



Universidad
Norbert Wiener

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA

Escuela Académico Profesional de Farmacia y Bioquímica

Tesis

**“NIVEL DE CONOCIMIENTO Y CONSUMO DE VITAMINAS QUE
FAVORECEN AL SISTEMA INMUNOLÓGICO FRENTE A LA
PANDEMIA POR COVID -19, DISTRITO DE LINCE 2021-2022”**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE QUÍMICO FARMACÉUTICO

Autores: ORTIZ MORALES, ELIZABETH PATRICIA

Código ORCID 0000-0003-2414-639X

SANTOS MEZA, MAYRA MARYORI

Código ORCID 0000-0002-9099-0313

Asesor: Mg. RAMOS JACO, ANTONIO GUILLERMO

Código ORCID 0000-0002-0491-8682

Lima - Perú

2022

“NIVEL DE CONOCIMIENTO Y CONSUMO DE VITAMINAS QUE FAVORECEN AL SISTEMA INMUNOLÓGICO FRENTE A LA PANDEMIA POR COVID -19, DISTRITO DE LINCE 2021-2022”

Línea de investigación:

SISTEMA DE SALUD

Asesor:

Mg. RAMOS JACO, ANTONIO GUILLERMO

Código ORCID 0000-0002-0491-8682

Dedicatoria

En primer lugar, a Dios por las bendiciones que me ha otorgado a lo largo de mi vida y las oportunidades de crecimiento personal y profesional, acompañándome en cada paso de mi vida.

A mis padres por confiar en mí y apoyarme en todo este proceso de crecimiento personal y profesional.

Finalmente, se lo dedico a mi esfuerzo y perseverancia para no rendirme antes las adversidades que la vida nos puede presentar.

Elizabeth Patricia Ortiz Morales

En primer lugar, a Dios por darme vida, salud y sabiduría a lo largo de mi vida y de mis estudios.

A mis padres y abuelos por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, muchos de mis logros se los debo a ellos incluyendo este. Me formaron con reglas y con algunas libertades, pero al final de cuentas me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos.

A todas las personas que de una u otra forma que estuvieron a mi lado, que me enseñaron y me dieron ánimos. Gracias a todos.

Mayra Maryori Santos Meza

Agradecimiento

A Dios por darnos la fortaleza para continuar en este camino profesional y poder culminar con éxito nuestra investigación de estudio.

A nuestro asesor temático Mg. Ramos Jaco, Antonio Guillermo, por su apoyo y orientación en el proceso de elaboración de tesis.

A nuestro asesor metodológico Mg. Ambrocio Teodoro Esteves, por su paciencia, apoyo y confianza en todas las asesorías brindadas en el proceso de elaboración de nuestra tesis.

A nuestro asesor estadístico Mg. Gabriel Leon Apac, por su apoyo y paciencia, en la ejecución estadística de nuestra tesis en todas las asesorías brindadas.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTO.....	II
ÍNDICE GENERAL.....	III
ÍNDICE DE TABLAS.....	VI
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	VIII
ÍNDICE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN.....	X
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	XII
CAPITULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Formulación del problema.....	5
1.2.1 Problema general.....	5
1.2.2 Problemas específicos.....	5
1.3 Objetivos de la investigación.....	6
1.3.1 Objetivo general.....	6

1.3.2 Objetivos específicos	6
1.4 Justificación de la investigación	7
1.4.1 Teórica	8
1.4.2 Metodológica	8
1.4.3 Práctica	9
1.5 Limitaciones de la investigación.....	9
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	10
2.1 Antecedentes de la investigación	10
2.1.1 Antecedentes Internacionales	10
2.1.2 Antecedentes Nacionales.....	15
2.2 Bases teóricas.....	17
2.2.1 Conocimiento	17
2.2.2 Covid-19	21
2.2.3 Consumo de Vitaminas.....	23
2.2.4 Sistema Inmunológico	39
2.3 Formulación de hipótesis	33
2.3.1 Hipótesis general	41
2.3.2 Hipótesis específicas	41
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	42
3.1. Método de investigación.....	42
3.2. Enfoque investigativo	42
3.3. Tipo de investigación	42
3.4. Diseño de la investigación.....	42

3.5. Población, muestra y muestreo.....	43
3.6. Variables y operacionalización.....	44
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	46
3.7.1. Técnica.....	46
3.7.2. Descripción	46
3.7.3. Validación.....	48
3.7.4. Confiabilidad	48
3.8. Procesamiento y análisis de datos	49
3.9. Aspectos éticos	50
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	51
4.1 Resultados.....	51
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados.....	51
4.1.2. Prueba de hipótesis	65
4.1.3. Discusión de resultados	72
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	77
5.1 Conclusiones.....	77
5.2 Recomendaciones.....	78
REFERENCIAS	80
ANEXOS	88
Anexo 1: Matriz de consistencia	
Anexo 2: Instrumentos	
Anexo 3: Validez del instrumento	

Anexo 4: Formato de consentimiento informado

Anexo 5: Confiabilidad del Instrumento

Anexo 6: Aprobación del Comité de Ética

Anexo 7: Informe del asesor de turnitin

Anexo 8: Evidencias

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Variable y Operacionalización	44
Tabla 2. Variable y Operacionalización	45
Tabla 3. Categorización del nivel de conocimiento de vitaminas	47
Tabla 4. Escala de instrumento de nivel de conocimiento	47
Tabla 5. Escala de instrumento de consumo de vitaminas	48
Tabla 6. Edad.....	51
Tabla 7. Sexo.....	52
Tabla 8. Grado de instrucción	53
Tabla 9. Ocupación	54
Tabla 10. Variable de nivel de conocimiento.....	55
Tabla 11. Dimensión conocimiento del individuo	56
Tabla 12. Dimensión interpretación.....	57

Tabla 13. Dimensión observación	58
Tabla 14. Variable consumo de vitaminas	59
Tabla 15. Dimensión hábitos alimenticios diarios	60
Tabla 16. Dimensión consumo por grupo de alimentos	61
Tabla 17. Dimensión consumo por tipo de vitaminas	63
Tabla 18. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas	65
Tabla 19. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el nivel de conocimiento y hábitos alimenticios diarios	66
Tabla 20. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el nivel de conocimiento y consumo por grupo de alimentos	67
Tabla 21. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el nivel de conocimiento y el consumo por tipo de vitaminas	68
Tabla 22. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el consumo de vitaminas y conocimiento del individuo	69
Tabla 23. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el consumo de vitaminas y la interpretación	70
Tabla 24. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el consumo de vitaminas	

y la observación	71
------------------------	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid -19	38
Gráfico 2. Edad.....	51
Gráfico 3. Sexo	52
Gráfico 4. Grado de instrucción	53
Gráfico 5. Ocupación	54
Gráfico 6. Variable nivel de conocimiento	55
Gráfico 7. Dimensión conocimiento del individuo.....	56
Gráfico 8. Dimensión interpretación	57
Gráfico 9. Dimensión observación	58
Gráfico 10. Variable consumo de vitaminas	59
Gráfico 11. Dimensión hábitos alimenticios diarios	60
Gráfico 12. Dimensión por grupo de alimentos	62
Gráfico 13. Dimensión por tipo de vitaminas	64

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Cantidad de vitamina A recomendada	25
Figura 2. Cantidad de vitamina B6 recomendada	27
Figura 3. Cantidad de vitamina B12 recomendada	27
Figura 4. Cantidad de vitamina C recomendada	28
Figura 5. Cantidad de vitamina D recomendada	29
Figura 6. Cantidad de vitamina E recomendada	30
Figura 7. Cantidad de vitamina K recomendada	30

RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19 en pobladores del distrito de Lince, 2021-2022. El método de la investigación fue hipotético deductivo y tipo básica. Con un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de corte transversal. La población estuvo conformada por adultos mayores de 40 años en adelante, con una muestra de 180 adultos residentes en el distrito de Lince. Como resultados se evidenciaron que los rangos de edades más frecuentes fueron de 40 -49 años, el sexo más frecuente fue el masculino en un 71.7 % y en un 28.3% femenino. En cuanto al nivel de conocimiento se evidencia que un 31,1% tienen un nivel bajo de conocimiento, seguido de un 53,3% con un nivel medio y finalmente un 15,6 % que representa un nivel alto de la variable conocimiento y en cuanto a la variable consumo de vitaminas se determinó que el consumo por grupo de alimentos, las verduras tienen un alto nivel de consumo con un 78.3% mientras que por consumo por tipo de vitaminas se determinó que el consumo de Vitamina A es mayor con un 88.3%. Según el análisis de los resultados se concluye que si existe una relación positiva fuerte entre la variable nivel de conocimiento y consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid -19, distrito de Lince 2021-2022.

Palabras clave: Covid-19, nivel de conocimiento, consumo de vitaminas.

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the relationship between the level of knowledge and consumption of vitamins that favor the immune system against the Covid-19 pandemic in residents of the Lince district, 2021-2022. The research method was hypothetical deductive and basic type. With a quantitative approach, non-experimental design and cross-sectional. The population consisted of adults over 40 years of age and older, with a sample of 180 adults residing in the district of Lince. As results, it was evidenced that the most frequent age ranges were 40-49 years, the most frequent sex was male in 71.7% and 28.3% female. Regarding the level of knowledge, it is evident that 31.1% have a low level of knowledge, followed by 53.3% with a medium level and finally 15.6% that represents a high level of the knowledge variable and in Regarding the variable consumption of vitamins regarding the level of knowledge, it is evident that 31.1% have a low level of knowledge, followed by 53.3% with a medium level and finally 15.6% that represents a high level of the knowledge variable and in terms of the vitamin consumption variable, determined that the consumption by food groups, such as vegetables, have a high level of consumption with 78.3%, while the consumption by type of vitamins determined that vitamin A is higher with 88.3%. According to the analysis of the results, it is concluded that there is a strong positive relationship between the variable level of knowledge and consumption of vitamins that favor the immune system against the Covid-19 pandemic, Lince district 2021-2022.

Keywords: COVID 19, level of knowledge and consumption of vitamins

INTRODUCCIÓN

A nivel de todo el mundo y en el Perú se ha visto afectado por la pandemia por Covid-19, con tasas de mortalidad altas y casos de contagios en creciente hasta el día de hoy. Teniendo un papel importante el sistema inmunológico, como una de las barreras principales de defensa para enfrentar a esta enfermedad, siendo importante aumentar el consumo de alimentos que contribuyan a fortalecer el sistema inmunológico. Hoy en día la nutrición tiene un papel determinante en la salud, debido a que la deficiencia de consumo de vitaminas contenidas en los alimentos incrementa el riesgo de infecciones, por ende, es de gran importancia fomentar una cultura de alimentación saludable en la población. La presente investigación está comprendida por cinco capítulos.

En el Capítulo I está comprendida por el planteamiento del problema, el problema general y específicos, donde se menciona la pregunta principal de estudio ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimiento y consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid -19, distrito de Lince 2021 - 2022?, en mención también los de objetivos de la investigación, la justificación del problema y las limitaciones de estudio.

En el Capítulo II está contenida por el marco teórico el cual contiene los antecedentes nacionales como internacionales, las bases teóricas en las que se fundamenta la investigación y la formulación de hipótesis general y específicas.

En el Capítulo III, está orientado a la metodología utilizada para la investigación, donde se establece el método de la investigación, el enfoque, tipo, diseño, la población, muestra y muestreo. Finalmente, se menciona la técnica e instrumento utilizado para la recolección de datos de la investigación.

En el Capítulo IV, se muestra los resultados, la prueba de hipótesis planteada y la discusión de la investigación.

Y por último en el Capítulo V las conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

A nivel mundial el número de muertes por la Covid-19 hasta la actualidad se ha convertido en una enfermedad que afecta a toda la humanidad. El gobierno peruano ha fomentado el uso de las barreras físicas, sin embargo, hay un déficit de promoción de información acerca del consumo de alimentos que proporcionen las vitaminas suficientes que contribuyan al sistema inmunitario en la población, debido que es importante reforzar nuestro sistema inmunológico en defensa contra el virus Covid-19 que no se ha motivado aún. Estudios han descrito la alimentación en las diferentes regiones del Perú, mostrando en promedio un alto consumo de carbohidratos y una energética nutricional no balanceada, es por ello la importancia de evaluar el conocimiento del poblador peruano, estudiando al distrito de Lince, siendo uno de los distritos que tuvo un índice alto de contagios en enero del 2021 (1).

A nivel mundial, las muertes causadas por la covid-19 se ven reflejadas en aquellas poblaciones que sufren de pobreza y exclusión social, que asumen de manera diaria la responsabilidad sobre sus condiciones de vida y escaso trabajo, en situaciones de crisis sanitarias. Es así que en el año 2020 según los estudios estadísticas a nivel mundial

refiere que en el año 2020 entre 119 y 124 millones de personas han sido arrastradas a la pobreza extrema a causa de la pandemia por Covid-19 (2).

La pandemia generada por Covid-19 sigue siendo una situación de inseguridad alimentaria y nutricional, incrementando los casos ya en los países latinoamericanos. Las interrupciones en los medios de vida y en la cadena de suministro de alimentos tuvieron un alto acontecimiento en temas de salud, la nutrición y la economía, siendo más vulnerables y afectados aquellas familias de ingresos económicos menores. Para que el sistema inmune funcione de manera óptima se requiere de una ingesta adecuada de micronutrientes como las vitaminas, que cumplen con las funciones vitales en cada etapa de la respuesta del sistema inmunológico. El déficit de consumo de vitaminas puede afectar al buen funcionamiento del sistema inmune en poblaciones de riesgo, en los cuales se encuentran las mujeres embarazadas y lactantes, niños menores de 5 años y adultos mayores (3).

En todo el mundo el número de infecciones por Covid-19 han ido incrementando y se requieren más medidas en temas de salud pública como el lavado de manos, las vacunas y la nutrición enfocado al fortalecimiento del sistema inmunológico. Las investigaciones realizadas constantemente indican que las vitaminas A, B (6,9,12), C, D, E; oligoelementos, incluidos zinc, hierro, selenio, magnesio y cobre; y los ácidos grasos omega-3, el ácido eicosapentaenoico y el ácido docosahexaenoico cumplen funciones de carácter importante y complementario en el apoyo del sistema inmunológico. El déficit del consumo de estos componentes, que favorecen al estado óptimo del sistema inmunológico, está provocando una disminución de la resistencia a las infecciones y consecuente a esto el aumento de personas con un estado de salud deficiente y vulnerable (4).

La buena alimentación disminuye posibles problemas de malnutrición, ya que el ser humano al consumir alimentos que aporten nutrientes que favorecerán al crecimiento saludable, el desarrollo y el buen funcionamiento del sistema inmunológico, combatiendo enfermedades como la obesidad y las enfermedades no transmisibles (ENT) en el desarrollo del ser humano. Una alimentación de calidad requiere de: Ingesta de leche materna en los dos primeros años de desarrollo; ingesta de diferentes alimentos basados en frutas y hortalizas, cereales integrales, fibra, frutos secos y semillas; ingesta adecuada de alimentos de origen animal; mínimo consumo de alimentos procesados de alimentos y bebidas de alto contenido calórico, así como de alimentos en los que se haya añadido azúcar, grasa saturada, grasa trans y sodio. Muchas personas no consumen suficiente aporte de vitaminas tales como A, B, C, D, E y K que se encuentran en las frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos entre otros tipos de alimentos que corresponde a una dieta sana lo que conlleva a un estado óptimo del sistema inmunológico para el control y prevención de las enfermedades no transmisibles y disminución de casos por obesidad (5).

Las instituciones del estado como las escuelas, las guarderías, los hogares de personas de la tercera edad, los hospitales, los centros penitenciarios y los comedores que rigen bajo el estado como instituciones públicas, serían centros principales donde se instaure el consumo de alimentos saludables que proporcionen salubridad y contrarrestar los 8 millones de casos de muertes causados por un déficit de ingesta de alimentos saludables. (6)

Tener una alimentación sana a lo largo de nuestro crecimiento y desarrollo ayuda a prevenir la malnutrición, por ende, la disminución de enfermedades no transmisibles y trastornos. No obstante, el crecimiento de la producción de alimentos procesados, la

rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida dieron lugar a cambios en los hábitos alimenticios. Hoy en día, las personas tienen una mayor ingesta de alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; mostrando así el déficit de ingesta de suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales, fuentes de vitaminas que ayudan a prevenir la malnutrición (7).

Como fuente principal de aporte de Vitaminas A, D y E, en el desayuno se debe tener en cuenta siempre consumir la leche o sus derivados, ya que estos proporcionan fuentes de ingreso nutricional de calcio, aminoácidos esenciales y riboflavina. Adicionalmente considerar la ingesta de vitaminas y minerales, siendo los alimentos de origen animal, frutas y verduras nutrientes importantes para el desarrollo físico e intelectual de las personas contribuyendo al buen funcionamiento del sistema inmunológico (8).

La vitamina C contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico y el buen funcionamiento de la flora bacteriana, por lo que debe formar parte de una dieta balanceada, informaron los nutricionistas del Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud (Minsa). Los alimentos ricos como el camu camu contiene un alto porcentaje de vitamina C, llamado fruto de la Amazonía. “En 100 gramos de esta fruta encontramos 2700 miligramos de vitamina C. En segundo lugar, están los cítricos como la naranja, la mandarina, el tumbo, el limón, la cocona y el aguaymanto”, detalló la nutricionista del INS, Gisella Mauricio. Mencionando que una buena alimentación es muy importante para prevenir distintas enfermedades. En épocas del año como invierno y otoño, se debe priorizar el consumo de alimentos que contienen vitaminas A, C, D y E, así como de minerales como el hierro, zinc y selenio (9).

Estudios del Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (CDC)-Minsa, muestran los estudios de los datos por distritos, y determina que hay 16 distritos en Lima Metropolitana con una cantidad excesiva de fallecidos por Covid-19. Indicando que los distritos más afectados son Chaclacayo, Chorrillos, La Molina, Lince, Magdalena del Mar, Pueblo Libre, Miraflores, San Juan de Lurigancho, San Luis, Santa María, Surquillo y Villa el Salvador (10).

Nuestro País, a nivel mundial es reconocido como fuente de provisión natural de alimentos únicos en calidad y sabor, los mismos que preparados de manera saludable constituyen la base de una dieta, que contiene todas las propiedades saludables del alimento, logrando cubrir las necesidades nutricionales del organismo favoreciendo al estado óptimo del sistema inmunológico. Todo ello contrarrestando problemas de desnutrición, obesidad y diversas enfermedades como las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes entre otras; es por ello, la importancia de elegir alimentos frescos y naturales, para una alimentación saludable (11).

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Qué relación existe entre el nivel de conocimiento y consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid -19, distrito de Lince 2021 - 2022?

1.2.2 Problemas específicos

1. ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimiento y los hábitos alimenticios diarios frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022?
2. ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimiento y el consumo por grupo de

alimentos frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022?

3. ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimiento y el consumo por tipo de vitaminas frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022?
4. ¿Qué relación existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y el conocimiento del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022?
5. ¿Qué relación existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y la interpretación del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022?
6. ¿Qué relación existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y la observación del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid -19, distrito de Lince 2021-2022.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y los hábitos alimenticios diarios frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.
2. Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo por grupo de alimentos frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince

2021-2022.

3. Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo por tipo de vitaminas frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.
4. Determinar la relación que existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y el conocimiento del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.
5. Determinar la relación que existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y la interpretación del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.
6. Determinar la relación que existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y la observación del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

1.4 Justificación de la investigación

En la actualidad la pandemia generada por el Covid-19 se ha convertido en un problema de salud general atentando contra la salud del ser humano, según la actualización epidemiológica semanal del Covid-19 al mes de setiembre del 2021 reportado por la OMS el Perú se encuentra en el sexto lugar reportando 2,190,009 casos positivos confirmados por Covid-19 a nivel de la región de América Latina (1) y el distrito de Lince uno de los distritos a la fecha del mes de setiembre con 8875 Casos positivos por Covid-19 según el Ministerio de Salud a la fecha del 17 de octubre del 2021. (2)

Mediante esta investigación tenemos como objetivo determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento de los pobladores de Lince y el consumo de las vitaminas

que refuerzan el sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, debido que la inmunidad juega un rol importante ante la presencia de cualquier tipo de patógeno en el organismo y en este caso frente al Covid-19.

1.4.1 Teórica

En lo que respecta a la justificación teórica de la presente investigación tiene como finalidad contribuir al concepto y conocimiento de las variables en estudio con el fin de medir la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas frente a la pandemia generada por Covid-19 del poblador del distrito de Lince en el año 2021-2022, siendo está un estudio de antecedente de investigación para el desarrollo posterior de otros estudios.

1.4.2 Metodológica

En lo que concierne a la justificación metodológica, el método utilizado en la presente investigación nos permitirá determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas frente a la pandemia por Covid-19 en la población de Lince 2021-2022 evaluando el conocimiento, interpretación y observación como indicadores de la variable del nivel de conocimiento del poblador de Lince, así también los hábitos alimenticios, el consumo por grupo de alimentos y tipo de vitaminas de la variable consumo de vitaminas, siendo este un estudio que aportará como una investigación de Salud Pública frente a una Pandemia.

1.4.3 Práctica

En lo referente a la justificación práctica esta investigación permitirá identificar y evaluar el nivel de conocimiento que presentan los pobladores de Lince con respecto al consumo de vitaminas frente a la pandemia por Covid-19 de modo que el resultado de esta investigación contribuirá con el desarrollo en cuanto al conocimiento y a una toma de conciencia sobre la ingesta de vitaminas, generando así un gran impacto en el estilo de vida del poblador de Lince.

1.5 Limitaciones de la investigación

1.5.1 Temporal:

Investigación de corte transversal realizada durante los meses de noviembre, diciembre 2021 y enero, febrero, marzo del año 2022.

1.5.2 Espacial:

La presente investigación fue realizada en el distrito de Lince, provincia de Lima en el Perú.

1.5.3 Recursos:

- Para la presente investigación se emplearon recursos de fuente bibliográficas a nivel nacional e internacional.
- Recursos económicos respaldados por los investigadores.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Seyoum y Konrad. (2020) en su trabajo de investigación tuvieron como objetivo determinar “los roles de los micronutrientes y sustancias bioactivas como posibles enfoques alternativos para combatir el COVID-19”, Este trabajo tuvo como método de investigación realizar revisiones de literatura mediante búsquedas electrónicas en diferentes bases de datos. La investigación concluyó que las Vitaminas A, B, C, D y E, minerales como el selenio y el zinc, y sustancias bioactivas de curcumina, echinacea, propóleos, ajo, soja, té verde y otros polifenoles fueron identificados por tener roles potenciales en interferir con glicoproteínas, angiotensina convertir la enzima 2 y la proteasa transmembrana serina 2 en el sitio de entrada, e inhibir las actividades de la proteasa similar a la papaína, la proteasa similar a la quimotripsina 3 y la ARN polimerasa dependiente de ARN en el ciclo de replicación del síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2. La investigación tuvo como conclusión mediante la revisión literaria realizada que estos nutrientes al tener propiedades inmunomoduladores, antiinflamatorios, propiedades antioxidantes y antivirales, tales micronutrientes y sustancias bioactivas son, en consecuencia, enfoques nutricionales alternativos prometedores pueden considerarse como enfoques nutricionales alternativos para

combatir la infección por COVID-19. Siendo así que el papel de los alimentos que contienen estos micronutrientes y sustancias bioactivas teniendo un uso adecuado en las dietas diarias actúan de manera benéfica en la lucha contra el COVID-19, de gran amplio marco de investigación y estudios que deben continuar (12).

Kumar et al., (2021) en su estudio de investigación tuvo como objetivo "discutir y presentar datos recientes sobre el papel de las vitaminas y minerales en el tratamiento de COVID-19" El método utilizado en la presente es una revisión narrativa sobre las características del COVID-19 y los datos relacionados con el uso de vitaminas y minerales como medidas preventivas para disminuir la tasa de morbilidad y mortalidad en pacientes con COVID-19, en donde la investigación tuvo como análisis final los posibles beneficios terapéuticos de las vitaminas A, B, C, D,E y K mediante inmunomodulación en pacientes con COVID-19 han sido evaluados y analizados con base en la evidencia disponible. Oligoelementos como zinc, selenio, manganeso, y el cobre, son micronutrientes esenciales. Las propiedades antivirales y antioxidantes están involucradas en múltiples vías inmunomoduladores y mejoran el sistema de defensa del cuerpo a diferentes mecanismos (13).

Pecora, Persico, Argentiero, Neglia y Esposito (2020) en su estudio tuvo como objetivo "discutir el papel potencial de los micronutrientes suplementación para apoyar la inmunidad, en particular contra las infecciones por virus respiratorios". El método utilizado en la investigación fue una revisión de literatura donde el análisis mostró que los estudios in vitro y observacionales, y los ensayos clínicos, destacan la importancia del papel de las vitaminas A, C y D, los ácidos grasos omega-3 y el zinc en la modulación de la respuesta inmunitaria. La alimentación basada en vitaminas, ácidos grasos omega

3 y zinc parece ser una solución segura y de bajo costo siendo la forma de apoyar la función óptima del sistema inmunológico, con el potencial de reducir el riesgo y consecuencias de la infección, incluidas las infecciones respiratorias virales. La alimentación debe basarse en una dieta saludable. Este estudio tuvo como conclusiones que implementar una nutrición óptima, con micronutrientes y ácidos grasos omega-3, correcta suplementación, podría ser una estrategia rentable y subestimada para ayudar a reducir la carga de enfermedades infecciosas en todo el mundo, incluida la enfermedad por covid-19 (14).

Sudriá, Andreatta, Defagó (2020) tuvieron como objetivo “analizar el consumo alimentario durante el período de cuarentena en Argentina”. Mediante un estudio de se desarrolló un estudio observacional, exploratorio, de corte transversal. Se utilizaron dos cuestionarios de encuesta para ser realizados a través de Internet, uno para la población que consume carnes (PC) y otro para la población vegetariana (PV). Se incluyeron preguntas de opción múltiple sobre características sociodemográficas, peso y talla indicados por la población de manera referencial, antecedentes de enfermedades crónicas, ingesta habitual de alimentos y su percepción de modificación durante el período de aislamiento social. A 12 días de decretada la cuarentena, se hizo un primer corte en el relevamiento de datos para realizar un análisis descriptivo. Donde la muestra quedó conformada por 2518 personas que contestaron el formulario (2201 PC y 317 PV). Se observó una modificación en los hábitos alimentarios en el período de encierro en ambos grupos, caracterizada principalmente por un descenso en el consumo de alimentos con potencial inmunomodulador como frutas y verduras y un aumento en la ingesta de alimentos como panificados, golosinas, bebidas azucaradas y alcohólicas. Mediante el

estudio realizado se llegó a las conclusiones que es fundamental considerar que la pandemia generada por el covid-19 tuvo un gran impacto generado en el estilo de vida y la alimentación, donde se identifica que las dietas pocos saludables y la ingesta mínima de alimentos como verduras y frutas en la dieta podrían aumentar la susceptibilidad a COVID-19 y afectar la recuperación (15).

Troncoso, Luna-Mendoza, Molina Franco (2021) el presente estudio tuvo como objetivo “Investigar los posibles mecanismos protectores de las vitaminas C y D como antioxidantes e inmunomoduladores durante el curso de la enfermedad de COVID-19”. La metodología realizada para este estudio fue una búsqueda sistemática en bases de datos un ejemplo de ello PUBMED con el fin de identificar estudios clínicos, así como estudios en modelos animales e in vitro que proponen los mecanismos por los cuales las vitaminas C y D pueden desempeñar un papel antiinflamatorio y antioxidante durante la infección por SARS-CoV-2. Estudio del cual se concluyó que las vitaminas D y C representan un papel esencial como nutrientes para la buena salud, particularmente en tejidos óseo, epitelial, muscular y el sistema inmunológico, también se ha señalado en diversos estudios que dichas vitaminas tanto la C como la D tienen efectos inmunomoduladores en diversos procesos patológicos debido a la disminución de citocinas proinflamatorias, efectos antioxidantes directos, producción de interferón, por consiguiente, se demostraría que la suplementación con dichas vitaminas podría mejorar la respuesta inmunológica y, por ende se vería un incremento en cuanto a la mejoría de casos severos por SARSCOV-2 (16)

2,1,2 Antecedentes Nacionales

Huaman, Supo (2020) en su trabajo de investigación tuvieron como objetivo principal “Describir los estilos de vida e ingesta de los alimentos que contribuyen en las funciones inmunológica de la población arequipeña en condiciones de emergencia sanitaria del SARS-COV2, 2020”. Donde la metodología de la investigación se basó en un tipo de estudio de alcance descriptivo de corte transversal, se tuvo una muestra de 573 habitantes correspondientes al departamento de Arequipa entre ellos jóvenes (< 21), Adultos joven con edades entre 21 - 40, Adultos con un rango de edades entre 41-60 y mayores a 60 años. Se utilizó como instrumento de la investigación una encuesta Internet que permitió recolectar información sobre estilos de vida, los cuales comprendían (actividad física, sueño, estrés, consumo de drogas, alcohol y Tabaco) e ingesta de alimentos que contribuyen en las funciones inmunológicas. Siendo seis meses el tiempo que duró la investigación se obtuvieron resultados que se dividieron por estilos de vida e ingesta de alimentos. En cuanto al estilo de vida se clasificó en 5 dimensiones. De 573 sujetos de muestra el 49.6% presentó sueño poco saludable y el 49.9 % muy saludable; en la dimensión de alcohol, tabaco y drogas el 93.9 % fueron muy saludables y el 0.3% no saludables; el 64.2 % presentó hábitos alimenticios poco saludable; el 70% presentó mediano grado de estrés y el 43.8 % realizó actividad física y deporte de intensidad baja. Respecto a la ingesta de alimentos el grupo de legumbres, cereales y tubérculos fue consumido con más frecuencia (4.1 ± 6.8 veces por semana) y según el grupo de nutrientes, los alimentos que contienen vitamina A fueron los más consumidos con una media de 3.9 ± 6.2 veces por semana. Después de ello los alimentos ricos en vitamina C con una media de consumo de 3.3 ± 5.9 veces por semana, y por último se encontraba el consumo de alimento con alto contenido de selenio con una media de consumo de $3.0 \pm$

5.5 veces por semana. Por lo que se concluyó que la población Arequipeña tiene estilos de vida pocos saludables y en referente al consumo de alimentos que aporten en las funciones inmunológicas predominaron el grupo de legumbres, cereales y tubérculos y la Vitamina A. Es importante mencionar que no existe un alimento específico que se encargue de contribuir con el funcionamiento del sistema inmunológico, pero si el consumo de los micronutrientes necesarios favorece al óptimo funcionamiento del sistema inmunológico (17).

Aguilar, (2020) en su investigación tuvo como objetivo “Identificar los alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2”. El estudio realizado tuvo un enfoque cualitativo de alcance descriptivo con una metodología inductiva. Se realizó una entrevista abierta a profundidad como técnica de recolección de datos de la investigación con el fin de obtener respuestas verbales enfocadas al objetivo del estudio de modo que los sujetos puedan expresar sus percepciones de manera verdadera, directa y sin reservas y mediante esta se estudió a una muestra de 40 pacientes con diagnóstico de infección por SARS-COV2, correspondientes al distrito de Santa Anita. Como conclusiones de la investigación se obtuvo que hay alimentos que aportan más que otros al fortalecimiento del sistema inmunológico por lo que es importante incluirlos en la dieta diaria, ya que cada alimento es único y posee determinados nutrientes que en combinación juegan un papel fundamental en nuestra salud, en segundo que el yogurt que pertenece al grupo de los alimentos formadores, es el lácteo que más contribuye al fortalecimiento del sistema inmune causados por la infección de SARS COV2 ya que genera mayor resistencia los microorganismos, otro alimento que también es parte de este grupo denominado alimentos

formadores son los pescados azules los cuales contribuyen al sistema inmune debido a que son ricos en ácidos poliinsaturados por lo que se recomienda consumirlos con frecuencia para tener un elevado porcentaje de estos nutrientes en el organismo, en la categoría de alimentos reguladores se encuentran: el kion, ajos, cebollas y frutos cítricos y para finalizar en el grupo de los alimentos energéticos se encuentran los cereales y el aceite de oliva por lo que es totalmente recomendable incluir dichos alimentos en la dieta diaria (18).

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Conocimiento

2.2.1.1 Concepto

El conocimiento es la información que va adquiriendo el ser humano a lo largo de la vida, mediante el cual se desarrollan nuevas capacidades y habilidades humanas que tiene el hombre de aprehender información acerca de su entorno y de sí mismo (19).

Según Diane (2015) “El conocimiento es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje (a posteriori), o a través de la introspección (a priori). En el sentido más amplio del término, se trata de la posesión de múltiples datos interrelacionados que, al ser tomados por sí solos, tienen un menor valor cualitativo. Para el filósofo griego Platón, el conocimiento es aquello necesariamente verdadero (episteme). Por el contrario, la creencia y la opinión ignoran la realidad de las cosas, por lo que forman parte del ámbito de lo probable y de lo aparente” (20).

2.2.1.2 Caracterización del conocimiento

El conocimiento se caracteriza mediante el medio en el que se aprehende; así, al conocer obtenido por la experiencia se le denominara conocimiento empírico y al que procede de la razón se le denominara conocimiento racional. Por lo que estas dos son parte de la construcción del conocimiento del ser humano. (19)

2.2.1.3 Elementos del conocimiento

- **Sujeto cognoscente**

El sujeto cognoscente es el que investiga, busca y entiende el conocimiento mediante su conciencia. Construye sus propios pensamientos, puesto que su proceso mental es subjetivo. (21).

Según Scheler (1962): “Consiste en el hecho de que la filosofía es conocimiento, y el filósofo un ser cognoscente” (21).

- **Objeto del conocimiento**

El objeto del conocimiento es lo que la voluntad del sujeto cognoscente representa, es decir surge en tanto que un ente (en este caso se supone que únicamente el ser humano es capaz de conocer) fija su atención en otro ser cualquiera (material o inmaterial) con la intención de conocerlo. El sujeto cognoscente determina al objeto por conocer (22).

- **Operación cognoscitiva**

Es un proceso psicofisiológico esencial para que el sujeto que se encuentra con un objeto tenga alguna impresión sobre dicho objeto. Es

decir, será la operación cognoscitiva donde va a surgir el pensamiento sobre el objeto que se denominará el acto de conocer (23).

Pese a que esta operación es breve, el pensamiento que resulta de la acción perdura en el conocimiento del sujeto durante algún tiempo. (24)

- **Pensamiento o representación mental**

El pensamiento es la huella interna o impresión que ocurre cada vez que se conoce a un objeto. Es aquello que permanece en la memoria y se transforma en una serie de pensamientos que emerge cada vez que se visualiza el objeto. (24)

El pensamiento, es una representación, que es siempre intramental, se ubica en nuestra mente, y expresarlo de forma oral o escrita. (24)

2.2.1.4 Tipos de conocimiento

- **Empírico**

Es el tipo de conocimiento que se da a través de la experiencia y opinión de las personas. Es el conocimiento popular, transmitido de generación en generación y que no posee una base científica. (25)

- **Científico**

Es un conocimiento más completo, más profundo, que se dirige al estudio de la esencia de la realidad, empleando métodos propios de la actividad científica. (19)

2.2.1.5 Niveles del conocimiento

- **Conocimiento alto:** Se denomina conocimiento alto, aquel que presenta una correcta interpretación lógica de los conceptos frente a una realidad inmediata de las cosas, el pensamiento es consecuente y lógico. (26)
- **Conocimiento medio:** Se denomina conocimiento teórico apoyado por información empírica con el de elaborar ideas y conceptos sobre algún objeto. (26)
- **Conocimiento bajo:** Se denomina conocimiento espontaneo como resultado de la práctica que el ser humano realiza diariamente. (26)

2.2.1.6 Dimensiones del conocimiento

- **Dimensión Conocimiento del individuo:** Según Alavi y Leidner (2003) “Es la información que el individuo posee en su mente, personalizada y subjetiva, relacionada con hechos, procedimientos, conceptos, interpretaciones, ideas, observaciones, juicios y elementos que pueden ser o no útiles, precisos o estructurales Este conocimiento que adquiere el individuo a lo largo de su vida. puede darse de forma empírica o científica.” (27)
- **Dimensión Interpretación:** La interpretación es el proceso mental mediante el cual se busca encontrar un significado más extenso de la información empírica obtenida es decir la interpretación constituye un juicio, una inferencia que un sujeto realiza sobre las acciones de los demás. (28) (29)

- **Dimensión Observación:** La observación es una técnica que se basa en observar y analizar atentamente el fenómeno y de esta forma adquirir algún conocimiento sobre su comportamiento o sus características. (30)

2.2.2 Covid-19

2.2.2.1 Covid-19

La Covid-19 es una enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La Organización Mundial de la Salud tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de «neumonía vírica» que se habían declarado en Wuhan (República Popular China). (31)

- **Síntomas**

Los síntomas más conocidos de la Covid-19 son la fiebre, tos seca y dolor muscular. Entre otros menos frecuentes que pueden presentar las personas son congestión nasal, pérdida del gusto o el olfato, dolor de garganta, dolor de cabeza, náuseas, diarrea entre otros más. (32)

Según la OMS alrededor del 80% de las personas que desarrollan síntomas, se recuperan de la enfermedad sin necesidad de optar por un tratamiento hospitalario. También indicó que aproximadamente el 15%

desarrollan una enfermedad grave y por lo que requieren oxígeno y el 5% llegan a un estado crítico y precisan cuidados intensivos. (32)

- **Pandemia**

Según la OMS, pandemia refiere a la propagación mundial de una nueva enfermedad, es decir para que una enfermedad se denomine pandemia debe propagarse por todo el mundo, llegando a diversos países de diferentes continentes y afectando a un gran número de personas. Este término no implica una gravedad mayor o menor de la enfermedad sino una propagación rápida y mundial. (33)

En la población hay confusión en cuanto a los términos de pandemia y epidemia por lo que el autor Gonzales indicó “La principal diferencia entre una pandemia y una epidemia es la escala geográfica.” (33)

La OMS el 30 de enero del 2020 declaró a COVID-19 como epidemia, una emergencia de salud pública de preocupación internacional. Sin embargo, después de haberse propagado a más de 110 países y tras tres meses de contagios a todos los niveles de la población, La OMS cambió el estado de epidemia y llegó a declarar como pandemia lo que significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas. (33)

La fecha en la que hizo la declaración ya había unos 128 000 casos confirmados a nivel mundial: más de 20.000 en China, más de 12.000 en

Italia, unos 10.000 en Irán... y la cifra continúa en aumento de manera alarmante en todos los continentes. (33)

2.2.3 Consumo de vitaminas

El consumo de alimentos es el acto de comer y se ve influenciado por las creencias, las actitudes y las practicas que se van a ir formando a lo largo del desarrollo del ser humano y se convierten en los hábitos alimentarios de las personas. Es así que el consumo de alimentos que contienen las vitaminas A, D, C, E, B6 y B12, folato, zinc, hierro, cobre y selenio, desempeñan funciones vitales, a menudo sinérgicas. en cada etapa de la respuesta inmune. es de gran importancia para el óptimo funcionamiento del sistema inmunológico durante el desarrollo humano. (34)

- **Vitaminas**

Las vitaminas son compuestos orgánicos potentes llamados micronutrientes, presentes en concentraciones pequeñas en los alimentos, con funciones específicas y vitales en las células del ser humano. Estos micronutrientes son esenciales para el crecimiento y desarrollo del organismo, utilización metabólica de los macronutrientes, fortalecimiento del sistema inmunológico, entre otras funciones metabólicas. Es de vital importancia consumirlas en nuestra alimentación diaria a través de los alimentos que ingerimos, debido que nuestro cuerpo no puede producirlas por sí solo. De esta manera es fácil darse cuenta de la importancia que conlleva estos compuestos orgánicos para el completo estado de vitalidad celular. (35)

Las vitaminas ejercen un papel importante como cofactores de muchas vías metabólicas y se consideran esenciales para la integridad y el perfecto

funcionamiento de la estrecha relación entre la nutrición y el sistema inmunitario. Algunos micronutrientes como las vitaminas A, D, C, E, B6 y B12, ácido fólico, zinc, hierro, cobre y selenio, desempeñan funciones vitales en el ser humano, éstas ejercen efectos inmunomoduladores e influyen en la susceptibilidad del huésped a sufrir infecciones. (36)

Un estado nutricional completo contribuye en gran medida a proteger a las personas de las infecciones y durante la recuperación asociada con cualquier tipo de proceso inflamatorio, incluida la infección por Covid-19. Las personas con el estado nutricional adecuado, con el equilibrio adecuado de macronutrientes y micronutrientes, tienen menos probabilidades de desarrollar síntomas graves de esta enfermedad. (39)

- **Clasificación de vitaminas**

- Vitaminas Liposolubles.**

- Este grupo de vitaminas se absorben con mayor facilidad por el cuerpo en presencia de la grasa alimentaria. Estás son aquella que se almacenan en el hígado, el tejido graso y los músculos del cuerpo. Las cuatro vitaminas liposolubles son A, D, E y K. (37)

- Vitaminas Hidrosolubles.**

- Son aquellas que deben consumirse regularmente para evitar un déficit en el funcionamiento del sistema inmunológico. Este grupo de vitaminas se eliminan a través de la orina. Las conforma el grupo de Vitaminas B y la vitamina C. (37)

- **Tipos de vitaminas**

Vitamina A:

La vitamina A participa en varios procesos vitales desde la embriogénesis hasta la edad adulta. Tiene un papel importante en la respuesta de anticuerpos humorales y en la inmunidad. La deficiencia deteriora la inmunidad innata, induce la inflamación, potencia las condiciones inflamatorias existentes y afecta la capacidad de defenderse contra los patógenos extracelulares. Es de vital beneficio para reducir la morbilidad y la mortalidad de enfermedad infecciosas. (38)

Dosis: Las cantidades promedio diarias recomendadas dependerán del sexo y edad, son expresadas en microgramos (mcg) (39)

Figura 1. Cantidad de Vitamina A recomendada.

Etapa de la vida	Cantidad recomendado
Del nacimiento a los 6 meses de edad	400 mcg RAE
Bebes de 7 a 12 meses de edad	500 mcg RAE
Niños de 1 a 3 años de edad	300 mcg RAE
Niños de 4 a 8 años de edad	400 mcg RAE
Niños de 9 a 13 años de edad	600 mcg RAE
Muchachos adolescentes de 14 a 18 años de edad	900 mcg RAE
Niñas adolescentes de 14 a 18 años de edad	700 mcg RAE
Hombres adultos	900 mcg RAE
Mujeres adultos	700 mcg RAE
Adolescentes embarazadas	750 mcg RAE
Mujeres embarazadas	770 mcg RAE
Adolescentes en periodo de lactancia	1,200 mcg RAE
Mujeres en periodo de lactancia	1,300 mcg RAE

Fuente: National Institutes of Health. 2019.

Vitamina B: B6 y B12:

Estas fuentes de vitaminas son hidrosolubles y son nutrientes vitales para el sistema inmunológico. Debido a que participan en la función inmune mediante el involucramiento de los ácidos nucleicos y el mantenimiento de la biosíntesis proteica. Es esencial para la formación de glóbulos rojos, el mantenimiento del

sistema nervioso, la división celular, la síntesis de mielina, el crecimiento y la reproducción celular y la síntesis rápida de ADN. Es la más grande y compleja de las vitaminas, por lo que su metabolismo es complejo y requiere de muchos procesos y pasos, si uno de ellos no está presente puede conducir a una deficiencia de cobalamina. El cuerpo humano no usa esta vitamina directamente, ya que debe convertirse en formas activas como hidroxiladenosil y metilcobalamina. (38)(39). En la actualidad no hay evidencia suficiente a la efectividad de las vitaminas del complejo B en el tratamiento de Covid-19, pero en el caso específico de la vitamina B12 se sabe que niveles bajos de cobalamina aumentan el ácido metilmalónico y la homocisteína, aumentando el estrés oxidativo por la producción de especies reactivas de oxígeno (ROS), activación de la cascada de coagulación, trombocitopenia, lactato deshidrogenasa (LDH) elevada, recuento bajo de reticulocitos, coagulación intravascular trombótica, vasoconstricción y vasculopatías renales y pulmonares que llevan a trastornos respiratorios, gastrointestinales y del Sistema Nervioso Central.(40)

La vitamina B6 es una vitamina que se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos. La vitamina B6 es esencial para que funcionen bien las enzimas (proteínas que regulan los procesos químicos del cuerpo). La vitamina B6 también influye en el desarrollo cerebral durante el embarazo y la infancia, al igual que el sistema inmunitario. (41)

Dosis:

La cantidad de vitamina B6 que necesita por día depende de la edad. A continuación, se indican las cantidades promedio de B6 recomendadas por día en miligramos (mg): (41)

Figura 2. Cantidad de Vitamina B6 recomendada.

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	0.1 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	0.3 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	0.5 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	0.6 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	1.0 mg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años de edad	1.3 mg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años de edad	1.2 mg
Adultos de 19 a 50 años de edad	1.3 mg
Adultos (hombres) de 51 o más años de edad	1.7 mg
Adultos (mujeres) de 51 o más años de edad	1.5 mg
Mujeres y adolescentes embarazadas	1.9 mg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	2.0 mg

Fuente: National Institutes of Health. 2019.

La cantidad de vitamina B12 que una persona necesita por día depende de su edad. Las cantidades promedio diarias de vitamina B12 que se recomiendan, expresadas en microgramos (mcg), para diferentes edades son las siguientes: (42)

Figura 3. Cantidad de Vitamina B12 recomendada.

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses	0,4 mcg
Bebés de 7 a 12 meses	0,5 mcg
Niños de 1 a 3 años	0,9 mcg
Niños de 4 a 8 años	1,2 mcg
Niños de 9 a 13 años	1,8 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años	2,4 mcg
Adultos	2,4 mcg
Mujeres y adolescentes embarazadas	2,6 mcg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	2,8 mcg

Fuente: National Institutes of Health. 2019.

Vitamina C: Juega un papel importante en la función redox para el mantenimiento celular. Estimula las funciones leucocitarias (neutrófilos, movimiento de monocitos). Participa en las actividades antimicrobianas y de células NK, proliferación de linfocitos, quimiotaxis y respuesta de hipersensibilidad de tipo retardado. Reduce la duración y gravedad del resfriado común. (37) (40)

Dosis: La cantidad de vitamina C que necesita por día depende de su edad. Las cantidades promedio diarias de vitamina C, expresadas en miligramos (mg), son las siguientes: (43)

Figura 4. Cantidad de Vitamina C recomendada.

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	40 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	50 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	15 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	25 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	45 mg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años de edad	75 mg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años de edad	65 mg
Adultos (hombres)	90 mg
Adultos (mujeres)	75 mg
Adolescentes embarazadas	80 mg
Mujeres embarazadas	85 mg
Adolescentes en período de lactancia	115 mg
Mujeres en período de lactancia	120 mg

Fuente: National Institutes of Health. 2019.

Vitamina D:

La vitamina D desempeña un papel importante en la participación de la proliferación celular y mejora la inmunidad innata al aumentar la diferenciación de monocitos a macrófagos. La combinación junto con una dieta alta en calcio inhibe la progresión de los trastornos autoinmunes. El déficit se correlaciona con una mayor susceptibilidad a infecciones debido a una alteración de la inmunidad innata. (37)(40)

Esta vitamina favorece la respuesta inmune de los linfocitos T helper 2 (Th2). La vitamina D actuara como inmunomodulador y antioxidante en las enfermedades cardiovasculares crónicas (ECVC) y la diabetes mellitus. (37)(40)

Las cantidades recomendadas promedio diarias son en microgramos (mcg) y unidades internacionales (UI). (44)

Imagen 5 Cantidad de Vitamina D recomendada.

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 12 meses	10 mcg (400 UI)
Niños de 1 a 13 años	15 mcg (600 UI)
Adolescentes de 14 a 18 años	15 mcg (600 UI)
Adultos de 19 a 70 años	15 mcg (600 UI)
Adultos mayores de 71 años	20 mcg (800 UI)
Mujeres y adolescentes embarazadas o en período de lactancia	15 mcg (600 UI)

Fuente: National Institutes of Health. 2019.

Vitamina E:

La vitamina E es un potente antioxidante y tiene la capacidad de modular las funciones inmunitarias del huésped, cumple el papel de mejorar y optimizar mejora la respuesta inmune por medio de las células linfocitos Th1. La suplementación en adultos sanos aumenta la proliferación de células T, y disminuye los índices de estrés oxidativo. La suplementación de personas de edad avanzada mejora la función inmunológica general. (37)(40)

Las cantidades recomendadas diarias promedio son las siguientes y dependerán de la edad de la persona y son valoradas en miligramos (mg). (45).

Figura 6. Cantidad de Vitamina E recomendada.

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	4 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	5 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	6 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	7 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	11 mg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	15 mg
Adultos	15 mg
Mujeres y adolescentes embarazadas	15 mg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	19 mg

Fuente: National Institutes of Health. 2019.

Vitamina K:

La vitamina K es un micronutriente que el cuerpo necesita para estar sano. Es importante para la coagulación de la sangre y la salud de los huesos, y para otras funciones del cuerpo. (37)(40)

La cantidad de vitamina K necesaria depende de la edad y el sexo. Las cantidades promedio diarias, expresadas en microgramos (mcg) son las siguientes: (46).

Figura 7. Cantidad de Vitamina K recomendada.

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	2.0 mcg
7 a 12 meses de edad	2.5 mcg
1 a 3 años de edad	30 mcg
4 a 8 años de edad	55 mcg
9 a 13 años de edad	60 mcg
14 a 18 años de edad	75 mcg
Hombres adultos mayores de 19 años de edad	120 mcg
Mujeres adultas mayores de 19 años de edad	90 mcg
Adolescentes embarazadas o en período de lactancia	75 mcg
Mujeres embarazadas o en período de lactancia	90 mcg

Fuente: National Institutes of Health. 2019.

- **Fuentes de vitaminas**

Vitamina A: Yema del huevo, productos lácteos y leche enriquecidos (queso, yogur, mantequilla y crema de leche), carne de res y pescado, Además en frutas de color naranja y amarillo, como zanahorias, mangos y melón. Verduras como brócoli, espinaca y la mayoría de los vegetales de hoja verde oscuro. Alimentos con alto contenido de Vitamina A: Hígado de pollo, hígado de res, zanahoria, huevo, camote, espinaca, aguaymanto, queso fresco. (37)(40)

Vitamina B: Alimentos contenidos en B6 como el atún y salmón, las legumbres, la carne de res y cerdo, las nueces, la carne de aves, los granos enteros y cereales fortificados. Alimentos contenidos en B12 las vísceras (hígado de res), los mariscos (almejas), la carne de res, carne de aves, huevos, leche, entre otros lácteos y en los cereales fortificados. Alimentos con alto contenido de Vitamina B: brócoli, avena, hígado de res, hígado de pollo, ajonjolí, castaña, garbanzo, lenteja, hígado de cordero, corazón de cordero, carne de cordero, huevo de gallina, huevo de codorniz. (37)(40)

Vitamina C: Frutas cítricas como melón, naranja, toronja, kiwi, mango papaya, piña, fresas, frambuesas, moras, arándanos, sandía. Verduras como el brócoli, coliflor, pimiento rojos y verdes, espinaca, repollo, nabos verdes, papa, tomate, entre otros. Alimentos con alto contenido de Vitamina C: coliflor, brócoli, pimiento rojo, perejil, naranja, kiwi, camu camu, papaya. (37)(40)

Vitamina D: Los alimentos en los que se encuentra son: pescados grasos (atún, salmón, caballa), hígado de res, el queso y las yemas de los huevos. Alimentos

con alto contenido de Vitamina D: Pescado, hígado de res, yema de huevo, leche, yogur, queso. (37)(40)

Vitamina E: Aceites vegetales de maíz ((como los aceites de germen de trigo, girasol, cártamo, maíz y soya). Nueces (como las almendras, el maní y las avellanas). Semillas (como las semillas de girasol), Hortalizas de hoja verde (como las espinacas y el brócoli), Cereales fortificados para el desayuno, jugos de frutas, margarinas y productos para untar enriquecidos. Alimentos con alto contenido de Vitamina E: Aceite de maíz, aceite de soya, nueces, almendras, maní, semilla de girasol, espinaca, brócoli. (37)(40)

Vitamina K. Hortalizas de hoja verde (la col, la espinaca, las hojas de nabos), Verduras (las coles, el brócoli, la coliflor) y pescado, hígado, carne de res, huevos y cereales (37) Alimentos con alto contenido de Vitamina K: la col, la espinaca, las hojas de nabos, brócoli, coliflor, arándanos, higos. (37)(40)

- **Grupo de alimentos**

Según la guía alimentaria elaborada para la población peruana del 2019, se considera estos grupos de alimentos básicos para un estilo de vida saludable y buen funcionamiento del sistema inmunológico. (47)

- 1. Lácteos**

Consumir los derivados lácteos nos permitirá fortalecer nuestro cuerpo y mente ya que son fuentes de vitaminas y calcio. (47)

2. Alimentos de origen animal (Huevos, carnes y pescados)

Los alimentos de origen animal contribuyen a la formación, crecimiento y mantenimiento de nuestro cuerpo, pues contienen proteínas de alto valor biológico, que son esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo; y micronutrientes, como vitamina A, vitamina D y vitaminas del complejo B; y minerales como el hierro y el zinc, que previenen la anemia y contribuyen al desarrollo de nuestras defensas contra las enfermedades, se recomienda consumir al menos tres veces por semana. (47)

El consumo de estos alimentos resulta saludable y recomendable en todos los grupos de edad. Los alimentos como el pescado, gracias a su aporte de ácidos grasos omega-3, contribuye a la disminución del riesgo cardiovascular, por lo cual resulta recomendable integrarlo a la dieta familiar dos veces a más a la semana. (47)

Siendo así el huevo resulta un alimento importante por el aporte de proteína de alto valor, que contribuye al mantenimiento de un buen estado nutricional del organismo. (47)

3. Frutas

Las frutas contienen vitaminas, minerales y otros componentes esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y la prevención de enfermedades. Asimismo, las frutas contribuyen a prevenir el sobrepeso, reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y diversos tipos de cáncer. Siendo estos los beneficios, la

Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir diariamente un mínimo de 400 gramos de frutas y verduras; o consumir tres frutas al día para mantener el organismo y sistema inmunológico en óptimo funcionamiento. (47)

4. Verduras

Las verduras contienen un alto contenido de vitaminas y minerales es por ellos la importancia de incluirlo en nuestra dieta como cantidad recomendada por la Organización Mundial de Salud 400 gramos de verduras al día o distribuir las medio platos de verduras en el almuerzo y medio plato de verduras en la cena ya sean en ensaladas frescas o cocidas. (47)

5. Cereales, tubérculos y menestras.

Las menestras, como las lentejas, los frijoles, las arvejas, las habas, los pallares, garbanzos entre otros constituyen una buena fuente de proteína de origen vegetal y en conjunto con los cereales de la dieta cotidiana, aportan aminoácidos esenciales a nuestro organismo. Además, las menestras contienen fibra, vitaminas y minerales. Su consumo resulta ser saludable y recomendable para que forme parte integral de nuestra dieta acompañada con frutas o jugos naturales ricos en vitamina C, como la limonada. Debe ser consumida regular en todos los grupos de edad, sobre todo para las personas con actividad física intensa, los adolescentes en edad de crecimiento, las gestantes y lactantes, así como los adultos mayores. Además, contribuye a la prevención y control de la presión alta y su consumo está asociado a un menor riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular. (47)

6. Azúcares.

Consumir en exceso azúcar contribuye al sobrepeso e incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha comprobado que la ingesta de alimentos y bebidas ricos en azúcares puede ser una fuente importante de calorías innecesarias, para toda la población. (47)

7. Grasas

Los alimentos ultra procesados están elaborados a base de formulaciones industriales fabricadas con sustancias extraídas de alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), derivadas de constituyentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios. Se informa a la población no consumir mayonesa y entre otras cremas o salsas envasadas con tus alimentos, debido a que están contenidas altos en sal, grasas saturadas y grasas trans. Por ello se orienta disminuir el consumo de pasteles y queques ultra procesados, ya que tienen un alto contenido de grasas y azúcares. (47)

- **Vitaminas para contrarrestar el Covid-19**

Fuente Internacional.

Los estudios e informaciones recopiladas muestran el papel que desempeñan las vitaminas (A, D, E, B12, C), elementos como (selenio, zinc) y minerales como el magnesio fuente que favorece en la respuesta del sistema inmune. Este grupo de micronutrientes y vitaminas contribuyen a las defensas naturales del cuerpo en tres niveles: apoyando las barreras físicas (piel, tracto gastrointestinal, tracto

respiratorio, nasofaringe, cilios, pestañas y vello corporal) y bioquímicas (secreciones, moco, bilis, ácido gástrico, saliva, lágrimas y sudor); protegen y mantiene la actividad de la inmunidad celular (leucocitos, granulocitos, linfocitos, fagocitos y proteínas de la superficie celular) y participan de manera óptima en la producción de anticuerpos (IgA, IgD, IgE, IgG, IgM). Todos los micronutrientes en conjunto y en consumo adecuado armoniosamente impactan de manera directa y positiva en la respuesta del sistema inmune. (48)

La pandemia generada por el coronavirus (COVID-19) desde que inicio ha demostrado que no todos los factores relacionados con la salud se encuentran bajo nuestro control. Sin embargo, muchos de nosotros somos lo suficientemente privilegiados como para poder decidir en lo que respecta a un elemento importante, es decir, nuestra alimentación. Llevar una dieta saludable desempeña una función importante en nuestra salud general y nuestro sistema inmunitario frente a múltiples enfermedades. Los alimentos que consumimos afectan directamente a cómo nos sentimos y al funcionamiento de nuestro organismo. La FAO nos menciona seis hábitos alimenticios saludables: Combinar alimentos variados de cada grupo a finde asegurar una ingesta suficiente de nutrientes; consumir frutas y hortalizas en abundancia fuentes de vitaminas y minerales; legumbres, cereales integrales y frutos secos en la dieta, contribuyen al reforzamiento del sistema inmune; Limitar alimentos a base de grasas, el azúcar y la sal debido a que el alto contenido de grasas, azúcar, sal y calorías puedes afectar con el tiempo a la salud en general; Llevar a cabo una buena higiene de los alimentos para una mejor

inocuidad de los alimentos y por último mantener físicamente activo y beber abundante agua. (48)

- **Dimensiones del Consumo de Vitaminas**

- 1. Hábitos alimenticios diarios.**

Los hábitos alimenticios en el ser humano son conductas adquiridas a lo largo del desarrollo conscientes y repetitivos que hacen que las personas elijan, consuman y se beneficien de ciertos alimentos, o de la retribución, en respuesta a influencias sociales, económicas y culturales de una población,

- 2. Consumo por grupo de alimentos.**

Es la ingesta de alimentos por grupo de alimentos, donde se organiza por los grupos como Lácteos, alimentos de origen animal (huevos, carnes y pescados), frutas, verduras, cereales, tubérculos y menestras.

- 3. Consumo por tipos de vitaminas**

Es la ingesta de alimentos por grupo de vitaminas: Vitamina A, B, C,D,E,K micronutrientes que contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Gráfico 1. Vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19

VITAMINAS	LIPOSOLUBLE		F U E N T E S	
	A	Sostiene la función de las células epiteliales, de la piel, huesos, mucosas y pigmentos visuales.		Yema del huevo, productos lácteos y leche enriquecidos (queso, yogur, mantequilla y crema de leche), Hígado carne de res y pescado.
	D	Absorción de calcio y fósforo, mineralización de los huesos.		Pescados grasos, aceites de hígado de pescado, Cereales y productos lácteos y leche enriquecidos.
	E	Antioxidantes en diversas reacciones, que ayuda a mantener las membranas de las células		Palta, hortalizas, espinaca, brócoli, papaya y mango, semillas y nueces, margarina, aceites (cártamo, maíz y girasol)
	K	Se utiliza en la coagulación de la sangre y de los ligamentos del calcio.	Col, coliflor, cereales, Hortalizas de hoja verde oscura (brócoli, col de Bruselas y espárrago), Verduras de hoja oscura	
	HIDROSOLUBLE		F U E N T E S	
	B6	Es utilizada en la metabolización de las proteínas, formando anticuerpos y sintetizando hormonas.		Frutas (palta, plátano), Legumbres, carne de res y aves, nueces, granos integrales.
	B9	Permite la multiplicación celular, interviniendo así en el desarrollo nervioso.		Verduras (espárragos y brócoli), Legumbres (frejoles, lentejas), cereales fortificados, Hortalizas de hoja verde (espinaca y lechuga romana)
B12	Interviene en la síntesis de ADN y ARN.	Las vísceras (hígado de res), los mariscos, carnes de res, carne de aves, huevos, cereales, leche y derivados		
C	Produce colágeno, una proteína necesaria para la cicatrización.	Brócoli, Coliflor, frutas cítricas, papa, espinaca y tomate		

Fuente: Elaboración propia

2.2.4 Sistema Inmunológico

El sistema inmunitario es una red integrada de órganos, células y tejidos interconectadas que tiene la misión de actuar frente a agentes extraños, de esta manera enfrenta una respuesta en defensa del cuerpo. (49)

Descuidar el sistema inmunitario asocia riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares, cáncer o diabetes como las poblaciones españolas. La gran mayoría de estudios demuestran que una dieta equilibrada refuerza el sistema inmunológico. Tener una dieta variada, equilibrada y saludable, como también un consumo de probióticos de forma continua favorecerán al óptimo funcionamiento de nuestras defensas. (50)

Componente Fisiológico.

El sistema inmunológico actúa frente a agentes extraños (bacterias, virus, parásitos, hongos, levaduras, pólenes, proteínas alimentarias, toxinas, células cancerígenas, etc.). Siendo como primera línea de defensa las barreras físicas y químicas, como son la piel y las mucosas (nasal, intestinal, etc.), sus secreciones (pH ácido del estómago, lisozima, y otros componentes antibacterianos del sudor y otras secreciones) y la flora autóctona protectora. (49)

Componente Biológico.

El sistema inmune, constituido principalmente por los leucocitos (o glóbulos blancos) y las células de los tejidos originalmente procedentes de ellos. Los leucocitos son las unidades móviles del sistema de defensa del organismo, y tienen una capacidad especial para buscar y destruir cualquier agente extraño. (51)

- **Tipos de respuesta del sistema inmune**

Cuando los patógenos han atravesado esta primera barrera, el sistema inmunitario pone en marcha mecanismos de defensa activa que se pueden dividir en dos categorías: respuesta inmune innata o inespecífica y respuesta inmune adaptativa o específica (también llamada inmunidad adquirida), (49)

Inmunidad innata o específica:

Es la primera línea de defensa del organismo cuando el tejido se encuentra dañado y tiene la función de eliminar rápidamente lo que es extraño al cuerpo. Este tipo de inmunidad no tiene memoria y en ocasiones no son suficientes para proteger el organismo. En cuanto al COVID-19 las que más se resaltan son: la fiebre y la tos. Esta barrera siempre está presente y en ella participa tejidos como la piel o epitelios que recubren el sistema digestivo, respiratorio, genital o urinario. (49)

Inmunidad inmune o adaptativa:

Esta inmunidad se activa después de la activación inicial y permanece hasta después de que el patógeno haiga sido eliminado. Esta persistencia crea la memoria inmunológica, ayudando a que el organismo reconozca al mismo patógeno que estuvo expuesto antes para atacar inmediatamente. Aquí participan los linfocitos T o B que responden a estímulos inflamatorios, a las citosinas y principalmente a la presencia de antígenos. (49)

Estos dos tipos de defensa no actúan de manera separada si no interactúan entre sí con la finalidad de erradicar la sustancia extraña y se ese modo, evitar que se instale la infección en el organismo”. (49)

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Existe relación entre el nivel de conocimiento y consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid -19, distrito de Lince 2021- 2022.

2.3.2 Hipótesis específicas

Existe relación entre el nivel de conocimiento y los hábitos alimenticios diarios frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

Existe relación entre el nivel de conocimiento y el consumo por grupo de alimentos frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

Existe relación entre el nivel de conocimiento y el consumo por tipo de vitaminas frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

Existe relación entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y el conocimiento del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

Existe relación entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y la interpretación del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

Existe relación entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y la observación del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

El método de la investigación es Hipotético-deductivo ya que de nuestra investigación de relación podemos medir que alimentos consumen, que grupo de vitaminas, de lo general a lo particular.

3.2. Enfoque investigativo

El enfoque de la presente investigación del estudio es de tipo cuantitativo, ya que para realizar el análisis de los datos se evaluará mediante estadística.

3.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación es básica, ya que se encuentra enfocada en incrementar los conocimientos científicos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico, según Muntané et al.

3.4. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental de corte transversal, debido a que no hay manipulación de variables y es transversal ya que se recolectaran los datos mediante la aplicación de un instrumento validado y en su desarrollo será en un solo momento en el tiempo..

Estudio Analítico- correlacional: Donde se desarrollará un análisis de asociación entre las variables de la investigación.

3.5. Población, muestra y muestreo

Población: La población del estudio lo integrarán los pobladores en adultos mayores de 40 años en adelante en el distrito de Lince.

Muestra: Para la muestra se considerarán a los ciudadanos adultos mayores de 40 años en adelante que viven en el distrito de Lince.

Muestreo no probabilístico por conveniencia.

Se obtuvo una muestra total de 180 de ciudadanos residentes en el distrito de Lince.

Criterios de Inclusión:

- Pobladores que residen en el distrito de Lince.
- Ciudadanos desde los 40 años en adelante
- Personas que deseen participar y firmen el consentimiento informado

Criterios de Exclusión:

- Pobladores que residan en distritos que no sea Lince.
- Personas menores de 40 años
- Persona que no desee participar en el estudio.

3.6. Variables y operacionalización

Operacionalización de Variable 1

Tabla 1. Variable y Operacionalización

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles o rangos)
NIVEL DE CONOCIMIENTO DE VITAMINAS	El conocimiento es la información que el individuo posee en su mente, relacionada con hechos, procedimientos, conceptos, interpretaciones, ideas, observaciones, juicios y elementos sobre las vitaminas como nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo.	Conocimiento del individuo	Conceptos	Nominal	a) Si b) No
			Tradiciones		
		Interpretación del individuo	Conducta		
			Importancia		
		Observación del individuo	Visión de los servicios públicos		
			Personal Sanitario		
			Salud Pública en la Familia		

Fuente: Elaboración propia

Operacionalización de Variable 2

Tabla 2. Variable y Operacionalización

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
CONSUMO DE VITAMINAS	Es la selección de ingesta realizada del ser humano sobre los alimentos que favorecen al sistema inmunológico, conteniendo estos nutrientes que favorecen a su estado óptimo.	Hábitos alimenticios diarios	Hábitos	Nominal	a) Si b) No
		Consumo por grupo de alimentos	1.Lácteos		
			2. Huevos, carnes y pescados		
			3.Frutas		
			4.Verduras		
			5.Cereales, tubérculos y menestras.		
		Consumo por tipo de vitaminas	Vitamina A		
			Vitamina B		
			Vitamina C		
			Vitamina D		
			Vitamina E		
Vitamina K					

Fuente: Elaboración propia

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica que se empleó es una encuesta y está se encuentra dirigida a los pobladores del distrito de Lince, con 26 preguntas relacionadas al nivel de conocimiento y consumo de vitaminas que favorezcan al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid -19.

3.7.2. Descripción del instrumento

El instrumento de recolección de datos que se utilizó fue un cuestionario que ha sido desarrollado en Google docs. y la cual está estructurado en 3 partes (Datos generales, Nivel de conocimiento de vitaminas y Consumo de vitaminas que fortalecen el sistema inmunológico), contando con 2 preguntas nominales dicotómicas que permitirá recolectar toda la información necesaria para la investigación.

El instrumento para medir el nivel de conocimiento cuenta con 14 preguntas con una escala dicotómica de 1 y 0, para respuestas correctas e incorrectas respectivamente.

La puntuación del conocimiento fue categorizada en tres niveles: Bajo (0 a 4 puntos), Medio (5 a 9 puntos) y Alto (de 10 a 14 puntos), la estimación del nivel de conocimientos se hizo mediante la Escala de Baremos, teniendo un mínimo de 0 y un máximo de 14 pts. dividido en 3(Niveles) siendo igual a 4.6.

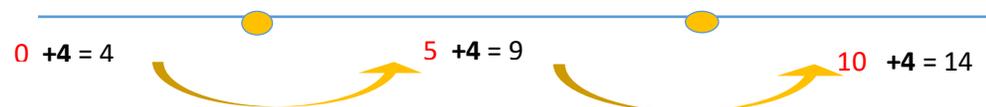


Tabla 3. Categorización del nivel de conocimiento de vitaminas

Nivel de conocimiento			
Dimensiones	Bajo	Medio	Alto
Nivel de conocimiento de vitaminas	0 – 4	5 – 9	10 – 14

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4. Escala de instrumento de nivel de conocimiento

		Instrumento	Bajo	Medio	Alto
Variable	Nivel de conocimiento		0 – 4	5 -9	10 – 14
	Conocimiento del individuo		0 – 3	4 – 6	7 – 9
Dimensiones	Interpretación del individuo		0	1	2
	Observación del individuo		0 – 1	2	3

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5. Escala de instrumento de nivel de consumo de vitaminas

	Instrumento	Si consume	No consume
Variable	Consumo de vitaminas		Si / No
	Hábitos alimenticios diarios		Si / No
Dimensiones	Consumo por grupo de alimentos		Si / No
	Consumo por tipo de vitaminas		Si / No

Fuente: Elaboración propia

3.7.3 Validación

El instrumento se validó por un juicio de expertos. Se selecciono 3 expertos, los cuales revisaron el contenido del cuestionario de 26 preguntas. Dando la conformidad para la aplicación a la población de estudio.

3.7. 4 confiabilidad

La presente investigación realizo una prueba piloto, la cual fue aplicada en 25 pobladores del distritito de Lince, en las que se utilizó como instrumento una encuesta donde está involucrada nuestras dos variables de estudio, para el nivel de conocimiento y consumo de vitaminas se utilizó las pruebas estadísticas de

Kuder Richardson kr-20 y Alfa de Cronbach respectivamente. Los cuales dieron los siguientes resultados: para la confiabilidad de nivel de conocimiento y consumo de vitaminas un 0,827. ANEXO 5

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Dentro del plan de procesamiento y análisis de datos se llevará a cabo en diferentes etapas para obtener los resultados esperados.

Recolección de Datos.

En el proceso de recolección de datos se realizará un recojo de información, en el distrito de Lince acerca del nivel de conocimiento y consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19.

En esta etapa para el recojo de información se elabora el instrumento respectivo que facilitará obtener la información requerida para nuestra investigación, el cuál será un cuestionario con 26 preguntas.

Con el instrumento preparado, se realiza las respectivas validaciones por 3 juicios de expertos.

Para la ejecución de nuestro cuestionario, se solicita el consentimiento informado de nuestra población a estudiar. para la aplicación del instrumento de investigación.

Análisis de datos.

En esta etapa de análisis de datos, se utilizó para el procesamiento de la información recogida, utilizando el programa Excel una vez obtenido los resultados del cuestionario, para posterior utilizar el programa estadístico SPSS (Statistics Package

for the Social Sciences) versión 26 para que la información sea procesada empleándose estadística descriptiva con tablas, gráficos y cuadros de frecuencia.

Para Hilario Wynarczyk (2001), los estudios correlacionales pretenden medir el grado de relación y la manera cómo interactúan dos o más variables entre sí. Estas relaciones se establecen dentro de un mismo contexto, y a partir de los mismos sujetos en la mayoría de los casos. En caso de existir una correlación entre variables, se tiene que, cuando una de ellas varía, la otra también experimenta alguna forma de cambio a partir de una regularidad que permite anticipar la manera cómo se comportará una por medio de los cambios que sufra la otra. Es así que en la presente investigación se utilizará la prueba chi – cuadrado de Pearson (Sig. < 0.05) para medir la relación que existe entre las dos variables. El P-valor, debe ser menor a 0.05 para comprobar la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula, además se tomará el valor de V de Cramer para medir el grado de relación donde se tomará los valores: $V \leq 0.2$ significará que los campos sólo están débilmente asociados, si está entre el rango de $0.2 < V \leq 0.6$ significará que los campos están asociados moderadamente y finalmente si el valor es mayor $V > 0.6$ significará que los campos están fuertemente asociados.

3.9. Aspectos éticos

La presente investigación se ejecutará con la autorización y el consentimiento informado del poblador de Lince. La información que se recolectará se guardará en completa reserva, para proteger la información brindada por los participantes, no se utilizará información identificación individual, para no generar algún tipo de riesgos a los participantes. Siendo así esta investigación está basada en el respeto a los participantes, búsqueda del bien y cumplimiento de las normas éticas exigidas.

CAPÍTULOS IV: REPRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

Características sociodemográficas de los pobladores del Distrito de Lince.

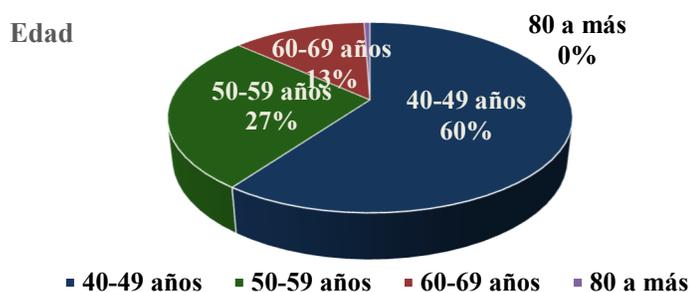
Edad

Tabla 6. Edad

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	40-49 años	108	60,0
	50-59 años	48	26,7
	60-69 años	23	12,8
	80 a más	1	,6
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2. Edad



Fuente: Elaboración propia

Interpretación.

La población estudiada estuvo conformada por 180 personas, analizando el gráfico podemos observar que el rango de 40-49 años fue el más prominente con el 60%.

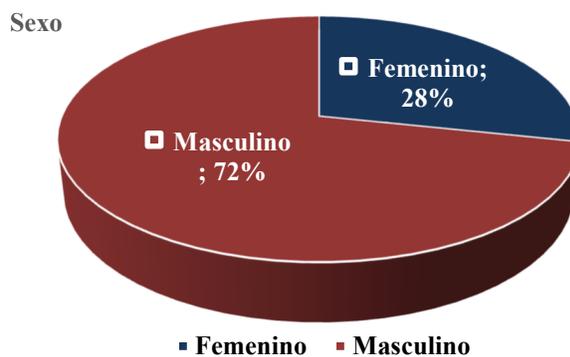
Sexo

Tabla 7. Sexo

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Femenino	51	28,3
	Masculino	129	71,7
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3. Sexo



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

La población estudiada estuvo conformada por 180 personas siendo este el equivalente al 100%, analizando el gráfico podemos observar que, respecto al género, el masculino fue el más prominente ya que representa el 72% de la población estudiada.

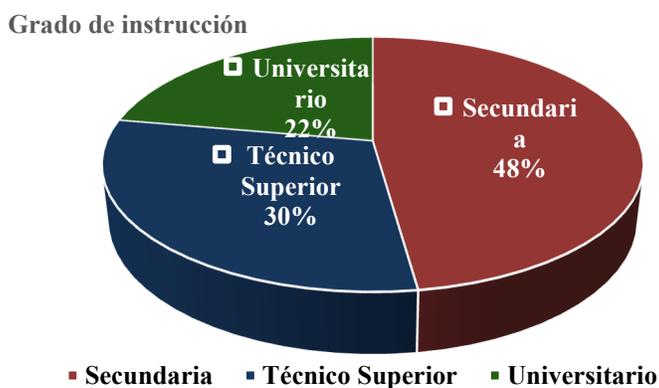
Grado de Instrucción

Tabla 8. Grado de instrucción

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Secundaria	86	47,8
	Técnico Superior	54	30,0
	Universitario	40	22,2
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4. Grado de instrucción



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

La población estudiada estuvo conformada por 180 personas siendo este el equivalente al 100%, analizando el gráfico podemos observar que, respecto al grado de instrucción, los que tuvieron educación secundaria fue más prominente ya que representa el 48% de la población estudiada.

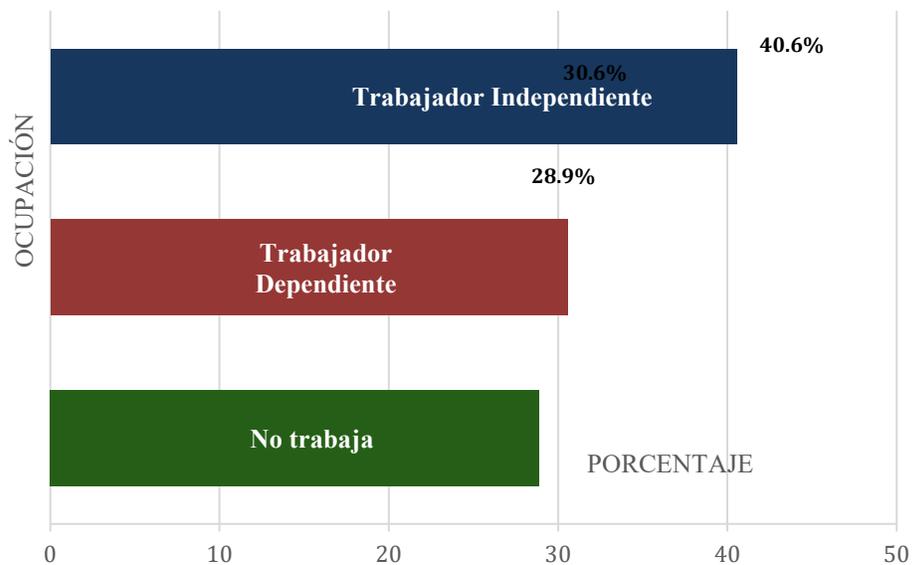
Ocupación

Tabla 9. Ocupación

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No trabaja	52	28,9
	Trabajador Dependiente	55	30,6
	Trabajador Independiente	73	40,6
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5. Ocupación



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

La población estudiada estuvo conformada por 180 personas siendo este el equivalente al 100%, analizando el gráfico podemos observar que, respecto al grado de instrucción, se evidencia una alta cantidad de pobladores que son trabajadores independientes debido a que representan el 40.6% de toda la población estudiada.

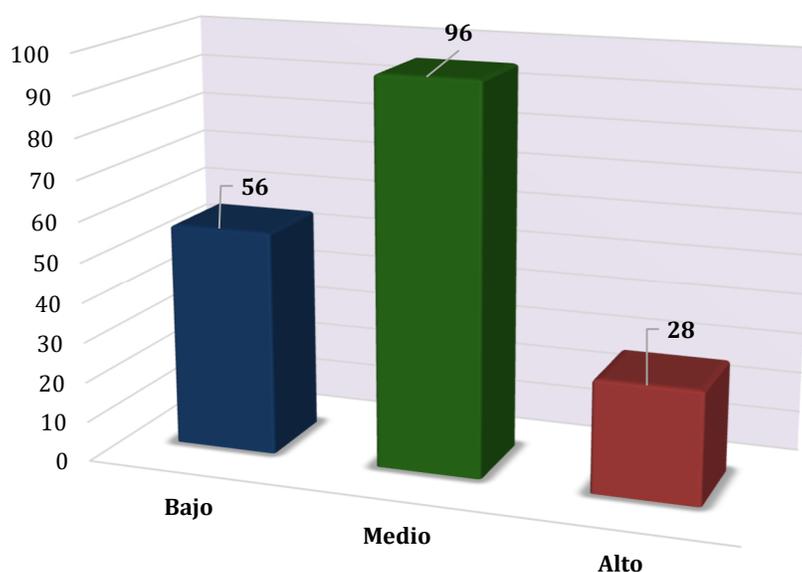
Tabla 10. Variable nivel de conocimiento

Escala	n	Porcentaje
Bajo	56	31,1
Medio	96	53,3
Alto	28	15,6
Total	180	100,0

Nota. n=número de encuestados

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6. Variable nivel de conocimiento



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

En cuanto a la medición del nivel del conocimiento, se evidencia que un 31,1% tienen un nivel bajo de conocimiento, seguido de un 53,3% que tienen un nivel medio de conocimiento y finalmente un 15,6 % que representa un nivel alto de la variable. Observando los resultados se puede decir que el nivel de conocimiento de vitaminas que fortalecen el sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid – 19 en pobladores del distrito de Lince 2021-2022 es de un nivel medio respecto a la variable.

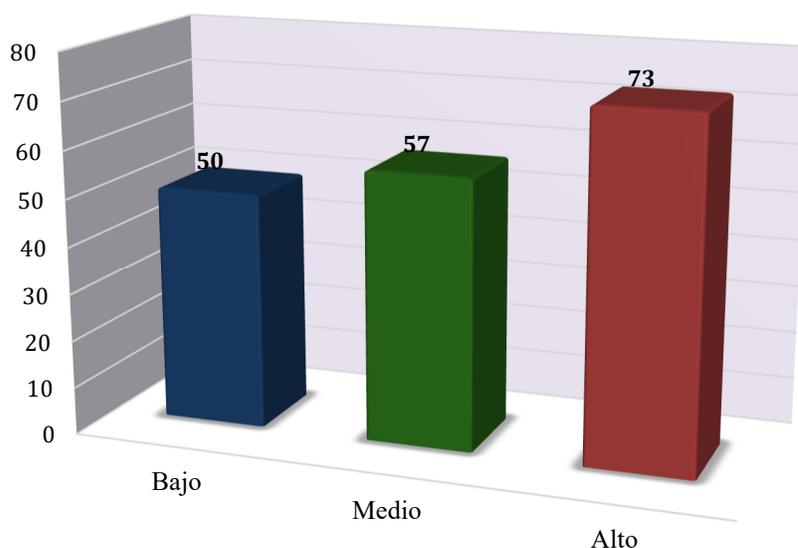
Tabla 11. Dimensión conocimiento del individuo

	n	Porcentaje
Bajo	50	27,8
Medio	57	31,7
Alto	73	40,6
Total	180	100,0

Nota. n=número de encuestados

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 7. Dimensión conocimiento del individuo



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

En cuanto a la medición del conocimiento del individuo, se evidencia que un 27,8% tienen un nivel bajo de conocimiento, seguido de un 31,7% que tienen un nivel medio de conocimiento y finalmente un 40,6% muestra un nivel alto de la dimensión. Observando los resultados se puede decir que el conocimiento del individuo sobre vitaminas que fortalecen el sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid – 19 en pobladores del distrito de Lince 2021-2022 es de un nivel alto respecto a la dimensión.

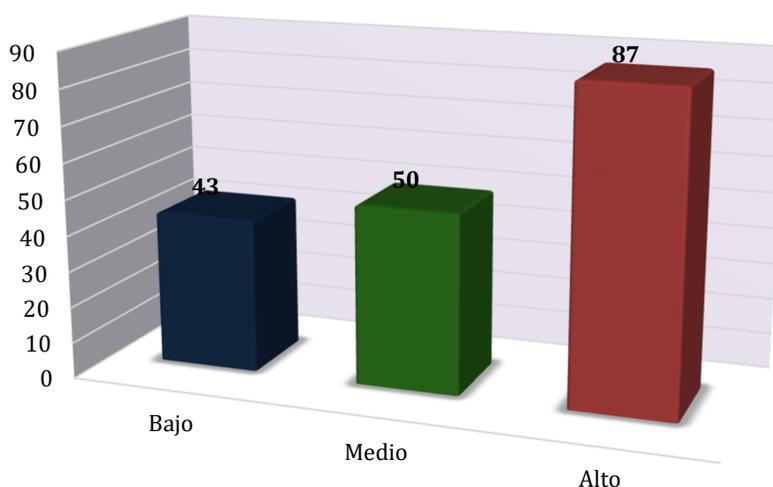
Tabla 12. Dimensión interpretación del individuo

	n	Porcentaje
Bajo	43	23,9
Medio	50	27,8
Alto	87	48,3
Total	180	100,0

Nota. n=número de encuestados

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 8. Dimensión interpretación del individuo



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

En cuanto a la medición de la interpretación del individuo, se muestra que un 23,9% tienen un nivel bajo de interpretación, seguido de un 27,8% que tienen un nivel medio de interpretación y finalmente un 48,3% que evidencia un nivel alto de la dimensión.

Observando los resultados respecto a la dimensión interpretación del individuo sobre vitaminas que fortalecen el sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid – 19 en pobladores del distrito de Lince 2021-2022 es de un nivel alto.

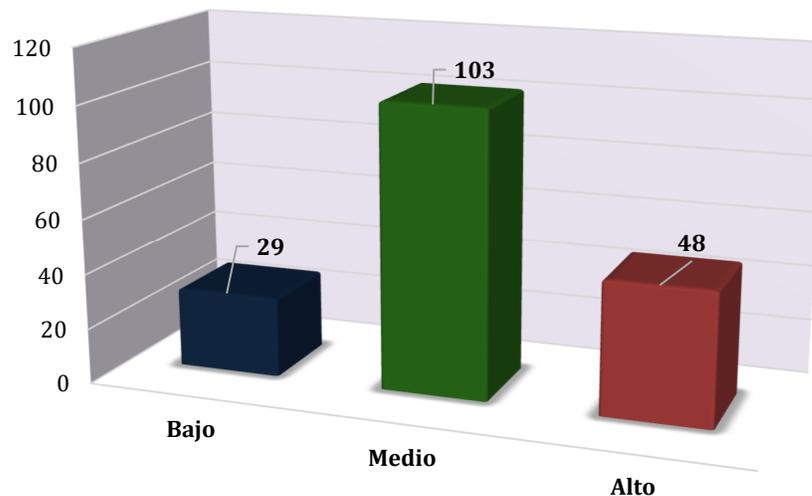
Tabla 13. Dimensión observación

	n	Porcentaje
Bajo	29	16,1
Medio	103	57,2
Alto	48	26,7
Total	180	100,0

Nota. n=número de encuestados

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 9. Dimensión observación



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

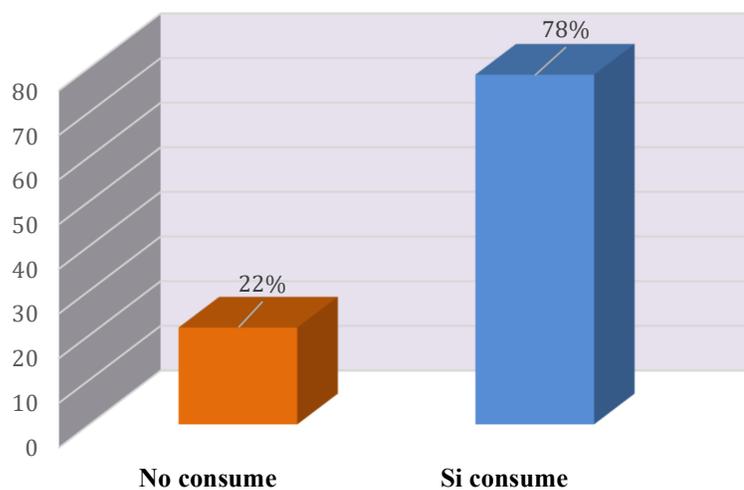
En cuanto a la medición de observación de los encuestados, se evidencia que un 16,1% tienen un nivel bajo de observación, seguido de un 57,2% tienen un nivel medio de observación y finalmente un 26,7% que poseen un nivel alto de la dimensión. Analizados los resultados se puede decir que la observación de los encuestados sobre vitaminas que fortalecen el sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid – 19 en el distrito de Lince 2021-2022 es de un nivel alto respecto a la dimensión.

Tabla 14. Variable consumo de vitaminas

		Consumo de vitaminas	
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consume	39	21,7
	Si consume	141	78,3
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 10. Variable consumo de vitaminas



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

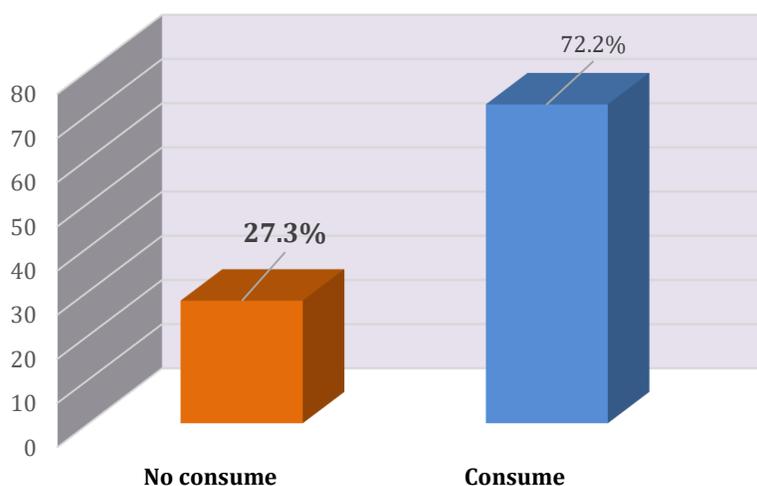
En cuanto a la variable consumo de vitaminas, teniendo en cuenta que la población de 180 adultos residentes del distrito de Lince representa el 100%. Se tuvo que el 22% de la población no consumen vitaminas mientras que el 78% restante si consume vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19.

Tabla 15. Dimensión hábitos alimenticios

Hábitos alimenticios			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consume	50	27,8
	Consume	130	72,2
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 11. Dimensión hábitos alimenticios diarios



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

La población estudiada estuvo conformada por 180 personas siendo este el equivalente al 100%, analizando el gráfico podemos observar que hay un 27.3% de personas que no consumen de manera diaria alimentos en su estado natural mientras que el 72.2% de la población estudiada si lo hace.

Tabla 16. Dimensión por grupo de alimentos

LACTEOS			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consume	140	77,8
	Consume	40	22,2
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

FRUTAS			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consume	54	30,0
	Consume	126	70,0
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

VERDURAS			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consume	39	21,7
	Consume	141	78,3
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

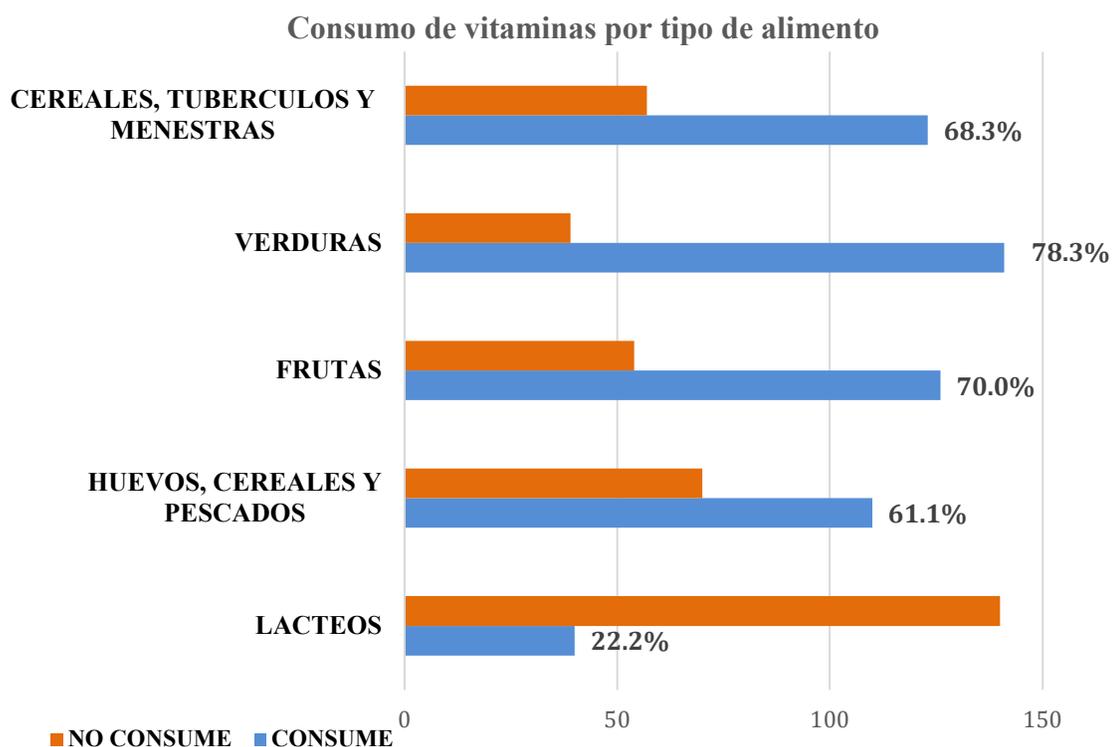
CEREALES, TUBERCULOS Y MENESTRAS			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consume	57	31,7
	Consume	123	68,3
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

HUEVOS, CARNES Y PESCADOS			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consume	70	38,9
	Consume	110	61,1
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 12. Dimensión por grupo de alimentos



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

Para la segunda dimensión consumo por grupo de alimentos, se realizó un gráfico comparativo donde se observa que el grupo de verduras es el más consumido ya que lo representa un 78.3%, seguido por el grupo de frutas con un 70.0%, seguido del grupo de cereales, tubérculos y menestras con un 68.3%, continúa el grupo de huevos, cereales y pescados con un 61.1% y finalmente el grupo de lácteos con el 22.2%.

Tablas 17. Dimensión por tipo de vitamina

Vitamina A			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consume	21	11,7
	Consume	159	88,3
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

Vitamina B			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consume	101	56,1
	Consume	79	43,9
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

Vitamina C			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consume	75	41,7
	Consume	105	58,3
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

Vitamina D			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consume	75	41,7
	Consume	105	58,3
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

Vitamina E

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consume	69	38,3
	Consume	111	61,7
	Total	180	100,0

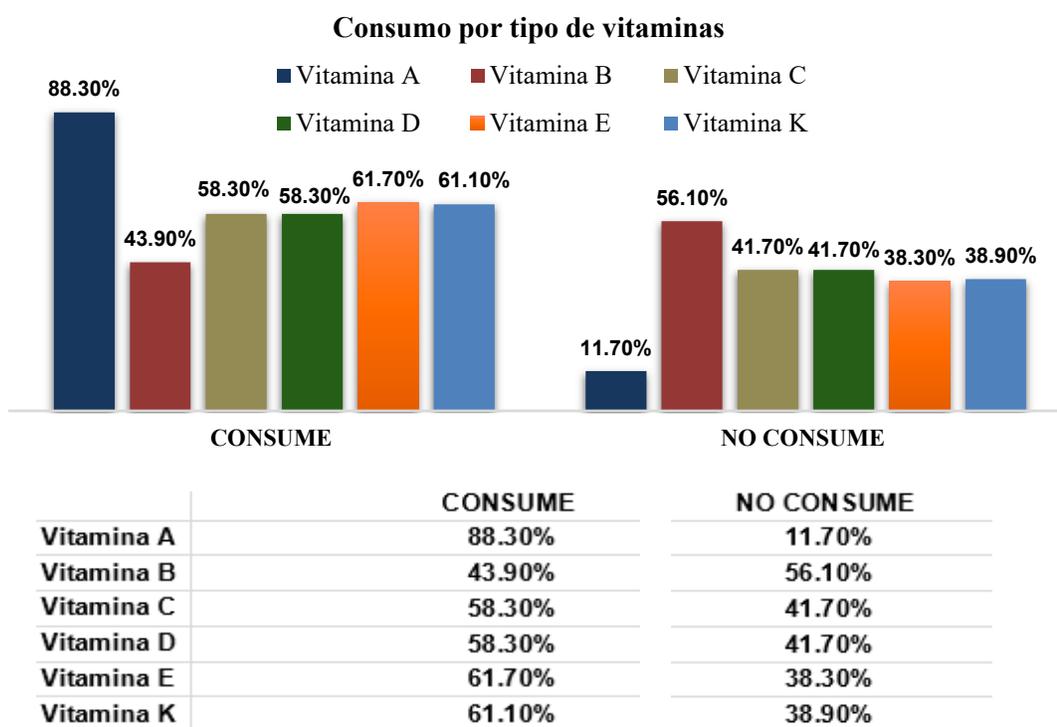
Fuente: Elaboración propia

Vitamina K

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No consume	70	38,9
	Consume	110	61,1
	Total	180	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 13. Dimensión por tipo de vitaminas



Interpretación

Para la tercera dimensión consumo por tipo de vitaminas, se realizó un gráfico comparativo de la población de estudio donde se observa que la vitamina A es la más consumida con un 88.30%, seguida por la vitamina E con un 61.7%, y finalmente las vitaminas K, C, D y B con porcentajes 61.1%, 58.3%, 58.3% y 43.9% respectivamente.

4.1.2 Prueba de hipótesis

Prueba de hipótesis General

Ho: No existe relación entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022

H1: Existe relación entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022,

Tabla 18. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas.

Prueba de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	89,179 ^a	1	,000
N de casos válidos	180		

Fuente: Elaboración propia

Medidas simétricas			
		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Phi	,704	,000
	V de Cramer	,704	,000
N de casos válidos		180	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación. El p-valor encontrado fue menor a 0,05 (,000), por lo tanto, se rechaza la Hipótesis nula (Ho) y se acepta la Hipótesis alterna (Ha), podemos afirmar que si existe relación entre el nivel de conocimiento y consumo de vitaminas. Además, el valor del Coeficiente V de Cramer (,704) nos indica un grado de correlación positiva fuerte.

Prueba de hipótesis Específica 1.

Ho: No existe relación entre el nivel de conocimiento y hábitos alimenticios diarios que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022

H1: Existe relación entre el nivel de conocimiento y hábitos alimenticios diarios que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022

Tabla 19. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el nivel de conocimiento y hábitos alimenticios diarios.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	92,639 ^a	1	,000
N de casos válidos	180		
Medidas simétricas			
		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Phi	,717	,000
	V de Cramer	,717	,000
N de casos válidos		180	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación. El p-valor encontrado fue menor a 0,05 (,000), por lo tanto, se rechaza la Hipótesis nula (Ho) y se acepta la Hipótesis alterna (Ha). Podemos afirmar que existe relación significativa entre el nivel de conocimiento y hábitos alimenticios diarios. Además, el valor del Coeficiente V de Cramer (, 717) nos indica un grado de correlación positiva fuerte.

Prueba de hipótesis Específica 2.

Ho: No existe relación entre el nivel de conocimiento y consumo por grupo de alimentos que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

H1: Existe relación entre el nivel de conocimiento y consumo por grupo de alimentos que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

Tabla 20. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el nivel de conocimiento y consumo por grupo de alimentos.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	47,447 ^a	1	,000
N de casos válidos	180		

Medidas simétricas		
	Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal Phi	,513	,000
V de Cramer	,513	,000
N de casos válidos	180	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación. El p-valor encontrado fue menor a 0,05 (,000), por lo tanto, se rechaza la Hipótesis nula (Ho) y se acepta la Hipótesis alterna (Ha). Podemos afirmar que existe relación entre el nivel de conocimiento y consumo por grupo de alimentos. Además, el valor del Coeficiente V de Cramer (,513) nos indica un grado de correlación positiva moderada.

Prueba de hipótesis Específica 3.

Ho: No existe relación entre el nivel de conocimiento y consumo por tipo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022

H1: Existe relación entre el nivel de conocimiento y consumo por tipo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022

Tabla 21. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el nivel de conocimiento y Consumo por tipo de vitaminas

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	44,788 ^a	1	,000
N de casos válidos	180		

Medidas simétricas			
		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Phi	,499	,000
	V de Cramer	,499	,000
N de casos válidos		180	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación. El p-valor encontrado fue menor a 0,05 (,000), por lo tanto, se rechaza la Hipótesis nula (Ho) y se acepta la Hipótesis alterna (Ha). Podemos afirmar que existe relación entre el nivel de conocimiento y consumo por tipo de vitaminas. Además, el valor del Coeficiente V de Cramer (,499) nos indica un grado de correlación positiva moderada.

Prueba de hipótesis Específica 4.

Ho: No existe relación entre el consumo de vitaminas y conocimiento del individuo que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

H1: Existe relación entre el consumo de vitaminas y conocimiento del individuo que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

Tabla 22. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el consumo de vitaminas y conocimiento del individuo

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	75,685 ^a	1	,000
N de casos válidos	180		

Medidas simétricas			
		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Phi	,648	,000
	V de Cramer	,648	,000
N de casos válidos		180	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación. El p-valor encontrado fue menor a 0,05 (,000), por lo tanto, se rechaza la Hipótesis nula (Ho) y se acepta la Hipótesis alterna (Ha). Podemos afirmar que existe relación entre el consumo de vitaminas y conocimiento del individuo. Además, el valor del Coeficiente V de Cramer (,648) nos indica un grado de correlación positiva moderada.

Prueba de hipótesis Específica 5.

Ho: No existe relación entre el consumo de vitaminas y la interpretación del individuo que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

H1: Existe relación entre el consumo de vitaminas y la interpretación del individuo que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022

Tabla 23. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el consumo de vitaminas y la interpretación

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	29,068 ^a	1	,000
N de casos válidos	180		

Medidas simétricas			
		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Phi	,402	,000
	V de Cramer	,402	,000
N de casos válidos		180	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación. El p-valor encontrado fue menor a 0,05 (,000), por lo tanto, se rechaza la Hipótesis nula (Ho) y se acepta la Hipótesis alterna (Ha), podemos afirmar que existe relación entre el consumo de vitaminas y la interpretación del individuo. Además, el valor del Coeficiente V de Cramer (,402) nos indica un grado de correlación positiva moderada.

Prueba de hipótesis Específica 6.

Ho: No existe relación significativa entre el consumo de vitaminas y la observación del individuo que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

H1: Existe relación significativa entre el consumo de vitaminas y la observación del individuo que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.

Tabla 24. Prueba Chi-cuadrado para la relación entre el consumo de vitaminas y la observación

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,124 ^a	1	,000
N de casos válidos	180		

Medidas simétricas			
		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Phi	,326	,000
	V de Cramer	,326	,000
N de casos válidos		180	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación. El p-valor encontrado fue menor a 0,05 (,000), por lo tanto, se rechaza la Hipótesis nula (Ho) y se acepta la Hipótesis alterna (Ha), podemos afirmar que existe relación entre el consumo de vitaminas y observación del individuo. Además, el valor del Coeficiente V de Cramer (,326) nos indica un grado de correlación positiva moderada.

4.1.3 Discusión de resultados

La pandemia generada por el Covid-19 en diversos países del mundo y en el nuestro, se ha visto reflejados índices altos de mortalidad y casos positivos pro Covid-19 en la población. Lamentablemente el virus se ha visto agresivo en las personas con obesidad, comorbilidades, personas mayores y aquellas que se han encontrado con un sistema inmunológico débil. En el presente estudio se analizó la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas frente a la pandemia por Covid-19, en el distrito de Lince durante el período 2021-2022.

En relación con el objetivo general se buscó determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas frente a la pandemia por Covid-19, en el distrito de Lince durante el período 2021-2022. Para lo cual Ramírez A. (19) nos dice que el conocimiento es la información que va adquiriendo el ser humano a lo largo de la vida, mediante el cual se desarrollan nuevas capacidades y habilidades humanas que tiene el hombre de aprehender información acerca de su entorno y de sí mismo. Asimismo, según lo determinado en la presente investigación, se encontró que existe una relación positiva fuerte entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas frente a la pandemia por Covid-19, distritos de Lince 2021-2022. Luego de aplicar la Correlación de Chi-cuadrado se evidencia que el P-valor (Sig. < 0.05) de las variables es 0.000, aceptando la hipótesis alternativa y el valor de coeficiente Phi (0,704), donde nos indica que existe una relación positiva fuerte en los adultos de nuestra población de estudio. Determinar la relación que existe nos ha permitido respecto a la variable conocimiento identificar tres niveles en la población evaluada mediante el cuestionario realizado, en el presente estudio donde nos indica que un 31. % tiene un nivel bajo, 53.3% presenta un nivel medio y un 15.6% tiene

un nivel alto de conocimiento respecto a las dimensiones de estudio.

Seyoum y Konrad. (12) Nos evidencia mediante revisiones literarias que las Vitaminas A, B, C, D y E, minerales como el selenio y el zinc, y entre otras sustancias bioactivas, son nutrientes con propiedades inmunomoduladores, antiinflamatorios, propiedades antioxidantes y antivirales, tales micronutrientes y sustancias bioactivas son, en consecuencia, enfoques nutricionales alternativos prometedores pueden considerarse como enfoques nutricionales alternativos para combatir la infección por Covid-19. También Kumar et al., (13) nos menciona en su estudio de investigación los beneficios terapéuticos de las vitaminas A, B, C, D, E y K mediante inmunomodulación en pacientes con Covid-19, destacando las propiedades antivirales y antioxidantes están involucradas en múltiples vías inmunomoduladores y en la mejora del sistema de defensa del cuerpo. En el presente estudio de investigación en la variable conocimiento se evidencia que un 27.8% tiene un nivel bajo, el 31.7 % posee un nivel intermedio y un 40.6 % de la población tiene conocimiento acerca de que son las vitaminas, su clasificación y en que alimentos encontrarlos. Destacando que de nuestra población de estudio el 40.6% posee un alto nivel de conocimiento. Identificando así un déficit aún de información sobre alimentos que contienen estos micronutrientes que actúan de manera benéfica en la lucha contra el Covid-19.

Pecora, Persico, Argentiero, Neglia y Esposito (14) nos menciona la importancia del papel de las vitaminas A, C y D, los ácidos grasos omega-3 y el zinc en la modulación de la respuesta inmunitaria. La alimentación basada con vitaminas, ácidos grasos omega 3 y zinc parece ser una solución segura y de bajo costo siendo la forma de apoyar la función óptima del sistema inmunológico, con el potencial de reducir el riesgo y consecuencias de

la infección, incluidas las infecciones respiratorias virales. Fomentar una alimentación una nutrición óptima de estos micronutrientes se convierte en una estrategia para reducir la carga de enfermedades infecciosas en todo el mundo, incluida la enfermedad por Covid-19. En el presente estudio de investigación podemos evidenciar que en la dimensión interpretación, donde se evalúa y la conducta, se determinó que un 23.9% presenta un nivel bajo, un 27.8% un nivel medio y el 48.3% el nivel alto. Determinando que menos de la población en estudio tiene conocimiento de la importancia de una alimentación basada en un consumo de alimentos a base vitaminas A, C y D, los ácidos grasos omega-3 y el zinc, quienes son los que actúan en la modulación de la respuesta inmunitaria.

Sudriá, Andreatta, Defagó (15) mediante su estudio de investigación donde tuvo como objetivo de investigación “analizar el consumo alimentario durante el período de cuarentena en Argentina”, nos muestra que su población en estudio presento como resultado estar caracterizada principalmente por un descenso en el consumo de alimentos con potencial inmunomodulador como frutas y verduras y un aumento en la ingesta de alimentos como panificados, golosinas, bebidas azucaradas y alcohólicas. En nuestra investigación se determinó que existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento y los hábitos alimenticios donde se evalúa el consumo de alimentos en su estado natural. Asimismo, según lo determinado en la presente investigación, se encontró que existe una relación positiva fuerte entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas frente a la pandemia por Covid-19, distritos de Lince 2021-2022. Luego de aplicar la Correlación de Chi-cuadrado se evidencia que el P-valor (Sig. < 0.05) de las variables es 0.000, aceptando la hipótesis alternativa y el valor de coeficiente Phi (0,717), donde nos indica que existe una relación positiva fuerte en los adultos de nuestra población

de estudio. Asimismo, nos ha permitido identificar la población que incluye en su dieta diaria habitual alimentos en su estado natural como frutas, verduras, entre otros. Es importante destacar que las dietas poco saludables y la ingesta mínima de alimentos como verduras y frutas en la dieta podrían aumentar la susceptibilidad a Covid-19.

Huaman, Supo (17) en su estudio de investigación que tuvo como objetivo “Describir los estilos de vida e ingesta de los alimentos que contribuyen en las funciones inmunológica de la población arequipeña en condiciones de emergencia sanitaria del SARS-COV2, 2020”, como resultado de estudio respecto a la ingesta de alimentos el grupo de legumbres, cereales y tubérculos fue consumido con más frecuencia, y según el grupo de nutrientes, los alimentos que contienen vitamina A fueron los más consumidos, y después de ello los alimentos ricos en vitamina C. En la presente investigación se determinó la relación existente entre el nivel de conocimiento y el consumo de alimentos por grupo de nutrientes donde se determinó que existe una relación positiva moderada entre el nivel de conocimiento y el consumo de alimentos por grupo de nutrientes frente a la pandemia por Covid-19, distritos de Lince 2021-2022. Luego de aplicar la Correlación de Chi-cuadrado se evidencia que el P-valor (Sig. < 0.05) de las variables es 0.000, aceptando la hipótesis alternativa y el valor de coeficiente Phi (0,513), donde nos indica que existe una relación positiva moderada en los adultos de nuestra población de estudio. Asimismo, se determinó que existe una relación positiva moderada entre el nivel de conocimiento y el consumo por tipos de vitaminas, luego de aplicar la Correlación de Chi-cuadrado se evidencia que el P-valor (Sig. < 0.05) de las variables es 0.000, aceptando la hipótesis alternativa y el valor de coeficiente V de Cramer (0,648). Siendo para el grupo de alimentos con mayor consumo las verduras con un 78.3% y según el tipo de vitaminas, la Vitamina A con un

88.30%. Mencionando así un déficit de consumo en la población frente a los otros grupos de alimentos y tipos de vitaminas. Siendo así de gran importancia que los consumos de los micronutrientes son necesarios en forma conjunta para el óptimo funcionamiento del sistema inmunológico.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- En relación, con el objetivo general, se determinó la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022, según la prueba de chi-cuadrado ($,000$), y el valor del Coeficiente V de Cramer ($,704$).
- En referencia al primer objetivo, se determinó la relación que existe entre el nivel de conocimiento y los hábitos alimenticios que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022, según la prueba de chi-cuadrado ($,000$), y el valor del Coeficiente V de Cramer ($,717$).
- En consecuencia, al segundo objetivo, se determinó la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo por grupo de alimentos que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022, según la prueba de chi-cuadrado ($,000$), y el valor del Coeficiente V de Cramer ($,513$).
- Como tercer objetivo, se determinó la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo por tipo de vitaminas que favorecen al sistema

inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022, según la prueba de chi-cuadrado ($,000$), y el valor del Coeficiente V de Cramer ($, 499$).

- En relación, al cuarto objetivo, se determinó la relación que existe entre el consumo de vitaminas y el conocimiento del individuo que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022, según la prueba de chi-cuadrado ($,000$), y el valor del Coeficiente V de Cramer ($, 648$).
- Con respecto al quinto objetivo, se determinó la relación que existe entre el consumo de vitaminas y la interpretación del individuo que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022, según la prueba de chi-cuadrado ($,000$), y el valor del Coeficiente V de Cramer ($, 402$).
- Finalmente, el sexto objetivo, se determinó la relación que existe entre el consumo de vitaminas y la observación del individuo que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022, según la prueba de chi-cuadrado ($,000$), y el valor del Coeficiente V de Cramer ($, 326$).

5.2 Recomendaciones

Las recomendaciones fueron orientadas en la población de estudio y en general, en las medidas de mejorar los temas estudiados en la presente investigación.

- La presente investigación nos demuestra que existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas de los pobladores de Lince, es por ello que se recomienda realizar estudios posteriores donde se realice la intervención de los profesionales de Salud, contribuyendo conocimiento respecto a las vitaminas que favorecen a un sistema inmunológico óptimo.
- Es así, que se recomienda un mayor aporte en la salud Pública de las municipalidades

y la accesibilidad de información, sobre las vitaminas que contribuyan al estado óptimo del sistema inmunológico, utilizando herramientas virtuales con el fin de lograr que la población mejore sus hábitos alimenticios, su consumo por grupos de alimentos principales en la dieta diaria y los tipos de vitaminas que favorecerán al buen estado de salud de la población.

- Se invita a la población, a la lectura e investigación de fuentes confiables de los diferentes tipos de comunicación, ya que ello contribuirá en su conocimiento en temas de salud y primordialmente en nutrición.
- Se invita a la población mantener una alimentación balanceada acompañada por los distintos grupos de alimentos y vitaminas (A, D, E, B12) que contribuyen a las defensas naturales del cuerpo. Una alimentación saludable, puede reducir la probabilidad de diversas enfermedades como la obesidad y primordialmente en el buen funcionamiento del sistema inmunitario.
- Finalmente se recomienda a la población incluir de manera diaria comer todos los días una combinación de cereales integrales como trigo, maíz o arroz; legumbres; verduras; frutas frescas y algún alimento de origen animal, por ejemplo, carne, pescado, huevos o leche. Asimismo, en el refrigerio incluir alimentos como fruta fresca, verduras o frutos secos de preferencia sin sal.

REFERENCIAS:

1. Universidad Tecnológica Equinoccial. Energética nutricional en tiempos de pos COVID-19 en el Perú. [Internet].; Peru - 2021 [citado 2021 Octubre 10]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5722/572268461001/html/>.
2. Organización Mundial de la Salud. La OMS insta a los países a construir un mundo más justo y saludable tras la pandemia de COVID-19. [Internet].; 2021 [citado 2021 Octubre 10]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/06-04-2021-who-urges-countries-to-build-a-fairer-healthier-world-post-covid-19>.
3. Archivos Lationamericanos de Nutrición. Recomendaciones de micronutrientes para grupos vulnerables en contexto de desnutrición, durante la pandemia de COVID-19 en Latinoamérica. [Internet].; 2021 [citado 2021 Octubre 10]. Disponible en: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2019/4/art-6/>.
4. Philip C. Calder ea. Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. [Internet].; 2020 [citado 2021 Octubre 11]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32340216/>.
5. Organización Mundial de la Salud. Más de un tercio de los países de ingresos bajos y medianos se enfrentan a los dos extremos de la malnutrición. [Internet].; 2019 [citado 2021 Octubre 11]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/16-12-2019-more-than-one-in-three-low--and-middle-income-countries-face-both-extremes-of-malnutrition>.

6. Organización Mundial de la Salud. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. [Internet].; 2021 [citado 2021 Octubre 11]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>.
7. OMS. Alimentación sana. [Internet].; 2021 [citado 2021 octubre 11]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
8. Ministerio de la Salud. INS recomienda desayunos preparados con cereales andinos en tiempos del COVID-19. Lima Perú: OMS; 2021. [Internet]. [citado 2021 Octubre 12]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/497630-ins-recomienda-desayunos-preparados-con-cereales-andinos-en-tiempos-del-covid-19>.
9. Ministerio de Salud. Consumo de vitamina C contribuye a fortalecer el sistema inmunológico. [Internet].; Lima 2021 [citado 2021 Octubre 12]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/495593-consumo-de-vitamina-c-contribuye-a-fortalecer-el-sistema-inmunologico>.
10. La Gestión. Hay 16 distritos de Lima Metropolitana cuyo exceso de fallecidos supera el 50%, según CDC. [Internet].; 2021 [citado 2021 Octubre 15]. Disponible en: <https://gestion.pe/peru/coronavirus-peru-fallecidos-hay-16-distritos-de-lima-metropolitana-cuyo-exceso-de-fallecidos-supera-el-50-segun-cdc-noticia/?ref=gesr>.
11. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población peruana. [Internet].;

- Perú:2021 [citado 2021 Octubre 15]. Disponible en:
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>.
12. Seyoum T. Biesalski M.D. Micronutrients and bioactive substances: Their potential roles in combating COVID-19. [Internet].; 2020 [citado 2021 Octubre 17]. Disponible en:
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0899900720303865?token=1DF398147D019EDAF9E68C8284CD82EEE6A0EFAA4CCC21780710D14F1D39E40BAECD27546693B68537F9B3C8719B6D39&originRegion=us-east-1&originCreation=20220409214521>
 13. Puneet Kumar, et al. Role of vitamins and minerals as immunity boosters in COVID-19. *Inflammopharmacology*. NCBI. 2021; 29(1001-1016).
 14. Pecora F., et al. The Role of Micronutrients in Support of the Immune Response against Viral Infections. *Nutrients*. MDPI. 2020;(12(10)).
 15. Sudria M. Andreatta M., Defagó M. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. [Internet].; Argentina:2020 [citado 2021 Octubre 18]. Disponible en:
https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/114882/CONICET_Digital_Nro.72f7182e-88d0-49c5-8147-a7487391da3e_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y.
 16. Troncoso A. Importancia del metabolismo y consumo de las vitaminas d y c durante la infección por SARS-coV-2. *REVISTA BIOMEDICA MEDIGRAPHIC*. 2021; 32(2).

17. Huaman N., Supo S. Estilos de vida e ingesta de alimentos que contribuyen con el funcionamiento del sistema inmunológico de la población arequipeña en condiciones de emergencia sanitaria de sars-cov2, 2020. Arequipa-Perú:2020. [Tesis de pregrado]. Arequipa: UNSA, Arequipa; 2020.
18. Aguilar Y. Alimentos que favorecen al fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS-COV2 en Santa Anita-2020. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Cesar Vallejo, Lima; 2020.
19. Ramirez A. La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual. SCIELO Perú. 2019; 70(3).
20. Quispe M. Pecora V. Nivel de conocimiento sobre reanimación cardiopulmonar básica de internos de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga en el Hospital Regional Miguel Ángel Mariscal Llerena de Ayacucho - 2017. [Tesis de Pregrado]. Huamanga: UNSCH, Ayacucho ; 2018.
21. Universidad Politecnica Salesiana. La redefinición del sujeto cognoscente: el acto de intelección en cuanto conocimiento. REDALYC. 2018 Abril; 21(69) pp. 241-251.
22. Nava B. La esencia del conocimiento. El problema de la relación sujeto-objeto y sus implicaciones en la teoría educativa. SCIELO. 2018 Diciembre; 8(15).
23. Montagud N. Los 4 elementos del conocimiento. [Internet].; 2021 [citado 2021 Octubre 20]. Disponible en: <https://psicologiamente.com/cultura/elementos-conocimiento>.

24. Varela I. ¿Cuáles son los Elementos del Conocimiento? [Internet]. Lifeder. 2020 [cited 2021 Dec 14]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/elementos-del-conocimiento/>
25. Jiménez A, Jacinto A. Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. Rev Esc Adm negocios. 2017;(82):175–95.
26. Chong E, Cartagena M. Conocimiento sobre inmunizaciones y cumplimiento del calendario de vacunación en madres de niños menores de cinco años en el Centro de Salud de Morales. Diciembre 2017 a mayo 2018 [Internet]. Universidad Nacional de San Martín, Facultad Ciencias de la Salud, Escuela profesional de enfermería; 2018. Disponible en: <http://tesis.unsm.edu.pe/handle/11458/2992>
27. Flores M. Gestión del conocimiento organizacional en el taylorismo y en la teoría de las relaciones humanas. Espacios [Internet]. 2005;26(2):2. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a05v26n02/05260242.html>
28. Figueroa M. Análisis e interpretación de los datos [Internet]. Saber metodología. 2016 [cited 2021 Dec 14]. Disponible en: <https://sabermetodologia.wordpress.com/2016/03/06/analisis-interpretacion-datos/>
29. Díez A. Sobre la interpretación. (I) Teoría de la acción On interpretation. (I) Theory of action. Rev la Asoc Española Neuropsiquiatría. 2013;33(117).
30. Díaz L. La observación. Universidad Nacional Autónoma de México; 2011.
31. Salud OM de la. Brote de enfermedad por Coronavirus (COVID-19) [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [cited 2021 Dec 14]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus->

- 2019?gclid=CjwKCAiA1aiMBhAUEiwACw25MWy6AZwjeOVfxIVrqI0gKc_4E_ cvpm-D8wT-UtKlolruFEnBmlmVuRoCIzoQAvD_BwEOrganización Mundial de la Salud. Información básica sobre la COVID-19 [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [cited 2021 Dec 14]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
32. Salud OP de la. La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [cited 2021 Dec 14]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es
33. Flores J. La diferencia entre epidemia y pandemia [Internet]. National Geographic España. 2020 [cited 2021 Dec 14]. Disponible en: https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/diferencia-entre-epidemia-y-pandemia_15297
34. Gombart A, Pierre A, Maggini S. A Review of Micronutrients and the Immune System—Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients*. 2020;12(1):236.
35. Ciudad A. Requerimiento de micronutrientes y oligoelementos. *Rev Peru Ginecol y Obstet* [Internet]. 2014AD;60(2). Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rgo/v60n2/a10v60n2.pdf>
36. Restrepo J. Micronutrientes, inmunidad y COVID-19: Una revisión narrativa. *Rev Nutr Clínica y Metab*. 2020;4(1).
37. MedlinePlus. Vitaminas [Internet]. MedlinePlus. 2021 [cited 2021 Dec 14]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm>

38. MedlinePlus. Vitamina A [Internet]. MedlinePlus. 2022 [cited 2022 April 4]. Disponible en: Vitamina A: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002400.htm>
39. National Institute of Health. [Internet]. Dietary Supplement Fact Sheets: Vitamina A. [cited 2020 February 14]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-DatosEnEspanol/>
40. Cruz R. Posición de expertos sobre el manejo nutricional del Coronavirus COVID-19 [Internet]. Lima Perú: Abril de 2020; 2020. Disponible en: https://cienut.org/comite_internacional/declaraciones/pdf/declaracion2.pdf
41. National Institute of Health. [Internet]. Dietary Supplement Fact Sheets: Vitamina B6. [cited 2019 December 18]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-DatosEnEspanol/>
42. National Institute of Health. [Internet]. Dietary Supplement Fact Sheets: Vitamina B12. [cited 2021 July 30]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-DatosEnEspanol/>
43. National Institute of Health. [Internet]. Dietary Supplement Fact Sheets: Vitamina C. [cited 2019 December 18]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-DatosEnEspanol/>
44. National Institute of Health. [Internet]. Dietary Supplement Fact Sheets: Vitamina D. [cited 2021 January 7]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspanol/>
45. National Institute of Health. [Internet]. Dietary Supplement Fact Sheets: Vitamina E. [cited 2020 November 20]. Disponible en:

- <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-DatosEnEspanol/>
46. National Institute of Health. [Internet]. Dietary Supplement Fact Sheets: Vitamina K. [cited 2020 February 24]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminK-DatosEnEspanol/>
47. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Guías alimentarias para la población peruana. [Internet].; Perú – Lima :2019 [citado 2019]. Disponible en: https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y
48. Unidas O de las N. Una dieta saludable antes, durante y después de la COVID-19 [Internet]. Organización de las Naciones Unidas. 2021 [cited 2021 Dec 14] Disponible en: <https://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1393032/>
49. Nova E, Montero A, Gómez S, Marcos A. La estrecha relación entre la nutrición y el sistema inmunitario. Soporte Nutricional en el Paciente Oncológico [Internet]. 2020; Disponible en: https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/soporte_nutricional/pdf/cap_01.pdf
50. Montse B. Nutrición y sistema inmunitario. Nutrición [Internet]. 2015;29(6):1–4. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932415442091>
51. Universidad Nacional del Nordeste. Catedra de fisiología humana. Capítulo VIII: Sistema Inmune. [Internet] Argentina Disponible en: <https://med.unne.edu.ar/sitio/multimedia/imagenes/ckfinder/files/files/Fisio/cap%208%20sistema%20inmune.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Diseño metodológico
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1:	Método: Hipotético deductivo Tipo: Básica Enfoque: Cuantitativo Diseño: No experimental – Transversal Analítico correlacional Población: Adultos de 40 años a mas Muestra: 180 ciudadanos Muestreo: No probabilístico Validación: Juicio de expertos
¿Qué relación existe entre el nivel de conocimiento y consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid -19, distrito de Lince 2021 - 2022?	Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid -19, distrito de Lince 2021-2022.	Existe relación existe entre el nivel de conocimiento y consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid -19, distrito de Lince 2021-2022.	Nivel de conocimiento. Dimensiones: 1. Conocimiento del individuo 2. Interpretación del individuo 3. Observación del individuo	
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específica	Variable 2	
1. ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimiento y los hábitos alimenticios diarios frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022? 2. ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimiento y el consumo por grupo de alimentos frente a la pandemia por Covid-19, ¿distrito de Lince 2021-2022? 3. ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimiento y el consumo por tipo de vitaminas frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022? 4. ¿Qué relación existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y el conocimiento del individuo frente a la pandemia por Covid-19, ¿distrito de Lince 2021-2022? 5. ¿Qué relación existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y la interpretación del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022? 6. ¿Qué relación existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y la observación del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022?	1.Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y los hábitos alimenticios diarios frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022. 2.Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo por grupo de alimentos frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022. 3.Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el consumo por tipo de vitaminas frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022. 4.Determinar la relación que existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y el conocimiento del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022. 5.Determinar la relación que existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y la interpretación del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022. 6.Determinar la relación que existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y la observación del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.	1.Existe relación existe entre el nivel de conocimiento y los hábitos alimenticios diarios frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022. 2.Existe relación existe entre el nivel de conocimiento y consumo grupo de alimentos frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021 – 2022. 3.Existe relación existe entre el nivel de conocimiento y consumo por tipo de vitaminas frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022. 4.Existe relación existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y el conocimiento del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022. 5.Existe relación existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y la interpretación del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022. 6.Existe relación existe entre el consumo de vitaminas que favorecen al sistema inmunológico y la observación del individuo frente a la pandemia por Covid-19, distrito de Lince 2021-2022.	Consumo de alimentos que favorecen al sistema inmunológico. Dimensiones: 1. Hábitos alimenticios diarios 2. Consumo por grupo de alimentos 3. Consumo por tipo de vitaminas	

ANEXO 2.

CUESTIONARIO

“NIVEL DE CONOCIMIENTO Y CONSUMO DE VITAMINAS QUE FAVORECEN AL SISTEMA INMUNOLOGICO”

I. DATOS GENERALES:

Edad: 40-49 años

50-59 años

60-69 años

70-79 años

80 a más

Sexo: F () M ()

Grado de instrucción:

(1) Primaria (2) Secundaria (3) Técnico superior (4) Universitario

Ocupación:

(1) Trabajador Independiente (2) Trabajador Dependiente (3) No Trabaja

II. CONOCIMIENTO CONCEPTUAL SOBRE LAS VITAMINAS QUE FAVORECEN AL SISTEMA INMUNOLOGICO

- 1. Usted sabe que las vitaminas son compuestos orgánicos potentes llamados micronutrientes, presentes en concentraciones pequeñas en los alimentos.**
 - a) Si
 - b) No
- 2. ¿Usted tiene conocimiento de que las vitaminas se clasifican en liposolubles e hidrosolubles?**
 - a) Si
 - b) No
- 3. ¿Sabe usted que, en alimentos como el hígado de pollo, hígado de res, zanahoria, huevo, podemos encontrar mayor cantidad de Vitamina A?:**

- a) Si
 - b) No
- 4. Usted sabe que, en alimentos como las vísceras (hígado de res) y legumbres podemos encontrar mayor cantidad de Vitamina B12 y B6**
- a) Si
 - b) No
- 5. ¿Sabe usted que, en alimentos como el Kiwi, camu camu, brócoli, podemos encontrar mayor cantidad de vitamina C?**
- a) Si
 - b) No
- 6. ¿Sabe usted que, en alimentos como pescados, hígado de res, yema de huevo podemos encontrar mayor cantidad de vitamina D?**
- a) Si
 - b) No
- 7. ¿Sabe usted que, en los aceites de maíz, aceite de soya, nueces, almendras, maní, semilla de girasol, podemos encontrar mayor cantidad de vitamina E?**
- a) Si
 - b) No
- 8. ¿Sabe usted que, en las hortalizas de hojas verde (brócoli, espárragos) podemos hallar altas concentraciones de vitamina K?**
- a) Si
 - b) No
- 9. Según su conocimiento ¿Usted cree que las vitaminas favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por covid-19?**
- a) Sí
 - b) No
- 10. Según su conocimiento ¿Usted consume vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por covid-19?**
- a) Sí
 - b) No

11. Según su conocimiento las vitaminas, son importantes debido a que son micronutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo del organismo, utilización metabólica de los macronutrientes, fortalecimiento del sistema inmunológico, entre otras funciones metabólicas.

- a) Si
- b) No

12. ¿Usted tiene conocimiento que la municipalidad de su distrito debe realizar campañas informativas respecto a las vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19?

- a) Si
- b) No

13. ¿Usted tiene conocimiento que el personal sanitario de su distrito tiene la función de comunicar sobre el fortalecimiento de las vitaminas en el sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19?

- a) Si
- b) No

14. ¿Usted tiene conocimiento que las familias de su comunidad deben ser asistidas en cuanto a información sobre las vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19?

- a) Si
- b) No

III. CONSUMO DE VITAMINAS QUE FAVORECEN AL SISTEMA INMUNOLOGICO

15. Usted consume de manera diaria en mayor proporción alimentos en su estado natural.

- a) Si
- b) No

16. Usted consume de manera diaria alimentos a base de lácteos.

- a) Si
- b) No

- 17. Usted consume de manera diaria alimentos como huevos, carnes y pescados.**
- a) Si
 - b) No
- 18. Usted consume de manera diaria Frutas.**
- a) Si
 - b) No
- 19. Usted consume de manera diaria Verduras**
- a) Si
 - b) No
- 20. Usted consume de manera diaria alimentos como cereales, tubérculos y menestras.**
- a) Si
 - b) No
- 21. Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina A, como hígado de pollo, hígado de res, zanahoria, huevo, camote, espinaca, aguaymanto, queso fresco.**
- a) Si
 - b) No
- 22. Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina B, como brócoli, avena, hígado de res, hígado de pollo, ajonjolí, castaña, garbanzo, lenteja.**
- a) Si
 - b) No
- 23. Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina C, coliflor, brócoli, pimiento rojo, perejil, naranja, kiwi, camu camu.**
- a) Si
 - b) No
- 24. Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina D, como Pescado, hígado de res, yema de huevo, leche, yogur, queso.**
- a) Si
 - b) No

25. Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina E, como Aceite de maíz, aceite de soya, nueces, almendras, maní, semilla de girasol, espinaca, brócoli.

a) Si

b) No

26. Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina K como la col, la espinaca, las hojas de nabos, brócoli, coliflor, arándanos, higos.

a) Si

b) No

ANEXO 3. CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“NIVEL DE CONOCIMIENTO Y CONSUMO DE VITAMINAS QUE FAVORECE AL SISTEMA INMUNOLÓGICO FRENTE A LA PANDEMIA POR COVID-19, DISTRITO DE LINCE 2021-2022”

Nº	Dimensiones /ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
VARIABLE 1: NIVEL DE CONOCIMIENTO DE VITAMINAS								
DIMENSION 1: Conocimiento del individuo								
1	Conceptos Usted sabe que las vitaminas son compuestos orgánicos potentes llamados micronutrientes, presentes en concentraciones pequeñas en los alimentos.	X		X		X		
2	¿Usted tiene conocimiento de que las vitaminas se clasifican en liposolubles e hidrosolubles?	X		X		X		
3	Sabe usted que en alimentos como hígado de pollo, hígado de res, zanahoria, huevos, podemos encontrar mayor cantidad de Vitamina A?	X		X		X		
4	Usted sabe que en alimentos como las vísceras (hígado de res) y legumbres podemos encontrar mayor cantidad de Vitamina B12 y B6	X		X		X		
5	¿Sabe usted que en alimentos como el Kiwi, camu camu, brócoli podemos encontrar mayor cantidad de vitamina C?	X		X		X		
6	¿Sabe usted que, en alimentos como pescados, hígado de res, yema de huevo podemos encontrar mayor cantidad de vitamina D?	X		X		X		
7	¿Sabe usted que, en los aceites de maíz, aceite de soya, nueces, almendras, mani, semilla de girasol entre otros podemos encontrar mayor cantidad de vitamina E?	X		X		X		
8	¿Sabe usted que, en las hortalizas de hojas verde (brócoli, espárragos) podemos hallar altas concentraciones de vitamina K?	X		X		X		
9	Tradiciones Según su conocimiento ¿Usted cree que las vitaminas favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por covid-19?	X		X		X		
DIMENSION 2: Interpretación								
10	Conducta Según su conocimiento ¿Usted consume vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por covid-19?	X		X		X		
11	Importancia Según su conocimiento las vitaminas son importantes debido a que son micronutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo del organismo, utilización metabólica de los macronutrientes, fortalecimiento del sistema inmunológico, entre otras funciones metabólicas.	X		X		X		
DIMENSION 3: Observación								
12	Visión de los servicios públicos ¿Usted tiene conocimiento que la municipalidad de su distrito debería brindar campañas informativas respecto a las vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19?	X		X		X		
13	Personal Sanitario ¿Usted tiene conocimiento que el personal sanitario de su distrito tiene la función de comunicar sobre el fortalecimiento de las vitaminas en el sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19?	X		X		X		
14	Salud pública en la familia ¿Usted tiene conocimiento de que las familias de su comunidad deben ser asistidas en cuanto a información sobre las vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19?	X		X		X		

VARIABLE 2: CONSUMO DE VITAMINAS QUE FAVORECEN AL SISTEMA INMUNOLÓGICO							
DIMENSION 1: Hábitos alimenticios diarios		Si	No	Si	No	Si	No
15	Consumo diario Usted consume de manera diaria en mayor proporción alimentos en su estado natural.	X		X		X	
DIMENSION 2: Consumo por grupo de alimentos		Si	No	Si	No	Si	No
16	Usted consume de manera diaria alimentos a base de lácteos.	X		X		X	
17	Usted consume de manera diaria alimentos como huevos, carnes y pescados.	X		X		X	
18	Usted consume de manera diaria Frutas.	X		X		X	
19	Usted consume de manera diaria Verduras	X		X		X	
20	Usted consume de manera diaria alimentos como cereales, tubérculos y menestras.	X		X		X	
DIMENSION 3: Consumo por tipos de vitaminas		Si	No	Si	No	Si	No
21	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina A, como hígado de pollo, hígado de res, zanahoria, huevo, camote, espinaca, aguaymanto, queso fresco.	X		X		X	
22	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina B, como hígado de res, hígado de pollo, brócoli, avena ajonjolí, castaña, garbanzo, lentejas.	X		X		X	
23	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina C, como Brócoli, pimiento rojo, perejil, naranja, kiwi, camu camu.	X		X		X	
24	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina D, como pescado, hígado de res, yema de huevo, leche, yogurt, queso.	X		X		X	
25	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina E, como aceite de maíz, aceite de soya, nueces, almendras, maní, semilla de girasol, espinaca, brócoli.	X		X		X	
26	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina K como la col, la espinaca, las hojas de nabos, brócoli, coliflor, arándanos, higos.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. AMANCIO GUZMÁN RODRÍGUEZ

DNI:08519422

Especialidad del validador: Maestro en Ciencias con mención en Ingeniería Química

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

10 de diciembre del 2021



Firma del Experto Informante

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“NIVEL DE CONOCIMIENTO Y CONSUMO DE VITAMINAS QUE FAVORECE AL SISTEMA INMUNOLÓGICO FRENTE A LA PANDEMIA POR COVID-19, DISTRITO DE LINCE 2021-2022”

Nº	Dimensiones /ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
VARIABLE 1: NIVEL DE CONOCIMIENTO DE VITAMINAS								
DIMENSION 1: Conocimiento del individuo								
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Conceptos Usted sabe que las vitaminas son compuestos orgánicos potentes llamados micronutrientes, presentes en concentraciones pequeñas en los alimentos.	X		X		X		
2	¿Usted tiene conocimiento de que las vitaminas se clasifican en liposolubles e hidrosolubles?	X		X		X		
3	Sabe usted que en alimentos como hígado de pollo, hígado de res, zanahoria, huevos, podemos encontrar mayor cantidad de Vitamina A?	X		X		X		
4	Usted sabe que en alimentos como las vísceras (hígado de res) y legumbres podemos encontrar mayor cantidad de Vitamina B12 y B6	X		X		X		
5	¿Sabe usted que en alimentos como el Kiwi, camu camu, brócoli podemos encontrar mayor cantidad de vitamina C?	X		X		X		
6	¿Sabe usted que, en alimentos como pescados, hígado de res, yema de huevo podemos encontrar mayor cantidad de vitamina D?	X		X		X		
7	¿Sabe usted que, en los aceites de maíz, aceite de soya, nueces, almendras, maní, semilla de girasol entre otros podemos encontrar mayor cantidad de vitamina E?	X		X		X		
8	¿Sabe usted que, en las hortalizas de hojas verde (brócoli, espárragos) podemos hallar altas concentraciones de vitamina K?	X		X		X		
9	Tradiciones Según su conocimiento ¿Usted cree que las vitaminas favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por covid-19?	X		X		X		
DIMENSION 2: Interpretación								
		Si	No	Si	No	Si	No	
10	Conducta Según su conocimiento ¿Usted consume vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por covid-19?	X		X		X		
11	Importancia Según su conocimiento las vitaminas son importantes debido a que son micronutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo del organismo, utilización metabólica de los macronutrientes, fortalecimiento del sistema inmunológico, entre otras funciones metabólicas.	X		X		X		
DIMENSION 3: Observación								
		Si	No	Si	No	Si	No	
12	Visión de los servicios públicos ¿Usted tiene conocimiento que la municipalidad de su distrito debería brindar campañas informativas respecto a las vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19?	X		X		X		
13	Personal Sanitario ¿Usted tiene conocimiento que el personal sanitario de su distrito tiene la función de comunicar sobre el fortalecimiento de las vitaminas en el sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19?	X		X		X		
14	Salud pública en la familia ¿Usted tiene conocimiento de que las familias de su comunidad deben ser asistidas en cuanto a información sobre las vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19?	X		X		X		

VARIABLE 2: CONSUMO DE VITAMINAS QUE FAVORECEN AL SISTEMA INMUNOLOGICO								
DIMENSION 1: Hábitos alimenticios diarios		Si	No	Si	No	Si	No	
15	Consumo diario Usted consume de manera diaria en mayor proporción alimentos en su estado natural.	X		X		X		
DIMENSION 2: Consumo por grupo de alimentos		Si	No	Si	No	Si	No	
16	Usted consume de manera diaria alimentos a base de lácteos.	X		X		X		
17	Usted consume de manera diaria alimentos como huevos, carnes y pescados.	X		X		X		
18	Usted consume de manera diaria Frutas.	X		X		X		
19	Usted consume de manera diaria Verduras	X		X		X		
20	Usted consume de manera diaria alimentos como cereales, tubérculos y menestras.	X		X		X		
DIMENSION 3: Consumo por tipos de vitaminas		Si	No	Si	No	Si	No	
21	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina A, como hígado de pollo, hígado de res, zanahoria, huevo, camote, espinaca, aguaymanto, queso fresco.	X		X		X		
22	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina B, como hígado de res, hígado de pollo, brócoli, avena ajonjolí, castaña, garbanzo, lentejas.	X		X		X		
23	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina C, como Brócoli, pimiento rojo, perejil, naranja, kiwi, camu camu.	X		X		X		
24	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina D, como pescado, hígado de res, yema de huevo, leche, yogurt, queso.	X		X		X		
25	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina E, como aceite de maíz, aceite de soya, nueces, almendras, maní, semilla de girasol, espinaca, brócoli.	X		X		X		
26	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina K como la col, la espinaca, las hojas de nabos, brócoli, coliflor, arándanos, higos.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Emma Caldas Herrera

DNI:08738787

Especialidad del validador: Farmacéutico Clínico

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

25 de noviembre del 2021

Firma del Experto Informante

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“NIVEL DE CONOCIMIENTO Y CONSUMO DE VITAMINAS QUE FAVORECE AL SISTEMA INMUNOLÓGICO FRENTE A LA PANDEMIA POR COVID-19, DISTRITO DE LINCE 2021-2022”

Nº	Dimensiones /ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
VARIABLE 1: NIVEL DE CONOCIMIENTO DE VITAMINAS								
DIMENSION 1: Conocimiento del individuo								
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Conceptos Usted sabe que las vitaminas son compuestos orgánicos potentes llamados micronutrientes, presentes en concentraciones pequeñas en los alimentos.	X		X		X		
2	¿Usted tiene conocimiento de que las vitaminas se clasifican en liposolubles e hidrosolubles?	X		X		X		
3	Sabe usted que en alimentos como hígado de pollo, hígado de res, zanahoria, huevos, podemos encontrar mayor cantidad de Vitamina A?	X		X		X		
4	Usted sabe que en alimentos como las vísceras (hígado de res) y legumbres podemos encontrar mayor cantidad de Vitamina B12 y B6	X		X		X		
5	¿Sabe usted que en alimentos como el Kiwi, camu camu, brócoli podemos encontrar mayor cantidad de vitamina C?	X		X		X		
6	¿Sabe usted que, en alimentos como pescados, hígado de res, yema de huevo podemos encontrar mayor cantidad de vitamina D?	X		X		X		
7	¿Sabe usted que, en los aceites de maíz, aceite de soya, nueces, almendras, maní, semilla de girasol entre otros podemos encontrar mayor cantidad de vitamina E?	X		X		X		
8	¿Sabe usted que, en las hortalizas de hojas verde (brócoli, espárragos) podemos hallar altas concentraciones de vitamina K?	X		X		X		
9	Tradiciones Según su conocimiento ¿Usted cree que las vitaminas favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por covid-19?	X		X		X		
DIMENSION 2: Interpretación								
		Si	No	Si	No	Si	No	
10	Conducta Según su conocimiento ¿Usted consume vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por covid-19?	X		X		X		
11	Importancia Según su conocimiento las vitaminas son importantes debido a que son micronutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo del organismo, utilización metabólica de los macronutrientes, fortalecimiento del sistema inmunológico, entre otras funciones metabólicas.	X		X		X		
DIMENSION 3: Observación								
		Si	No	Si	No	Si	No	
12	Visión de los servicios públicos ¿Usted tiene conocimiento que la municipalidad de su distrito debería brindar campañas informativas respecto a las vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19?	X		X		X		
13	Personal Sanitario ¿Usted tiene conocimiento que el personal sanitario de su distrito tiene la función de comunicar sobre el fortalecimiento de las vitaminas en el sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19?	X		X		X		
14	Salud pública en la familia ¿Usted tiene conocimiento de que las familias de su comunidad deben ser asistidas en cuanto a información sobre las vitaminas que favorecen al sistema inmunológico frente a la pandemia por Covid-19?	X		X		X		

VARIABLE 2: CONSUMO DE VITAMINAS QUE FAVORECEN AL SISTEMA INMUNOLOGICO							
DIMENSION 1: Hábitos alimenticios diarios		Si	No	Si	No	Si	No
15	Consumo diario Usted consume de manera diaria en mayor proporción alimentos en su estado natural.	X		X		X	
DIMENSION 2: Consumo por grupo de alimentos		Si	No	Si	No	Si	No
16	Usted consume de manera diaria alimentos a base de lácteos.	X		X		X	
17	Usted consume de manera diaria alimentos como huevos, carnes y pescados.	X		X		X	
18	Usted consume de manera diaria Frutas.	X		X		X	
19	Usted consume de manera diaria Verduras	X		X		X	
20	Usted consume de manera diaria alimentos como cereales, tubérculos y menestras.	X		X		X	
DIMENSION 3: Consumo por tipos de vitaminas		Si	No	Si	No	Si	No
21	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina A, como hígado de pollo, hígado de res, zanahoria, huevo, camote, espinaca, aguaymanto, queso fresco.	X		X		X	
22	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina B, como hígado de res, hígado de pollo, brócoli, avena ajonjolí, castaña, garbanzo, lentejas.	X		X		X	
23	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina C, como Brócoli, pimiento rojo, perejil, naranja, kiwi, camu camu.	X		X		X	
24	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina D, como pescado, hígado de res, yema de huevo, leche, yogurt, queso.	X		X		X	
25	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina E, como aceite de maíz, aceite de soya, nueces, almendras, maní, semilla de girasol, espinaca, brócoli.	X		X		X	
26	Usted consume de manera diaria alimentos que contienen Vitamina K como la col, la espinaca, las hojas de nabos, brócoli, coliflor, arándanos, higos.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr: Márquez Caro, Orlando Juan

DNI:.....09075930.....

Especialidad del validador:.....Metodólogo

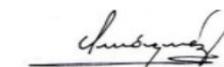
¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

...8...de...diciembre.....del 2021



Firma del Experto Informante

ANEXO 4.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado ciudadano de Lince le brindamos un saludo cordial.

La escuela profesional de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Privada Norbert Wiener de la ciudad de Lima-Perú lleva a cabo la investigación “NIVEL DE CONOCIMIENTO Y CONSUMO DE VITAMINAS QUE FAVORECEN AL SISTEMA INMUNOLÓGICO FRENTE A LA PANDEMIA POR COVID -19, DISTRITO DE LINCE 2021-2022.”. Investigación para la que solicitamos su participación; si usted accede a participar en este estudio se le pedirá responder preguntas que tomará 15 minutos de su tiempo aproximadamente.

La participación es voluntaria y no tiene costo alguno. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Puede también retirarse en cualquier momento sin que esto lo perjudique de ninguna forma. En la presente investigación la información es anónima y compartida con el equipo de investigación y para fines académicos que permitirán a contribuir el incremento de estudios de investigación en las universidades.

Si tiene alguna duda de la investigación puede realizar preguntas en cualquier momento durante su participación comunicándose con los bachilleres Elizabeth Ortiz Morales y Maryori Santos Meza o enviando un mensaje al correo a2020103615@uwiener.edu.pe

De antemano agradecemos su participación Consentimiento electrónico.

Al hacer click en las siguientes opciones usted indica.

1. Doy mi consentimiento, soy mayor de 18 años y acepto que mis datos se utilicen para fines de investigación
2. No doy mi consentimiento

ANEXO 5. CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,827	26

CONFIABILIDAD POR CADA VARIABLE

1. CONOCIMIENTO DE VITAMINAS

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,778	14

2. CONSUMO DE VITAMINAS

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,824	12

ANEXO 6. APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ETICA

Resolución N° 028 -2022/DFFB/UPNW

Lima, 18 de enero de 2022

Investigador(a):

**Ortiz Morales, Elizabeth
Patricia**

ACTA. N° 017

(1) Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado a la comisión de reconsideraciones éticas para la investigación de la EAP Farmacia y Bioquímica Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: "NIVEL DE CONOCIMIENTO Y CONSUMO DE VITAMINAS QUE FAVORECEN AL SISTEMA INMUNOLÓGICO FRENTE A LA PANDEMIA POR COVID -19, DISTRITO DE LINCE 2021-2022", el cual tiene como investigadores principales a **Ortiz Morales, Elizabeth Patricia y Santos Meza, Mayra Maryori.**

(2) Al respecto se informa lo siguiente:

Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.
Atentamente,



Decano (a) de la Facultad de Farmacia y Bioquímica

Resolución N° 029 -2022/DFFBUPNW

Lima, 18 de enero de 2022

Investigador(a):

Santos Meza, Mayra
Maryori

ACTA. N° 017

(1) Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado a la comisión de reconsideraciones éticas para la investigación de la EAP Farmacia y Bioquímica Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: "NIVEL DE CONOCIMIENTO Y CONSUMO DE VITAMINAS QUE FAVORECEN AL SISTEMA INMUNOLÓGICO FRENTE A LA PANDEMIA POR COVID -19, DISTRITO DE LINCE 2021-2022", el cual tiene como investigadores principales a Ortiz Morales, Elizabeth Patricia y Santos Meza, Mayra Maryori.

(2) Al respecto se informa lo siguiente:

Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,



Decano (c) de la Facultad de Farmacia y Bioquímica

ANEXO 7. INFORME DEL ASESOR TURNITIN

TESIS FINAL

INFORME DE ORIGINALIDAD

15% INDICE DE SIMILITUD	15% FUENTES DE INTERNET	1% PUBLICACIONES	5% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	www.imss.gob.mx Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ins.gob.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	www.revistanutricionclinicametabolismo.org Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	1%
7	www.scielo.org.ar Fuente de Internet	1%
8	index-l.qbyq.press Fuente de Internet	1%
9	www.medlineplus.gov Fuente de Internet	1%
10	revistanutricionclinicametabolismo.org Fuente de Internet	1%
11	www.cienut.org Fuente de Internet	1%
12	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%

ANEXO 8. EVIDENCIAS

