

**COMANDO DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA DEL EJÉRCITO  
ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS**



**"Estado Nutricional en Entornos Militares"**

**Trabajo de suficiencia profesional para optar el título  
profesional de Licenciado en Ciencias Militares con Mención  
en Administración**

**PRESENTADO POR EL BACHILLER:**

**Salazar Lagravere Miguel Angel**

**(0009-0003-8457-0253)**

**LIMA – PERÚ**

**2024**

NOMBRE DEL TRABAJO

**TENIENTE INFANTERÍA EN RETIRO - MIGUEL ANGEL SALAZAR LAGRAVERE REVISADO.docx**

RECUENTO DE PALABRAS

**11498 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**68805 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**58 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**1.7MB**

FECHA DE ENTREGA

**Apr 17, 2024 1:39 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Apr 17, 2024 1:41 PM GMT-5****● 22% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

**● Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado

## **Dedicatoria**

“La presente investigación es dedicada con admiración a mi familia; por su apoyo incondicional, por su permanente preocupación en mi crecimiento profesional, por mi bienestar en los diversos ámbitos de mi vida.”

## **Agradecimiento**

Al Ejército del Perú que me dio las herramientas adecuadas y oportunidades de capacitarme y así poder adquirir conocimientos necesarios que ayudaron a desenvolverme de manera eficiente y efectiva en los diferentes puestos ocupados; asimismo, por hacer realidad la obtención de esta licenciatura en Ciencias Militares, en el alma mater, la Escuela Militar de Chorrillos "CFB".

## ÍNDICE

ÍNDICE .....	iii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	v
ÍNDICE DE TABLAS .....	vi
RESUMEN.....	vii
INTRODUCCIÓN .....	8
CAPÍTULO I INFORMACIÓN GENERAL.....	10
1.1. Descripción de la Dependencia o Unidad.....	10
1.2. Tipo de actividad que desarrolló (función y puesto).....	10
1.3. Lugar y fecha.....	11
1.4. Misión.....	11
1.5. Visión .....	12
1.6. Funciones del puesto que ocupó.....	12
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. Antecedentes.....	14
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	14
2.1.2 Antecedentes Nacionales .....	16
2.2 Bases teóricas .....	19
2.1.1. Estado nutricional .....	19
2.2.2. la nutrición en entorno militar .....	20
2.2.3. Requisitos Especiales de los Militares .....	21
2.2.4. Efectos del Entorno Militar .....	21
2.2.5. Nutrientes Esenciales para el Rendimiento Militar .....	22
2.2.6. Riesgos para la Nutrición Militar.....	23
2.2.7. Impacto del Estado Nutricional en el Rendimiento Operativo .....	25
2.3. Definición de términos.....	26
CAPÍTULO III DESARROLLO DEL TEMA.....	28
3.1. Campos de Aplicación.....	28
3.2. Tipos de aplicación.....	29
3.3. Diagnóstico .....	30
3.4 Propuesta de mejora .....	30
3.4.1. Relevancia de la propuesta .....	31
3.4.2. Estructura de la propuesta.....	32
CONCLUSIONES .....	50
RECOMENDACIONES .....	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	52

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b>	Flujograma de la propuesta.....	33
-----------------	---------------------------------	----

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Modulo 1 concientización e importancia de la nutrición en entornos militares</i> .....	35
<b>Tabla 2</b> <i>Módulo 2: Estrategias Alimentarias Adaptadas a las Demandas Militares</i>	39
<b>Tabla 3</b> <i>Sesión de Preguntas y Respuestas</i> .....	40
<b>Tabla 4</b> <i>Módulo 3: Optimización de Recursos y Accesibilidad a Asesoramiento Nutricional</i> .....	43
<b>Tabla 5</b> <i>Módulo 4: Aplicación Práctica y Seguimiento Personalizado</i> .....	46
<b>Tabla 6</b> <i>Hoja de registro modulo 4</i> .....	48

## RESUMEN

En el marco de la formación académica para obtener el título de licenciado en ciencias militares, este trabajo de suficiencia profesional se llevó a cabo en el Hospital Militar Central Luis Arias Schreiber, ubicado en distrito de Jesús María, Lima. El objetivo general consistió en abordar la compleja problemática asociada al estado nutricional en entornos militares, proponiendo una solución práctica y efectiva.

El problema identificado se centra en las dificultades relacionadas con la nutrición en el ámbito militar, afectando el rendimiento y bienestar del personal. La propuesta presentada es un taller de optimización del estado nutricional diseñado para concientizar y proporcionar estrategias adaptadas a las demandas específicas de los militares. La implementación de esta propuesta se espera que resulte en mejoras significativas en el estado nutricional, contribuyendo así al rendimiento operativo y la salud general del personal militar.

Los resultados anticipados de la aplicación de este taller incluyen una mayor conciencia sobre la importancia de la nutrición, hábitos alimentarios saludables, y una mejora general en el bienestar y rendimiento del personal militar. Las estrategias sugeridas buscan superar la situación problemática identificada, estableciendo un camino hacia la optimización continua del estado nutricional en entornos militares.

**Palabras clave:** rendimiento operativo, bienestar militar, capacitación nutricional, estrategias de salud, optimización del desempeño



## INTRODUCCIÓN

La concreción de la presente suficiencia profesional emana de un entrelazamiento entre motivaciones personales y un compromiso intrínseco con el ámbito militar. En calidad de jefe de la Sección Nutrición y Dietética en el año 2019, en la dependencia HMC, situada estratégicamente en Jesús María, Lima, se gestó esta indagación reflexiva. Fue la conjunción de las exigencias profesionales inherentes al cargo del autor y el anhelo de aportar innovación y eficiencia a las prácticas nutricionales en el contexto militar lo que catalizó mi interés en desarrollar esta suficiencia.

En el capítulo inicial, la descripción detallada de la Dependencia HMC en Jesús María arrojará luz sobre su estructura y relevancia dentro del ámbito militar. La exploración de la función y puesto desempeñado se entrelazará con la ubicación geográfica y temporal, contextualizando así el escenario en el que se desarrollaron las acciones que constituyen el núcleo de esta investigación. Además, se expondrán la misión y visión de la dependencia, delineando sus objetivos fundamentales y su proyección futura. La comprensión de las funciones específicas del puesto ocupado, en mi rol como jefe de la Sección Nutrición y Dietética, se convertirá en la base para el entendimiento del entorno en el que se gestó este trabajo.

En el capítulo consecutivo, se adentrará en el marco teórico que sustentó cada decisión y enfoque adoptado. Se trazarán los antecedentes internacionales y nacionales que contextualizan la importancia de las prácticas nutricionales en el ámbito militar. Las bases teóricas brindarán el cimiento conceptual necesario para la comprensión cabal de las acciones emprendidas. La definición de términos clave proporcionará una guía lingüística, asegurando la claridad y precisión en la exposición de ideas.

El capítulo culminante se centrará en el desarrollo del tema, explorando los campos de aplicación y tipos de aplicación de las estrategias nutricionales en el ámbito militar. Un análisis pormenorizado del diagnóstico nutricional precederá a la presentación de una propuesta de mejora, con un objetivo general claramente definido. La relevancia y la estructura de la propuesta serán disecadas minuciosamente, consolidando así una visión integral de la contribución de esta suficiencia al perfeccionamiento de las prácticas nutricionales en el ámbito militar.

## **CAPÍTULO I INFORMACIÓN GENERAL**

### **1.1. Descripción de la Dependencia o Unidad.**

El Hospital Militar Central Luis Arias Schreiber se presenta como un establecimiento especializado, destacando su clasificación en el nivel III-1, lo que subraya su capacidad para brindar servicios de salud de alta complejidad. Estratégicamente ubicado en el distrito de Jesús María, Lima, en la zona de Faustino Sánchez Carrión, el hospital se destaca por ofrecer atención integral en concordancia con el Modelo de Atención Integral, dirigido solidariamente hacia la Familia Militar del Ejército.

La dependencia se consolida como un componente esencial en la red de atención médica militar, desempeñando un papel fundamental en la preservación de la salud tanto del personal militar como de sus familias. Opera en un entorno multidisciplinario, donde la excelencia médica y la dedicación convergen para proporcionar una atención especializada y completa.

La infraestructura del Hospital Militar Central cumple con los más altos estándares, permitiendo la realización de procedimientos médicos y quirúrgicos de gran complejidad. La ubicación estratégica en Jesús María, Lima, facilita el acceso a los servicios de salud, asegurando una respuesta oportuna a las necesidades médicas de la Familia Militar del Ejército.

### **1.2. Tipo de actividad que desarrolló (función y puesto)**

En calidad de jefe de la Sección Nutrición y Dietética en el Hospital Militar Central Luis Arias Schreiber, la persona encargada de esta posición tiene la responsabilidad de liderar y supervisar todas las actividades relacionadas con la nutrición y la dietética en la institución. Esta función implica la planificación, implementación y evaluación de estrategias nutricionales destinadas a satisfacer las necesidades específicas de la Familia Militar del Ejército.

El jefe de la Sección Nutrición y Dietética trabaja en estrecha colaboración con otros profesionales de la salud para garantizar que los pacientes reciban una atención integral que aborde sus necesidades nutricionales. Además, es responsable de desarrollar políticas y protocolos relacionados con la alimentación y nutrición, asegurando el cumplimiento de estándares y directrices tanto internas

como externas.

Entre las tareas específicas se incluyen la elaboración de planes de alimentación adaptados a las condiciones médicas y los requisitos individuales, la supervisión de la calidad de los servicios alimentarios proporcionados, y la coordinación con otros departamentos para garantizar una atención integrada y coherente. El Jefe de la Sección Nutrición y Dietética desempeña un papel crucial en la promoción de hábitos alimenticios saludables y en la prevención de posibles problemas relacionados con la nutrición.

### **1.3. Lugar y fecha**

La función de jefe de la Sección Nutrición y Dietética en el Hospital Militar Central Luis Arias Schreiber durante el año 2019, ubicado estratégicamente en Faustino Sánchez Carrión, Jesús María, Lima, refleja un compromiso destacado con la salud y el bienestar de la Familia Militar del Ejército.

### **1.4. Misión**

La misión del Hospital Militar Central Luis Arias Schreiber se enfoca en el compromiso de proporcionar servicios de salud de alta calidad a la Familia Militar del Ejército, contribuyendo al bienestar integral de sus miembros. En consonancia con principios éticos y valores institucionales, el hospital se dedica a ofrecer una atención médica integral, especializada y solidaria, adaptada a las necesidades específicas de los integrantes de las filas castrenses.

Enmarcada en el Modelo de Atención Integral, la misión refleja el compromiso de abordar no solo las necesidades médicas inmediatas, sino también de promover la prevención y el cuidado a largo plazo. El hospital busca ser un referente en la prestación de servicios de salud de alta complejidad, garantizando la disponibilidad de recursos y tecnologías avanzadas para el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los pacientes.

Además, la misión del Hospital Militar Central se extiende más allá de la esfera clínica, abarcando la formación y capacitación constante del personal de salud, la investigación médica y la contribución a iniciativas de salud pública. En todo momento, se esfuerza por mantener la más alta calidad en la atención médica, promoviendo la confianza y la satisfacción de los usuarios, reafirmando así el

compromiso continuo con la salud y el bienestar de la comunidad militar.

### **1.5. Visión**

La visión del Hospital Militar Central Luis Arias Schreiber se orienta hacia el futuro con el objetivo de consolidarse como un referente de excelencia en la prestación de servicios de salud para la Familia Militar del Ejército. Se aspira a que el hospital sea reconocido como un centro líder, distinguido por la calidad de atención, la innovación médica y la dedicación al bienestar de los usuarios.

En esta visión, se busca mantener y fortalecer la posición como un hospital especializado de categoría III-1, destacando por la capacidad para ofrecer servicios de salud de alta complejidad con estándares internacionales. La aspiración es ser pioneros en la implementación de tecnologías médicas avanzadas y en la adopción de enfoques vanguardistas en la atención médica. Además, la visión del hospital se orienta hacia la continua mejora y expansión de sus capacidades, tanto en términos de infraestructura como de recursos humanos. Se busca ser un centro de referencia en la formación y capacitación del personal de salud, contribuyendo así al desarrollo de profesionales altamente calificados en el ámbito de la medicina militar.

### **1.6. Funciones del puesto que ocupó**

En calidad de jefe de la Sección Nutrición y Dietética en el Hospital Militar Central Luis Arias Schreiber durante el año 2019, las funciones del puesto desempeñado abarcaron un conjunto integral de responsabilidades orientadas a garantizar una gestión eficiente y especializada en el ámbito de la nutrición y dietética para la Familia Militar del Ejército. Las funciones específicas incluyeron:

- **Planificación Estratégica:**
  - Desarrollar planes estratégicos para la implementación de programas nutricionales adaptados a las necesidades de la comunidad militar.
- **Coordinación Interdisciplinaria:**
  - Colaborar estrechamente con otros departamentos y profesionales de la salud para asegurar una atención integral y coordinada, integrando la nutrición como parte fundamental del cuidado médico.
- **Supervisión y Gestión de Recursos:**

- Supervisar y gestionar los recursos humanos y materiales de la Sección Nutrición y Dietética, asegurando la eficiencia operativa y la calidad en la prestación de servicios.
- **Elaboración de Políticas y Protocolos:**
  - Desarrollar políticas y protocolos internos relacionados con la alimentación y nutrición, garantizando el cumplimiento de estándares y regulaciones.
- **Evaluación Nutricional:**
  - Realizar evaluaciones nutricionales y diseñar planes de alimentación personalizados, considerando las condiciones médicas y los requisitos individuales de los pacientes.
- **Educación y Promoción de la Salud:**
  - Promover la educación nutricional y la adopción de hábitos alimenticios saludables entre la comunidad militar, con el objetivo de prevenir posibles problemas de salud relacionados con la nutrición.
- **Investigación y Desarrollo:**
  - Participar en investigaciones y proyectos de desarrollo relacionados con la nutrición militar, contribuyendo al avance de las prácticas y conocimientos en este campo.

Estas funciones se llevaron a cabo con el propósito de asegurar la adecuada atención nutricional de la Familia Militar del Ejército, alineadas con los principios de solidaridad y responsabilidad que caracterizan al Hospital Militar Central.

## **CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes**

#### **2.1.1. Antecedentes Internacionales**

En el ámbito internacional se tiene al autor Carretero (2022) en su estudio titulado "*Valoración del estado nutricional y de hidratación en personal aeronáutico militar español*", investigación realizada en la universidad de C E U San Pablo España, El objetivo general del estudio fue analizar el estado nutricional y de hidratación de este grupo. Para lograrlo, se evaluaron la ingesta dietética, parámetros antropométricos y determinaciones bioquímicas en 390 individuos, categorizados por profesión (tripulantes, mecánicos, pilotos de avión, pilotos de helicóptero y paracaidistas). Aunque la ingesta mostró desequilibrios, los marcadores bioquímicos indicaron una situación fisiológica adecuada. El análisis de calidad dietética y riesgo cardiovascular en una submuestra de 146 sujetos reveló que, a pesar de evaluarse como "necesita cambios", el riesgo cardiovascular fue bajo. En otra submuestra de 188 individuos, se exploró el estado de hidratación, vinculándolo con la ansiedad y la composición corporal. Un 19% no cumplió con los criterios de hidratación, y se encontró una asociación significativa entre el estado de hidratación y la ansiedad. En síntesis, se concluye que el estado nutricional del personal militar de vuelo español es desequilibrado. Se destaca la necesidad de desarrollar protocolos de seguimiento nutricional a largo plazo y guías dietéticas específicas para abordar las demandas únicas de este grupo.

El estudio sobre el estado nutricional y de hidratación del personal militar de vuelo español aporta información esencial para comprender las condiciones específicas que enfrenta este grupo. Identifica desequilibrios en la ingesta dietética, pero señala que, a pesar de estos desafíos, los marcadores bioquímicos indican una situación fisiológica adecuada.

Del mismo modo en Ecuador el autor Yuquilema (2021) redactó una investigación titulada *Relación entre el estado nutricional y niveles de actividad física en el personal militar en servicio activo del Hospital Básico 11 BCB Galápagos 2017*. analizar la relación entre el estado nutricional y el nivel de

actividad física en el personal militar en servicio activo. La investigación, realizada en el año [año] y vinculada a la institución militar mencionada, se centró en 100 hombres con edades comprendidas entre 24 y 60 años.

En cuanto a la metodología, se consideraron diversas variables en la evaluación, abarcando aspectos demográficos, antropométricos, bioquímicos, hábitos toxicológicos y actividad física. Las mediciones antropométricas incluyeron índice de masa corporal, perímetro abdominal, porcentaje de masa grasa, porcentaje de masa muscular y masa grasa visceral. Se evaluaron indicadores bioquímicos como colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL, triglicéridos y glucosa. Asimismo, se consideraron hábitos toxicológicos como el consumo de alcohol y tabaco. El nivel de actividad física se midió mediante el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ).

El análisis de los datos se llevó a cabo utilizando el programa JMP v11.0.0, realizando un análisis descriptivo y bivariable entre las variables antropométricas, bioquímicas y el nivel de actividad física. Entre los resultados, se destacó que aquellos con un nivel de actividad física moderado presentaban un menor promedio de porcentaje de masa grasa (16.6%) en comparación con los niveles vigoroso (19.6%) o bajo (18.3%). Se concluyó que existe una relación estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ) entre el porcentaje de masa grasa y el nivel de actividad física.

Este antecedente proporciona un marco detallado sobre la evaluación de la relación entre el estado nutricional y la actividad física en un contexto militar específico. La metodología empleada, que incluye mediciones antropométricas, bioquímicas y evaluación de hábitos, ofrece un enfoque integral. Los resultados obtenidos en relación con el porcentaje de masa grasa y el nivel de actividad física pueden contribuir a la comprensión de la interacción entre estos factores en el contexto militar, proporcionando así valiosos insumos para el desarrollo de la presente suficiencia profesional.

Por último en cuanto a los antecedentes internacionales se tiene a Armaza et al. (2016). En su investigación titulada *Factores de riesgo nutricionales asociados al Síndrome Metabólico en personal militar de la Fuerza Aérea de Cochabamba, Bolivia*. Tuvo como objetivo determinar la prevalencia de factores de riesgo asociados al síndrome metabólico en el personal militar de la Fuerza Aérea Boliviana. Este estudio, se enmarca como un observacional,



descriptivo y de corte transversal, utilizando una muestra de 204 individuos activos. Se aplicó una encuesta individual sobre factores de riesgo metabólico, seguida de un examen físico-antropométrico y la obtención de muestras sanguíneas para evaluar el perfil lipídico y glicémico. La metodología utilizada se basó en los Pasos (STEP's) de la OPS/OMS, adaptados para la realidad boliviana. Los resultados revelaron que el sobrepeso en distintos grados fue prevalente en un 50%, junto con una tasa de obesidad del 22%. Además, se observó un alto porcentaje de individuos con riesgo elevado de circunferencia abdominal (57% y 19% en categorías elevado y muy elevado, respectivamente). El perfil glicémico mostró alteraciones en un 4%, mientras que cerca del 40% del personal presentó un perfil lipídico alterado, destacando porcentajes preocupantes en triglicéridos (43%), HDL (18%), LDL (34%) y colesterol total (40%). Las conclusiones del estudio indicaron que la salud y el estado nutricional del personal militar de la Fuerza Aérea Boliviana se ven afectados por factores como la insuficiente actividad física y hábitos alimentarios inadecuados. Este antecedente proporciona un enfoque cuantitativo detallado sobre la prevalencia de factores de riesgo asociados al síndrome metabólico en un contexto militar específico en Bolivia. La metodología empleada, combinando encuestas, mediciones físicas y análisis sanguíneo, brinda un marco integral para la evaluación de la salud metabólica. La investigación previa es esencial para contextualizar y enriquecer el análisis de la relación entre el estado nutricional y la actividad física en el personal militar, proporcionando así valiosos insights para la presente suficiencia profesional.

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

El autor Salazar (2022) en su investigación titulada Plan de intervención de enfermería en la valoración nutricional antropométrica del personal militar de la dirección de relaciones internacionales del cuartel general del ejército – lima, 2022, tuvo como objetivo general contribuir al estado de salud de dicho personal mediante la evaluación nutricional. Para llevar a cabo este trabajo, se empleó la Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta proporcionada por el Ministerio de Salud en el año 2012, con el propósito de determinar el estado nutricional del personal militar. La metodología se centró en el uso de escalas de valoración nutricional respaldadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La medición

antropométrica se realizó con el objetivo de proporcionar asesoramiento nutricional, en consonancia con el control y seguimiento nutricional. Se busca así abordar el sobrepeso y la obesidad en el personal militar, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus e hipertensión arterial. Las herramientas fundamentales para la valoración nutricional incluyeron una balanza de plataforma calibrada, un tallímetro y una cinta métrica en buen estado. Estos instrumentos permitieron determinar el peso, la talla y la circunferencia abdominal del personal, identificando aquellos con un peso adecuado y aquellos con sobrepeso u obesidad. Posteriormente, se realizaron mediciones de la presión arterial y exámenes de sangre para descartar enfermedades de riesgo y brindar tratamientos adecuados en caso de detección. Este antecedente proporciona un enfoque cuantitativo para la valoración nutricional en el contexto militar. La metodología y las herramientas utilizadas en este estudio son fundamentales para entender y abordar el estado nutricional del personal militar. La investigación anterior contribuye directamente al presente plan de intervención al proporcionar un marco sólido y herramientas prácticas para la valoración nutricional, permitiendo así un enfoque más integral en la suficiencia profesional actual.

Del mismo modo el autor Lleclish (2022) realizó una investigación titulada *Estado nutricional y consumo de proteínas del personal militar del programa Nutricovid-19. 2022*. Este estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estado nutricional y el consumo de proteínas en el personal militar del programa NutriCOVID-19 en el año 2020, llevó a cabo un diseño no experimental, retrospectivo y de corte transversal. El estudio se basó en el análisis de la base de datos de la atención nutricional brindada a militares durante el mencionado año. En términos de resultados, la muestra constó de 60 personas, siendo predominante el sexo masculino con un 86.67%. El grupo de edad más representativo abarcó individuos entre los 19 y 29 años. Se encontró que el 53.33% presentaba sobrepeso y el 55% eran posCOVID-19. Respecto al consumo de proteínas, se observó que el 41.7% consumía pescado al menos una vez por semana, el 23.3% consumía huevos entre una a tres veces por semana, el 31.7% consumía res una a dos veces por semana, y el 38.3% consumía pollo tres veces por semana. Además, el 73.3% no consumía sangrecita, y el 35% no consumía embutidos. En cuanto a productos lácteos, el 20% tomaba leche tres veces por

semana, y el 30% comía queso una vez por semana.

Las conclusiones de este estudio indicaron que no existe una relación significativa entre la frecuencia de consumo de proteínas y el estado nutricional del personal militar atendido en el programa NutriCOVID-19.

Este antecedente proporciona una visión específica sobre la relación entre el estado nutricional y el consumo de proteínas en el contexto del programa NutriCOVID-19 en el año 2020. La metodología empleada y los resultados obtenidos ofrecen un marco valioso para comprender la dinámica nutricional en este grupo militar particular. Aunque la relación entre consumo de proteínas y estado nutricional no se evidenció en este estudio, la información detallada sobre los hábitos alimentarios y nutricionales de este personal militar puede enriquecer y contextualizar el análisis en la presente suficiencia profesional.

Por último, el autor Condori y Parin (2022) en su estudio titulado *Factores que se relacionan en el incremento de peso del personal militar en el Centro de Salud Militar Ipress Rímac- 2022*. Tuvo como objetivo general determinar los factores que contribuyen al aumento de peso en el personal militar. El enfoque de la investigación fue descriptivo-correlacional, utilizando una metodología cuantitativa, ya que los resultados serían sometidos a análisis estadísticos para comprender las relaciones de causa y efecto. El periodo de estudio abarcó los meses de febrero y marzo del presente año. La muestra estuvo compuesta por 40 personas, empleados del centro de salud, incluyendo 11 mujeres y 29 hombres. La distribución por rangos de edad mostró que el 52.5% (21) tenía entre 23 y 35 años, el 37.5% (15) entre 36 y 45 años, y el 10% (4) entre 46 y 60 años. En cuanto a la distribución por áreas laborales, el 72.5% (29) trabajaba en el área administrativa, mientras que el 27.5% (11) pertenecía al área asistencial. Respecto al peso, el 52.5% (21) mantenía un peso normal, el 42.5% (17) presentaba sobrepeso y el 0.5% (2) tenía obesidad, resultados que se corroboraron mediante la medición del Índice de Masa Corporal (IMC) con un 76% (30) de IMC normal, 22.5% (9) con sobrepeso y 2.5% (1) con obesidad.

Al analizar los factores que influyen en el incremento de peso, se encontró que el 50% (20) presentaba un estado nutricional que influye, siendo el 67% (27) de ellos basando su alimentación en harinas y el 32.5% (13) en verduras. En cuanto a la actividad física, el 47% (19) mencionó que su actividad física es solo del 1%, y el 1% restante señaló otros factores. La evaluación del esfuerzo físico reveló

que el 52.5% (21) lo calificó como muy bueno, el 45% (18) como bueno y el 2.5% (1) como deficiente.

Este antecedente proporciona una visión sobre los factores relacionados con el incremento de peso en el personal militar del Centro de Salud Militar IPRESS-Rímac. La metodología, resultados y conclusiones ofrecen una base sólida para comprender las dinámicas de salud y nutrición en este contexto particular. En la presente suficiencia profesional, este antecedente aporta datos valiosos sobre la relación entre el estado nutricional, la alimentación y la actividad física, proporcionando un contexto significativo para el análisis de factores similares en la sección correspondiente.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.1.1. Estado nutricional**

El estado nutricional se refiere a la condición general de salud de un individuo en relación con su ingesta de nutrientes y su capacidad para utilizar esos nutrientes para mantener funciones corporales adecuadas. La evaluación del estado nutricional implica el análisis de factores como la ingesta de alimentos, la absorción de nutrientes, el metabolismo y la utilización de estos nutrientes por el cuerpo (Plaza et al., 2022). El estado nutricional es crucial para el crecimiento, desarrollo, mantenimiento y reparación de tejidos, así como para el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico.

Algunos de los indicadores comunes utilizados para evaluar el estado nutricional incluyen:

- **Peso corporal:** El peso de una persona en relación con su altura es evaluado mediante el Índice de Masa Corporal (IMC) u otras medidas antropométricas.
- **Composición corporal:** Se refiere a la proporción de masa grasa y masa magra en el cuerpo.
- **Ingesta de nutrientes:** Evalúa la cantidad y calidad de los nutrientes consumidos a través de la dieta.
- **Análisis bioquímicos:** Incluye pruebas de sangre y orina para medir los niveles de nutrientes específicos y otros marcadores relacionados con la salud.
- **Estado de hidratación:** Evalúa la cantidad de líquidos en el cuerpo.

- **Historial médico:** Considera condiciones médicas preexistentes que pueden afectar la absorción y utilización de nutrientes.
- **Desarrollo y crecimiento:** Se observa especialmente en niños y adolescentes para evaluar su desarrollo físico y cognitivo.

Un estado nutricional adecuado es esencial para mantener la salud y prevenir deficiencias o excesos de nutrientes que puedan conducir a problemas de salud. Un estado nutricional deficiente puede tener consecuencias negativas en el crecimiento, el desarrollo, la resistencia a enfermedades y el rendimiento cognitivo y físico. Por otro lado, el exceso de nutrientes también puede llevar a problemas de salud, como la obesidad y las enfermedades relacionadas con la dieta.

### **2.2.2. la nutrición en entorno militar**

La nutrición en el entorno militar desempeña un papel crucial en el rendimiento físico, la resistencia, y la salud general de los miembros de las fuerzas armadas. Dada la naturaleza exigente y especializada de las funciones militares, la adecuada ingesta de nutrientes se convierte en un elemento esencial para garantizar la preparación y eficiencia de quienes sirven en este entorno (Barraza et al., 2020).

Los soldados y personal militar, al someterse a diversas situaciones operativas, misiones y despliegues, enfrentan desafíos específicos en términos de su alimentación. Estas circunstancias incluyen cambios en el entorno, estancias en diferentes regiones geográficas, horarios de trabajo irregulares, demandas físicas extremas, y exposición a factores estresantes.

La nutrición en entornos militares no solo se centra en satisfacer las necesidades energéticas, sino también en proporcionar una dieta equilibrada que incluya los nutrientes esenciales para mantener la salud óptima, la resistencia física y la capacidad cognitiva (Toapanta, 2022). La planificación dietética debe adaptarse a las condiciones específicas de las misiones, considerando factores como la logística de suministros, la duración de las operaciones y las condiciones ambientales.

Además, la nutrición en el ámbito militar busca prevenir deficiencias nutricionales y promover la salud a largo plazo. Esto implica educar a los miembros del servicio sobre hábitos alimenticios saludables, la importancia de la hidratación, y la elección adecuada de alimentos para mantener un estado

nutricional óptimo.

### **2.2.3. Requisitos Especiales de los Militares**

En el ámbito militar, los requisitos nutricionales adquieren una dimensión única y crítica debido a las demandas físicas y mentales excepcionales vinculadas al servicio militar (Amau et al. 2021). Los soldados, sometidos a una diversidad de tareas operativas y condiciones desafiantes, requieren un enfoque nutricional específico para garantizar su rendimiento óptimo en situaciones que van desde el combate hasta operaciones de paz.

La exploración de las demandas físicas y mentales particulares que caracterizan el servicio militar revela la necesidad de estrategias nutricionales adaptadas a estos desafíos únicos. Las exigencias físicas extremas, como el transporte de equipo pesado, el entrenamiento intensivo y las operaciones en entornos variados, demandan un suministro adecuado de energía y nutrientes esenciales para sostener la resistencia y la salud física de los militares en servicio activo.

La variabilidad de las misiones militares, que pueden incluir despliegues a diferentes regiones geográficas y climas, implica consideraciones nutricionales específicas (De Araújo y Da Costa 2021). Las condiciones ambientales, las duraciones variables de las operaciones y los niveles de estrés asociados con diversas tareas influyen directamente en las necesidades dietéticas de los militares. La adaptabilidad de la dieta a estas situaciones se vuelve esencial para mantener la salud, el rendimiento y la capacidad de recuperación en un entorno operativo en constante cambio.

En este contexto, la planificación nutricional para los militares no solo se centra en la cantidad de calorías necesarias, sino en la calidad y composición de los alimentos consumidos. La atención se dirige hacia la elección estratégica de nutrientes que respalden la resistencia física, fomenten la recuperación después de esfuerzos intensos y contribuyan a la agudeza mental necesaria en situaciones tácticas.

### **2.2.4. Efectos del Entorno Militar**

En el análisis de los efectos del entorno militar, se busca comprender de qué manera las condiciones específicas asociadas con el servicio militar influyen en la ingesta alimentaria y el metabolismo de los individuos que forman parte de las fuerzas armadas (Carrillo, 2023).

Los despliegues militares, que con frecuencia implican cambios geográficos y adaptación a nuevos entornos, generan un impacto significativo en los hábitos alimentarios de los militares. Las variaciones en las disponibilidades de alimentos, las opciones de comidas y las condiciones de almacenamiento pueden afectar la accesibilidad y la calidad de las opciones dietéticas. Además, los cambios en las zonas horarias durante despliegues internacionales pueden alterar los patrones de alimentación, afectando la regularidad y la consistencia de las comidas (De Lorenzi et al., 2019).

La exposición a condiciones extremas, como climas adversos o situaciones de combate, también puede tener repercusiones en la ingesta alimentaria y el metabolismo de los militares. Las demandas físicas adicionales asociadas con estas condiciones pueden requerir ajustes en la dieta para garantizar un suministro adecuado de energía y nutrientes esenciales. La variabilidad en la duración y la intensidad de las operaciones militares puede generar cambios en los requerimientos calóricos y nutricionales, lo que subraya la importancia de la flexibilidad en la planificación dietética.

El estrés emocional y físico inherente al entorno militar puede influir en la regulación metabólica (De Araújo y Da Costa 2021). El cuerpo puede responder a situaciones de estrés liberando hormonas que afectan el apetito y el metabolismo. Esto puede resultar en cambios en la composición corporal y en la forma en que el cuerpo procesa los nutrientes, lo que añade una capa adicional de complejidad a la gestión nutricional en contextos militares.

En síntesis, la evaluación de los efectos del entorno militar sobre la ingesta alimentaria y el metabolismo busca descubrir cómo las condiciones específicas del servicio militar impactan la alimentación y el procesamiento de nutrientes de los individuos, con el fin de desarrollar estrategias nutricionales adaptadas a las demandas únicas de este entorno operativo.

### **2.2.5. Nutrientes Esenciales para el Rendimiento Militar**

En el contexto del rendimiento militar, la adecuada nutrición juega un papel fundamental para mantener la salud, la resistencia y la capacidad operativa de los individuos en servicio (Souza, 2020). A continuación, se detallan algunos nutrientes esenciales cuya importancia se destaca en el ámbito militar:

**1. Proteínas:** Las proteínas son esenciales para la construcción y reparación de tejidos, incluyendo músculos. En situaciones militares, donde se pueden

enfrentar a altos niveles de actividad física y desgaste, las proteínas son cruciales para mantener la masa muscular y favorecer la recuperación después de esfuerzos intensos.

**2. Carbohidratos:** Los carbohidratos proporcionan la principal fuente de energía para el cuerpo, especialmente durante actividades físicas intensas. En operaciones militares, donde se requiere resistencia y rendimiento sostenido, una ingesta adecuada de carbohidratos es esencial para mantener los niveles de energía.

**3. Grasas Saludables:** Las grasas son vitales para funciones metabólicas y también sirven como fuente de energía. Ácidos grasos omega-3, presentes en pescados y frutos secos, son particularmente beneficiosos para la salud cardiovascular y la función cognitiva, aspectos críticos en entornos militares.

**4. Vitaminas y Minerales:** Vitaminas y minerales desempeñan roles clave en diversas funciones fisiológicas. La vitamina D, por ejemplo, es esencial para la salud ósea, mientras que minerales como el hierro y el zinc son fundamentales para el transporte de oxígeno y el funcionamiento del sistema inmunológico.

**5. Hidratación:** Aunque no es un nutriente en sí, mantenerse hidratado es crucial para el rendimiento físico y cognitivo. En ambientes militares, donde la deshidratación puede ocurrir rápidamente debido a la actividad física intensa y a condiciones ambientales extremas, el consumo adecuado de agua es esencial.

**6. Antioxidantes:** Compuestos como las vitaminas C y E actúan como antioxidantes, protegiendo las células del daño causado por radicales libres. En entornos militares, donde los individuos pueden enfrentar condiciones estresantes y exposición a factores ambientales adversos, mantener un adecuado consumo de antioxidantes es beneficioso para la salud general.

El suministro adecuado de estos nutrientes esenciales contribuye a optimizar el rendimiento físico, cognitivo y la resistencia en el contexto militar, permitiendo que los individuos cumplan con sus responsabilidades operativas de manera efectiva.

#### **2.2.6. Riesgos para la Nutrición Militar**

En el ámbito militar, diversos factores pueden representar riesgos para la nutrición, comprometiendo la salud y el rendimiento de los individuos (Toapanta, 2022). A continuación, se destacan algunos de estos riesgos:



**Despliegues y Operaciones en Zonas de Conflicto:** Las misiones militares pueden implicar despliegues a áreas remotas o en zonas de conflicto, donde el acceso a alimentos frescos y nutritivos puede ser limitado. La disponibilidad de alimentos de calidad puede ser afectada, lo que aumenta el riesgo de deficiencias nutricionales.

**Condiciones Ambientales Extremas:** Las operaciones militares pueden llevarse a cabo en entornos climáticos extremos, como altas temperaturas, bajas temperaturas o elevada altitud. Estas condiciones pueden aumentar las necesidades energéticas y hídricas, y la falta de adaptación adecuada puede afectar negativamente la nutrición.

**Restricciones de Alimentos y Agua:** En situaciones tácticas o de entrenamiento, los militares pueden enfrentarse a restricciones en la disponibilidad de alimentos y agua. La falta de acceso regular a comidas equilibradas puede llevar a deficiencias nutricionales y afectar el rendimiento físico y cognitivo.

**Estrés Psicológico:** El estrés emocional y psicológico asociado con las demandas del servicio militar puede tener un impacto significativo en los hábitos alimentarios. Algunos individuos pueden recurrir a patrones alimentarios poco saludables o experimentar cambios en el apetito, lo que afecta la ingesta de nutrientes esenciales.

**Cambios en la Rutina y Horarios Irregulares:** Las operaciones militares a menudo implican horarios impredecibles y desplazamientos frecuentes. Esto puede interferir con las rutinas regulares de comida, llevando a comidas rápidas o irregulares, lo que puede afectar negativamente la calidad de la dieta.

**Necesidades Energéticas Elevadas:** Las demandas físicas y mentales del servicio militar pueden resultar en necesidades energéticas significativamente elevadas. La falta de ingesta calórica adecuada puede llevar a la pérdida de peso no deseada y afectar la salud general y el rendimiento.

**Problemas de Hidratación:** Las condiciones operativas, la actividad física intensa y el estrés térmico pueden aumentar el riesgo de deshidratación. La falta de acceso constante a agua potable puede comprometer la hidratación adecuada, afectando la salud y el rendimiento.

Abordar estos riesgos para la nutrición en el contexto militar requiere estrategias integrales que incluyan la planificación adecuada de alimentos en misiones, programas educativos sobre nutrición, adaptación a condiciones ambientales extremas y el monitoreo continuo del estado nutricional de los militares.

### **2.2.7. Impacto del Estado Nutricional en el Rendimiento Operativo**

El impacto del estado nutricional en el rendimiento operativo de los individuos en el ámbito militar es un factor crucial que influye directamente en su capacidad para cumplir con las demandas físicas y mentales de sus responsabilidades. Un estado nutricional óptimo proporciona la base necesaria para mantener un rendimiento operativo efectivo y sostenible (Plaza et al., 2022).

Una nutrición adecuada no solo aborda las necesidades energéticas diarias, sino que también contribuye a la resistencia física, la agudeza mental y la capacidad de recuperación. Los militares, al enfrentarse a misiones desafiantes y variadas, requieren una nutrición específicamente adaptada para satisfacer las demandas únicas de su entorno operativo.

El mantenimiento de un peso corporal adecuado, el equilibrio de macronutrientes esenciales y la ingesta suficiente de vitaminas y minerales son elementos fundamentales para optimizar el rendimiento operativo. La capacidad de recuperación después de esfuerzos físicos intensos, la resistencia a condiciones climáticas extremas y la agudeza mental durante situaciones tácticas son todos aspectos influenciados por la calidad de la alimentación y la nutrición.

La falta de nutrientes clave puede llevar a la fatiga, la disminución de la concentración, la pérdida de fuerza física y la susceptibilidad a lesiones. Además, un estado nutricional deficiente puede afectar negativamente la respuesta del sistema inmunológico, aumentando el riesgo de enfermedades y reduciendo la capacidad del individuo para mantener un rendimiento óptimo. La nutrición en el ámbito militar no solo se centra en mantener la salud individual, sino que también es un componente esencial para garantizar la efectividad de las operaciones en su conjunto (Plaza et al., 2022). Un enfoque proactivo hacia la nutrición, que incluya la planificación de dietas equilibradas, la educación

sobre hábitos alimentarios saludables y la atención personalizada a las necesidades nutricionales de los militares, contribuye de manera significativa a la mejora del rendimiento operativo y al logro exitoso de las misiones asignadas.

### 2.3. Definición de términos

**Estado Nutricional:** El estado nutricional se refiere a la evaluación global de la salud de un individuo en función de su ingesta de nutrientes, absorción y utilización de los mismos, influyendo directamente en su peso corporal y composición corporal.

**Entornos Militares:** Los entornos militares comprenden los contextos operativos y de servicio de las fuerzas armadas, donde los militares llevan a cabo diversas misiones y funciones, a menudo enfrentándose a desafíos únicos que impactan su salud y rendimiento.

**Rendimiento Operativo:** El rendimiento operativo se refiere a la capacidad de los individuos en el ámbito militar para llevar a cabo eficaz y eficientemente sus tareas asignadas, abordando tanto las demandas físicas como mentales asociadas con sus responsabilidades.

**Macronutrientes:** Los macronutrientes son los componentes esenciales de la dieta que se consumen en grandes cantidades y proporcionan la energía necesaria para las funciones corporales. Incluyen carbohidratos, proteínas y grasas.

**Micronutrientes:** Los micronutrientes son nutrientes esenciales que se requieren en cantidades más pequeñas para mantener la salud y el bienestar. Incluyen vitaminas y minerales que desempeñan roles críticos en diversas funciones corporales.

**Índice de Masa Corporal (IMC):** El Índice de Masa Corporal es una medida que evalúa la relación entre el peso y la altura de un individuo, utilizada para clasificar el estado ponderal en categorías como bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad.

**Resistencia Física:** La resistencia física se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas durante un período prolongado sin

experimentar fatiga excesiva, siendo fundamental en contextos militares donde la resistencia es esencial.

**Agudeza Mental:** La agudeza mental se relaciona con la capacidad cognitiva y la claridad mental, aspectos cruciales para la toma de decisiones rápidas y precisas en situaciones tácticas y estratégicas en el entorno militar.

**Recuperación:** La recuperación se refiere al proceso mediante el cual el cuerpo se restablece después de la actividad física, permitiendo la reparación de tejidos, la recarga de energía y la preparación para futuros esfuerzos.

**Sobrepeso:** El sobrepeso se define como un estado en el cual el peso corporal de un individuo es mayor de lo considerado saludable en relación con su altura y puede indicar un exceso de grasa corporal.

## **CAPÍTULO III**

### **DESARROLLO DEL TEMA**

#### **"Taller de optimización del Estado Nutricional en Entornos Militares"**

##### **3.1. Campos de Aplicación**

**Ámbito de la Salud Militar:** Este taller está diseñado para ser aplicado en el contexto de la salud militar, abarcando tanto instalaciones médicas como unidades operativas. Se enfoca en proporcionar orientación a profesionales de la salud militar, nutricionistas y personal de apoyo para integrar prácticas y conocimientos que contribuyan a la optimización del estado nutricional en las fuerzas armadas.

**Desarrollo Individual y Rendimiento Operativo:** El taller busca potenciar el desarrollo individual de los militares, destacando la importancia de una nutrición adecuada para mejorar su rendimiento operativo. Se centra en aspectos como la toma de decisiones informadas sobre la alimentación, la gestión del estrés en entornos militares y la maximización de la capacidad física y mental.

**Salud y Bienestar en el Entorno Militar:** La propuesta del taller se orienta a promover la salud y el bienestar en el ámbito militar, proporcionando herramientas prácticas para mantener un estado nutricional óptimo. Aborda aspectos como la prevención de desequilibrios nutricionales, la adaptación a condiciones extremas y la gestión de la alimentación durante misiones y despliegues.

**Entrenamiento y Capacitación Militar:** El taller complementa el entrenamiento y la capacitación militar existente, ofreciendo recursos para integrar eficazmente la nutrición como componente esencial de la preparación física y mental de los militares. Se centra en la importancia de la alimentación adecuada para el mantenimiento de la fuerza y la resistencia durante las actividades militares.

**Promoción de Hábitos Nutricionales Saludables:** La propuesta se extiende más allá del ámbito clínico y se puede aplicar en actividades y programas que promuevan hábitos nutricionales saludables en la comunidad militar. Busca incentivar la participación activa de los militares en la mejora de su alimentación

y estilo de vida, contribuyendo así al bienestar colectivo y a la preparación general de las fuerzas armadas.

### **3.2. Tipos de aplicación**

La propuesta del taller tiene como objetivo principal integrarse como parte esencial de la formación y entrenamiento en salud militar, dirigida específicamente al personal militar activo y a profesionales de la salud especializados en el ámbito militar. Este taller, diseñado con actividades, módulos prácticos y enfoques específicos, busca abordar de manera efectiva los conceptos esenciales y prácticas relacionadas con la nutrición y el rendimiento en entornos militares.

La implementación del taller implicará la realización de sesiones prácticas, capacitaciones y actividades dirigidas a nutricionistas, personal militar y otros profesionales de la salud militar. Estas instancias no solo ofrecerán conocimientos teóricos, sino que también proporcionarán un espacio para la reflexión, el intercambio de experiencias y la adquisición de habilidades prácticas, contribuyendo así a la mejora continua del estado nutricional en las fuerzas armadas.

Asimismo, se llevarán a cabo proyectos de investigación enfocados en la nutrición en entornos militares. Estos proyectos tendrán como objetivo profundizar en el estudio de las necesidades nutricionales específicas, generando conocimiento adicional que sea aplicable y beneficioso para la evolución de las prácticas nutricionales en el ámbito militar.

En cuanto a la aplicación práctica del taller, se propondrán actividades concretas como sesiones de cocina saludable adaptadas a entornos militares, demostraciones de preparación de alimentos y estrategias para mantener una dieta balanceada durante despliegues y misiones. Estas actividades no solo complementarán la formación académica, sino que también proporcionarán habilidades prácticas aplicables en situaciones cotidianas del servicio militar.

Es importante destacar que, a diferencia de una guía, este taller será facilitado de manera presencial o virtual por instructores especializados, asegurando una implementación coherente y efectiva en distintas unidades militares y contextos operativos.

### **3.3. Diagnóstico**

El diagnóstico surge a partir de una minuciosa revisión y evaluación de la situación actual en cuanto al estado nutricional en entornos militares. Durante la investigación y la interacción con el personal militar, se han identificado diversas problemáticas que inciden directamente en el bienestar y rendimiento operativo de los integrantes de las fuerzas armadas.

En primer lugar, se ha observado una falta de conciencia y comprensión generalizada sobre la importancia de la nutrición en el ámbito militar. Existe una carencia de conocimientos prácticos y estrategias adaptadas a los desafíos específicos que enfrenta el personal militar en términos de alimentación y hábitos nutricionales, tales como despliegues, cambios de zona horaria y condiciones extremas.

Adicionalmente, se ha constatado que las prácticas alimentarias actuales dentro del ámbito militar no se ajustan de manera adecuada a las demandas físicas y mentales únicas asociadas con el servicio militar. La falta de orientación especializada contribuye a la elección de alimentos poco saludables, lo que puede dar lugar a desequilibrios nutricionales, impactando negativamente en la salud y el rendimiento operativo.

Otro aspecto crítico identificado es la limitada disponibilidad de recursos y capacitación en nutrición para el personal militar. La falta de acceso a asesoramiento nutricional especializado y programas de formación específicos resulta en una carencia de herramientas prácticas para la optimización del estado nutricional en entornos militares.

### **3.4 Propuesta de mejora**

Con base en el diagnóstico detallado de la situación actual del estado nutricional en entornos militares, se propone la implementación de un "Taller de Optimización del Estado Nutricional en Entornos Militares". Este taller se configura como una iniciativa integral diseñada para abordar las principales problemáticas identificadas y proporcionar soluciones prácticas y efectivas que mejoren la nutrición y, por ende, el rendimiento operativo del personal militar.

El taller se estructura en módulos temáticos que cubren aspectos esenciales relacionados con la nutrición en entornos militares. Cada módulo se enfocará en áreas clave, como la concienciación sobre la importancia de la nutrición, estrategias alimentarias adaptadas a las demandas militares, y la optimización de recursos y accesibilidad a asesoramiento nutricional especializado.

En cuanto a la metodología, se proponen sesiones prácticas y teóricas que combinen la instrucción especializada con la aplicación práctica de conocimientos. Se realizarán actividades interactivas, estudios de caso y demostraciones prácticas para asegurar una comprensión profunda y la adquisición de habilidades prácticas por parte de los participantes.

Para garantizar la efectividad del taller, se contempla la colaboración con profesionales de la nutrición con experiencia en el ámbito militar. Estos expertos aportarán conocimientos especializados y guiarán las sesiones prácticas, proporcionando asesoramiento personalizado y respondiendo a las preguntas específicas del personal militar.

Además, se planificará la elaboración de materiales educativos y recursos de apoyo, como guías nutricionales adaptadas a las misiones militares y material de referencia para consulta continua. Estos recursos contribuirán a consolidar los conocimientos adquiridos durante el taller y servirán como herramientas prácticas en el día a día del personal militar.

### **Objetivo General de la Propuesta**

El objetivo general de la propuesta "Taller de Optimización del Estado Nutricional en Entornos Militares" es fortalecer la concienciación y práctica de hábitos nutricionales saludables entre el personal militar, con el fin de mejorar su estado nutricional y, por ende, optimizar su rendimiento físico y mental durante las operaciones militares.

#### **3.4.1. Relevancia de la propuesta**

La relevancia de la propuesta "Taller de Optimización del Estado Nutricional en Entornos Militares" radica en abordar de manera específica y práctica las necesidades nutricionales del personal militar, considerando las



demandas físicas y mentales únicas asociadas con el servicio militar. La propuesta busca optimizar la salud y el rendimiento operativo de los militares a través de la promoción de prácticas nutricionales adecuadas, lo cual es esencial para enfrentar los desafíos físicos y cognitivos inherentes a las misiones militares. Además, contribuye al bienestar general y al cumplimiento eficiente de sus responsabilidades, impactando positivamente en la preparación y ejecución de sus deberes profesionales.

### **3.4.2. Estructura de la propuesta**

#### **Módulo 1: Concienciación e Importancia de la Nutrición en Entornos Militares**

Este módulo proporcionará una comprensión profunda de la importancia crucial de la nutrición en el rendimiento y bienestar del personal militar. Se abordarán los fundamentos de una dieta balanceada y su impacto directo en la salud física y mental, destacando la relación entre la nutrición adecuada y la capacidad operativa. Los participantes adquirirán conciencia sobre la relevancia de adoptar hábitos alimentarios saludables para optimizar su desempeño en las misiones militares.

#### **Módulo 2: Estrategias Alimentarias Adaptadas a las Demandas Militares**

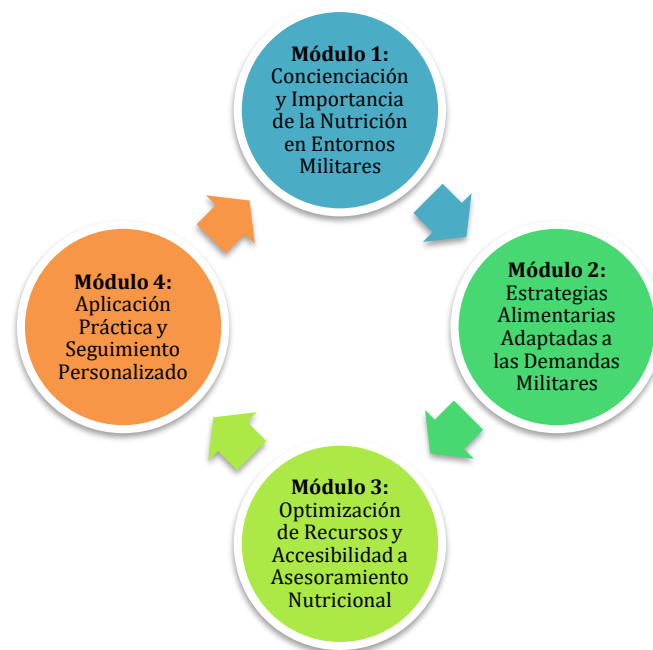
Este módulo se centrará en proporcionar estrategias nutricionales específicas que se ajusten a las demandas únicas del entorno militar. Se abordarán temas como la planificación de comidas para misiones, la elección de alimentos de alto rendimiento, y la adaptación de la dieta a condiciones variables. Los participantes aprenderán a optimizar su ingesta nutricional según las exigencias físicas y mentales de las operaciones militares.

#### **Módulo 3: Optimización de Recursos y Accesibilidad a Asesoramiento Nutricional**

Este módulo explorará cómo maximizar los recursos disponibles para mantener una nutrición adecuada en situaciones de despliegue y misiones prolongadas. Se presentarán estrategias prácticas para la planificación de comidas con recursos limitados, así como la identificación de fuentes accesibles de asesoramiento nutricional. Los participantes aprenderán a gestionar eficazmente su alimentación incluso en entornos desafiantes.

#### **Módulo 4: Aplicación Práctica y Seguimiento Personalizado**

El último módulo se enfocará en la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Los participantes participarán en actividades prácticas, como la preparación de comidas equilibradas y la evaluación de opciones alimentarias. Además, se brindará asesoramiento nutricional personalizado, permitiendo a cada miembro del personal militar abordar sus necesidades nutricionales específicas. Este módulo garantizará la transferencia efectiva de conocimientos a la práctica diaria, mejorando así el estado nutricional de manera sostenible.



**Figura 1**

Flujograma de la propuesta

## **Objetivo del Módulo 1: Concienciación e Importancia de la Nutrición en Entornos Militares**

El objetivo principal de este módulo es proporcionar a los participantes una comprensión integral de la importancia crítica que tiene la nutrición en el contexto militar. Al finalizar este módulo, se espera que los participantes:

### **1. Comprendan la Relación entre Nutrición y Rendimiento:**

- Reconozcan la conexión directa entre la calidad de la nutrición y el rendimiento físico y mental en contextos militares.
- Identifiquen cómo los hábitos alimentarios impactan en la capacidad operativa y la resistencia durante misiones militares.

### **2. Adquieran Conciencia sobre Hábitos Alimentarios Saludables:**

- Tengan conocimientos fundamentales sobre qué constituye una dieta balanceada.
- Comprendan la importancia de adoptar hábitos alimentarios saludables para optimizar el desempeño en entornos militares.

### **3. Relacionen la Nutrición con las Misiones Militares:**

- Entiendan cómo la nutrición adecuada influye en la eficiencia y éxito de las misiones militares.
- Relacionen la resistencia física y la claridad mental con la nutrición en situaciones operativas.

### **4. Estén Motivados para Aplicar Conocimientos:**

- Se sientan motivados para aplicar los conocimientos adquiridos en su vida diaria y en el contexto militar.
- Comprendan la relevancia de mantener una buena nutrición como parte integral de su preparación y desempeño en el servicio militar.

El módulo tiene como propósito sentar las bases para que los participantes

reconozcan la importancia de la nutrición en su vida militar y se comprometan a adoptar prácticas alimentarias que mejoren su rendimiento operativo y bienestar general.

## **Tabla 1**

*Modulo 1 concientización e importancia de la nutrición en entornos militares*

---

### **Módulo 1: Concienciación e Importancia de la Nutrición en Entornos Militares**

---

**Tiempo:** 1 hora

---

**Materiales:** Proyector, presentación en PowerPoint, pizarra y marcadores, folletos informativos.

---

#### **Pasos del Módulo:**

##### **1. Introducción (10 minutos):**

- Breve presentación del objetivo del taller.
- Explicación del impacto directo de la nutrición en el rendimiento militar.
- Contextualización sobre los desafíos específicos que enfrenta el personal militar en términos de nutrición.

##### **2. Importancia de la Nutrición en el Rendimiento (20 minutos):**

- Presentación detallada sobre cómo una dieta balanceada afecta directamente la salud física y mental.
- Ejemplos de cómo la nutrición adecuada puede mejorar la capacidad operativa y resistencia en situaciones militares.
- Casos de estudio y testimonios que ilustren la diferencia entre hábitos alimentarios saludables y no saludables.

##### **3. Fundamentos de una Dieta Balanceada (15 minutos):**

- Descripción de los elementos esenciales de una dieta

equilibrada.

- Ejemplos prácticos de alimentos ricos en nutrientes necesarios para el desempeño militar.
- Preguntas y respuestas para fomentar la participación activa.

#### 4. **Relación Entre Nutrición y Misiones Militares (10 minutos):**

- Exploración de cómo la nutrición adecuada puede influir en la ejecución eficiente de las misiones militares.
- Destacar la importancia de la resistencia física y la claridad mental en entornos operativos.

#### 5. **Conclusión y Recapitulación (5 minutos):**

- Resumen de los puntos clave abordados en el módulo.
- Destacar la importancia de aplicar los conocimientos adquiridos en la práctica diaria.
- Anuncio de las actividades y temas a tratar en los módulos siguientes.

**Cierre del Módulo:** Los participantes recibirán folletos informativos que resumen los aspectos clave del módulo. Se invitará a compartir reflexiones y preguntas, fomentando la interacción y participación activa. Se cerrará con un recordatorio de la importancia de la nutrición en la vida militar y cómo esta conciencia contribuirá al éxito en sus funciones

**Folleto Informativo: Módulo 1 - Concienciación y Importancia de la Nutrición en Entornos Militares**

## **Título: Nutrición Óptima para el Rendimiento Militar**

¡Bienvenido al Módulo 1 del Taller de Optimización del Estado Nutricional en Entornos Militares! Este módulo es el punto de partida para comprender por qué la nutrición es clave en tu rendimiento y bienestar en el servicio militar.

### **Contenido Destacado:**

#### **1. Conexión Directa con el Rendimiento:**

- Descubre cómo la nutrición adecuada tiene un impacto directo en tu capacidad física y mental durante las misiones militares.

#### **2. Hábitos Alimentarios Saludables:**

- Aprende qué constituye una dieta balanceada y cómo adoptar hábitos alimentarios saludables puede potenciar tu desempeño.

#### **3. Nutrición y Éxito en Misiones Militares:**

- Comprende la relación crucial entre la nutrición adecuada y el éxito en tus misiones. Tu resistencia y claridad mental dependen de ello.

#### **4. Motivación para la Aplicación Práctica:**

- Obtén la motivación necesaria para llevar estos conocimientos a la práctica diaria. Tu nutrición es una parte integral de tu preparación militar.

### **Objetivo del Módulo:**

Al final de este módulo, esperamos que tengas una comprensión clara de cómo la nutrición puede marcar la diferencia en tu vida militar. Estarás equipado con conocimientos para tomar decisiones alimentarias informadas que mejoren tu rendimiento y bienestar.

### **Próximo Paso:**

¡Prepárate para sumergirte en el mundo de la nutrición y su impacto en tu vida militar! Este módulo es solo el comienzo de tu viaje hacia una nutrición óptima.

¡Tu rendimiento comienza con lo que comes! ¡Vamos juntos en este viaje hacia una nutrición más saludable y un desempeño militar excepcional!

## **Módulo 2: Estrategias Alimentarias Adaptadas a las Demandas Militares**

### **Tabla 2**

*Módulo 2: Estrategias Alimentarias Adaptadas a las Demandas Militares*

---

**Tiempo Estimado:** 2 horas

#### **Materiales Necesarios:**

- Proyector y pantalla
  - Material impreso: Guías de alimentación para entornos militares
  - Hojas de trabajo y bolígrafos
  - Ejemplos de planes de comidas adaptados
  - Tabla nutricional de alimentos de uso común en el entorno militar
- 

#### **Pasos del Módulo:**

##### **1. Introducción (15 minutos):**

- Presentación del módulo y su importancia.
- Contextualización sobre las demandas físicas y mentales específicas del servicio militar.

##### **2. Estrategias Nutricionales Fundamentales (30 minutos):**

- Exploración de estrategias alimentarias adaptadas, incluyendo necesidades calóricas, distribución de macronutrientes y consideraciones específicas para las misiones militares.

##### **3. Guías de Alimentación para Entornos Militares (40 minutos):**

- Revisión detallada de las guías de alimentación diseñadas para satisfacer las demandas del servicio militar.



- Discusión interactiva sobre la interpretación y aplicación de estas guías.

#### 4. Ejemplos Prácticos (25 minutos):

- Presentación de ejemplos prácticos de planes de comidas adaptados.
- Sesión práctica: los participantes trabajarán en grupos para crear sus propios planes de comidas según las estrategias aprendidas.

#### 5. Análisis de Tablas Nutricionales (20 minutos):

- Demostración de cómo leer y entender las tablas nutricionales de alimentos comunes en el entorno militar.
- Actividad práctica: los participantes analizarán diversas tablas nutricionales.

#### 6. Conclusiones y Preguntas (10 minutos):

- Recapitulación de los puntos clave del módulo.
- Sesión de preguntas y respuestas.

---

**Cierre del Módulo:** ¡En este módulo, hemos explorado estrategias nutricionales específicas que te prepararán para enfrentar las demandas únicas del servicio militar! Ahora estás equipado con conocimientos prácticos para planificar y adaptar tu alimentación de manera efectiva. En el próximo módulo, profundizaremos en la aplicación práctica de estas estrategias en tu vida diaria.

### **Tabla 3**

*Sesión de Preguntas y Respuestas*

---

## Sesión de Preguntas y Respuestas

---

**Objetivo:** Brindar a los participantes la oportunidad de plantear preguntas, aclarar dudas y discutir temas específicos relacionados con la nutrición en entornos militares.

**Duración:** 15 minutos

**Facilitador:** Moderador del taller

**Metodología:** Sesión abierta para que los participantes formulen preguntas de manera oral o escrita.

**Preguntas Destacadas:** Seleccionar previamente algunas preguntas frecuentes o relevantes para iniciar la sesión y fomentar la participación.

### Preguntas Abiertas:

---

1. ¿Cuáles son los principales desafíos nutricionales que enfrenta el personal militar en entornos operativos?
  - Respuesta:
2. ¿Cómo se pueden adaptar las estrategias alimentarias durante despliegues y misiones prolongadas?
  - Respuesta:
3. ¿Existen recomendaciones específicas para la hidratación en entornos militares?
  - Respuesta:
4. ¿Cómo influye la nutrición en el rendimiento cognitivo de los militares?
  - Respuesta:
5. ¿Cuál es la importancia de la planificación de comidas para optimizar el rendimiento físico?

- Respuesta:

**Respuestas y Discusión:** El facilitador responderá a las preguntas de manera clara y concisa, fomentando la participación de los participantes para discutir temas adicionales.

**Cierre de la Sesión:** Agradecer la participación, reiterar la disponibilidad para consultas futuras y resaltar la importancia de aplicar los conocimientos adquiridos.

### **Módulo 3: Optimización de Recursos y Accesibilidad a Asesoramiento Nutricional**

El objetivo principal de este módulo es capacitar al personal militar en estrategias prácticas para optimizar el uso de recursos limitados y facilitar el acceso a asesoramiento nutricional en entornos militares.

Se busca concientizar sobre la importancia de adaptar las prácticas alimentarias a condiciones específicas, haciendo hincapié en la disponibilidad de recursos limitados que a menudo caracteriza las operaciones militares. Al finalizar el módulo, se espera que los participantes adquieran habilidades prácticas para tomar decisiones nutricionales informadas y mejorar su bienestar en contextos operativos.

#### **Tabla 4**

*Módulo 3: Optimización de Recursos y Accesibilidad a Asesoramiento Nutricional*

---

### **Módulo 3: Optimización de Recursos y Accesibilidad a Asesoramiento Nutricional**

---

**Duración:** 30 minutos

**Facilitador:** Experto en nutrición

**Metodología:** Presentación interactiva, ejercicios prácticos y discusión grupal.

#### **Materiales:**

---

- Proyector y pantalla.
- Material de escritura.
- Ejemplos de comidas con ingredientes fácilmente accesibles.
- Folletos informativos sobre opciones nutricionales asequibles.

- **Pasos del Módulo:**

1. **Introducción (5 minutos):**

- Presentación del objetivo del módulo.
- Destacar la importancia de la optimización de recursos en entornos militares.

2. **Presentación (10 minutos):**

- Resaltar estrategias prácticas para maximizar la nutrición con recursos limitados.
- Ejemplos de comidas nutritivas utilizando ingredientes fácilmente accesibles en entornos militares.

3. **Ejercicio Práctico (10 minutos):**

- Dividir a los participantes en grupos pequeños.
- Proporcionar escenarios hipotéticos de disponibilidad limitada de alimentos y solicitar a los grupos que diseñen comidas equilibradas.

4. **Discusión Grupal (5 minutos):**

- Compartir los enfoques y soluciones desarrollados por cada grupo.
- Facilitar la discusión sobre la aplicabilidad de estas estrategias en situaciones reales.

5. **Asesoramiento Nutricional (5 minutos):**

- Resaltar la importancia del acceso a asesoramiento nutricional.
- Informar sobre recursos disponibles y servicios de asesoramiento nutricional para el personal militar.

- **Cierre del Módulo:**

- Agradecer la participación y la interacción.
- Resumir los puntos clave sobre la optimización de recursos.
- Destacar la relevancia de aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones prácticas.
- Anunciar el próximo módulo y recordar la disponibilidad para consultas adicionales.

## **Módulo 4: Aplicación Práctica y Seguimiento Personalizado**

### **Tabla 5**

*Módulo 4: Aplicación Práctica y Seguimiento Personalizado*

---

**Tiempo:** 90 minutos

---

**Materiales:** Hojas de seguimiento personal, material educativo impreso, acceso a recursos en línea (si es necesario).

#### **Pasos del Módulo:**

##### **1. Introducción (10 minutos):**

- Presentación del propósito del módulo y su importancia en la implementación de hábitos nutricionales saludables en entornos militares.

##### **2. Revisión de Conceptos Anteriores (15 minutos):**

- Recapitulación de los puntos clave de los módulos anteriores, enfatizando la relación entre la nutrición y el rendimiento militar.

##### **3. Aplicación Práctica (40 minutos):**

- Participación en ejercicios prácticos y escenarios simulados que permitan a los participantes aplicar los conocimientos adquiridos. Esto puede incluir la planificación de comidas adaptadas a situaciones operativas específicas y la toma de decisiones nutricionales en entornos limitados.

##### **4. Seguimiento Personalizado (15 minutos):**

- Proporcionar hojas de seguimiento personal para que los participantes establezcan metas nutricionales individuales.

-Ofrecer orientación personalizada para abordar preguntas y preocupaciones específicas.

### **Cierre del Módulo (10 minutos):**

- Resumen de los puntos destacados del módulo, destacando la importancia de la aplicación práctica y el seguimiento continuo para lograr cambios efectivos en los hábitos nutricionales.

---

**Objetivo del Módulo 4:** Capacitar a los participantes en la aplicación práctica de estrategias nutricionales adaptadas a entornos militares y proporcionar un seguimiento personalizado para fomentar cambios sostenibles en los hábitos alimentarios individuales.

### **Hoja de Seguimiento Personal - Metas Nutricionales Individuales**

Nombre del Participante: \_\_\_\_\_

Fecha de Inicio: // \_\_\_\_ Fecha de Fin: // \_\_\_\_

**Objetivo Principal:** Establecer metas nutricionales realistas y alcanzables para mejorar el rendimiento y bienestar en entornos militares.

---

### **Metas Nutricionales:**

#### **1. Meta de Consumo de Agua Diario:**

- *Objetivo:* Consumir al menos \_\_\_\_ litros de agua diariamente.
- *Razón:* La hidratación adecuada es esencial para el rendimiento físico y cognitivo.

#### **2. Meta de Ingesta de Proteínas:**

- *Objetivo:* Consumir \_\_\_\_ gramos de proteínas en cada comida.
- *Razón:* Las proteínas son fundamentales para la reparación muscular y la energía sostenible.



### 3. **Meta de Consumo de Frutas y Verduras:**

- *Objetivo:* Incluir al menos \_\_\_ porciones de frutas y verduras en cada comida.
- *Razón:* Aportan vitaminas, minerales y antioxidantes cruciales para la salud.

### 4. **Meta de Control de Porciones:**

- *Objetivo:* Utilizar tamaños de porciones adecuados para evitar el exceso de calorías.
- *Razón:* El control de porciones contribuye a mantener un peso corporal saludable.

### 5. **Meta de Planificación de Comidas:**

- *Objetivo:* Planificar las comidas con anticipación al menos \_\_\_ veces por semana.
- *Razón:* La planificación ayuda a evitar opciones poco saludables y a mantener la coherencia en la dieta.

#### **Registro Diario:**

#### **Tabla 6**

*Hoja de registro modulo 4*

<b>Fecha</b>	<b>Alimentos Consumidos</b>	<b>Cantidad (g/ml)</b>	<b>Observaciones</b>
//__			
//__			
//__			

**Notas Adicionales:** *(Espacio para comentarios, preguntas o detalles específicos relacionados con las metas nutricionales individuales)*

**Firma del Participante:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** // \_\_\_\_

---

Esta hoja de seguimiento personal servirá como herramienta para registrar y monitorear el progreso hacia las metas nutricionales establecidas. Los participantes pueden ajustar sus metas según sea necesario y recibirán orientación personalizada durante el proceso de seguimiento.

## **CONCLUSIONES**

La realización del presente trabajo tiene como objetivo fundamental obtener el título profesional de licenciado en ciencias militares, marcando así un hito significativo en mi formación académica y profesional. Al abordar la problemática identificada durante el diagnóstico, se evidenció la necesidad de mejorar el estado nutricional en entornos militares, reconociendo la importancia crucial que la nutrición desempeña en el rendimiento y bienestar del personal militar.

La propuesta presentada, un taller titulado "Taller de Optimización del Estado Nutricional en Entornos Militares", surge como una respuesta concreta a las carencias identificadas. Este taller busca concienciar a los participantes sobre la importancia de la nutrición, proporcionando estrategias adaptadas a las demandas militares, optimizando recursos y facilitando el acceso al asesoramiento nutricional. La iniciativa se desarrolla en cuatro módulos temáticos diseñados para brindar conocimientos prácticos y herramientas concretas que contribuyan al mejoramiento del estado nutricional en contextos militares.

En conclusión, esta suficiencia representa un paso significativo hacia la obtención del título profesional, y la propuesta del taller refleja un compromiso continuo con la mejora de las condiciones de salud y rendimiento del personal militar a través de la educación y la concientización nutricional.

## RECOMENDACIONES

Las conclusiones alcanzadas en este estudio proporcionan un panorama integral de la situación que motivó la realización de esta suficiencia académica. El propósito fundamental de esta investigación radica en la obtención del título profesional de licenciado en ciencias militares. Al examinar detenidamente la problemática identificada en el diagnóstico, se evidencian las complejidades relacionadas con el estado nutricional en entornos militares.

La propuesta presentada, en forma de taller, emerge como una respuesta estructurada y práctica para abordar estas complejidades. La relevancia de esta propuesta radica en su capacidad para concientizar y proporcionar estrategias adaptadas a las demandas específicas del ámbito militar. El taller, diseñado para optimizar el estado nutricional, se convierte en una herramienta esencial para mejorar el rendimiento y bienestar del personal militar.

Para avanzar hacia la superación de la situación problemática, se sugiere la implementación completa del taller, asegurando la participación activa de los militares. Es crucial establecer un sistema de evaluación continua y retroalimentación para ajustar la propuesta según las necesidades específicas del grupo. La colaboración interdisciplinaria y la incorporación del taller en programas de formación continua son aspectos esenciales para asegurar la sostenibilidad de las intervenciones.

Además, se destaca la importancia de monitorear indicadores de salud a largo plazo y promover la concientización constante sobre la relevancia de la nutrición en entornos militares. Estas recomendaciones, fundamentadas en los hallazgos y conclusiones de este trabajo, se presentan como un camino hacia la mejora continua y la optimización del estado nutricional en el ámbito militar.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amáu Chiroque, J. M., Mercado Portal, N. E., & León Manco, R. A. (2021). Estilos de vida y estado nutricional en el personal militar sanitario durante la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(3). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572021000300019&script=sci\\_arttext&lng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572021000300019&script=sci_arttext&lng=en)
- Armaza, A., Chambi, T., Mamani, Y., Abasto, S., & Luizaga, J. (2016). Factores de riesgo nutricionales asociados al Síndrome Metabólico en personal militar de la Fuerza Aérea de Cochabamba, Bolivia. *Gaceta Médica Boliviana*, 39(1), 20-25
- Barraza Gómez, F., Yáñez Sepúlveda, R., Tuesta Roa, M., Hecht Chau, G., Báez San Martín, E., & Valenzuela, M. H. (2020). Características antropométricas de personal militar masculino chileno. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 49(2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572020000200003&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572020000200003&script=sci_arttext)
- Carretero, A. (2022). Valoración del estado nutricional y de hidratación en personal aeronáutico militar español. <https://repositorioinstitucional.ceu.es/handle/10637/13796>
- Carrillo Cabrera, L. A. (2023). *Estado nutricional y factores asociados a mal nutrición en el personal militar y personal civil del área administrativa del hospital de especialidades de las Fuerzas Armadas N° 1 Quito. 2021* (Bachelor's thesis). <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13804>
- Condori, R., & Pari, J. (2022). Factores que se relacionan en el incremento de peso del personal militar en el Centro de Salud Militar Ipress Rímac–2022. <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7515>
- De Araújo, I. K. F., & Da Costa Cunha, K. (2021). Hábitos alimentares e estado nutricional dos bombeiros militares de Belém, Pará, Brasil. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 15(91), 113-127. <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1835>
- De Lorenzi, J. V. D. S., Da Rocha, R. E. R., Zago, E. A., Bondan, L. E., & Palmera, L. (2019). Estado nutricional, nível de atividade física e qualidade de vida

relacionados à saúde de policiais militares do 15º Batalhão de Polícia Militar do Estado de Santa Catarina. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 11(3). <http://revistas.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/10153>

Dupont, C. P. (2022). La alimentación como la nutrición en servicios de alimentación militares. *Revista de la Facultad de Medicina*, 45(2), 106-128. [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_fmmed/article/view/23776](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_fmmed/article/view/23776)

Lleclish, A. (2022). Estado nutricional y consumo de proteínas del personal militar del programa Nutricovid-19. 2020. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7616>

Plaza-Torres, J. F., Martínez-Sánchez, J. A., & Navarro-Suay, R. (2022). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanidad Militar*, 78(2), 74-81. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1887-85712022000200004&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1887-85712022000200004&script=sci_arttext)

Salazar Rocha, R. D. C. (2022). Plan de intervención de enfermería en la valoración nutricional antropométrica del personal militar de la dirección de relaciones internacionales del cuartel general del ejército-lima, 2021. <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/6620>

Souza, R. (2020). Treinamento físico militar: influência do estado nutricional no treinamento físico militar. [https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/8535/1/AC\\_Cap%20Roberto.pdf](https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/8535/1/AC_Cap%20Roberto.pdf)

Toapanta Aguilar, F. O. (2022). *El perfil metabólico en la condición física en los militares de la brigada de fuerzas especiales N° 9 Patria en la ciudad de Latacunga* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Cultura Física). <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36269>

Yuquilema Tubón, M. P. (2019). Relación entre el estado nutricional y niveles de actividad física en el personal militar en servicio activo del Hospital Básico 11 BCB Galápagos 2017. <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/13029>



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI



*"Alma Mater del Ejército del Perú"*

**ANEXO 01: INFORME PROFESIONAL PARA OPTAR  
EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN CIENCIAS MILITARES**

**1. DATOS PERSONALES:**

1.01	Apellidos y Nombres	SALAZAR LAGRAVERE MIGUEL ANGEL
1.02	Grado y Arma / Servicio	TTE INF
1.03	Situación Militar	RETIRO
1.04	CIP	123481100
1.05	DNI	44155092
1.06	Celular y/o RPM	942009675
1.07	Correo Electrónico	makdj_1207@hotmail.com

**2. ESTUDIOS EN LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS:**

2.01	Fecha_ ingreso de la EMCH	01 Abril 2006
2.02	Fecha_ egreso EMCH	17 Diciembre 2009
2.04	Fecha de alta como Oficial	01 Enero 2010
2.05	Años_ experiencia de Oficial	10 años
2.06	Idiomas	Español, básico de ingles



### 3. SERVICIOS PRESTADOS EN EL EJÉRCITO

Nº	Año	Lugar	Unidad / Dependencia	Puesto Desempeñado
3.01	2010	SAN IGNACIO	BIM Nº 111	CMDTE SECCIÓN
3.02	2010	SAN IGNACIO	BIM Nº 111 (PIVCT Nº 02)	JEFE PIVCT
3.03	2010	SAN IGNACIO	BIM Nº 111 (PIVCT GARRUCHAS)	JEFE PIVCT
3.04	2011	CHÁVEZ VALDIVIA	BTN SVA Nº 69	CMDTE SECCIÓN
3.05	2011	CHÁVEZ VALDIVIA	BTN SVA Nº 69 (PIVCT COMAINA)	JEFE PIVCT
3.06	2012	CHÁVEZ VALDIVIA	BTN SVA Nº 69	CMDTE SECCIÓN
3.07	2012	CHÁVEZ VALDIVIA	BTN SVA Nº 69 (PIVCT GARCÍA)	JEFE PIVCT
3.08	2013	HUAMACHUC O	BIM Nº 323	CMDTE SECCIÓN
3.09	2014	PICHARI	BTN FFEE Nº 41	JEFE DE PATRULLA
3.10	2014	MACHENTE	BTN FFEE Nº 41	JEFE DE PATRULLA
3.11	2014	UNIÓN MANTARO	BTN FFEE Nº 41	JEFE DE PATRULLA
3.12	2015	MACHENTE	BTN FFEE Nº 41	JEFE DE PATRULLA
3.13	2016	PIMENTEL	BIM Nº 14	CMDTE COMPAÑÍA
3.14	2016	LIMA (CHORRILLOS)	ESCUELA DE INFANTERÍA	ALUMNO
3.15	2017	PIMENTEL	BIM Nº 14	CMDTE COMPAÑÍA
3.16	2018	PIMENTEL	BIM Nº 14	CMDTE COMPAÑÍA
3.17	2019	SAN IGNACIO	BIM Nº 111	CMDTE COMPAÑÍA
3.18	2019	LIMA (JESÚS MARÍA)	HMC	JEFE DE LA SECCIÓN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

### 4. ESTUDIOS EN EL EJÉRCITO DEL PERÚ

Nº	Año	Dependencia y Período	Denominación	Diploma / Certificación
4.01	2007	EMCH/PERÚ	Natación de Combate	Curso de Natación Utilitaria

4.02	2008	EL SAUCE-TARAPOTO/PERÚ	Selva	Curso Selva
4.03	2009	CHALLAPALCA - PUNO/PERÚ	Montaña	Curso Montaña
4.04	2009	PISCO-ICA/PERÚ	Paracaidista	Curso Paracaidismo
4.05	2010	EMCH/PERÚ	CIENCIAS MILITARES	BACHILLER
4.06	2016	ESCUELA DE INFANTERÍA DEL EJÉRCITO DEL PERÚ	INFANTERÍA	DIPLOMADO DE LIDERAZGO Y GESTIÓN DE LA COMPAÑÍA DE INFANTERÍA

#### 5. ESTUDIOS DE NIVEL UNIVERSITARIO

Nº	Año	Universidad y Período	Bachiller - Licenciado
5.01	X	X	X
5.02	X	X	X

#### 6. ESTUDIOS DE POSTGRADO UNIVERSITARIO

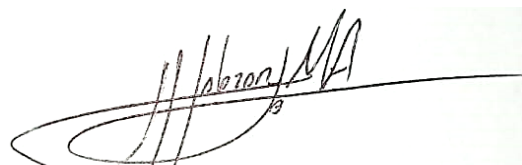
Nº	Año	Universidad y Período	Grado Académico (Maestro - Doctor)
6.01	X	X	X
6.02	X	X	X

#### 7. ESTUDIOS DE ESPECIALIZACIÓN

Nº	Año	Dependencia y Período	Diploma o Certificado
7.01	X	X	X
7.02	X	X	X

#### 8. ESTUDIOS EN EL EXTRANJERO

Nº	Año	País	Institución Educativa	Grado / Título / Diploma / Certificado
8.01	X	X	X	X
8.02	X	X	X	X

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Miguel Angel Salazar Lagraveré', is written over a horizontal line. The signature is stylized and includes a large loop at the end.

**MIGUEL ANGEL SALAZAR LAGRAVERE**  
**TTE INF RETIRO**  
**DNI. 44155092**