿Los germinados en la dieta se consideran una fuente rica de omega 3?
SI () NO ()

III. FRECUENCIA DE CONSUMO DE OMEGA 3

31. ¿Con qué frecuencia consume pescados azules o de carne negra?

- a. no consumo
- b. 1 vez por semana
- c. 2 veces por semana
- d. 3 veces por semana
- e. 1 vez al mes

32. ¿Con qué frecuencia consume quinua?

- A. no consumo
- B. 1 vez por semana
- C. 2 veces por semana
- D. 3 veces por semana
- E. 1 vez al mes

33. ¿Con qué frecuencia consume mariscos?

- A. no consumo
- B. 1 vez por semana
- C. 2 veces por semana
- D. 3 veces por semana
- E. 1 vez al mes

34. ¿Con qué frecuencia consume almendras?

- A. no consumo
- B. 1 vez por semana
- C. 2 veces por semana
- D. 3 veces por semana
- E. 1 vez al mes

35. ¿Con qué frecuencia consume semillas de ajonjolí?

- A. no consumo
- B. 1 vez por semana
- C. 2 veces por semana
- D. 3 veces por semana
- E. 1 vez al mes

36. ¿Con qué frecuencia consume nueces?

- A. no consumo
- B. 1 vez por semana
- C. 2 veces por semana
- D. 3 veces por semana
- E. 1 vez al mes

37. ¿Con qué frecuencia consume pecanas?

- A. no consumo
- B. 1 vez por semana
- C. 2 veces por semana
- D. 3 veces por semana
- E. 1 vez al mes

38. ¿Con qué frecuencia consume atún enlatado?

- A. no consumo
- B. 1 vez por semana
- C. 2 veces por semana
- D. 3 veces por semana
- E. 1 vez al mes

39. ¿Con qué frecuencia consume palta?

- A. no consumo
- B. 1 vez por semana
- C. 2 veces por semana
- D. 3 veces por semana
- E. 1 vez al mes

40. ¿Con qué frecuencia consume semillas de chía?

- A. no consumo
- B. 1 vez por semana
- C. 2 veces por semana
- D. 3 veces por semana
- E. 1 vez al mes

ANEXO 3. VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD – EAP NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Título: “Nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023”

Tesista: Valverde Solórzano Diana Lucero

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Sírvase evaluar el cuestionario adjunto, marcando en el cuadro correspondiente:

CRITERIOS	INDICADORES	Porcentaje (%) de aprobación						
		< 50	50	60	70	80	90	100
I. Claridad	Esta formulado con lenguaje comprensible							
II. Objetividad	Esta adecuad a las leyes y principios científicos							
III. Actualidad	Esta adecuado a los objetivos y las necesidades reales de la investigación.							
IV. Organización	Existe una organización lógica.							
V. Suficiencia	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales							
VI. Intencionalidad	Esta adecuado para valorar las variables de la Hipótesis.							
VII. Consistencia	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos.							
VIII. Coherencia	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores.							

IX. Metodología	La estrategia responde una metodología y diseño aplicados para lograr probar las hipótesis.							
X. Pertinencia	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al Método Científico.							

Experto 1.

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD

Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

Ficha de validación del instrumento

Título: "Nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023"

Tesista: Valverde Solórzano Diana Lucero

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Sírvase evaluar el cuestionario adjunto, marcando en el cuadro correspondiente:

CRITERIOS	INDICADORES	Porcentaje (%) de aprobación						
		< 50	50	60	70	80	90	100
I. Claridad	Esta formulado con lenguaje comprensible						X	
II. Objetividad	Esta adecuad a las leyes y principios científicos						X	
III. Actualidad	Esta adecuado a los objetivos y las necesidades reales de la investigación.						X	
IV. Organización	Existe una organización lógica.						X	
V. Suficiencia	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales					X		
VI. Intencionalidad	Esta adecuado para valorar las variables de la Hipótesis.						No aplica	
VII. Consistencia	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos.						X	
VIII. Coherencia	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores.						X	
IX. Metodología	La estrategia responde una metodología y diseño aplicados para lograr probar las hipótesis.						X	
X. Pertinencia	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al Método Científico.						X	

I. SUGERENCIAS

1. ¿Cuáles de las preguntas considera usted que deberían incorporarse?

Ninguna

2. ¿Cuáles de las preguntas considera usted que podrían eliminarse?

Ninguna

3. ¿Cuáles de las preguntas considera usted que deberían reformularse?

Ninguna

Fecha: 15 de Febrero del 2023

Validado por: Dra. Julissa Pasache Moreno

Firma:



Dra. Julissa Pasache Moreno
ESP. EN NUTRICIÓN CLÍNICA
CNP: 1644 RNE: 0142

Experto 2.

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD

Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

Ficha de validación del instrumento

Título: "Nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023"

Tesista: Valverde Solórzano Diana Lucero

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Sírvase evaluar el cuestionario adjunto, marcando en el cuadro correspondiente:

CRITERIOS	INDICADORES	Porcentaje (%) de aprobación						
		< 50	50	60	70	80	90	100
I. Claridad	Esta formulado con lenguaje comprensible							X
II. Objetividad	Esta adecuad a las leyes y principios científicos						X	
III. Actualidad	Esta adecuado a los objetivos y las necesidades reales de la investigación.						X	
IV. Organización	Existe una organización lógica.						X	
V. Suficiencia	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales						X	
VI. Intencionalidad	Esta adecuado para valorar las variables de la Hipótesis.						No aplica	
VII. Consistencia	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos.							X
III. Coherencia	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores.						X	
IX. Metodología	La estrategia responde una metodología y diseño aplicados para lograr probar las hipótesis.						X	
X. Pertinencia	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al Método Científico.							X

I. SUGERENCIAS

1. ¿Cuáles de las preguntas considera usted que deberían incorporarse?

Todas están correctas

2. ¿Cuáles de las preguntas considera usted que podrían eliminarse?

Ninguna, todas están formuladas de acuerdo al tema

3. ¿Cuáles de las preguntas considera usted que deberían reformularse?

Todas están correctas

Fecha: 22 de Agosto 2023

Validado por:


GUTIERREZ RAMIREZ KARLA VERONICA
DNI N°41469009

Firma:

Experto 3.

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD

Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

Ficha de validación del instrumento

Título: "Nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023"

Tesista: Valverde Solórzano Diana Lucero

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Sírvase evaluar el cuestionario adjunto, marcando en el cuadro correspondiente:

CRITERIOS	INDICADORES	Porcentaje (%) de aprobación						
		< 50	50	60	70	80	90	100
I. Claridad	Esta formulado con lenguaje comprensible						X	
II. Objetividad	Esta adecuad a las leyes y principios científicos						X	
III. Actualidad	Esta adecuado a los objetivos y las necesidades reales de la investigación.						X	
IV. Organización	Existe una organización lógica.						X	
V. Suficiencia	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales						X	
VI. Intencionalidad	Esta adecuado para valorar las variables de la Hipótesis.						No aplica	
VII. Consistencia	Se respalda en fundamentos técnicos y/o científicos.						X	
VIII. Coherencia	Existe coherencia entre los problemas objetivos, hipótesis, variables e indicadores.						X	
IX. Metodología	La estrategia responde una metodología y diseño aplicados para lograr probar las hipótesis.						X	
X. Pertinencia	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al Método Científico.						X	

I. SUGERENCIAS

1. ¿Cuáles de las preguntas considera usted que deberían incorporarse?

Ninguna

2. ¿Cuáles de las preguntas considera usted que podrían eliminarse?

Ninguna

3. ¿Cuáles de las preguntas considera usted que deberían reformularse?

Todas correctas

Fecha: 04/04/2023

Validado por: Franco Silvio Lujan Torrealva

Firma:



ANEXO 4. CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Con el objetivo de conocer la confiabilidad del instrumento se realizó una encuesta piloto. Los coeficientes adecuados para ello fueron el Kuder-Richardson (KR-20) y el Alfa de Cronbach. El KR-20 se utilizó para analizar el ítem nivel de conocimiento que tuvieron respuestas dicotómicas (1= Correcto, y 0= Incorrecto). Por otro lado, para evaluar la frecuencia de consumo se aplicó el Alfa de Cronbach la cual tuvo la siguiente escala ordinal (0 = No consumo, 1 = 1 vez por semana, 2 = 2 veces por semana, 3 = 3 veces por semana, 4= 1 vez al mes). Por su parte, para interpretar los coeficientes resultantes se tuvo en cuenta lo indicado por George y Mallery⁴³.

Tabla. Kuder y Richardson sobre el instrumento de nivel de conocimiento sobre las fuentes y beneficios del Omega 3

KR-20	Ítems
0,740	30

Se observa en la tabla que hubo un KR- 20 de 0,740. De manera que los 30 ítems sobre el nivel de conocimiento presentaron aceptable confiabilidad.

Tabla. Alfa de Cronbach sobre el instrumento de Frecuencia de consumo del Omega 3

Alfa	Ítems
0,737	10

Según se muestra en la tabla, hubo un Alfa de Cronbach de 0,737. De tal manera que los 10 ítems sobre frecuencia de consumo mostraron aceptable confiabilidad.

ANEXO 5. APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA.



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 27 de setiembre de 2023

Investigador(a)
Diana Lucero Valverde Solórzano
Exp. N°: 0946-2023

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: “**Nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023**” Versión **002** con fecha **20/09/2023**.
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **002** con fecha **20/09/2023**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) **Diana Lucero Valverde Solórzano** y a los investigadores colaboradores (no aplica)


La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,


Yenny Marisol Bellido Fuente
Presidenta del CIEI-UPNW



ANEXO 6. FORMATO DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO (FCI)

Título de proyecto de investigación : Nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023.

Investigadores : Valverde Solórzano Diana Lucero

Institución(es) : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “ Nivel de conocimiento y frecuencia de consumo de omega 3 en docentes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2023”. de fecha 07/07/2022 y versión.02_. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener(UPNW).

INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es conocer el nivel de conocimiento que tiene cada docente respecto al omega3 y con qué frecuencia consumen e incluyen alimentos fuente de omega 3 como parte de una alimentación diaria.

Duración del estudio (meses): 2 meses

Nº esperado de participantes: _____30_____

Criterios de Inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Docentes que laboran en la Universidad Privada Norbert Wiener en el 2023.
- Docentes que pertenezcan a la Escuela Académico Profesional de la Universidad Privada Norbert Wiener en el 2023.
- Docentes de la Universidad Privada Norbert Wiener que deseen participar y que hayan autorizado su participación mediante la firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Docentes que no laboran en la Universidad Privada Norbert Wiener en el 2023.
- Docentes que no pertenezcan a la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética.
- Docentes que no autoricen su participación en el estudio.
- Docentes que no hayan llenado la encuesta en su totalidad.

Procedimientos del estudio: Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Firmará el consentimiento informado para poder participar del estudio.
- Llenará la encuesta virtual que será enviada a través de la plataforma Google Forms. Está compuesta por 40 preguntas, las cuales 20 están destinadas a determinar el nivel de conocimiento y las 20 preguntas restantes para determinar la frecuencia de consumo de omega 3.

Los resultados serán extraídos del programa y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

Riesgos:

Su participación en el estudio *no* presenta ningún tipo de riesgo.

Beneficios:

Usted se beneficiará del presente proyecto al poder identificar el nivel de conocimiento que tiene respecto al omega 3. Así como también, a través del instrumento de estudio podrá analizar dentro de su alimentación diaria la frecuencia con la que ingiere alimentos ricos en omega 3.

Costos e incentivos: Usted *no* pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del encuestado: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con el Investigador Principal (*Diana Lucero Valverde Solórzano*, 965731938, a2016200715@uwiener.edu.pe).

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** comité.etica@uwiener.edu.pe

I. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.



_____ (Firma) _____

Nombre **participante**

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)

Nombre investigador: Diana Lucero

Valverde Solórzano

DNI: 74072927

Fecha: (29/08/2023)

_____ (Firma) _____

Nombre testigo o representante legal:

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)

***Nota:** La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.*

ANEXO 7. CARTA DE APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE LOS DATOS.

ANEXO 8. INFORME DEL ASESOR DE TURNITIN

● 13% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 13% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossr
- 3% Base de datos de trabajos entregados

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	2%
2	repositorio.unap.edu.pe Internet	1%
3	hdl.handle.net Internet	1%
4	repositorio.unfv.edu.pe Internet	1%
5	repositorio.untumbes.edu.pe Internet	1%
6	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet	1%
7	revistasan.org.ar Internet	<1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%