

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA



**Prácticas alimentarias y turnicidad en profesionales de enfermería
hospitalaria. Chiclayo, 2025**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTOR

Xiany Acedo Ten

ASESOR

Elaine Lazaro Alcantara

<https://orcid.org/0000-0002-7705-626X>

Chiclayo, 2026

**Prácticas alimentarias y turnicidad en profesionales de enfermería
hospitalaria. Chiclayo, 2025**

PRESENTADA POR

Xiany Acedo Ten

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADA POR

Dolores Domitila Risco de Bocanegra
PRESIDENTE

Rosio del Pilar Mesta Delgado
SECRETARIO

Elaine Lazaro Alcantara
VOCAL

Dedicatoria

A Dios, por ser mi luz y fortaleza en cada paso de este camino, por darme la vida, la fe y la oportunidad de crecer en cada desafío. A mis padres, por su amor incondicional, por cada sacrificio silencioso y por enseñarme que con esfuerzo y perseverancia todo es posible. A mis hermanos, compañeros de vida y fuente inagotable de apoyo, por su aliento constante y por recordarme siempre que nunca estoy sola.

Agradecimientos

A Dios, por darme la fuerza y la sabiduría para superar cada obstáculo. A mis padres y hermanos por ser mi refugio, mi mayor inspiración y por apoyarme en cada paso de este proceso. A mi familia, por sus palabras de aliento y su cariño incondicional. A mi asesora, Elaine Lazaro Alcantara, a quien aprecio profundamente, por su paciencia, orientación y valiosos consejos, que han sido fundamentales en este estudio. A mis amigos, por su compañía, por cada risa compartida y por alentarme cuando más lo necesitaba.

Prácticas alimentarias y turnicidad en profesionales de enfermería hospitalaria. Chiclayo, 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%	6%	1%	1%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	rua.ua.es Fuente de Internet	<1%
3	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
4	Submitted to Universidad Técnica De Cotopaxi Trabajo del estudiante	<1%
5	inba.info Fuente de Internet	<1%
6	www.journaltoacs.ac.uk Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1%
10	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1%
11	revistas.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Índice

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
Revisión de literatura	11
Materiales y métodos	15
Resultados y discusión	21
Conclusiones	43
Recomendaciones.....	44
Referencias	45
Anexos.....	54

Resumen

Las prácticas alimentarias adecuadas no solo mejoran el bienestar físico y mental de los profesionales de enfermería, sino que también permiten un rendimiento óptimo en entornos hospitalarios. Asimismo, la turnicidad, al modificar los ciclos de trabajo, afecta de manera significativa los hábitos alimentarios. **Objetivo:** Describir, analizar y discutir las prácticas alimentarias y turnicidad en profesionales de enfermería hospitalaria. Chiclayo, 2025. **Materiales y métodos:** Investigación cualitativa, con diseño inductivo - descriptivo. La población estuvo conformada por 85 profesionales de enfermería del Hospital Regional Docente Las Mercedes, considerando los siguientes criterios de inclusión: profesionales de enfermería con turnos rotativos (diurno, nocturno), con más de tres años en el servicio. Se excluyó aquellos con turnos solo de mañana, labor administrativa o los que estén con licencias. La muestra estuvo conformada por 12 profesionales de enfermería. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia y se determinó por saturación y redundancia. Para la recolección de datos se empleó una guía de entrevista semiestructurada, validada por jueces expertos y sometida a una prueba piloto. Los datos se analizaron mediante el análisis de contenido temático y procesados mediante software ATLAS.Ti.25. Además, se cumplió con los criterios de rigor científico y ético. **Resultados:** Emergieron cinco categorías: Carga de trabajo y alimentación, Desafíos para mantener una dieta equilibrada, Impacto de la turnicidad, Opciones alimentarias limitadas y Prácticas alimentarias en el trabajo. **Conclusión:** La vertiginosidad del trabajo en enfermería condiciona cambios en las prácticas alimentarias generando un importante impacto en la calidad de vida laboral y desempeño de los enfermeros.

Palabras clave: hábitos alimentarios (D005247), horario de trabajo por turnos (D000073577), enfermería del trabajo (D009785)

Abstract

Proper eating habits not only improve the physical and mental well-being of nursing professionals, but also enable optimal performance in hospital settings. Likewise, shift work, by modifying work cycles, significantly affects eating habits. **Objective:** To describe, analyze, and discuss eating habits and shift work in hospital nursing professionals. Chiclayo, 2025. **Materials and methods:** Qualitative research with an inductive-descriptive design. The population consisted of 85 nursing professionals from Las Mercedes Regional Teaching Hospital, considering the following inclusion criteria: nursing professionals with rotating shifts (day, night), with more than three years of service. Those with only morning shifts, administrative work, or those on leave were excluded. The sample consisted of 12 nursing professionals. Sampling was non-probabilistic for convenience and was determined by saturation and redundancy. A semi-structured interview guide, validated by expert judges and pilot tested, was used for data collection. The data were analyzed using thematic content analysis and processed using ATLAS.Ti.25 software. In addition, the criteria of scientific and ethical rigor were met. **Results:** Five categories emerged: Workload and nutrition, Challenges in maintaining a balanced diet, Impact of shift work, Limited food options, and Eating practices at work. **Conclusion:** The fast pace of nursing work leads to changes in eating practices, which have a significant impact on nurses' quality of life at work and performance.

Keywords: eating habits (D005247), shift work schedule (D000073577), occupational nursing (D009785)