

# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

## **RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO**

**Tesis para optar al título profesional de:**

**Licenciada en Nutrición y Dietética**

**Autor:**

Claudia Angela Melecio Herrera

**Asesor:**

PhD. Luis Baquerizo Sedan

<https://orcid.org/0000-0001-5836-9589>

**Lima - Perú**

2025

## JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	ANDREA LISBET BOHORQUEZ MEDINA
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	JACQUELINE SUSANA SAYAN BRITO
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	LUIS MIGUEL BAQUERIZO SEDANO
	Nombre y Apellidos

# Informe de Similitud



## 13% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...




### Filtrado desde el Informe

- Bibliografía
- Texto citado

### Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

### Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de Integridad

#### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## **Dedicatoria**

Le dedico el resultado de este trabajo a toda mi familia. Principalmente, a mis padres que me apoyaron y en todos los momentos de mi vida y más en mi etapa universitaria me han ayudado a ser la persona que soy en este momento me han tenido mucha paciencia y comprensión.

## **Agradecimiento**

Gracias a todas las personas e institución que hicieron posible se concrete este trabajo de investigación para poder culminar esta etapa tan significativa en mi formación profesional. A mi familia, por ser mi sostén incondicional en cada paso de este camino. Gracias por su paciencia, comprensión y amor constante, incluso en los momentos más difíciles.

## 1 TABLA DE CONTENIDO

Índice de tabla.....	7
Índice de figuras.....	8
Resumen.....	9
Abstract.....	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Realidad problemática.....	11
1.2. Antecedentes .....	12
1.2.1 Antecedentes Nivel Nacional.....	13
1.2.2 Antecedentes Nivel Internacional.....	15
1.2.3 Marco teórico. ....	17
1.3. Formulación del Problema.....	21
1.4. Objetivos.....	21
1.4.1. Objetivo General.....	21
1.4.2. Objetivos Específicos.....	21
1.5. Hipótesis.....	21
1.6 Justificación.....	22
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....	24
CAPÍTULO III: RESULTADOS .....	29
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....	33
4.1 Discusión.....	33
4.2 Limitaciones.....	36
4.3 Implicancia .....	36
4.4 Conclusiones .....	36
REFERENCIAS.....	37
ANEXOS .....	43

## Índice de tablas

TABLA 1. CLASIFICACION DE IMC SEGÚN O.M.S .....	19
TABLA 2. INDICADORES DE RIEGOS SOBRE PERIMETRO ABDOMINAL.....	20
TABLA 3. RESUMEN DE PROCESAMIENTO DE LOS CASOS .....	29
TABLA 4. RESULTADOS DE HÁBITOS ALIMENTARIOS .....	30
TABLA 5. PRUEBA DE CHI CUADRADO .....	31
TABLA 6. PRUEBA DE SPEARMAN .....	32

## Índice de figuras

FIGURA 1 GENERO DE ENCUESTADO EN BASE 100.....	29
FIGURA 2 RESULTADOS SEGÚN IMC .....	30

## Resumen

**INTRODUCCION:** La obesidad en las personas está vinculada no solo a una dieta inadecuada, sino también a la falta de conocimientos adquiridos durante su educación. Sin embargo, los estudios indican que más de la mitad de las personas con secundaria completa y otros niveles educativos superiores no obtienen resultados positivos de su formación. Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar realizada continuamente por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) dio como resultado en escala nacional, el 25,7% de la población de 15 años padecen de obesidad y además fue la obesidad más frecuente en mujeres, con un 29.9%, que, en hombres, con un 21.1% y organizándolo por áreas El porcentaje en la zona urbana (27,9%) superó al de la zona rural (15,6%).

**METODOLOGIA:** La metodología aplicada para esta tesis en una primera instancia tiene un enfoque cuantitativo ya que “nos permite cuantificar y medir numéricamente la variable, método descriptivo dado que presenta los hechos tal y como se evidenciaron en la realidad y prospectivo a su vez también es descriptivo ya que se busca recolectar datos y reportar la información de las dos variables a estudiar en este proyecto. El propósito del estudio está relacionado con el reconocimiento de las particularidades de los diseños de investigación cuantitativa, pero de una forma correlacional -no experimental y transversal.

**RESULTADOS:** En lo que respecta al estado nutricional de los pacientes encuestados, se observa el conteo total de los 100 pacientes adultos que acudieron al centro de salud y su distribución del cálculo del IMC de todos ellos (n=100), el 39% (n=39) tiene obesidad, el 33% (n=33) tiene sobrepeso, el 23% (n=23) tiene un IMC normal y el 5% (n=5) es delgado. Sumado a ellos según la encuesta de hábitos alimentarios, se encontró que el 64 % (n=64) de los pacientes tenía hábitos poco saludables y solo el 36 % (n=36) tenía hábitos alimentarios saludables.

**CONCLUSIONES:** En cuanto al objetivo general, el análisis estadístico evidenció una asociación significativa ( $p = 0,02$ ). esto indica que si existe una relación entre los hábitos alimentarios y la obesidad en personas mayores de 18 años en un centro de salud en el Callao

**Palabras clave:** Obesidad, Hábitos Alimentarios, IMC.

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO”

**Abstract**

**INTRODUCTION:** Obesity in people is linked not only to an inadequate diet but also to a lack of knowledge acquired during their education. However, studies indicate that more than half of those with a completed secondary education and other higher levels of education do not obtain positive results from their training. According to the Demographic and Family Health Survey conducted continuously by the National Institute of Statistics and Informatics (INEI), 25.7% of the population aged 15 and over suffers from obesity nationwide. Furthermore, obesity was more prevalent in women (29.9%) than in men (21.1%), and when broken down by area, the percentage in urban areas (27.9%) exceeded that of rural areas (15.6%).

**METHODOLOGY:** The methodology applied for this thesis initially has a quantitative approach, as it allows us to quantify and numerically measure the variable. It is a descriptive method, since it presents the facts as they occurred in reality, and prospective, as it also seeks to collect data and report information on the two variables studied in this project. The purpose of the study is related to recognizing the particularities of quantitative research designs, but in a correlational—non-experimental and cross-sectional—way.

**RESULTS:** Regarding the nutritional status of the surveyed patients, the total count of the 100 adult patients who attended the health center and their BMI distribution (n=100) showed that 39% (n=39) were obese, 33% (n=33) were overweight, 23% (n=23) had a normal BMI, and 5% (n=5) were underweight. In addition, according to the dietary habits survey, 64% (n=64) of the patients had unhealthy eating habits, while only 36% (n=36) had healthy eating habits.

**CONCLUSIONS:** Regarding the general objective, the statistical analysis revealed a significant association ( $p = 0.02$ ). This indicates that there is a relationship between dietary habits and obesity in people over 18 years of age at a health center in Callao.

**Keywords:** Obesity, Dietary Habits, BMI.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Según la Organización Mundial de la Salud, bajo el estudio publicado en The Lancet, en 2022, dio a conocer que la obesidad afectaba a más de mil millones de personas ya que más de 1000 millones de personas tenían obesidad en ese año. Las estadísticas muestran que la obesidad desde 1990 se ha triplicado entre los adultos y se ha cuadruplicado entre niños y adolescentes. Asimismo, el estudio señala que en ese mismo año el 43% de los adultos padecía obesidad en el mundo. El Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus señaló que esta investigación reciente demuestra lo relevante que es evitar y controlar la obesidad desde los primeros periodos de vida hasta la adultez mediante la alimentación, el ejercicio físico y el cuidado adecuado. <sup>(1)</sup>

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar realizada continuamente por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) dio como resultado en escala nacional, el 25,7% de la población de 15 años padecen de obesidad y además fue la obesidad más frecuente en mujeres, con un 29.9%, que, en hombres, con un 21.1% y organizándolo por áreas El porcentaje en la zona urbana (27,9%) superó al de la zona rural (15,6%). <sup>(2)</sup>

La denominada epidemia de la obesidad se ha transformado en una metáfora de las consecuencias negativas para la salud que resultan del progreso económico y tecnológico de las sociedades. Su compleja etiología abarca desde los genes hasta la psicobiología del individuo y las familias; luego, se expande a las comunidades y, por último, a sociedades completas. A pesar de que, sin duda, no tiene un origen infeccioso, se ha sostenido que la obesidad es contagiosa a nivel social y que los vectores de transmisión son la actividad física y la alimentación, las cuales son vitales para la supervivencia humana y para interactuar socialmente. <sup>(3)</sup>

La obesidad en las personas está vinculada no solo a una dieta inadecuada, sino también a la falta de conocimientos adquiridos durante su educación. Sin embargo, los estudios indican que más de la mitad de las personas con secundaria completa y otros niveles educativos superiores no obtienen resultados positivos de su formación. <sup>(3)</sup>

## 1.2. Antecedentes

El consumo de productos no saludables representa un grave problema para la salud, con efectos negativos directos sobre el desarrollo en Argentina. La obesidad, la hipertensión y la glucosa elevada en sangre son los principales factores de riesgo asociados a una mala alimentación, que provocan el 39% de todas las muertes en el país (casi 140 mil muertes al año).<sup>(4)</sup>

Se sugiere que la obesidad se clasifique como una enfermedad, dado que su gravedad está vinculada a la virulencia del agente y la susceptibilidad del huésped. Añaden que cuando los agentes causantes de la enfermedad son abundantes, interactúan con la predisposición genética del huésped para generar un estado patológico que lesiona los órganos. Además, los criterios que se utilizan comúnmente para reconocer el estado de enfermedad se cumplen claramente en muchos individuos con obesidad según la definición utilizada (basada en el índice de masa corporal o IMC definido como peso/estatura al cuadrado), aunque no en todos los casos, la denominada obesidad epidémica ha pasado a ser una metáfora de las consecuencias perjudiciales para la salud ya que etiología es compleja y abarca desde los genes hasta la psicobiología individual y las dinámicas familiares; se extiende a las comunidades y, en última instancia, a sociedades completas. A pesar de que su origen no es infeccioso, se ha enfatizado que la obesidad puede considerarse un contagio socialmente hablando, siendo los hábitos alimenticios y el ejercicio físico los vectores de transmisión. Estos últimos son fundamentales para la supervivencia humana y las relaciones sociales.<sup>(5)</sup>

Los hábitos alimentarios, se aprenden inicialmente en el seno familiar, dado que los miembros de la familia tienen una gran influencia sobre la dieta y las conductas alimentarias de los menores. Los hábitos alimentarios de una familia son el producto de una construcción social y cultural, acordada implícitamente por sus miembros, que se concreta dentro de los límites establecidos según los recursos económicos y la disponibilidad de alimentos ello varía cuando la persona ya es mayor de edad ya que en el 74% de los casos los hábitos alimentarios cambian por múltiples factores (edad, cultura, moda, carga de actividades laborales, sedentarismo).<sup>(6)</sup> Por ello dado que la madurez es la etapa de vida más prolongada del individuo, adquirir estos patrones en ese momento resulta relevante para reducir el riesgo de padecer determinadas enfermedades durante esta etapa y en la vejez posteriormente. dos factores predominantes a considerar son la

## RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

economía y el tiempo, que alteran los patrones de consumo. La falta de tiempo al preparar alimentos provoca que las personas opten por aumentar la ingesta de productos procesados de fácil acceso. <sup>(7)</sup>

En el centro de salud ubicado en el distrito del Callao podemos observar a simple vista que casi todas las personas que asienten a atenderse con regularidad tienen una tendencia a tener sobrepeso u/o obesidad por ello es que fue el centro escogido para este trabajo de tesis ya si realizamos evaluaciones más concretas y especificadas en la población podríamos obtener la muestra ideal ya que las consecuencias de la obesidad son muchas como enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo 2, los trastornos del aparato locomotor, algunos cánceres (endometrio, mama y colon) y hasta la muerte

### **1.2.1 Antecedentes Nivel Nacional**

Cerna (2021) Tesis doctoral. en Ciencias de la Educación en Lima, apoyo el vínculo entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y la obesidad entre los estudiantes de Le Cordon Bleu, Perú 2020, ya que afecta a los mayores de 18 años. realizó un estudio de población experimental en 2020 y concluyó que la mayoría de la muestra percibía cambios en los hábitos alimentarios a nivel agregado y dimensión: selección y preparación de alimentos, etc. Estudiantes intermedios a avanzados en Le Cordon Bleu Perú en 2020 determinaron que existe una correlación significativa entre la nutrición y la obesidad. <sup>(8)</sup>

Quiroz Sangay (2022) En un trabajo dedicado al título profesional de los egresados de enfermería en Cajamarca, estos autores abordaron de igual forma las variables de conductas de actividad física relacionadas con el sobrepeso y la obesidad materna en el programa Taza de Leche Cajamarca-Perú 2021, cuyo objetivo fue investigar la relación entre los hábitos alimentarios y actividad física relacionada con el sobrepeso y la obesidad en las madres del programa Taza de Leche Cajamarca-Perú 2021, concluyó que el 89,55% de las madres del programa Taza de Leche tenían hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 10,5% tenían hábitos alimentarios adecuados, el 59% de las madres en el programa tenían sobrepeso y 32,4% obesidad, existiendo una correlación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de las madres participantes ( $p =$

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

0,000).<sup>(9)</sup>

El objetivo de la investigación de Agama y Díaz en 2020, fue determinar las características clínicas y personales del síndrome metabólico en pacientes asegurados inscritos a la Red Asistencial de Es-Salud en el Tambo, Huancayo. La frecuencia de Síndrome Metabólico fue de 14,98 %. El 62,4 % fueron mujeres y la media de edad fue entre 47 y 51 años. El 66,4% proviene de la zona urbana. El 54,5 % fue catalogado con sobrepeso y el 23,6. Relación entre la obesidad y sobrepeso con los conocimientos sobre síndrome metabólico en pacientes del preventorio de salud itinerante, Puente Piedra 2021.  
(10)

Veramendi, (2022). En su estudio, para determinar la relación de nutrición, actividad física y educación en el campo de los productos alimenticios con síndrome metabólico en pacientes que recibieron tratamiento en consultas externas en el hospital regional Hermilio Valdizán 2019. En los resultados demostró que el 71.9 % tenía 35 años, una mujer y en su mayoría casadas y amas de casa. El 38.8 % sufre de sobrepeso, y el 49.6 % sufre de obesidad, siendo un perímetro de una cavidad abdominal con un alto nivel de riesgo. El 88.4 % tiene 03 criterios para el síndrome metabólico, el 52.1 % tiene hábitos inapropiados, el 62.2 % tiene baja actividad y en el 33.9 % de educación en el campo de los productos alimenticios es mal.<sup>(11)</sup>

En el 2019, Villafuerte y Aragón llevaron a cabo una investigación en la ciudad de Arequipa con el objetivo de analizar cómo se relacionaban los hábitos alimenticios con el estado nutricional en adolescentes que pertenecían a un establecimiento educacional. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional. Con relación al estado nutricional, el 50% se encontró dentro de los parámetros normales, el 43% tenía sobrepeso y el 7% padecía obesidad. La mitad de los hábitos alimentarios fueron saludables; el 43%, poco saludables; y el 7%, insalubres. Se determinó una relación de importancia estadística entre las variables estado nutricional y hábitos alimentarios ( $p=0.000$ )<sup>(12)</sup>.

En el año 2020 Rivas et al. Su investigación se llevó a cabo en una institución educativa de Chosica en el año 2020. El propósito fue analizar la comprensión, las actitudes y los comportamientos de los jóvenes peruanos entre 11 y 18 años en relación a su peso corporal. El estudio se convirtió en un análisis transversal no experimental. Los resultados importantes fueron que, en comparación con los hombres, las mujeres mostraron un

## RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

porcentaje más alto de actitudes favorables, prácticas apropiadas y conocimientos sólidos: 76.5%, 75.5% y 72.5%, respectivamente. El 12,1% de los hombres tenía obesidad y el 25,7% tenía sobrepeso. Asimismo, los conocimientos, actitudes y hábitos asociados con la alimentación saludable en los jóvenes mostraron ser estadísticamente significativos ( $p=0,033$ ), ( $p=0,013$ ) y ( $p=0,039$ ), respectivamente, cuando se compararon con el IMC/edad. Para concluir, la investigación señala que se tienen que dar prioridad a los programas de educación nutricional para los adolescentes, especialmente para los hombres, de manera que se logre disminuir el índice de obesidad y sobrepeso <sup>(13)</sup>.

### 1.2.2 Antecedentes Nivel Internacional

Vilugrón et al (2020) Chile, realizó una investigación de tipo transversal analítico realizada entre mayo y agosto de 2019. La muestra analizada estuvo considerada por 550 jóvenes, de los cuales el 59,8% eran mujeres de entre los 15 hasta los 18 años, luego los dividieron en cuatro niveles de formación de los cuales después de las encuestas y mediciones los resultados arrojaron que el 10,3% de los hombres y el 6,1% de las mujeres tenían sobrepeso, sin diferencias significativas por sexo teniendo como mayor alimento de consumo la comida rápida con un (88.7%), seguido de frutas (64,5%) y refrescos (47,1%). Menos del 30 % aseguro cumplir con las recomendaciones de productos lácteos, verduras y agua. Teniendo como conclusión que los hábitos alimentarios se aprende desde pequeños, pero a una cierta edad los jóvenes optan por el camino fácil incrementando el consumo de comidas rápidas. <sup>(14)</sup>

Como sostienen Pampillo et. al (2023): El autor indica que el consumo de alimentos debe ser en forma gradual desde el nacimiento de cada uno hasta la pubertad, ya que en esa etapa el adolescente es influenciado por la cultura y la sociedad, cometiendo a veces equivocaciones para elegir su manera de alimentarse comer, Por eso el objetivo de la investigación fue analizar la forma de alimentarse durante la etapa de vida de la pubertad. Tuvieron una muestra de 400 personas donde se obtuvo que el nivel de adiposidad revelara un 13 % de adolescentes con obesidad y el 25 % con sobrepeso y con una circunferencia abdominal en valores atípicos un 23 % de adolescentes, y 16 % con cifras consideradas como valores de riesgo para padecer obesidad. Ya que en su cuestionario de hábitos alimentarios arrojó que la gran mayoría no toman desayuno o almuerzo, de igual

## RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

manera un bajo consumo de frutas y vegetales, ya que los pubertos prefieren la comida chatarra en cafeterías y consideran como favoritas las comidas ricas en grasas y en conclusión se comprobó los malos hábitos alimenticios en la investigación y se elaboraron guías dietéticas con orientaciones puntuales a profesores y padres de familia ya que ellos son los encargados de los menores y así poder generar cambios en el estilo de vida de niños y adolescentes. <sup>(15)</sup>

Leonett-Castellanos et al realizaron un estudio descriptivo de corte transversal en el 2023, con una muestra de 309 estudiantes en la Universidad Panamericana para medir el conocimiento general de nutrición y alimentación en estudiantes universitarios en la Facultad de Ciencias Médicas operacionalizaron variables para dar respuesta al objetivo propuesto. Se emplearon métodos y procedimientos para determinar los resultados, que indicaron el porcentaje de conocimientos acerca de alimentos y nutrientes. Se halló que el 35,0% de la población tenía un conocimiento limitado sobre estos temas. El cual evidenció que, en la Universidad Panamericana, los niveles de conocimiento sobre nutrición y alimentos y nutrientes son predominantemente bajos. Esto lleva a la conclusión de que existe un nivel general bajo de conocimiento sobre nutrición y alimentación entre los alumnos universitarios que participaron en la encuesta. <sup>(16)</sup>

Según Vilugron et al. Realizaron un extenso estudio que examina la relación entre la calidad de vida y las conductas que ponen en riesgo la salud de los adolescentes que asisten a la escuela como la mala alimentación; Los jóvenes que participaron fueron seleccionados de una institución de secundaria que depende administrativamente de la Municipalidad de Valparaíso, dando un tamaño muestral de 556 personas que dieron su consentimiento informado para participar, y 6 no consintieron contestar. El análisis se realizó con una muestra de 550 adolescentes, el 59,8% de las cuales eran mujeres. La media de edad fue 16,07 años (con un rango de entre 15 y 18), para describir esta muestra, se llevaron a cabo análisis descriptivos de cada una de las variables. Para verificar la diferencia entre las variables de estudio y el sexo, se empleó la prueba  $\chi^2$  dando como resultado una muestra de 550 adolescentes, repartidos en los cuatro grados de la educación secundaria de una institución educativa de Valparaíso, fue utilizada. Como se ha informado con anterioridad, el 10.3% de los hombres y el 6.1% de las mujeres tenían obesidad, sin diferencias significativas entre sexos a su vez el consumo de comida rápida (88,7%) fue la ingesta adecuada más alta, después el de frutas (64,5%) y las bebidas

## RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

gaseosas (47,1%), sin distinción según el sexo. La ingesta apropiada de lácteos (32,6%) y agua (28,9%) fue significativamente mayor en los hombres que el 30% reportado para verduras, agua y lácteos. En los hombres, el consumo de pescado y el desayuno diario fueron más comunes, con un 9.3% que reportó comer pescado dos o más veces por semana y un 42.2% que desayunaba todos los días. <sup>(17)</sup>

Díaz Rueda et al (2020) publicaron en la revista *Ciencia Latina Multidisciplinar* su investigación con una metodología mixta, que combina lo cuantitativo-descriptivo y lo cualitativo con un enfoque fenomenológico, se aplicó a 15 jóvenes de entre 18 y 25 años con sobrepeso y obesidad, tal como se observa en el índice de masa corporal (IMC). Su finalidad era comprender las creencias, concepciones y experiencias de este grupo de adultos en relación a la influencia que sus padres tienen sobre sus costumbres dando como resultado que los alimentos que se consumen menos son las frutas cítricas, el pescado, los cereales y las verduras. Mientras tanto, los alimentos que más se consumen son: pollo, arroz, leches, derivados de lácteos, huevos, pizzas, pastas, mecatos (comida frita) y papas caso contrario al grupo de legumbres y hortalizas tienen un consumo bajo a nivel semanal y mensual. En relación al arroz blanco o el arroz con verduras, tanto su consumo semanal como mensual es habitual, al igual que el de las pastas. El consumo de sopas y cremas es escaso, dando como resultado de la fuerte y significativa influencia que tiene en la formación de los hábitos alimenticios, sobre todo por la educación recibida, los factores socioculturales y las experiencias con respecto a la alimentación, así como el escaso tiempo para quienes estudian y trabajan al mismo tiempo. <sup>(18)</sup>

### 1.2.3 Marco teórico

- **Hábitos Alimentarios:** Se explica como un conjunto de conductas individuales y colectivas que afectan la decisión de las personas al elegir, preparar y consumir ciertos alimentos. Con estas conductas se complementa un aporte nutricional, de modo que el cuerpo pueda obtener sin dificultad la energía necesaria para llevar a cabo las tareas cotidianas. Finalmente, los hábitos alimentarios son determinados por las elecciones de alimentos que una persona hace basándose en lo que tiene disponible y lo que ha aprendido de su entorno, el cual está influenciado por factores psicológicos, socioculturales, geográficos y

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

económicos. <sup>(19)</sup>

- **Hábitos Alimentarios Inadecuados:** el exceso de las comidas chatarra con poco valor nutricional, como las gaseosas, las comidas rápidas ricas en azúcares y grasas o las altas en calorías suelen resultar muy sabrosas y atractivas. Esto puede ser riesgoso para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y, a la larga, deteriorar su estilo de vida. <sup>(20)</sup>
- **Dieta Saludable:** Desde la época de Hipócrates, se ha evidenciado una relación directa y clara entre la alimentación y la salud, lo que ha suscitado un gran interés a lo largo de la historia. La dieta saludable debe ser "suficiente" y "completa", lo que implica que debe satisfacer las necesidades de energía, macronutrientes, micronutrientes, agua y fibra. Para ello, debe tener una característica básica: ser "equilibrada". Esto implica poder incluir alimentos de los distintos grupos en cantidades adecuadas, evitando excesos, ya que algunos de ellos pueden representar un riesgo para la salud. <sup>(21)</sup>
- **Adulto joven o adultez temprana:** comprendido entre 18 a 45 años, sin embargo, es justo mencionar que existen diversas opiniones sobre sus límites; Durante esta etapa, los jóvenes adultos se caracterizan por su energía desbordante y la aparición de ambiciones; presentan un gran potencial creativo y energético que comienza a forjarse con su ingreso a la educación superior o mediante otras especializaciones tras finalizar la educación secundaria. Aunque con algo de incertidumbre y tal vez miedo ante lo desconocido, lo normal es que esta etapa comience con emoción, deseos de disfrutar de la independencia y descubrir cómo son realmente, dejando atrás la confusión propia de la adolescencia. <sup>(22)</sup>
- **Adulto de mediana edad:** comprendido entre 45 a 65 años, sin embargo, es justo mencionar que existen diversas opiniones sobre sus límites, Es una fase en la que se hace evidente el proceso de envejecimiento, incluyendo errores o daños accidentales derivados de la vida o de eventos de desarrollo programado y ordenado según la genética. No obstante, es importante recordar que el proceso se ve afectado por el estilo de vida actual y pasado. De manera general, durante esta etapa de la vida es habitual que las personas enfoquen su atención en la educación de sus hijos, en su empleo y, en los últimos años de dicha etapa, incluso

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

en la preparación para su futura jubilación. No obstante, esto puede diferir de unas personas a otras, así como entre generaciones distintas. <sup>(23)</sup>

- **Obesidad:** Es una enfermedad crónica de alta complejidad, se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa que puede dañar la salud. La obesidad puede conllevar un mayor riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas, afectar la salud ósea y reproductiva, así como incrementar la probabilidad de desarrollar ciertos tipos de cáncer. La obesidad afecta a facetas de la calidad de vida como el sueño o la movilidad. <sup>(24)</sup>
- **Índice de Masa Corporal (IMC):** Es el indicador más útil del sobrepeso y la obesidad a nivel poblacional, dado que es aplicable a ambos sexos y a todas las edades adultas. No obstante, debe tomarse como una guía aproximada, dado que el porcentaje de grasa corporal puede variar entre diferentes individuos. <sup>(25)</sup>

Clasificación del estado nutricional según la Organización Mundial de la Salud:

**Tabla 1. CLASIFICACION DE IMC SEGÚN O.M.S**

CLASIFICACION DE IMC	
INSUFICIENCIA PONDERAL	< 18.5
INTERVALO NORMAL	18.5- 24.9
SOBREPESO	≥ 25.0- 29.9
OBESIDAD GRADO I	≥30.0- 34.9
OBESIDAD GRADO II	≥ 35.0 – 39.9
OBESIDAD GRADO III	≥40.0

Fuente: Datos y Cifras OMS

- **Perímetro abdominal (PA):** Es la medición de la circunferencia del abdomen que se lleva a cabo con el propósito de calcular el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, como las cardiovasculares, la diabetes o la gota, entre otras. <sup>(26)</sup>

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

**TABLA 2: INDICADORES DE RIEGOS SOBRE PERIMETRO ABDOMINAL**

<b>Sexo</b>	<b>Bajo</b>	<b>Alto</b>	<b>Muy Alto</b>
<b>Hombre</b>	< 94 cm	≥ 94 cm	≥ 102 cm
<b>Mujer</b>	<80 cm	≥ 80 cm	≥ 88 cm

- PAB < 94 cm en varones y < 80 cm en mujeres (bajo)

Existe bajo riesgo de comorbilidad, de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, enfermedad coronaria entre otras enfermedades.

- PAB ≥ 94 cm en varones y ≥ 80 cm en mujeres (alto).

Es considerado factor de alto riesgo de comorbilidad, de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, entre otras enfermedades.

- PAB ≥ 102 cm en varones y ≥ 88 cm en mujeres (muy alto).

Es considerado factor de muy alto riesgo de comorbilidad, de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, entre otras enfermedades. <sup>(26)</sup>

### **1.3 Formulación del Problema**

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y la obesidad en personas mayores de 18 años que acuden a un centro de salud en el Callao?

### **1.4 Objetivos**

#### **1.4.1 OBJETIVO GENERAL**

El propósito de esta investigación es hacer una investigación descriptiva sobre las personas mayores de 18 años es:

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la obesidad en personas mayores de 18 años en el centro de salud ubicado en el callao.

#### **1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Estimar el tipo de ingesta que tienen los adultos que asisten a un centro de salud en El Callao.

Determinar el estado nutricional obtenido por evaluaciones antropométricas a adultos asisten a un centro de beneficiarios en El Callao.

Determinar el diagnóstico de masa muscular obtenido por evaluaciones antropométricas a adultos que asisten a un centro de beneficiarios en El Callao.

### **1.5 Hipótesis**

#### **Hipótesis General H1**

Existe relación entre los hábitos alimentarios y la obesidad en personas mayores de 18 años que acuden a un centro de salud en el Callao.

#### **Hipótesis General H0:**

No Existe relación entre los hábitos alimentarios y la obesidad en personas mayores de 18 años que acuden a un centro de salud en el Callao.

## **1.6 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

### **Justificación**

El presente trabajo de investigación se justificó desde cuatro aspectos: teórico, práctico, metodológico y social.

### **Justificación Teórica**

A partir de los resultados de esta etapa de investigación se puede desarrollar o implementar en el Centros de Salud programas de sensibilización o concientización, orientados a mejorar los estilos de vida saludable y, por lo tanto, la calidad de vida de toda población. Intervenir en los estilos de vida se convierte en una de las acciones más eficaces e importantes para la prevención de la enfermedad y la promoción de la buena salud.

### **Justificación Práctica**

El trabajo de investigación brinda la oportunidad de describir un problema prácticos de gran magnitud del cual se debe de abordar en base a los resultados ya que estos nos ayudaran a confirma y evaluar la relación que hay entre los objetivos del estudios y en base a este trabajo se pueda realizar varias ideas, intervenciones o soluciones dirigidas a dos variables: obesidad y hábitos alimentarios, ya que no solo en el sector de la salud sino también en el de la educación, especialmente en el desarrollo social.

### **Justificación Metodológica**

El diseño de métodos, procedimientos, técnicas y herramientas utilizado en el desarrollo, tiene la validez y confiabilidad para demostrar que la investigación es relevante. Se desarrolló una herramienta de recolección (la encuesta) a su vez utilizamos el cuestionario de hábitos alimentarios para obtener datos sobre las Hábitos Alimentarios obtenidos en este estudio gracias al apoyo institucional del Centro de Salud ya que nos permitió publicitar el estado actual del problema de la obesidad y su relación con los hábitos alimentarios, con conclusiones claras y recomendaciones de mejora en este caso, para los futuros investigadores.

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

**Justificación social**

A nivel social, la justificación de este estudio es aprender más sobre La obesidad y relación con los hábitos alimentarios ya que es observable que algunas personas no son conscientes del cuidado de su salud e imagen corporal, prefieren dedicar su tiempo a actividades que no les benefician personas sanas y sedentarias son el resultado sobrepeso y mucha masa grasa, teniendo como consecuencias no son sólo enfermedades, sino también burlas, inferioridad, depresión, muerte.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

### **Tipo y Método de investigación**

La metodología aplicada a esta investigación es básica para esta tesis en una primera instancia tiene un enfoque cuantitativo ya que “nos permite cuantificar y medir numéricamente la variable <sup>(27)</sup>, método descriptivo dado que presenta los hechos tal y como se evidenciaron en la realidad y se busca recolectar datos y reportar la información de las dos variables a estudiar este proyecto. <sup>(28)</sup>

### **Diseño de investigación**

El propósito del estudio está relacionado con el reconocimiento de las particularidades de los diseños de investigación cuantitativa, pero de una forma no experimental, no paramétrica y transversal dado que los datos fueron recolectados en un único momento temporal y en un contexto determinado, y se centra en una o dos variables. <sup>(29)</sup>

### **Sede de estudio**

El estudio de esta investigación será llevado en el CENTRO DE SALUD PUERTO NUEVO CALLAO el cual tiene un horario de atención de 8 :00 am hasta las 2 :00 pm teniendo una atención de primer nivel medicina , odontología, obstetricia y nutrición este centro regional se encuentra ubicado en el AAHH "Puerto Nuevo" perteneciente a la región Callao donde después de una solicitud al Centro médico de Salud Región Callao obtuve el permiso para hacer prácticas y estudios con la población que acude a ese Centro de Salud ya que son los indicados para el estudio de mis variables. <sup>(Anexo1)</sup>

### **Población y Muestra**

En la presente investigación se considerará una población finita, puesto que se conoce el número exacto de elementos que constituyen el estudio el cual está conformado por 100 personas mayores de 18 años.

Para esta investigación la muestra fue igual a la población de estudio, es decir una muestra censal (30), por lo cual no se aplicarán criterios de selección muestral ya que todos cumplían con los criterios, los cuales serán:

# RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

## **Criterios de inclusión:**

- Personas que deseen participar y sepan leer
- Mayores de 18 años
- Recordar tipo de alimentación que lleva

## **Criterios de exclusión:**

- Menores de edad
- Personas que no desean colaborar
- No Recordar tipo de alimentación que lleva

## **Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

En el presente trabajo se empleó como técnica la encuesta virtual (Google forms), con el objetivo de realizar el proceso de inducción de la persona, brindándole el consentimiento informado (anexo 2) para que no haya ningún problema base a las respuestas y así obtener información certera sobre sus hábitos alimenticios, circunferencia de cintura e IMC.

## **Validación de Instrumento**

Para poder obtener los datos se hizo dos escalas internacionales de medición, siendo y el cuestionario Adolescent food habits checklist para los Hábitos Alimentarios realizado por Johnson et al<sup>(30)</sup>. De la cual tuvo 4 etapas hasta llegar a la más idónea, Se puede decir que se obtuvo una escala personalizada compuesta por 18 preguntas tipo Likert que van del 0 al 4 con un máximo de 72 puntos obteniendo esta escala una validez de Cronbach de 0,863 en su prueba piloto. (Anexo 3)

Los creadores de esta escala definieron la práctica de una alimentación saludable como la habilidad del paciente para adaptar su dieta a las sugerencias sobre lo que es una alimentación apropiada, refiriéndose en particular a los siguientes factores o dimensiones: a) evitar alimentos con alta densidad calórica, como son: las frituras y otras grasas visibles, así como los dulces y postres que contienen azúcares refinados. b) Ingesta de vegetales y/o frutas y c) consumo bajo de grasas. Además, tuvieron en cuenta que la evaluación se llevara a cabo en adolescentes con capacidad de autonomía o con cierto

## RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

grado de control personal sobre las decisiones relacionadas con su alimentación. Esta escala, que se enfoca en la evaluación de adolescentes autónomos, es diferente a otras escalas que tienen como objetivo evaluar la práctica de una alimentación sana.<sup>(30)</sup>

El IMC y el perímetro abdominal son unas medidas confiables empleada para catalogar el estado del cuerpo, en esta oportunidad se combinan ambos datos para obtener una evaluación clínica más precisa y estado nutricional integral de los pacientes.

### **Procedimiento de Recolección de Datos**

El proceso de recolección de datos pasará por cinco etapas las cuales serán:

- Observación: se captará de forma sistemática y las pacientes que quieran apoyarnos en la investigación en este caso fueron 100 personas mayores de edad.
- Recopilación documental: recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos que nos brinden las pacientes
- Entrevista: diálogo entre entrevistador-entrevistado sobre sus hábitos alimenticios, obesidad y toma de medidas para que tengan en conocimiento los pacientes.
- Encuesta: información que se extraerá de la muestra acerca lo conversado con la muestra.
- Resultado: verificar los resultados y llegar a una conclusión de nuestra investigación en este caso podremos validar si hay una relación en los hábitos alimentarios y la obesidad en personas mayores de 18 años.

# RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

## **Procedimiento de recolección de datos:**

La recolección de información se efectuó mediante un cuestionario estructurado de 18 preguntas más los ítems de peso talla y circunferencia abdominal. La aplicación se desarrolló en 4 días consecutivos del rango de 8 a 12, ya que pasaban consulta para la medición de peso talla, perímetro abdominal y para la explicación de las instrucciones y resolver dudas luego pasaban al formulario del cual el primer paso fue el consentimiento informado de las personas mayores de 18 años. Cada participante completó el cuestionario en aproximadamente entre 15 a 20 minutos; los formularios fueron codificados de forma anónima y los datos ingresados a una base en IBM SPSS versión 26 para su análisis posterior.

Sumado a ello teniendo los datos recolectados para la comprobación de hipótesis, se empleó la prueba estadística de Rho de Spearman, considerando un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, respectivamente. En consecuencia, las hipótesis serán aceptadas siempre que el valor de p obtenido sea inferior a 0.05.

## **Consideraciones Éticas:**

A través del empleo de consentimientos informados, la presente investigación respetó los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki<sup>(31)</sup>, garantizando el bienestar de las personas que tomaron parte en la encuesta ya que esta declaración aborda de manera explícita la necesidad de salvaguardar la privacidad de los participantes. Se aseguró el principio de autonomía al obtener la aprobación informada, lo que permitió que cada individuo decidiera su participación de manera libre después de haber sido informado adecuadamente acerca de las metas, métodos y alcances del estudio. Durante las entrevistas y las evaluaciones antropométricas, se aplicó el principio de beneficencia

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

garantizando a todos los participantes, en todo momento, su respeto, bienestar y la integridad física y emocional.

A su vez se respetó la normativa de Vancouver, Desde un punto de vista ético, presentando datos visuales (gráficos, tablas) que estén claramente acreditados y cumplan con la propiedad intelectual. <sup>(32)</sup>

Se cumple con las normas de ética de UPN <sup>(33)</sup> como la:

Confidencialidad: La información obtenida por parte de cada estudiante es protegida durante todo el proceso de investigación, mediante el compromiso de confidencialidad, asegurando el anonimato de cada participante.

Justicia: Los resultados obtenidos en la investigación se muestran tal cual, sin ningún tipo de sesgo. Además, no se brindó favor a ninguna persona. Es decir, en todo el proceso de investigación se tuvo en cuenta la igualdad y trato digno a cada participante.

Humanidad: Los investigadores serán considerados en todo momento personas con principios y derechos fundamentales que le asiste su naturaleza humana y las leyes del Estado peruano.

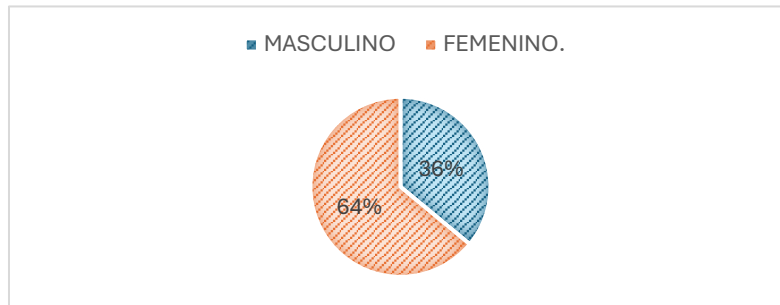
Igualdad: Todos los investigadores de la UPN recibirán las mismas consideraciones sin distinción alguna, procurando siempre el respeto y el cumplimiento de sus derechos.

Veracidad. Los investigadores deberán proceder con imparcialidad y ser lo más exactos posibles en sus investigaciones, según el espacio y contexto en el que se realizan.

**CAPÍTULO III: RESULTADOS**

En este capítulo se evidencian los resultados obtenidos de las encuestas a las personas mayores de edad del Instituto de salud, siendo la muestra un total de 100 participantes de la investigación.

**FIGURA 1:** Genero De Encuestado En Base 100



En la figura verificamos la distribución según género de personas mayores de edad que participaron, se muestra que del total personas mayores de edad (n=100), el 36% (n=36) son de género masculino (hombres) y el 64% (n=64) son de género femenino.

**TABLA 3:** Resumen De Procesamiento De Los Casos

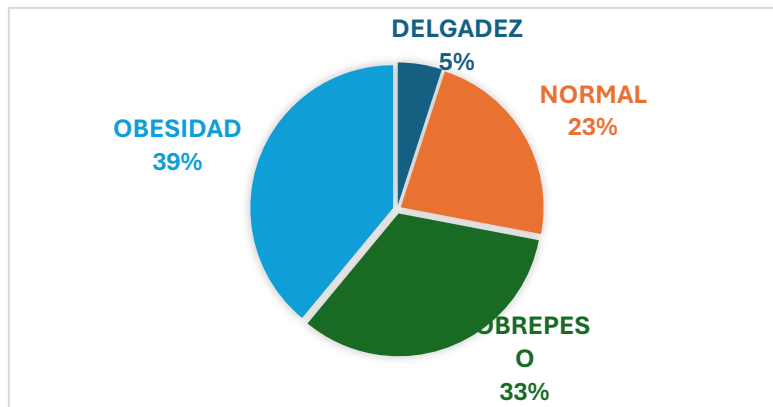
Casos	N	%
Valido	100	100%
Excluido °	0	.0
Total	100	100

° Pertenece a la eliminación según variables del procedimiento (criterios de exclusión)

En la tabla #2 Se aplico la Tabla de fiabilidad realizada en el programa SPSS dando el 100% de fiabilidad para el procesamiento de los casos ya que podemos visualizar que se han utilizado el total de la encuesta no se realizó ninguna exclusión basada en los criterios de este.

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

**FIGURA 2:** Resultados Según Índice de Masa Corporal



En la figura 2 sobre la Distribución del cálculo de IMC de las 100 personas mayores de edad que acudieron al Centro de salud, se muestra que del total de los estudiantes (n=100), el 39% (n=39) posee obesidad, el 33% (n=33) posee sobrepeso, el 23% (n =23) posee un IMC normal y el 5% (n=5) posee delgadez según los resultados obtenidos

**Tabla N°4:** Resultados De Hábitos Alimentarios

	HÁBITOS SALUDABLES	HÁBITOS POCO SALUDABLES	CONTEO
DELGADEZ	2	3	5
NORMAL	11	12	23
SOBREPESO	11	22	33
OBESIDAD	12	27	39
CONTEO	36	64	100%

En la tabla N°3, se observa el conteo del total de pacientes con hábitos alimentarios poco saludables (n=64) teniendo en cuenta que el 33% tiene sobrepeso dándonos a nosotros una alerta sin olvidar que el 39% ya presenta obesidad. Por otro lado, del total de pacientes con hábitos alimentarios saludables (n=36) el 23% tiene un IMC normal.

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

Para saber si podemos aceptar la variante H1 (relación entre obesidad y hábitos alimentarios en personas mayores de 18 años) realizamos dos pruebas para aceptar o rechazar la variante en este caso como podemos observar en la tabla N°4 la prueba que realizamos fue la prueba del Chi – Cuadrado nos salió un valor de 0.03 dándonos a entender eso que podemos aceptar la hipótesis H1 y rechazar la hipótesis H0.

**TABLA 5:** Prueba De Chi Cuadrado

	VALOR	GL	SIGNIFICACION ASINTOTICA (BILATERAL)
<b>Chi-Cuadrado de Pearson</b>	13.494	3	.004
<b>Razón verosimilitud</b>	13.708	3	.003
<b>N° de casos</b>	100		

Como también podemos indicar en la Tabla N°6 realizamos la prueba de Spearman para poder ver la correlacional entre las variantes y poder saber con exactitud si también aceptamos la Hipótesis nula o aceptamos la Hipótesis 1 nos arrojó un valor de 0.02 aceptando la Hipótesis 1 y rechazando la Hipótesis 0.

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

**TABLA 6:** Prueba De Spearman

		<b>CORRELACIONES</b>	<b>IMC</b>	<b>HABITOS</b>
<b>RHO DE SPEARMAN</b>	IMC	COEFICIENTE DE CORRELACION	1.000	0.230
		SIG.(BILATERAL)		0.02
		N°	100	100
	HABITOS	COEFICIENTE DE CORRELACION	0.230	1.000
		SIG.(BILATERAL)	0.02	
		N°	100	100

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusión

Según el INEI en el Perú en una escala nacional, el 25,7% de la población de 15 años sufren obesidad de lo cual es más frecuentes en mujeres con un 29.9%, que, en hombres, con un 21.1% esta no solo a una dieta inadecuada, sino también a la falta de conocimientos adquiridos durante las etapas de vida de las personas ya que los hábitos alimentarios se aprenden inicialmente en el seno familiar, dado que los miembros de la familia tienen una gran influencia sobre la dieta y las conductas alimentarias de las/os menores por ello ;En el centro de salud ubicado en el distrito del Callao podemos observar a que un gran número de personas que asienten al centro presentan obesidad o están prontos a tenerlo por lo tanto se aplicó en allí nuestra interrogante si existe una relación entre los hábitos alimentarios y la obesidad en personas mayores de 18 años en un centro de salud en el Callao.

Existen indicadores que muestran que la oxidación basal de grasa es menor en ellas, lo cual propicia una mayor acumulación de grasa y genética, así como un incremento gradual del peso durante los embarazos y su aumento con la menopausia. Así, a lo largo de su vida, se observa una tendencia en las mujeres a aumentar de peso, en contraste con los hombres, y esto ocurre de manera intangible. <sup>(34)</sup>

El propósito de esta investigación fue evaluar que existe una relación entre los hábitos alimentarios y obesidad en personas mayores a 18 años teniendo como base nuestra tabla 3 nos arroja que el 64% de la población tiene hábitos poco saludables ello es más de la mitad de la población estudiada sumado a nuestra figura 2 podemos verificar que hay más del 70% que no tienen un IMC ideal ya sea por obesidad, sobrepeso ; Como también podemos indicar en la Tabla 6 realizamos la prueba de Spearman para poder ver la correlacional entre las variantes y así podíamos admitir con un valor de 0.02 que si hay una correlación entre ambas variantes teniendo en cuenta que la variante de obesidad fue la más preocupante ya que estos mismo resultados fueron semejantes con la investigación de Cerna <sup>(8)</sup>, quién también descubrió una correlación entre las variantes siendo p valor = 0,001 ( $p < 0.05$ ). Además, los hallazgos indican que los hábitos alimenticios tienen un vínculo significativo con la aparición de obesidad, adicional a ello en según Quiroz Sangay <sup>(9)</sup>, concluyó que el 89,55% de las madres del programa Taza de Leche tenían

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 10,5% tenían hábitos alimentarios adecuados, 32,4% obesidad, existiendo una correlación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de las madres participantes ( $p = 0,001$ ). Por ellos junto con ambos autores y con los resultados obtenidos en el trabajo de investigación podemos deducir y aceptar la correlatividad de nuestra variante.

En base a nuestro objetivo de determinar si hay malos hábitos alimentarios obtuvimos como resultado en cuestión que sí 64 personas de 100 cuentan con malos hábitos alimentarios jugándonos en contra ya que en una gran parte de la muestra tienen carga familiar mayormente las mujeres se quedan al cuidado de los menores hijos, si ellas no cuentan con un buen hábito saludable estas a su vez le comparten ello a sus familiares ya que puedan tener el conocimiento pero que lo vuelvan un hábito son situaciones distintas según la investigación de Garcia & Tenny dio como resultado que a pesar de que la mitad (52%) de las participantes mostraron un nivel medio de conocimiento, en muchas todavía es insuficiente el consumo de alimentos ricos en hierro<sup>(33)</sup>. Esto apoya la idea de que tener conocimiento no asegura prácticas alimentarias apropiadas sumado a ello en la investigación de Capcha & Mamani En cuánto a la presente investigación, los hallazgos mostraron que el 92.50% de los trabajadores encuestados indicaron un nivel medio de conocimiento sobre las ventajas de frutas y verduras. Este resultado fue similar al del estudio de Campos nutricional; este último también reveló que predominaba el nivel medio de conocimiento, con un 70.75% de participantes con esta categoría, seguido por un 22.64% con un nivel bajo y, por último, un 6.60% con un nivel alto. Por otra parte, el 80% (32 participantes) exhibieron una ingesta insuficiente de frutas y verduras por debajo de 5 porciones diarias, en relación con las sugerencias de la OMS, que consisten en consumir 5 porciones al día de frutas y verduras para obtener beneficios positivos y como referencia y realizar la comparación de los resultados, todas las fuentes utilizadas en el trabajo indican que si hay una relación en este caso de obesidad - hábitos alimentarios y de obesidad y otros patrones relacionados a las interrogantes de las investigaciones de las variables trabajadas en la realidad específica.

En relación con las implicaciones de este trabajo de investigación, la contribución práctica de este estudio radica en mostrar los datos que se hicieron a la obesidad y las relación que tiene con los hábitos alimentarios que consumen las personas de manera diaria, diciendo que la información puede ser útil para la Institución (Centro de Salud) en sí misma donde

## RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

el trabajo de investigación fue realizado para que puedan tomar medidas dirigidas a superar los problemas que se presentan actualmente y que pueden servir para futuras investigaciones que desean superar el mismo problema o con la misma variante científica y teórica, con una base sólida.

Desde el punto de vista práctico, las conclusiones en relación a los resultados mostrados en el presente estudio de investigación permiten la toma de decisiones para futuras medidas preventivas y promocionales de la salud ya que mediante de ello, se puede mejorar el estado nutricional, calidad de vida y desarrollo integral de cada uno de ellos.

### **4.2 Limitaciones:**

Entre las principales limitaciones de esta investigación se encuentra el tamaño de la muestra, ya que solo fue posible evaluar a 100 personas mayores de 18 años, aunque al principio se previó una participación más extensa. Esta limitación nos restó la oportunidad aplicar análisis estadísticos más sólidos, lo que podría haber reforzado la generalización y validez de los hallazgos. Aunque se hallaron ciertas variables de confusión, no se tomaron en cuenta como el entorno familiar, los niveles de estrés o la condición socioeconómica. Estos factores podrían haber tenido un impacto en la asociación que fue observada, aunque no puedan aplicarse de forma directa a todas las poblaciones. Además, la obtención de la muestra se vio afectada por un factor (El Tiempo) mayormente la población femenina no contaba con el tiempo necesario para participar en las evaluaciones completas indicaban realizar luego el cuestionario ya que en su gran mayoría tenía que realizar labores domésticas en su gran mayoría. A pesar de estas restricciones, los resultados logrados proporcionan información importante y permiten que se realicen investigaciones futuras con una muestra más extensa y un control más riguroso sobre los períodos de evaluación.

### **4.3 Implicancias:**

Las implicancias de esta investigación trascienden los resultados cuantitativos, ya que aportan elementos significativos tanto para la práctica nutricional como para el desarrollo de futuras investigaciones en el ámbito del adulto. En primer lugar, los hallazgos permiten reflexionar sobre la calidad de la ingesta demuestra que va de la mano con sus hábitos alimentarios. Desde el punto de vista teórico, este estudio reafirma que la obesidad debe

## RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

analizarse de la mano junto con los hábitos alimentarios, realizar encuestas más profundas, mejores evaluaciones integrales para comprender su verdadero impacto sobre la salud. Finalmente, los resultados abren nuevos enfoques de investigación para profundizar en cómo ajustar las recomendaciones nutricionales según sexo, edad, nivel de actividad física, calidad de vida y características antropométricas específicas, con el fin de diseñar estrategias de intervención más efectivas en la prevención de la obesidad.

### 4.4 Conclusiones

En cuanto al objetivo general, el análisis estadístico evidenció una asociación significativa ( $p = 0,02$ ). Esto indica que si existe una relación entre los hábitos alimentarios y la obesidad en personas mayores de 18 años en un centro de salud en el Callao.

En relación con los malos hábitos alimentarios encontrados según la encuesta, 64 % tienen hábitos alimentarios deficientes que incluyen: comer en exceso o saltarse comidas, ingerir demasiada comida procesada, azúcares y grasas poco saludables, comer rápidamente, no beber suficiente agua y llevar un estilo de vida sedentario; Esto puede conducir a problemas como diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares y trastornos digestivos, También tiene un impacto negativo en el desarrollo infantil y en la salud mental. Para mejorar la calidad de vida, es necesario corregirlos mediante la selección de alimentos nutritivos y frescos, el establecimiento de horarios fijos.

En lo que respecta al estado nutricional de los pacientes encuestados, se observa el conteo total de los 100 pacientes adultos que acudieron al centro de salud y su distribución del cálculo del IMC de todos ellos ( $n=100$ ), el 39% ( $n=39$ ) tiene obesidad, el 33% ( $n=33$ ) tiene sobrepeso, el 23% ( $n=23$ ) tiene un IMC normal y el 5% ( $n=5$ ) es delgado. Sumado a ellos según la encuesta de hábitos alimentarios, se encontró que el 64 % ( $n=64$ ) de los pacientes tenía hábitos poco saludables y solo el 36 % ( $n=36$ ) tenía hábitos alimentarios saludables; Esto nos preocupa, dado que la obesidad es una enfermedad crónica grave que incrementa el riesgo de padecer hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer y trastornos óseos y de apnea del sueño. Además, impacta la calidad de vida de las personas tanto en el ámbito psicológico como físico.

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

**REFERENCIAS**

1. Una de cada 8 personas tiene obesidad. (2024, febrero). ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. <https://www.who.int/es/news-room/01-03-2024-one-in-eight-people-are-now-living-with-obesity>
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2024). Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, ENDES 2024. Plataforma del Estado Peruano : [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib2017/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib2017/libro.pdf)
3. Valdés E, Solis U, Valdés J. Control del sobrepeso y la obesidad en adultos de Chimborazo, Ecuador. Rev Cubana Med Gen Integr. 2022;38(3): e2043.
4. Horwitz M, Pérez J. La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. Inter disciplina. 2021; 10(26): 147-175. Recuperado en: <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>
5. Gerbotto M. Paturzo C. Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. DIAETA. 2020; 38(172): 32-42. Recuperado en: [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372020000300026&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372020000300026&script=sci_abstract)
6. Pinillos Y, Rebolledo R, De Ávila L, Ariza S, Viecco L, Herazo-Beltrán Y, et al. Caracterización de hábitos alimentarios y de actividad física en jóvenes de la Región Caribe Colombiana. Nutr Clarín Diet Hosp. [internet]. 2022; 42(3): 12-21. Recuperado en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/246>
7. Cerna Hernández, J. A. (2021). Hábitos alimentarios, estado nutricional y obesidad en estudiantes de la Universidad Le Cordon Bleu, Perú 2020. Repositorio de Universidad Nacional De Educación. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/9f091432-fab1-4571->

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

[83dc-1ab7b12d7d6d](#)

8. Sangay, N. Q. & Guadaña Chuquimango, R. R. (2022, abril). Hábitos Alimentarios Y Actividad Física Asociados A Sobrepeso Y Obesidad En Madres Del Programa Vaso De Leche Cajamarca- Perú 2021. Repositorio De Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2297/TESIS%20DE%20NELIDA%20Y%20RUHT..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Agama-Benavides, et al (2020). Características clínicas y personales en pacientes con síndrome metabólico de un centro de atención primaria. Revista Peruana de Ciencias de la Salud, 2. <https://revistas.udh.edu.pe/RPCS/article/view/119e>
10. Veramendi Sifuentes, I. B. (2022). “Hábitos Alimentarios, Actividad Física, Educación Alimentaria Y Su Relación Con El Síndrome Metabólico, De Pacientes En Consulta Externa De Medicina, Hospital Regional Hermilio Valdizán 2018” Repositorio De Universidad De Huánuco.
11. Villafuerte Ttito C. Relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional de escolares del colegio de Ciencias San Andrés del distrito de Hunter en Arequipa 2019. [Tesis licenciado en internet]. Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2021. 97 P. Disponible de: <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/4992ede4-b9f5-42b4-a040-7dca3141b8c4>
12. Rivas S. et al (2021) Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2021 Mar [citado 5 noviembre de 2025]; 25(1): 87-94. Disponible de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S217451452021000100087&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S217451452021000100087&lng=es)
13. Vilugrón, F., G, M., Gras, M. E. & -Mayolas, S. F. (2020, julio). Hábitos

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

Alimentarios, Obesidad y Calidad de Vida Relacionada con la Salud en  
Adolescentes Chilenos. Scielo.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000700921&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000700921&script=sci_arttext&tlng=pt)

14. Tania Pampillo, Castiñeiras, Nadia Arteché Díaz y María Antonieta Méndez Suárez. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Hospital Pediátrico Provincial Docente Pepe Portilla. Pinar del Río, Cuba. Rev. Ciencias Médicas.2019; 23(1): 99-107. ISSN: 1561-3194.
15. . Leonett-Castellanos JY, López-Yantuche NR, Soch-Archila AN, Orellana-Higueros FJYC, Castillo-Melgar LA. Conocimientos de nutrición y alimentación en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Panamericana. Rev. CubanaTecnol. Salud [Internet]. 2023 [citado5 de noviembre 2025]; 14(2):e4092. Disponible en <http://www.revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/4092>
16. Fabiola Vilugrón Aravena, Temístocles Molina G, María Eugenia Gras Pérez, Sílvia Font-Mayolas. (2020). Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S003498872020000700921&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S003498872020000700921&script=sci_arttext&tlng=pt)
17. (Rueda et al., 2023). Percepción de un grupo de jóvenes adultos con obesidad y sobrepeso, sobre la influencia que ejercen los padres en sus hábitos alimenticios en el año 2022. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(6), 78. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i6.8896](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8896)
18. . Díaz Rueda,et al, (2023). Percepción de un grupo de jóvenes adultos con obesidad y sobrepeso, sobre la influencia que ejercen los padres en sus hábitos alimenticios en el año 2022. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(6), 2955-2990. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i6.8896](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8896)

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

19. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. [citado el 18 de setiembre del 2023].  
Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
20. Torres E, Pérez Y, Peña S, Vanegas P, Guillen M. Consumo de alimentos no saludables de un grupo de adolescentes ecuatorianos. Universidad Católica de Cuenca. Ecuador. 2021; 27- 35. [Internet]. Vol. 11, • Enero-Junio. [citado 31 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/redieluz/article/view/36918/3993818>.
21. Alzate Yepes, T. (2019). Dieta saludable. Perspectivas en Nutrición Humana, 21(1), 9-14. [citado 31 de octubre de 2025]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-41082019000100009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-41082019000100009&script=sci_arttext)
22. Ferrín Vélez, J. M., & Lucas Alarcón, P. S. (2024). Sarcopenia en adultos de mediana edad, un panorama diferente: Relación entre los hábitos alimentarios y la pérdida de masa muscular (Master's thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2024). [citado 31 de octubre de 2025]. Disponible en: <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11837>
23. Rodríguez, J. M., & Rodríguez, C. B. (2025). Alimentación en adultos mayores. Nutrición y dietética clínica, 217. [citado 31 de octubre de 2025]. Disponible en [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=8aNSEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA217&dq=etapa+adulto+mediana+edad+alimentacion+&ots=aTD911yERk&sig=7E6i\\_ZSYppbwtI2ScTeyNoiWIDo&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=8aNSEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA217&dq=etapa+adulto+mediana+edad+alimentacion+&ots=aTD911yERk&sig=7E6i_ZSYppbwtI2ScTeyNoiWIDo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
24. Obesidad y sobrepeso. (Organización Mundial de la Salud). Who.int. Recuperado el 16 de noviembre de 2025, de:

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

25. Enfermedades no transmisibles: sobrepeso y obesidad infantiles. (Internet). Who.int. Recuperado el 16 de noviembre de 2025, de: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/noncommunicable-diseases-childhood-overweight-and-obesity>
26. Ministerio de Salud (Perú). Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta [Internet]. Lima: MINSA; 2022 [citado el 1 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/ins/informes-publicaciones/4209180-guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-lapersona-adulta>
27. Pérez Castaños, S., & García Santamaría, S. (2023). La investigación cuantitativa. ¿Cómo investigar en Didáctica de las Ciencias Sociales? Fundamentos metodológicos, técnicas e instrumentos de investigación. 2023, p. 121-196.
28. Calle Mollo, S. E. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1865-1879. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7016](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016)
29. . Zúñiga, P. I. V., Cedeño, R. J. C., & Palacios, I. A. M. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762.
30. Johnson F, Wardle J and Griffith J. The adolescent food habits checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behavior in adolescents. *Eur J Clin Nutr* 2002; 56: 644

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

31. Hernández Merino A. Declaración de Helsinki: principios éticos de la investigación médica con seres humanos. Revisión de 2024. Rev Pediatr Aten Primaria. 2024;26(1): 439-43. DOI: [10.60147/fab6cdec](https://doi.org/10.60147/fab6cdec)
  
32. Astiarraga, M., & Guidoni, M. (2018). Pautas Para la citación de bibliografía según normas VancouVer. Ludovica pediátrica, 21(3).
  
33. Universidad Privada Del Norte. (s/f). Código De Ética Para La Investigación Científica En UPN. Edu.pe. Recuperado el 27 de noviembre de 2025, de <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>
  
34. Pizzi, R., & Fung, L. (2015). Obesidad y mujer. Revista de obstetricia y Ginecología de Venezuela, 75(4), 221-224.

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

ANEXOS

ANEXO 1

CARTA DE AUTORIZACION

Yo Claudia Angela Melecio Herrera con el DNI N° 72196897 en mi calidad de estudiante de la UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE ubicada en Av. Tingo María 1122, Lima 15083.

Pido autorización al Centro de Salud Puerto Nuevo y al nutricionista jefe Martin Castillo Rodríguez la autorización y uso de las instalaciones del centro de salud para poder realizar mi trabajo de tesis en el periodo de tiempo indefinido.

Callao, 13 de febrero del 2023

 GOBIERNO REGIONAL DEL CALLAO  
DIRESA CALLAO  
DIRECCIÓN DE SALUD RED BOBILA LA PUNTA  
P.S. PUERTO NUEVO  
-----  
Lic. Esp. MARTIN CASTILLO RODRIGUEZ  
JEFE DE P.S. PUERTO NUEVO  
CNP: 6135 / RNE: 0652

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

ANEXO 2: CONCENTIMIENTO INFORMADO

Yo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ declaro que he sido informado e invitado a participar la investigación denominada Relación de hábitos alimenticios y obesidad éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo del Centro de Salud Puerto Nuevo. Entiendo que este estudio busca conocer mis hábitos alimenticios y medias antropométricas, sé que mi participación se llevará a cabo en el Centro de Salud y consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 20 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí. Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN  
PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL  
CALLAO

ANEXO 3: ENCUESTA

1. Cuando como carnes rojas, las escojo con poca grasa visible.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
2. Me aseguro de comer vegetales crudos o cocidos, al menos, una vez al día.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
3. Si hay torta en la casa, evito comerla en exceso.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
4. Me aseguro de comer frutas, al menos, una vez al día.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
5. Evito comer mortadela, jamón de cochino, salchichas y cualquier otro alimento de charcutería.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
6. Trato de comer bastantes vegetales crudos o cocidos en un día.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
7. Evito comprar tortas o chucherías (caramelos, chicles, galletas, chupetas, etc.)  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
8. Evito comer alimentos fritos.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
9. Cuando como postres, escojo los que son bajos en grasa, tales como: gelatina, dulces de frutas, helados light o de dieta.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
10. Evito comprar refrescos.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
11. Evito comer mayonesa.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
12. Cuando compro un refresco escojo uno "light" o de dieta.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
13. Cuando hago merienda, evito comer chocolate, galletas, tortas, caramelos o cualquier otra chuchería.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
14. Trato de comer, al menos, tres raciones de frutas en un día.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
15. Cuando le coloco mantequilla o margarina a la arepa o al pan, evito ponerles en exceso.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
16. Cuando como pollo, evito comer la piel o el cuero.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
17. Evito ponerle a los helados: leche condensada, miel, pepitas de chocolate u otros aditivos dulces.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_
18. Cuando hago meriendas, como frutas.  
(4) Siempre\_\_ (3) Casi Siempre: \_\_ (2) A veces \_\_ (1) Rara vez \_\_ (0) Nunca \_\_

# RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

## LINK DEL CUESTIONARIO:

<https://docs.google.com/forms/d/1OQUqTROpxO9P7dMAySSByop8DvZy62srkNddJE1kh5M/edit>

Sección 1 de 2

### CUESTIONARIO

CONCENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he sido informado e invitado a participar en la investigación denominada Relación entre hábitos alimentarios y obesidad, este es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo del Centro de Salud Puerto Nuevo. Entiendo que este estudio busca conocer mis hábitos alimenticios y medidas antropométricas, cuento con la información que este estudio se llevara a cabo en el Centro de Salud y consistirá en responder una encuesta que demorara alrededor de 20 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, si que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí. Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

ACEPTA \*

Sí

No

NUMERO DE PAC \*

Texto de respuesta corta

---

PESO \*

Texto de respuesta larga

---

TALLA

Texto de respuesta corta

---

CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL

Texto de respuesta larga

---

IMC

Texto de respuesta larga

---

### HABITOS ALIMENTARIOS

Descripción (opcional)

¿Cuándo como carnes rojas , las escojo con poca grasa visible ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Rara vez

Nunca

---

¿Me aseguro de comer vegetales cocidos , crudos al menos una vez al día ?

Siempre

Casi siempre

A veces

Rara vez

Nunca

---

# RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

¿Trato de comer bastantes vegetales cocidos , crudos en el día ?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

¿Evito comer tortas o golosinas (chucherías) ?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

¿Evito comer alimentos fritos?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces

¿Cuándo como postres trato de escoger los de bajo en grasa tanto como gelatinas, dulce de frutas, helado light?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

¿Evito comprar refrescos ?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

¿Evito comer mayonesa ?

- Siempre
- Casi siempre

¿Cuándo le pongo mantequilla o margarina al pan o a la arepa , evito ponerla en exceso?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

¿Cuándo como pollo , evito comerme la piel o el cuero ?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

¿Evito ponerle a los helados , leche condensada, miel, pepitas de chocolate u otros aditivos dulces?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

¿Cuándo hago meriendas, como frutas ?

- Siempre
- Casi siempre

Hay torta en la casa , evito comerla en exceso ?

- siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

Me aseguro de comer frutas, al menos una vez al día ?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

Evito comer mortadela, jamón, salchicha o cualquier otro alimento procesado ?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces

¿Cuándo compro un refresco elijo light o de dieta ?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

¿Cuándo hago meriendas evito comer chocolate , galletas o cualquier otra chucherías ?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

¿Trato de comer ,al menos 3 raciones de fruta en un día?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces

# RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

## BASE DE DATOS:

1	ACEPTA	NUMERO DE PAC	PESO	TALLA	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL	IMC	¿Cuándo como carnes rojas , las escojo con	¿Me aseguro de comer vegetales cocidos , cr	¿Hay tortita en la casa , evito comerla en exces	¿Me aseguro de comer frutas
2	SI	3	73	147	83	obesidad 1	Rara vez	Rara vez	Casi siempre	Casi siempre
3	SI	1	52	155	65	normal	Rara vez	Siempre	A veces	Casi siempre
4	SI	2	84	169	102	obesidad 1	Casi siempre	A veces	Rara vez	Rara vez
5	SI	4	40	150	58	delgadez	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre
6	SI	5	44	157	65	delgadez	Siempre	Siempre	siempre	Siempre
7	SI	6	70	157	85	sobrepeso	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces
8	SI	7	82	168	95	ssobrepeso	A veces	A veces	A veces	A veces
9	SI	55	47	58	67	Deldadez	Casi siempre	Siempre	siempre	Siempre
10	SI	54	51	167	71	Deldadez	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
11	SI	53	48	163	69	Deldadez	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces
12	SI	30	90	165	109	Obesidad	Casi siempre	Rara vez	Rara vez	Rara vez
13	SI	29	109	165	100	Obesidad	A veces	Rara vez	A veces	A veces
14	SI	28	109	169	124	Obesidad	Casi siempre	Rara vez	A veces	Rara vez
15	SI	19	82	170	101	Sobrepeso	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Rara vez
16	SI	8	82	175	78	Sobrepeso	Casi siempre	Casi siempre	Rara vez	A veces
17	SI	9	79	163	81	Sobrepeso	A veces	Rara vez	Rara vez	Rara vez
18	SI	21	75	155	87	Obesidad	Rara vez	Rara vez	Rara vez	A veces
19	SI	22	80	160	93	Obesidad	Casi siempre	A veces	Rara vez	Rara vez
20	SI	23	85	165	112	Obesidad	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez
21	SI	24	90	170	120	Obesidad	Nunca	Rara vez	Nunca	Nunca
22	SI	27	119	182	121	Obesidad	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez
23	SI	25	86	150	103	Obesidad	Rara vez	Casi siempre	Nunca	Nunca
24	SI	27	119	182	131	Obesidad	A veces	Rara vez	Rara vez	Rara vez
25	SI	10	58	147	75	Sobrepeso	A veces	A veces	Rara vez	A veces
26	SI	11	67	158	78	Sobrepeso	Rara vez	Rara vez	Nunca	Rara vez

1	ACEPTA	NUMERO DE PAC	PESO	TALLA	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL	IMC	¿Cuándo como carnes rojas , las escojo con	¿Me aseguro de comer vegetales cocidos , cr	¿Hay tortita en la casa , evito comerla en exces	¿Me aseguro de comer frutas
38	SI	41	52	156	77	SOBREPESO	Siempre	Siempre	siempre	Siempre
39	SI	60	82	168	116	Sobrepeso	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces
40	SI	40	78	169	89	Sobrepeso	A veces	A veces	A veces	A veces
41	SI	43	58	146	97	Sobrepeso	Casi siempre	A veces	Rara vez	Rara vez
42	SI	39	67	159	98	Sobrepeso	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre
43	SI	44	73	147	120	Obesidad	Siempre	Siempre	siempre	Siempre
44	SI	45	90	165	112	Obesidad	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces
45	SI	38	68	171	70	NORMAL	A veces	Rara vez	A veces	A veces
46	SI	47	57	160	89	NORMAL	Casi siempre	Rara vez	A veces	Rara vez
47	SI	48	56	158	83	NORMAL	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Rara vez
48	SI	37	47	152	78	NORMAL	Casi siempre	A veces	Rara vez	Rara vez
49	SI	51	60	165	85	NORMAL	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre
50	SI	55	58	166	79	NORMAL	Siempre	Siempre	siempre	Siempre
51	SI	36	71	159	100	Sobrepeso	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces
52	SI	50	70	145	93	Obesidad	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez
53	SI	60	75	162	98	Sobrepeso	Nunca	Rara vez	Nunca	Nunca
54	SI	65	78	171	101	Sobrepeso	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez
55	SI	53	80	172	94	Sobrepeso	Rara vez	Casi siempre	Nunca	Nunca
56	SI	35	86	150	103	Obesidad	A veces	Rara vez	Rara vez	Rara vez
57	SI	53	79	163	95	Sobrepeso	A veces	A veces	Rara vez	A veces
58	SI	52	85	165	106	Obesidad	Rara vez	Rara vez	Nunca	Rara vez
59	SI	64	81	169	97	Sobrepeso	Nunca	Rara vez	A veces	Rara vez
60	SI	54	57	162	87	NORMAL	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez
61	SI	62	62	168	91	NORMAL	Rara vez	A veces	Nunca	Rara vez
62	SI	56	68	172	95	NORMAL	A veces	Rara vez	A veces	A veces

# RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO

CEPTA	NUMERO DE PAC	PESO	TALLA	CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL	IMC	¿Cuándo como carnes rojas, las escojo con...	¿Me aseguro de comer vegetales cocidos, cr...	¿Hay tortas en la casa, evito comerla en exce...	¿Me aseguro de comer frutas,
	84	75	147	83	Obesidad	Casi siempre	Casi siempre	Rara vez	A veces
	80	119	169	120	Obesidad	A veces	Rara vez	Rara vez	Rara vez
	89	98	165	106	Obesidad	Rara vez	Rara vez	Rara vez	A veces
	70	85	170	97	SOBREPESO	Casi siempre	A veces	Rara vez	Rara vez
	95	79	175	78	SOBREPESO	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez
	78	80	163	81	SOBREPESO	Nunca	Rara vez	Nunca	Nunca
	85	97	179	101	SOBREPESO	Casi siempre	A veces	Rara vez	Rara vez
	71	88	165	96	OBESIDAD	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre
	86	90	170	103	Obesidad	Siempre	Siempre	siempre	Siempre
	96	56	162	87	NORMAL	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces
	93	63	168	91	NORMAL	Rara vez	Rara vez	Nunca	Rara vez
	73	69	172	95	NORMAL	Nunca	Rara vez	A veces	Rara vez
	81	52	156	85	NORMAL	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez
	87	45	150	75	NORMAL	Rara vez	A veces	Nunca	Rara vez
	72	68	171	80	NORMAL	A veces	Rara vez	A veces	A veces
	88	82	170	98	Sobrepeso	A veces	A veces	A veces	A veces
	95	82	175	79	Sobrepeso	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez
	92	79	163	86	Sobrepeso	Rara vez	Casi siempre	Nunca	Nunca
	75	92	175	108	Sobrepeso	A veces	Rara vez	Rara vez	Rara vez
	91	58	166	85	NORMAL	A veces	A veces	Rara vez	A veces
	89	107	167	97	Obesidad	Casi siempre	A veces	Rara vez	Rara vez
	76	52	158	79	NORMAL	Siempre	Siempre	Casi siempre	Siempre
	90	90	165	116	Obesidad	Siempre	Siempre	siempre	Siempre
	77	73	145	94	Obesidad	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces

RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS EN UN CENTRO DE SALUD EN EL CALLAO”

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

<b>PROBLEMAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPOTESIS</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>METODOLOGIA</b>
<b>PROBLEMA GENERAL</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Existe relación entre los hábitos alimentarios y la obesidad en personas mayores de 18 años que acuden a un centro de salud en el Callao	<b>OBESIDAD</b>	-Sexo - Edad (años y meses) - Peso (Kg) - Talla (cm) - Índice de masa corporal (IMC) -Circunferencia De Abdomen	✓ Enfoque: Cuantitativo ✓ Tipo de investigación: Aplicada ✓ Método: Descriptivo ✓ Diseño: Experimental ✓ Población: 100 hombre y mujeres mayores a 18 años que padezcan de obesidad a simple vista y vallan al centro de salud “Puerto Nuevo “
¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y la obesidad en personas mayores de 18 años que acuden a un centro de salud en el Callao?	El propósito de esta investigación es hacer una investigación descriptiva sobre las personas mayores de 18 años es:  Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la obesidad en personas mayores de 18 años en el centro de salud ubicado en el callao		<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	-Frecuencia de consumo -Instrumento validado	✓ Técnica o instrumentó: Cuestionario Toma de muestra ✓ Forma de análisis de datos: Análisis
<b>OBJECTIVO ESPECIFICO</b>					
Estimar el tipo de ingesta que tienen los adultos que asisten a un centro de salud en El Callao. Determinar el estado nutricional obtenido por evaluaciones antropométricas a adultos asisten a un centro de beneficiarios en El Callao. Determinar el diagnóstico de masa muscular obtenido por evaluaciones antropométricas a adultos que asisten a un centro de beneficiarios en El Callao.					