



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADULTOS DE 35 A 59 AÑOS DE EDAD DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO SEPTIEMBRE 2019 – FEBRERO 2020”.

Requisito previo para optar por el Título de Licenciado en Enfermería

Autor: Acosta Zagal, Marcos Israel.

Tutora: Lic. Mg. Meza Rodríguez, María Viviana.

Ambato – Ecuador

Marzo 2020

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación sobre el tema:

“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADULTOS DE 35 A 59 AÑOS DE EDAD DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO SEPTIEMBRE 2019 – FEBRERO 2020”, de Acosta Zagal, Marcos Israel, estudiante de la carrera de enfermería, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del jurado examinador designado por el Consejo Directivo, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Enero 2020

LA TUTORA

Lic. Mg. Meza Rodríguez, María Viviana.

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el trabajo de investigación “**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADULTOS DE 35 A 59 AÑOS DE EDAD DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO SEPTIEMBRE 2019 – FEBRERO 2020**”, como también los contenidos, ideas, análisis y conclusiones son exclusiva responsabilidad de mi persona.

Ambato, Enero 2020

EL AUTOR

.....
Acosta Zagal, Marcos Israel

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga uso de este proyecto de investigación, o parte de él un documento para su lectura, consulta y proceso de investigación.

Cedo los derechos en líneas patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la producción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta producción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, Enero 2020

EL AUTOR

.....
Acosta Zagal, Marcos Israel

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del tribunal examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: **“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADULTOS DE 35 A 59 AÑOS DE EDAD DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO SEPTIEMBRE 2019 – FEBRERO 2020”**, de Marcos Israel Acosta Zagal, estudiante de la carrera de enfermería.

Ambato, Marzo 2020

Para constancia firman

.....
PRESIDENTE/A

.....
1 er VOCAL

.....
2 do VOCAL

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de investigación lo dedico a mi madre quien siempre supo apoyarme, tanto económicamente como moralmente y siempre me dio fuerza y consejos para culminar con mi educación, también le extiendo mis más sinceros agradecimientos a mis docentes que fueron parte de mi formación académica en la universidad.

Acosta Zagal, Marcos Israel

ÍNDICE DE CONTENIDO

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN.....	x
SUMMARY	xi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	2
MARCO TEÓRICO.....	2
1.1 Antecedentes Investigativos	2
1.1.1 NUTRICIÓN	4
1.1.2 HÁBITOS ALIMENTICIOS.....	5
1.1.3 TRASTORNOS ALIMENTICIOS.....	6
1.1.4 TIPOS DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS	6
1.1.5 NUTRICIÓN EN LA EDAD ADULTA	7
1.1.6 OBESIDAD	9
1.1.7 INGESTA NUTRICIONAL RECOMENDA EN ADULTOS.....	11
1.2 Objetivos	12
1.2.2 Objetivos Específicos	12
CAPÍTULO II	14
METODOLOGÍA	14
2.1 Materiales	14
2.2 Métodos	15
2.2.1 Nivel y tipo de investigación	15

2.2.2 Selección de área de estudio	17
CAPÍTULO III.....	20
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	20
3.1 Análisis y discusión de resultados.....	20
3.1.1 Datos sociodemográficos de las personas encuestadas del Cantón Salcedo, Provincia Cotopaxi.	20
3.1.2 Índice de masa corporal de los habitantes del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.....	22
3.1.3 Hábitos alimenticios de las personas que viven en el Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.....	24
CAPÍTULO IV.....	44
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	44
4.1 Conclusiones	44
4.2 Recomendaciones	46
C. MATERIALES DE REFERENCIA.....	47
Referencias bibliográficas	47
BIBLIOGRAFÍA.....	47
LINKOGRAFÍA.....	47
CITAS BIBLIOGRÁFICAS - BASE DE DATOS UTA.....	50
Anexos.....	52
Anexo 1. Instrumento utilizado para la recolección de información	52
Anexo 2. Resolución de modalidad de graduación – Proyecto de investigación.	55
Anexo 3. Resolución de aprobación del tema de investigación.	56
Anexo 4. Evidencia de la aplicación de la encuesta y la toma de medidas antropométricas.....	57
Anexo 5. Propuesta para cumplir con las recomendaciones planteadas.....	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. IMC (Clasificación de la OMS)	10
Tabla 2. Ingesta calórica recomendada por sexo, edad, y nivel de ejercicio físico..	11
Tabla 3. Cantidades diarias por grupos alimenticios, basada en las calorías requeridas.	12
Tabla 4. Objetivos	12
Tabla 5. Clasificación de hábitos alimenticios.....	15
Tabla 6. Datos sociodemográficos de los habitantes del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.	20
Tabla 7. Estado Nutricional en relación del sexo de los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.	22
Tabla 8. Frecuencia de desayuno y cena en la semana.	24
Tabla 9. Frecuencia con la que consumen lácteos al día.....	25
Tabla 10. Frecuencia de consumo de frutas y leguminosa al día.	26
Tabla 11. Frecuencia de consumo de verduras	27
Tabla 12. Frecuencia del consumo de avena o pan integral.....	28
Tabla 13. Frecuencia de consumo de comida casera a la semana.....	29
Tabla 14. Frecuencia de consumo de agua o líquidos en el día.	30
Tabla 15. Frecuencia de consumo de proteína animal y huevos a la semana.	31
Tabla 16. Número de comidas en el día.	32
Tabla 17. Frecuencia de consumo de carbohidratos al día.....	33
Tabla 18. Frecuencia de ejercicio físico al día.	34
Tabla 19. Frecuencia de ejercicio físico a la semana.	35
Tabla 20. Frecuencia de toma de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas.....	36
Tabla 21. Frecuencia del consumo de frituras, comida chatarra, galletas, helados, postres a la semana.....	38
Tabla 22. Frecuencia con la que utiliza manteca animal para la elaboración de masas o frituras.	39
Tabla 23. Frecuencia de consumo de café al día.....	40
Tabla 24. Frecuencia con la que le agrega sal a las comidas.	42
Tabla 25. Clasificación de hábitos alimenticios en relación al sexo de las personas adultas de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.	43

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADULTOS DE 35 A 59 AÑOS DE EDAD DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO SEPTIEMBRE 2019 – FEBRERO 2020”.

Autor: Acosta Zagal, Marcos Israel.

Tutora: Lic. Mg. Meza Rodríguez, María Viviana.

Fecha: Enero del 2020

RESUMEN

La nutrición es el proceso por el cual los seres vivos incorporan, modifican y eliminan sustancias precedentes del exterior, los hábitos alimenticios son conductas individuales y colectivas que se adopta con el pasar de los años, la mala alimentación así como la falta de ejercicio lleva al incremento de peso lo cual puede llevar a que las personas padezcan obesidad y con el tiempo puede llevar a enfermedades como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiacas, enfermedades cerebrovasculares, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer. La obesidad se define como la ganancia de tejido adiposo corporal, esto se debe a los malos hábitos saludables, como la mala alimentación y la falta de actividad física en las personas. En presente estudio es una investigación descriptiva-observacional en el cual participaron 118 individuos pertenecientes al Cantón salcedo, provincia de Cotopaxi y tenían un rango de edad de 35 a 59 años, este estudio se realizó con el fin de ver como los hábitos alimenticios afectaban al IMC de las personas, donde se observó que la mayoría de personas lleva malos hábitos alimenticios siendo las mujeres el grupo que más sobresale, de igual manera ocurre con el IMC, más de la mitad de la población encuestada sufre de sobrepeso u obesidad, de los cuales las mujeres tiene la mayor prevalencia de sufrir obesidad y los hombres de padecer sobrepeso.

PALABRAS CLAVES: SOBREPESO, OBESIDAD, HÁBITOS ALIMENTICIOS, ÍNDICE DE MASA CORPORAL.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING CAREER**

“FOOD HABITS AND THEIR RELATIONSHIP TO THE BODY MASS INDEX
IN ADULTS FROM 35 TO 59 YEARS OF AGE IN THE CANTON SALCEDO,
PROVINCE OF COTOPAXI IN THE PERIOD SEPTEMBER 2019 - FEBRUARY
2020”

Author: Acosta Zagal, Marcos Israel.

Tutor: Lic. Mg. Meza Rodríguez, María Viviana.

Date: January, 2020

SUMMARY

Nutrition is the process by which living beings incorporate, modify and eliminate preceding substances from the outside, eating habits are individual and collective behaviors that are adopted over the years, poor diet and lack of exercise leads to weight gain which can lead to people being obese and eventually can lead to diseases such as diabetes, hypertension, heart disease, strokes, osteoporosis and certain types of cancer. Obesity is defined as the gain of body adipose tissue, this is due to poor healthy habits, such as poor diet and lack of physical activity in people. The present study is a descriptive-observational investigation in which 118 individuals belonging to the Canton Salcedo participated, Cotopaxi province and had a 35 to 59 year old age range, this study was conducted in order to see how the eating habits affected the BMI of people, where it was observed that the majority of people carry bad eating habits, being women the group that stand up. Similarly, with BMI, more than half of the survey population suffers from overweight or obesity, with women having the highest prevalence of being obese and men being overweight.

KEYWORDS: OVERWEIGHT, OBESITY, EATING HABITS, BODY MASS INDEX.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios son conductas que las personas realizan de forma consciente en su diario vivir, estas se adquieren con el paso del tiempo y las personas que se encuentran en nuestro entorno influyen en la adquisición de hábitos alimenticios saludables o no saludables, durante la infancia se debe adoptar buenos hábitos alimenticios para esto la familia tiene una gran influencia en la adherencia de hábitos saludables ya que los niños imitan lo que los adultos transmiten de forma consciente o inconsciente, los hábitos alimenticios pueden verse alterados en la etapa de la adolescencia por lo cambios psicológicos o emocionales los cuales puede afectar en la dieta de las personas, dado a la enorme importancia que le dan a su imagen corporal, también durante esta etapa están expuestos al alto consumo de comida chatarra. Durante la edad adulta los hábitos alimenticios que adquirieron en las etapas de la infancia y adolescencia se reflejaran en su estado físico ya que si las personas adquirieron malos hábitos alimentarios serán más propensas a sufrir enfermedades las cuales pueden ocasionar una muerte prematura como lo es la diabetes, hipertensión, infarto agudo de miocardio, y algunos tipos de cáncer.

Los malos hábitos alimenticios como el consumo de bebidas azucaradas, alcohol, tabaco, comida alta en grasas trans y una vida sedentaria son los principales factores que atacan a la sociedad y han llevado a considerar al sobrepeso y la obesidad como un problema de salud pública que afecta a la mayor parte de la población de los países en vías de desarrollo.

La alimentación saludable junto con la actividad física diaria son las bases para llevar un estilo de vida saludable así como también ayudan a prevenir enfermedades y llevar una vejez sana. El consumo de frutas, verduras, lácteos, granos integrales, carnes blancas, nos ayudaran a mantener nuestro peso ideal, también realizar actividad física por lo menos 30 minutos al día contribuirá a mantenernos en un estado de salud óptimo para nuestra edad.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2016 las cifras de adultos mayores de 18 años que sufrían sobrepeso eran más de 1900 millones de personas y las que padecían de obesidad superaban los 650 millones de personas, de los datos proporcionados se puede observar que el 39% sufre sobrepeso, de los cuales los hombres representaron un 39% y las mujeres 40%, mientras tanto la prevalencia de obesidad en la población fue del 13%, siendo las mujeres más propensa con un 15% y los hombres con un 11%, de los datos obtenidos podemos deducir que el sexo con más índice de sufrir ya sea sobrepeso u obesidad son las mujeres (1).

Cadarso A, Dopico X, Iglesias E, Cadarso C, Gude F, en el año 2017 en España, publicaron un artículo con el tema “Calidad de vida relacionada con la salud y su relación con la adherencia a la dieta mediterránea y a la actividad física en universitarios de Galicia”, cuyo objetivo principal de esta investigación fue identificar el nivel de apego hacia la dieta mediterránea y como esta influye en la “calidad de vida” de los estudiantes universitarios de Galicia. Donde los resultados arrojados demostraron que en la mayor parte de la población estudiada tenía normopeso, pero existía un porcentaje mayor de sobrepeso y obesidad en hombres con un 24,7% - 14,2 y de mujeres con un 6,0% - 3,3% respectivamente (2).

Villena J, en el año 2017 publicó en Perú el artículo titulado “**Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú**”, donde se demostró mediante una extensa revisión bibliográfica que la prevalencia de sobrepeso en adultos jóvenes es del 30,9%, en adultos de mediana edad fue del 42,5% y la prevalencia en adultos mayores fue del 21,7%. Mientras que la prevalencia de obesidad para los adultos jóvenes fue del 8,7%, para los adultos de media edad del 19,8% y los adultos mayores tenían una prevalencia del 10,6%. Los factores que más influyeron en el

exceso de peso fueron: el sexo (mujer), buena posición económica y vivir en áreas urbanas (3).

Lenise S, Martins I, Agostinho S, en el año 2009, en Brasil publicó un artículo con el tema “**Consumo de frutas y hortalizas por adultos en Ribeirao Preto, Sureste de Brasil**” con el objetivo principal de valorar la ingesta de frutas y hortalizas por adultos e identificar las variables sociodemográficas y de estilo de vida asociadas al consumo de estos alimentos. Donde mediante un cuestionario semi-cuantitativo de frecuencia de alimentos, se demostró que el 24% de los hombres y el 38% de las mujeres cumplieron con la recomendación mínima para el consumo de frutas y verduras, las mujeres que tenían formación superior y los hombres que están con su pareja consumen más frutas y verduras que las demás. Llegaron a la conclusión que los factores socioeconómicos tienen una influencia importante en el consumo en frutas y verduras y como estos favorecen a la adopción de prácticas saludables (4).

Por su parte **Ramírez J, Torres L, Agüero R, Bernui Ivonne**, en el año 2019 en Perú publicaron un artículo con el título “**El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población adulta del Perú**”, los cuales realizaron un estudio observacional para determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad nacional, donde determinaron que el sobrepeso tenía una prevalencia del 40,55 y la obesidad del 19,7%, dando como total una población adulta del 60,2%, el cual el 23,4% fueron mujeres y el 15,7% hombres. Además observaron que la mayor prevalencia de obesidad se daba en adultos mayores de 40 años (5).

En el año 2012 la obesidad en la población adulta resultó ser más significativa en el sexo femenino con un 26.6% y en el sexo masculino con un 16.6%, no obstante, el sobrepeso en el sexo masculino tiene un porcentaje del 43.3% y en el sexo femenino con un 37.9%, si combinamos tanto la obesidad y el sobrepeso, observamos que la prevalencia es mayor en mujeres con el 65.5% y en hombres con un 60%, teniendo una baja prevalencia lo más jóvenes que comprende de 19 a 29 años, el sobrepeso tienen una tasa más alta en el grupo de edad de 30 a 39 años, mientras que las

personas que tienen de 50 a 59 años tienen una predisposición más elevada de padecer obesidad (6).

Según datos de la Encuesta Nacional De Salud Y Nutrición (Ensanut – Ecuador 2011-2013) la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los adultos de 20 a 60 años de edad es de un 62.8% de la población dando como resultado a 4'876.076 habitantes y en adultos mayores de 60 años es del 59 % es decir 682.109 personas, dando como un total de 5'558.185 de individuos con sobrepeso y obesidad. Los factores nutricionales relacionados que afectaban en esta edad fueron, **“la mala alimentación, el sedentarismo, el estrés, consumo de sustancias nocivas como: alcohol, tabaco y drogas”** (7).

1.1.1 NUTRICIÓN

Según la Organización mundial de la salud (OMS) define a la nutrición como el conjunto de procesos por los que los seres vivos incorporan, modifican y eliminan sustancias precedentes del exterior, es un proceso involuntario e inconsciente y este inicia cuando termina la alimentación. Por otra parte la alimentación es ingerir alimentos de manera voluntaria y consiente (8).

Los alimentos son sustancias que los seres vivos ingieren con el fin de aportar nutrientes al cuerpo, en cambio los nutrientes son sustancias químicas provistas por los alimentos y estos tienen como función proveer de energía al organismo, se encargan de su crecimiento, mantenimiento y reparación (8) (9).

Llevar una correcta nutrición es de suma importancia, no importa la edad o sexo, una correcta alimentación tanto en los primeros años de vida como en la vejez ayudará a las personas a tener la energía suficiente para realizar sus actividades diarias y también a mantener un peso ideal de acuerdo a su estatura, tener hábitos saludables favorecerá a una buena calidad de vida, previniendo enfermedades que

pueden ser catastróficas a largo tiempo como la diabetes, hipertensión, osteoporosis, enfermedades cerebrovasculares, enfermedades cardiacas, hipertensión arterial y ciertas variedades de cáncer (10).

1.1.2HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los hábitos alimenticios es una práctica o manifestaciones de conductas individuales y sociales para los cuales intervienen 3 aspectos principales que son: la familia, los medios de comunicación y el ambiente escolar. La familia es el primer factor que influye en la adopción de hábitos alimenticios, ya que las personas mayores intervienen en la alimentación de los niños y en la conducta que ellos adoptan con respecto a la alimentación. Por otra parte los medios de comunicación mediante la publicidad, influyen en los hábitos alimenticios de los niños, lo mismo pasa con la escuela en el momento que el niño pasa a formar parte de una institución educativa, dicha institución interviene en la aparición de nuevos hábitos alimenticios, en muchas ocasiones no saludables (11) (12).

Una rutina diaria de ejercicio físico constituye una base sólida para el sostén de una buena calidad de vida, este ayuda a tener un óptimo estado de ánimo, libera de estrés al cuerpo, ayuda en la cicatrización de heridas, mantiene al cuerpo con un peso ideal, etc. Otra base sólida para llevar una buena calidad de vida es la alimentación, el consumo de frutas, verduras, carnes blancas, lácteos descremados y la moderación en la ingesta carnes rojas, carbohidratos, bebidas azucaradas con el consumo ideal de agua o líquidos nos ayudaran a mantener nuestro estado de salud (13).

La alimentación saludable así como la actividad física es de gran importancia para el desarrollo físico e intelectual, la ingesta de alimentos que nos proveen de nutrientes esenciales es considerada como el factor primordial para el mantenimiento de nuestra salud física y mental, la importancia de adquirir hábitos saludables a edad temprana es primordial ya que estos influyen a futuro en el bienestar y desempeños de las personas, reduciendo las enfermedades catastróficas en la edad adulta (14).

La relación de los hábitos alimenticios con la salud y la enfermedad comienza desde los orígenes de las primeras sociedades y culturas. En los últimos años se ha ido poniendo más interés con respecto a este tema por el incremento de problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad las cuales traen consigo enfermedades como la cardiopatía isquémica, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, entre otras (15) (16).

1.1.3 TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Los trastornos alimenticios son problemas mentales, que se presentan con cambios en la conducta alimentaria, estos pueden afectar a la persona tanto física como psicológicamente y en sus relaciones personales y sociales. Los factores que influyen en la aparición de estos trastornos pueden ser algunos como: la presión social, ansiedad, depresión, baja autoestima, soledad, distorsión de la imagen corporal entre otros (17).

1.1.4 TIPOS DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Trastorno por Atracón

Este tipo de trastorno se caracteriza por ingerir alimentos en grandes cantidades sin medida alguna, en cortos periodos de tiempo e incluso cuando se siente lleno, este tipo de personas suelen comer en secreto para no sentir vergüenza ante los demás, consumen grandes cantidades de comida y suelen sentirse culpables después de haber comido en exceso, el principal problema de este tipo de trastorno es que con el tiempo puede adquirir una ganancia de peso considerable, lo cual lo hace factible a padecer obesidad (18).

Anorexia Nerviosa

Las personas que suelen presentar este tipo de síndrome tienen como característica principal el miedo a subir de peso a pesar que este tipo de personas son muy delgadas, a tal grado de estar peligrosamente bajo peso, los de los principales síntomas de este trastorno es la delgadez extrema, distorsión de su imagen corporal, exceso de ejercicio físico, ingerir pequeñas porciones de comida, con el pasar de los años esto puede traer graves repercusiones como es: **“autoestima baja, distrofia muscular, infertilidad, daño cerebral”**, entre otros que pueden llegar al fallecimiento de las personas (18) (19).

Bulimia Nerviosa

Las personas que padecen este tipo de síndrome tienen como característica principal como grandes cantidades de alimentos, seguidos por un sentimiento de culpa lo cual lo compensan con vómitos forzados, el uso de laxantes, exceso de ejercicio o una variante de estos con el fin de reparar todo el exceso de comida que consumieron, las complicaciones que pueden causar son el dolor e inflamación de la garganta, deshidratación por el uso de laxantes y los vómitos provocados, problemas gastrointestinales, entre otros (20).

1.1.5 NUTRICIÓN EN LA EDAD ADULTA

Para los adultos la comida es el motor para realizar su rutina diaria, es un medio por el cual interactúa con las demás personas, los hábitos alimenticios en la edad adulta ya están dados por las costumbres que adquirieron durante sus primeros años de vida, no obstante estos pueden ser modificados o corregidos en el caso de tener malos hábitos alimenticios, esto con el fin de ayudar a mejorar la salud de las personas, siempre y cuando estas pongan de su parte. La nutrición en la edad adulta, fomenta a tener un estilo de vida saludable, promueve la salud física y mental y ayuda a

mantenerse en un peso ideal. Tener buenos hábitos saludables, realizar ejercicio físico y la genética ayuda a extender la vida del adulto (21).

Adulto Joven

Esta etapa va desde los 20 hasta los 39 años de edad, en esta fase del adulto es donde este se desarrolla tanto de forma física, psicológica, personal, social y laboral, los hábitos saludables que adquieran durante esta etapa influirán más adelante en su salud y en el desempeño de sus actividades diarias(9).

Adulto de mediana edad

Son todas las personas que están dentro de un rango de edad de 40 a 65 años, durante esta fase el adulto alcanza logros personales y laborales. En este punto ocurren cambios físicos y hormonales, en promedio las personas empiezan a subir peso desde los 40 años de edad, esto se debe a la disminución de la actividad física y a los hábitos alimenticios que adoptaron cuando eran jóvenes(9).

Cambios Fisiológicos

Ocurren cambios fisiológicos significativos entre los 40 a 65 años, los cambios más notorios que ocurren durante esta etapa son, la caída de cabello, la aparición de arrugas, el deterioro de la capacidad auditiva y visual, también existe otro tipo de cambios que van a varias dependiendo el sexo de los individuos (21).

Menopausia

Este es el cese de la ovulación y por ende de la menstruación en la mujer, los ovarios son incapaces de producir estrógenos y progesterona, el descenso de los niveles de estrógeno en el cuerpo causa que el tracto urinario y el de la vagina se atrofién por lo

que produce un aumento de grasa abdominal, generalmente este cambio ocurre entre los 45 a 60 años, la mayoría de mujeres no tiene síntomas, la minoría de mujeres perciben molestias que interfieren con sus actividades diarias tales como sofocos, cambios en su periodo, cambios de humor, etc. (21).

Andropausia

Ocurre a los varones que se encuentran en una edad de entre los 40 a 50 años, esta es la disminución de la hormona testosterona, el hombre y todavía puede producir espermatozoides pero en menor cantidad, los cuales pueden fecundar a los óvulos y procrear un bebé, la disminución en la producción de espermatozoides está vinculado con el bajo peso, desnutrición y disminución del libido, la erección del miembro es menos firme y tiene eyaculaciones con menor frecuencia, según estudios los varones consumen una cantidad menor de calorías conforme van envejeciendo (21).

1.1.6 OBESIDAD

Se denomina obesidad al incremento de tejido adiposo corporal, lo que comúnmente se relaciona con el aumento de peso, esto se da por un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas, en las últimas décadas el sobrepeso y la obesidad se las ha catalogado como un problema de salud y en la mayoría de casos afectan a adultos de mediana edad, que va en un rango de 35 a 64 años de edad, estos pueden provocar un aumento en el riesgo a sufrir enfermedades crónicas y una muerte prematura de las personas (12) (22).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el exceso de calorías conlleva a un IMC elevado, lo cual puede llevar a sufrir distintas patologías, entre ellas tenemos las enfermedades cardíacas, cerebrovasculares, síndrome metabólico el cual puede aumentar el riesgo de sufrir hipertensión, diabetes, hipertrigliceridemia,

enfermedades en el aparato musculo-esquelético por ejemplo la osteoporosis, artritis y desgastamiento de las articulaciones, también el sobrepeso y obesidad puede llevar a padecer algunos tipos de cáncer como: carcinoma de endometrio, cáncer de mama, próstata, hígado entre otros, estas son enfermedades crónicas no transmisibles el cual está relacionado con la obesidad (1).

Para diagnosticar obesidad es necesario realizar una evaluación del estado nutricional, para lo cual se deberá tomar las medidas antropométricas las cuales son el peso y la estatura de las personas, estas a su vez nos servirán para calcular el índice de masa corporal (IMC), el cual es un técnica que se usa para conocer si la persona tiene sobrepeso u obesidad, este índice es la relación del peso en kg dividido para la talla en m² (22) (23).

Clasificación del estado nutricional según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

Tabla 1. IMC (Clasificación de la OMS)

Clasificación del 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 gado III	≥ 40.0

Fuente: Datos y Cifras OMS (24).

El tratamiento para la obesidad tiene como principal objetivo alcanzar y mantener un peso ideal para la estatura de las personas y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas que puedan llevar a una muerte prematura, para lo cual es necesario un cambio en el estilo de vida de las personas, esto se va a lograr a largo plazo con la implementación de hábitos saludables como: una dieta saludable, actividad física, cambios del estado emocional. Otros posibles tratamientos para esta enfermedad son los tratamientos farmacológicos, procedimientos endoscópicos, cirugías para

adelgazar y el bloqueo del nervio vago, el cual se encarga de indicar al cerebro cuando el estómago está lleno o vacío (25) (26).

1.1.7 INGESTA NUTRICIONAL RECOMENDA EN ADULTOS

La cantidad de calorías que una persona necesita durante el día va a depender de diferentes factores como son: la edad, el sexo, la estatura, si realiza ejercicio físico, generalmente los hombres consumen al día de 2.000 a 3.000 calorías y las mujeres de 1.600 a 2.400 calorías. A medida que las personas envejecen las necesidades calóricas disminuyen, esto se debe por que baja el nivel de actividad física (27).

Tabla 2. Ingesta calórica recomendada por sexo, edad, y nivel de ejercicio físico.

NECESIDADES CALÓRICAS				
Edad	Sexo	Sedentario	Actividad moderada	Activo
19-20	Hombre	2.600	2.800	3.000
	Mujer	2.000	2.200	2.400
21-25	Hombre	2.400	2.800	3.000
	Mujer	2.000	2.200	2.400
26-30	Hombre	2.400	2.600	3.000
	Mujer	1.800	2.000	2.400
31-35	Hombre	2.400	2.600	3.000
	Mujer	1.800	2.000	2.200
36-40	Hombre	2.400	2.600	2.800
	Mujer	1.800	2.000	2.200
41-45	Hombre	2.200	2.600	2.800
	Mujer	1.800	2.000	2.000
46-50	Hombre	2.200	2.400	2.800
	Mujer	1.800	2.000	2.200
51-55	Hombre	2.200	2.400	2.800
	Mujer	1.600	1.800	2.200
56-60	Hombre	2.200	2.400	2.600
	Mujer	1.600	1.800	2.200

Fuente: Dietary Guidelines for American 2015-2020 Eighth Edition (28).

Tabla 3. Cantidades diarias por grupos alimenticios, basada en las calorías requeridas.

Grupos de alimentos	1.600 Kcal	1.800 Kcal	2.000 Kcal	2.200 Kcal	2.400 Kcal	2.600 Kcal	2.800 Kcal	3.000 Kcal
Frutas	1 ½ tazas	1 ½ tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas
Verduras	2 tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas	3 tazas	3 tazas	3 ½ tazas	3 ½ tazas	4 tazas
Granos	5 onzas	6 onzas	6 onzas	7 onzas	8 onzas	9 onzas	10 onzas	10 onzas
Proteínas	5 onzas	5 onzas	5 ½ onzas	6 onzas	6 ½ onzas	6 ½ onzas	7 onzas	7 onzas
Lácteos	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas	3 tazas

Fuente: Dietary Guidelines for American 2015-2020 Eighth Edition (28).

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

- Valorar la influencia de los hábitos alimenticios y cómo afecta en el índice de masa corporal de los Adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

1.2.2 Objetivos Específicos

Tabla 4. Objetivos

Objetivos	Porcentaje de cumplimiento	Método
Identificar los hábitos alimenticios que llevan las personas Adultas de 35 a 59 años del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi	30%	Para identificar los hábitos alimenticios de las personas se realizará una encuesta con 23 ítems de opción múltiple, las cuales nos permitirán clasificar en buenos y malos hábitos alimenticios
Medir el índice de masa	30%	Para la obtención de las

corporal de las personas adultas de 35 a 59 años del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.		medidas antropométricas se utilizará la ayuda de una balanza y un metro los cuales nos proporcionaran datos para calcular el IMC.
Determinar cómo influyen los hábitos alimenticios en correlación al índice de masa corporal de las personas adultas de 35 a 59 años del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.	40%	Mediante la interpretación de los resultados producidos por la encuesta y del cálculo del IMC de las personas.

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Se recolectó información por medio de la estructuración de un instrumento el cual consta de tres partes, la primera que son los datos sociodemográficos, seguida de las medidas antropométricas para las cuales fueron necesarios la utilización de una balanza y metro para la medición del peso y la talla de los individuos y por último una serie de preguntas para evaluar los hábitos alimenticios de la población a estudiar. Dentro de los datos demográficos se encuentran: sexo, estado, estado civil, ocupación y número de hijos. La segunda parte del instrumento que utilizamos son las medidas antropométricas la cual consta de: peso, talla e índice de masa corporal. Finalmente una encuesta con 23 preguntas para evaluar los hábitos alimenticios.

Para clasificar la calidad de la alimentación de las personas nos basamos en la encuesta que está conformada por en 23 preguntas de opción múltiple, las cuales fueron diseñadas para medir los hábitos saludables y no saludables de las los adultos en un rango de 35 a 59 año de edad, esta encuesta se divide en dos sub escalas, hábitos alimenticios saludables y hábitos alimenticios no saludables.

La primera sub escala de hábitos alimenticios saludables está conformada por 15 preguntas, cada pregunta con 5 opciones de respuesta, cada respuesta tiene una puntuación siendo 1 la más baja y 5 la más alta. Con esto se obtiene una puntuación que va desde 13 a 65 puntos, entre mayor sea la puntuación los hábitos alimenticios de las personas serán mejores.

La segunda sub escala, hábitos alimenticios no saludables que está compuesta de 8 preguntas, las primeras 7 preguntas con 5 opciones de respuesta cada una, con una puntuación del 1 al 5, siendo 1 la puntuación mínima y 5 la puntuación máxima, la última pregunta con 3 opciones de respuesta con una puntuación del 1 al 3, siendo 1

la más baja y 3 la más alta, entre mayor sea el puntaje mejor serán los hábitos alimenticios de las personas.

Para poder analizar los hábitos de las personas se deberá sumar la puntuación de ambas sub escalas con una puntuación mínima de 21 y 103 puntos como máximo para la valoración de los hábitos alimenticios y así poder comparar con el índice de masa corporal de las personas.

Tabla 5. Clasificación de hábitos alimenticios

Clasificación de hábitos saludables	Puntuación
Buena calidad de la alimentación	52-65
Mala calidad de la alimentación	13-51
Clasificación de hábitos no saludables	
Buena calidad de la alimentación	31-38
Mala calidad de la alimentación	8-30
Calidad de la alimentación del adultos (suma del ítem I y II)	
Buenos hábitos alimenticios	83-103
Malos hábitos alimenticios	21-82

Fuente: Tomado de la validación del contenido de la encuesta de calidad de alimentación del adulto mayor (29).

2.2 Métodos

2.2.1 Nivel y tipo de investigación

Investigación cuantitativa

Es un estudio cuantitativo ya que vamos a medir el índice de masa corporal de los adultos por medio de la fórmula: $IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{(\text{Estatura m})^2}$ para así poder identificar si las personas sufren de obesidad o sobrepeso o si se encuentran en un IMC que corresponde a sus medidas antropométricas y edad.

Diseño observacional-descriptivo

En el presente estudio se aplicará un diseño observacional-descriptivo, descriptivo ya que describe los hábitos alimenticios que llevan los adultos por medio de una encuesta que será aplicada a esta población y observacional porque vamos a identificar los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de la población.

Según su temporalidad

El siguiente estudio es de tipo prospectivo porque a partir de que iniciamos el estudio en la población se empieza a recolectar datos, la información obtenida va ser producto del estudio que realizamos en las personas de esta localidad.

Medida transversal

Se dice que es transversal porque vamos a seleccionar una muestra en un tiempo determinado y durante este tiempo se recolecta información la cual nos servirá en nuestro estudio.

Investigación de campo

El presente estudio se realizará en un lugar determinado donde se desarrolla el fenómeno y también es un estudio orientado al descubrimiento ya que por medio del presente trabajo se pretende ver cómo influye los hábitos alimenticios de los adultos del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi y como este afecta en el índice de masa corporal.

2.2.2 Selección de área de estudio

Ubicación geográfica

El Cantón Salcedo está ubicado al sur-orientado de la provincia de Cotopaxi, tiene una extensión de 484.4 Km² y una altitud de 2.683 metros sobre el nivel del mar, consta de 6 parroquias las cuales son: San Miguel, Antonio José Holguín, Cusubamba, Mulalillo, Mulliquindil y Panzaleo (30) (31).

Limites:

- **Norte:** Pujilí y Latacunga (Cotopaxi).
- **Sur:** Ambato y Píllaro (Tungurahua).
- **Este:** Cordillera central de los andes (Napo).
- **Oeste:** Pujilí (Cotopaxi).

Población y muestra

Población

Según datos del último censo su población es de 58.216 habitantes aproximadamente, entre mujeres, hombres, niños, niñas y adultos mayores (32).

La población con la que vamos a trabajar son adultos en un rango de edad de 35 a 59 años de edad. Según datos del Instituto Nacional De Estadísticas Y Censos (INEC) existe 13.568 personas con un rango de edad de 35 a 59 años (33).

Muestra

Para determinar el tamaño de la muestra del estudio, utilizamos la fórmula para determinar una muestra de una población finita, ya que conocemos el total de personas que tienen un rango de edad de 35 a 59 años, en este caso son 13.568 habitantes del Cantón Salcedo que esta en este rango de edad.

El total de personas para la muestra de es 118 individuos los cuales serán encuestados para obtener los datos requeridos para la investigación.

Formula:

$$n = \frac{N Z^2 pq}{e^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$

n= total de muestra.

N= Población total.

Z= nivel de confianza (en este caso será del 95%).

p= probabilidad de éxito.

q= probabilidad de fracaso.

e= error máximo permitido (en este caso utilizaremos al 9%).

Datos utilizados:

N= 13.568

Z= 95% (1,96)

p= 0,5

q= 0,5

e=9% (0,09)

Total de muestra:

n= 118.

2.2.3 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Adultos en un rango de 35 a 59 años de edad.
- Adultos que deseen participar en el estudio.
- Adultos que pertenezcan al Cantón Salcedo.

Criterios de exclusión

- Adultos que no entren en el rango de edad.
- Adultos que no pertenezcan al Cantón salcedo.
- Adultos con discapacidades intelectuales, que no sean capaz de llenar la encuesta por si solos.

CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de resultados

3.1.1 Datos sociodemográficos de las personas encuestadas del Cantón Salcedo, Provincia Cotopaxi.

La información tomada de la primera parte del instrumento nos proporciona los datos sociodemográficos de las personas que viven en el Cantón Salcedo, provincia de Cotopaxi los cuales son: el sexo, la edad, estado civil, ocupación y número de hijos.

Tabla 6. Datos sociodemográficos de los habitantes del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Masculino	62	53%
Femenino	56	47%
Edad		
35-39	48	41%
40-44	23	19%
45-49	15	13%
50-54	15	13%
55-59	17	14%
Estado civil		
Soltero/a	38	32%
Casado/a	75	64%
Divorciado/a	5	4%
Ocupación		
Ama de casa	9	8%
Negocio propio	19	16%
Comerciante	49	42%
Servicio de transporte	10	8%
Profesionales	31	26%
Hijos		
No tiene	15	13%
1 a 3	82	69%
4 o más	21	18%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

Para realizar el proyecto de investigación también se recolectó datos sociodemográficos de las personas con el fin de ver si estos influyen en la alimentación y en el IMC de las personas. **Jaime E. Villena Chávez**, en el año 2017 en Perú expuso mediante una extensa revisión bibliográfica la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los distintos grupos de edad (adulto joven, adulto de mediana edad y adulto mayor), donde los jóvenes tenían una prevalencia de 30,9% y 8.7%, los adultos de mediana edad fue del 42,5% y 19,8%, por último en los adultos mayores predominaba el 21,7% y 10,6% respectivamente. Nuestro estudio abarcó a los adultos en una edad de 35 a 59 años lo que es considerado como adulto de mediana edad, si observamos en el estudio realizado por Villena observamos que los adultos en edad media tiene una prevalencia de sufrir sobrepeso u obesidad del 42,5% y 19,8%, esto se debe a los cambios tanto sociales como físicos que atraviesan durante esta edad (3).

Por otra parte en la investigación realizada **Garzón M**, en colaboración con otros autores expusieron los factores sociodemográficos y como estos influían en padecer de obesidad o sobrepeso, donde las personas casadas o que vivían en unión libre eran más propensas de sufrir obesidad que las solteras o divorciadas, también menciona las condiciones de trabajo en donde las personas que tenían un trabajo estacionario tenían un 70,5% de padecer obesidad. En el trabajo realizado en las personas del Cantón salcedo la mayor parte de estas son de estado civil casados(as), igualmente en su mayor parte trabajan de comerciantes, choferes o tiene su propio negocio los cuales son un tipo de trabajo donde no se realiza mucha activada física, por lo que refiere que estas personas tiene un índice más alto de sufrir sobrepeso u obesidad (34).

3.1.2 Índice de masa corporal de los habitantes del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Los datos obtenidos del índice de masa corporal son la segunda parte del instrumento aplicado, esta se llevó a cabo por medio del cálculo de las medidas antropométricas como el peso y la talla de las personas para lo cual utilizamos una balanza y un metro para conseguir la información deseada.

Tabla 7. Estado Nutricional en relación del sexo de los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

<i>IMC</i>	Total de personas	Hombres	Mujeres	Total de personas %	Hombres %	Mujeres %
<i>Normal</i>	18	12	6	15%	19%	11%
<i>Sobrepeso</i>	54	32	22	46%	52%	39%
<i>Obesidad I</i>	38	16	22	32%	26%	39%
<i>Obesidad II</i>	6	2	4	5%	3%	7%
<i>Obesidad III</i>	2	0	2	2%	0%	4%
<i>total</i>	118	62	56	100%	100%	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

Los datos obtenidos mediante el cálculo de las medidas antropométricas demuestran el estado nutricional de las personas que vive en el Cantón salcedo, si comparamos los datos obtenidos con la información proporcionada por la OMS tenemos que a nivel mundial el índice de sobrepeso es mayor a la tasa de obesidad, lo mismo se demostró en nuestro estudio que el sobrepeso fue mayor en las personas que la obesidad. Según la **Encuesta Nacional De Salud Y Nutrición** (ENSANUT – ECU 2012) observamos que el sobrepeso tiene más prevalencia en los hombres que en las mujeres, al inverso de la obesidad que hay más prevalencia en el sexo femenino que en el masculino, lo que en la investigación realizada notamos que se coincide en la comparativa en donde se analizó que los hombres son más propensos a sufrir

obesidad y que las mujeres tienen una mayor predisposición a sufrir cualquier tipo de obesidad. (6) (1).

3.1.3 Hábitos alimenticios de las personas que viven en el Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Los datos obtenidos sobre los hábitos alimenticios lo realizamos por medio de una encuesta con 23 preguntas las cuales nos servirán para conocer los hábitos alimenticios de las personas adultas del Cantón Salcedo.

Tabla 8. Frecuencia de desayuno y cena en la semana.

<i>Opciones</i>	Desayuno	Porcentaje	Cena	Porcentaje
<i>Nunca</i>	0	0%	5	4%
<i>Menos de 1 por semana</i>	0	0%	18	15%
<i>1-3 veces por semana</i>	4	3%	9	8%
<i>4-6 veces por semana</i>	9	8%	18	15%
<i>Todos los días</i>	105	89%	68	58%
<i>Total</i>	118	100%	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

De los datos proporcionados por la encuesta observamos que la mayoría de personas desayuna todos los días. Mientras tanto las personas que cenar todos los días representan un poco más de la mitad de los encuestados. De acuerdo a la investigación realizada por **Garzón M**, donde observó que el 48,8% de las personas comían 3 veces al día, el 44,1% solo 1 o 2 veces, de las cuales las comidas fundamentales fue el desayuno (80,6%) y el almuerzo (88%), demostró que índice de obesidad en persona que comían solo 2 veces al día era del 24%, expuso que el riesgo de sufrir obesidad era menor en las personas que cenaban todos los días en relación a las que no cenaban, el riesgo de padecer sobrepeso que mayor en las personas que desayunaban y almorzaban. En relación con las personas del Salcedo las cuales muestran que desayuna todos los días, mientras que algunas se saltan la cena, las personas que no cena serían más propensas a padecer sobrepeso, mientras que las personas que si cenar todos los días estarían disminuyendo el riesgo de sufrir cualquier tipo de obesidad (34).

Tabla 9. Frecuencia con la que consumen lácteos al día.

<i>Opciones</i>	Total	Porcentaje
<i>No consume</i>	13	11%
<i>Ocasionalmente a la semana</i>	76	64%
<i>1 porción al día</i>	23	19%
<i>2 porciones al día</i>	6	5%
<i>3 porciones al día</i>	0	0%
<i>total</i>	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

De la personas encuestadas los 118 son el 100%, de los cuales el 11% no consumen lácteos, las personas que consumen lácteos ocasionalmente a la semana predomina con un 64%, los individuos que ingieren lácteos 1 porción al día son del 19%, el 5% consume 2 porciones al día, mientras que ninguna persona consume 3 porciones de lácteos a día. De acuerdo al **Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos** en su guía menciona que los lácteos son una fuente de vitaminas, minerales, grasa, proteína y agua, los cuales son elementos esenciales en la dieta de una persona, el consumo de lácteos descremados ayuda a bajar de peso para refiere que las personas en la edad adulta deben de comer de 2 a 3 porciones de lácteos al día, si comparamos el consumo de las personas encuestadas la mayoría refiere consumir lácteos ocasionalmente a la semana, tan solo el 5% de los sujetos encuestados aludieron consumir por lo menos 2 porciones de lácteos al día, lo que nos dice que estos individuos son menos propensos a subir de peso, en comparación con las personas que consumen lácteos rara vez a la semana (35).

Tabla 10. Frecuencia de consumo de frutas y leguminosa al día.

<i>Opciones</i>	Frutas	Porcentaje	Leguminosas	Porcentaje
<i>No consume</i>	5	4%	1	1%
<i>Ocasionalmente a la semana</i>	72	61%	31	26%
<i>1 porción al día</i>	18	15%	34	29%
<i>2 porciones al día</i>	17	14%	37	31%
<i>3 porciones al día</i>	6	5%	15	13%
<i>total</i>	118	100%	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

La información recolectada por medio de la encuesta nos permitió observar la frecuencia con la que las personas ingieren frutas durante el día, donde se muestra que las personas que viven en el Cantón salcedo también existe un gran consumo de frutas y verduras, pero solo un pequeño porcentaje consume lo recomendable al día, lo que igual sucede en el estudio realizado por **Lenise S, Martins I, Agostinho S**, donde el objetivo del estudio fue determinar el consumo de frutas y verduras en una población de 930 personas que tenían una edad ≥ 30 años, en el cual hallaron que el 78% de la población encuestada si consume frutas y verduras, no obstante el consumo diario recomendado solo lo cumplían el $\frac{1}{4}$ de los hombres y el 40% de las mujeres (4). En relación a las personas que viven en Salcedo las cuales manifestaron comer todos los días frutas y leguminosas, sin embargo las personas que comen frutas y leguminosas según los estándares recomendados son el solo el 5% y 13% respectivamente.

Tabla 11. Frecuencia de consumo de verduras

<i>Opciones</i>	Total	Porcentaje
<i>No consume</i>	8	7%
<i>Ocasionalmente a la semana</i>	70	59%
<i>1/2 porción al día</i>	8	7%
<i>1 porciones al día</i>	24	20%
<i>2 porciones al día</i>	8	7%
<i>total</i>	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

Arribas C, Battistini T, Rodriguez M, Bernabé A, en su artículo titulado “Asociación entre obesidad y consumo de frutas y verduras: un estudio de base poblacional en Perú”, en el cual participaron 4.641 adultos de 18 a 60 años de edad, donde se observó que solo 220 personas consumían 5 o más porciones de frutas y verduras, en relación con nuestro estudio que tan solo el 7% refirió consumir 2 o más porciones de verduras al día, dando entender que la mayoría de personas consume frutas y verduras, sin embargo solo la menor parte de ellas consumo lo recomendado por OMS. En ambos estudios se demostró que el consumo de verduras es relativamente bajo con lo recomendado por la OMS (36).

Tabla 12. Frecuencia del consumo de avena o pan integral.

<i>Opciones</i>	Total	Porcentaje
<i>No consume</i>	14	12%
<i>Menos de 3 veces en la semana</i>	84	71%
<i>1 porción al día</i>	14	12%
<i>2 porciones al día</i>	5	4%
<i>3 porciones al día</i>	1	1%
<i>Total</i>	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

De las personas participantes en el proyecto de investigación la mayor parte de ellas refirieron consumir de 1 a 2 veces a la semana avena o pan integral que estos son una fuente de fibra la cual ayuda las personas a mantener un peso ideal. La población encuestada tiene un bajo consumo de fibra, tan solo el 1 % consume pan integral o avena los cuales van a dotar de fibra al cuerpo. En el estudio realizado por **Socarrás M y Bolet M**, sobre “Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares” exponen que consumir fibra dietética es aconsejable para poder mantener un peso ideal y la ingestión de granos integrales y cereales son una fuente de fibra y está relacionado con los cambios de peso a largo plazo, un mayor consumo de fibra puede disminuir el colesterol LDL de un 10 a 15%, la fibra se une al colesterol que existe en los alimentos y este evita la absorción del mismo, lo cual ayuda a disminuir la incidencia y mortalidad de las enfermedades cardiovasculares. El incremento de la ingesta de fibra puede ayudar a las personas a mantener un peso ideal y a mejorar su estado físico. (37).

Tabla 13. Frecuencia de consumo de comida casera a la semana.

<i>Opciones</i>	Total	Porcentaje
<i>Nunca</i>	0	0%
<i>Menos de 1 vez por semana</i>	9	8%
<i>1-3 veces por semana</i>	15	13%
<i>4-6 veces por semana</i>	28	24%
<i>Todos los días</i>	66	56%
<i>total</i>	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

Los datos obtenidos por medio de la aplicación de la encuesta, muestran la frecuencia con la que las personas consumen comida casera, del total encuestados todos refirieron consumir alimentos preparados en casa, en comparación con el estudio realizado por **Durán S**, con el tema “Caracterización del consumo de comida callejera según edad, estudio multicéntrico”, en el cual participaron 8.895 personas en el estudio se observó que el 53,6% de los encuestados ingerían comida callejera, de los cuales el 63,6% de estos estaba en un rango de edad de 18 a 30 años, en el estudio mencionaba que a medida que la edad aumenta, el consumo de comida callejera iba descendiendo, en nuestro estudio las personas están en un rango de edad de 35 a 59 años y el 100% refirió comer alimentos preparados en su hogar, lo cual demuestra que entre más edad tengan las personas es menor el consumo de comida callejera y por ende el consumo de comida casera aumenta (38).

Tabla 14. Frecuencia de consumo de agua o líquidos en el día.

<i>Opciones</i>	Total	Porcentaje
<i>No toma</i>	0	0%
<i>1 vaso al día</i>	14	12%
<i>2 vasos al día</i>	26	22%
<i>3 vasos al día</i>	28	24%
<i>4 o más vasos al día</i>	50	42%
<i>total</i>	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

La información recopilada en el estudio nos muestra el consumo de agua diario de las personas encuestadas, donde podemos notar que más de la mitad de las personas consumo en agua menor a la cantidad recomendada por la OMS, el 42% consume de 4 a más vasos de agua al día, lo cual es necesario para mantener un buen estado de salud. **Hernández A.** en su libro “Tratado de Nutrición” menciona que el agua e encarga de disolver los nutrientes de los alimentos que consumimos y los transporta hacia las células, las personas adultas en condiciones normales, deben de ingerir 35ml/kg de su peso corporal, la mayoría de las personas que participaron en la encuesta refirieron beber menos de 4 vasos de agua que en litros es menor a 1 litro de agua, lo que en consecuencia puede llevar a la deshidratación al mal metabolismo de los nutrientes que las personas ingieren. (15).

Tabla 15. Frecuencia de consumo de proteína animal y huevos a la semana.

<i>Opciones</i>	Proteína Animal	Porcentaje	Huevos	Porcentaje
<i>No consume</i>	0	0%	2	2%
<i>1 vez cada 15 días</i>	0	0%	6	5%
<i>1 vez a la semana</i>	5	4%	11	9%
<i>2 veces a la semana</i>	9	8%	27	23%
<i>3 o más veces a la semana</i>	104	88%	72	61%
<i>total</i>	118	100%	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

En la tabla anterior analizamos el consumo de proteína animal y de huevos en los adultos de 35-59 años del Cantón salcedo, provincia de Cotopaxi. El libro “Tratado de Nutrición” publicado por **Hernández A**, menciona que la carne es el consecuencia del sacrificio de un animal y el procesamiento de su tejido muscular, la carne ha pasado a ser un pilar fundamental en la dieta del hombre, en las primeras civilizaciones del hombre el consumo de carne e debía al éxito de caza que el hombre podía lograr. En la actualidad el consumo de carne es esencial en cualquier dieta gracias a que esta provee de proteína, grasas, lípidos y minerales al cuerpo. Por otra parte también hace mención al consumo de huevos, este menciona que los huevos ha sido parte esencial dentro de la incorporación de dietas, ya que este es un alimento con contenido proteico, además de ser una fuente de proteína, este contiene carotenoides (lutenia y zeaxantina) los cuales reducen el riesgo de sufrir cataratas y disminuye la degeneración visual provocada por el envejecimiento, el 100% de los habitantes de Salcedo manifestaron que consumían proteína de origen animal, lo cual va a proveer a las personas de grasas, proteínas y minerales adecuados para realizar sus actividades diarias, en cuanto al consumo de huevos tan solo el 2% refirió de consumir, lo cual nos dice que estos sujetos son más propensos a sufrir cataratas y una disminución considerable de la vista en la vejez (15).

Tabla 16. Número de comidas en el día.

<i>Opciones</i>	Total	Porcentaje
<i>Menos de 1</i>	0	0%
<i>2 comidas</i>	15	13%
<i>3 comidas</i>	88	75%
<i>4 comidas</i>	9	8%
<i>4 comidas y refrigerios</i>	6	5%
<i>total</i>	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

De acuerdo con los resultados obtenidos en relación con el número de comidas al día, podemos observar que la gran mayoría de personas realiza 3 comidas al día. **Garzón M, Cardona M, Segura A, Rodríguez F, Molina C, Restrepo D,** realizaron un estudio donde se aplicó una encuesta a 686 trabajadores informales mayores de 18 años, de los cuales el 42,3% sufría de sobrepeso y el 26,2% de obesidad. Las personas que comían sus 3 comidas al día representaban el 48,8%, mientras que el 41,1% comía una o dos veces al día. Podemos comparar que en nuestra población es mayor el porcentaje de las personas que comen 3 veces al día y de las personas que comen menos de tres veces al día es mayor al del estudio realizado por Cardona. Se observó que las personas que comían dos veces al día tenían una prevalencia del 24% de sufrir sobrepeso. (34).

Tabla 17. Frecuencia de consumo de carbohidratos al día.

<i>Opciones</i>	Total	Porcentaje
<i>5 porciones al día</i>	2	2%
<i>4 porciones al día</i>	7	6%
<i>3 porciones al día</i>	48	41%
<i>2 porciones al día</i>	50	42%
<i>1/2 - 1 porción a día</i>	11	9%
<i>total</i>	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

De los 118 encuestados la mayor parte de ellos refirieron comer ≥ 2 porciones de carbohidratos al día. **Lutz C, y Przytulski K** en su libro “Nutrición y dietoterapia” menciona que los carbohidratos son una de las fuentes principales de energía para el cuerpo, cada gramo de carbohidrato proporciona al cuerpo de 4 calorías, estos se obtienen generalmente de fuentes vegetales, para cumplir con los requerimiento energéticos para el correcto funcionamiento del cuerpo y minimizar el peligro de padecer de enfermedades graves, las personas adultas deben de adquirir del 45 al 64% de las calorías diarias de los carbohidratos o que es lo mismo consumir de 130 a 135 gramos de carbohidratos al día, esto varía dependiendo del estado de la personas, por ejemplo una mujer embarazada debe de consumir hasta 175 gramos y una mujer en periodo de lactancia hasta 200 gramos, en comparación del consumo de las personas que viven en Salcedo se puede decir que la mayoría tiene un exceso en el consumo de carbohidratos ya que lo recomendable es consumir de 130 a 135 gramos lo que es lo mismo de $\frac{1}{2}$ a $1 \frac{1}{2}$ porción al día, pero observamos que solo el 9% ingiere lo recomendado (9).

Tabla 18. Frecuencia de ejercicio físico al día.

<i>Opciones</i>	Total	Porcentaje
<i>Nunca</i>	28	24%
<i>Muy pocas veces</i>	28	24%
<i>Alguna vez</i>	18	15%
<i>Casi siempre</i>	9	8%
<i>Siempre</i>	35	30%
<i>total</i>	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

La información recolectada en relación a la actividad física que realizan las personas nos da a denotar que la mayor parte de la población encuestada lleva una vida de sedentarismo, tan solo el 30% refirió realizar actividad física por lo menos 30 minutos al día. Según datos de la OMS el 63% de la población lleva una vida sedentaria, de los cuales el 23% son adultos, en comparación con la investigación realizada donde observamos que el 70% de los encuestados no realiza actividad física necesaria para mantener un buen estado de salud (39).

Tabla 19. Frecuencia de ejercicio físico a la semana.

Opciones	Total	Porcentaje
<i>No hago ejercicio</i>	40	34%
<i>1-2 días a la semana</i>	33	28%
<i>3-4 días a la semana</i>	11	9%
<i>5-6 días a la semana</i>	6	5%
<i>Diario</i>	28	24%
<i>total</i>	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

Los datos de la encuesta aplicada en relación con el ejercicio físico que realizan las personas a la semana, observamos que la mayor parte de los sujetos encuestados no realizan el nivel de actividad física recomendada por la OMS. **Escalante Y**, en su estudio menciona que la actividad física ha ido disminuyendo, lo que lleva al sedentarismo de las personas más la adopción de malos hábitos alimenticios traen como consecuencia un sin número de enfermedades como es el sobrepeso, obesidad, enfermedades del corazón, cerebrovasculares entre otras. Las personas adultas que tengan una edad de entre los 18 a 60 años deberían de realizar por lo menos 150 minutos de ejercicio físico moderado a la semana o 75 minutos de ejercicio físico vigoroso. Sin embargo para tener una mejor salud tanto física como mental es mejor realizar ejercicio físico moderado 300 minutos y vigoroso 150 minutos a la semana. Si comparamos con nuestra población de estudio debería de realizar por lo menos 30 minutos de ejercicios durante 5 días a la semana, lo cual observamos que las personas que realizan ejercicios de 5 a 6 días solo representan el 5%, esto quiere decir que hay un déficit de actividad física e la población de salcedo (40).

Tabla 20. Frecuencia de toma de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas.

<i>Opciones</i>	Bebidas azucaradas	Porcentaje	Bebidas alcohólicas	Porcentaje
<i>3 o más vasos al día</i>	2	2%	1	1%
<i>2 vasos al día</i>	8	7%	0	0%
<i>1 vaso al día</i>	19	16%	6	5%
<i>Menos de un vaso al día u ocasionalmente</i>	70	59%	47	40%
<i>No consumo</i>	19	16%	64	54%
<i>total</i>	118	100%	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

Según la información obtenida relacionada con el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas podemos observar que las personas ingieren más bebidas azucaradas que bebidas alcohólicas. El consumo de bebidas alcohólicas fue del 46% mientras en un estudio realizado por **Reséndiz E, Aguilera P, Rocher M**, sobre “Estilo de vida e índice de masa corporal de una población de adultos del sur de Tamaulipas, México” donde participaron 207 personas, el consumo de alcohol que observó fue del 55% en hombres y con respecto a las mujeres el 35% de ellas refirió haber consumido bebidas alcohólicas, en el estudio se demostró a pesar que el consumo de alcohol es mayor en hombres que en mujeres este no tiene ningún efecto sobre el índice de masa corporal de las personas (41).

Mientras tanto **Duran S, Maraboli D, Cubillos G, y Fernández F** realizaron un estudio donde participaron 412 soldados chilenos, considerando que Chile es uno de los países con un alto índice de consumo de bebidas azucaradas, en este trabajo según los datos obtenidos se observó que el 70,5% de los soldados consumían bebidas azucaradas todos los días, en comparación con las personas que viven en el Cantón

Salcedo, que la mayor parte de ellas consumen bebidas azucaradas, por lo menos de 1 a 2 veces a la semana fue del 84%; quiere decir que representa a un 13,5% superior a los datos obtenidos en Chile (42).

Tabla 21. Frecuencia del consumo de frituras, comida chatarra, galletas, helados, postres a la semana.

<i>Opciones</i>	Frituras	Porcentaje	Comida chatarra	Porcentaje	Galletas, helados, postres	Porcentaje
<i>3 o más porciones por semana</i>	18	15%	0	0%	0	0%
<i>2 porciones por semana</i>	24	20%	1	1%	0	0%
<i>1 porción por semana</i>	37	31%	6	5%	8	7%
<i>Ocasionalmente</i>	38	32%	83	70%	90	76%
<i>No consume</i>	1	1%	28	24%	20	17%
<i>total</i>	118	100%	118	100%	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

Con relación del consumo de frituras, comida chatarra y galletas, helados o postres obtuvimos que el existe un alto consumo de alimentos con alto contenido graso, sin embargo las que más podemos destacar son el consumo de galletas, helados y comida chatarra, la comida frita a pesar de que ocupa el último puesto de consumo entre estos tres alimentos también su ingesta es alta. De acuerdo con la investigación realizada por **Pastor O. y Viveros J**, menciona la relación de la comida chatarra con la producción de N-aciletanolamidas y el ciclo del hambre. La cantidad excesiva del consumo de ácidos grasos saturados, produce la ingesta excesiva de alimentos, la cual puede producir que las personas tengan un mayor riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad. Después de que las personas comienzan a ingerir alimentos ocurre un proceso por el cual se sintetiza la N-aciletanolamidas, la misma que se encarga de regular el apetito o sensación de saciedad. En lo cual podemos deducir que las personas del Cantón salcedo por su alto consumo de alimentos que contienen elevados niveles de grasas saturadas, el ciclo del hambre va a ser más corto lo cual va a llevar a que consuman mas alimentos para saciar o satisfacer su apetito, lo que conlleva a un mayor riesgo de sufrir obesidad o sobrepeso (43).

Tabla 22. Frecuencia con la que utiliza manteca animal para la elaboración de masas o frituras.

<i>Opciones</i>	Total	Porcentaje
<i>Todos los días</i>	4	3%
<i>3-5 veces por semana</i>	1	1%
<i>2-3 veces por semana</i>	11	9%
<i>Menos de una vez por semana</i>	37	31%
<i>No utiliza</i>	65	55%
<i>total</i>	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

La información relacionada con la utilización de grasa animal para la preparación de comida, obtuvimos que la mayoría de personas refirieron, que no utiliza grasa animal para preparar sus comidas, sino aceite de origen vegetal u otras opciones para preparar sus alimentos. **Ballesteros M, Valenzuela L, Artelejo E y Robles A**, en su investigación mencionan que las grasas saturadas o ácidos grasos trans a temperatura ambiente son sólidos, las fuentes principales de esta sustancia es la grasa se deriva de los animales tales como la oveja, vaca, cerdo, entre otros, la grasas trans se metabolizan por el sistema gastrointestinal y después pasan a formar parte de los músculos. Estudios realizados demuestran que el 2% de las calorías provienen de las grasas saturadas las cuales se relacionan con el 23% de riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Podemos concluir que la mayoría de la población del Cantón Salcedo no utiliza grasa animal para preparar sus alimentos, estos tienen un menor riesgo a sufrir enfermedades cardíacas (43).

Tabla 23. Frecuencia de consumo de café al día.

<i>Opciones</i>	Total	Porcentaje
<i>3 o más tazas al día</i>	2	2%
<i>2 tazas al día</i>	8	7%
<i>1 taza al día</i>	30	25%
<i>Menos de 1 taza al día</i>	45	38%
<i>No consume</i>	33	28%
<i>total</i>	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

De los 118 sujetos encuestados podemos observar que la mayoría tiene un consumo de café moderado, mientras que la minoría toma más tazas de café de las recomendadas al día que puede ser de 2 a 3 tazas en el día. **Hernández A**, en su libro “Tratado de nutrición” menciona la relación del consumo de café y como este afecta a la salud de las personas, el primordial elemento del café es la cafeína el cual es un estimulante, este puede causar diferentes efectos en los sistemas del cuerpo humano, por ejemplo en el sistema nervioso central, este estimula la región cortical lo que en consumo moderados produce disminución del sueño, incita el estado de alerta, también aumenta el rendimiento a nivel intelectual pero sin embargo el exceso de consumo de café puede provocar ansiedad, palpitaciones, insomnio, entre otras cosas. En el sistema cardiovascular la cafeína funciona como estimulante de la función cardíaca, este puede provocar el aumento de las contracciones del corazón, dentro de los vasos sanguíneos, puede causar lo que es la vasodilatación lo cual va a producir un ligero aumento en la presión arterial de las personas, el consumo excesivo de café puede provocar aumento del latido cardíaco lo que se conoce como taquicardia, el mismo consumo se lo ha relacionado con la aparición de arritmias. También el consumo de forma moderada de café puede traer beneficios para la salud, estudios realizados comprobaron que la cafeína puede reducir el riesgo de sufrir Parkinson, también reduce el riesgo en la formación de cálculos biliares. Si comparamos con los datos obtenidos por medio de la aplicación de la encuesta, observamos que más de la mitad de las personas consume café, estos son menos propensos a sufrir

enfermedades tales como el Parkinson y la formación de cálculos biliares, mientras que la minoría de personas encuestadas refirió tomar más de la cantidad recomendada al día, estos tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades que pueden afectar al sistema nervioso y cardiovascular (15).

Tabla 24. Frecuencia con la que le agrega sal a las comidas.

<i>Opciones</i>	Total	Porcentaje
<i>Siempre le agrega</i>	13	11%
<i>Le agrega ocasionalmente</i>	53	45%
<i>No le agrega</i>	52	44%
<i>total</i>	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

De acuerdo con la información obtenida por medio de la aplicación de la encuesta podemos observar que la mayoría de las personas le agregan más sal a las comidas. El 11% de las personas le agrega sal antes de probar sus comidas, mientras que el 45% le agrega sal ocasionalmente y el 44% restante no le agrega sal a la comida. **Arguelles J, Núñez P, Perillán C**, publicaron un artículo en el cual mencionan las consecuencias del consumo excesivo de sal. La sal es la fuente primordial de sodio, el cual el cuerpo necesita para su correcto funcionamiento, el consumo excesivo de sal puede provocar que las personas tengan un mayor índice de sufrir hipertensión arterial y con el tiempo aumenta el riesgo de contraer enfermedades cardíacas, cerebrovasculares, problemas renales entre otras. El consumo recomendado de sal al día es de 5g/día, sin embargo en la mayoría de países consumen de 9-12g/día. Según la Organización Mundial de la Salud relaciona el 62% de las enfermedades cerebrovasculares y el 42% de las isquemias como consecuencia de la hipertensión arterial. De acuerdo con nuestra investigación nos muestra que las personas encuestadas están más propensas a sufrir enfermedades cardíacas, cerebrovasculares, renales entre otras, esto debido al alto consumo de sal en sus comidas (44).

Tabla 25. Clasificación de hábitos alimenticios en relación al sexo de las personas adultas de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

<i>Hábitos alimenticios</i>	Hombres	Mujeres	total	Hombres %	Mujeres %	Total %
<i>Buenos hábitos alimenticios</i>	28	21	49	45%	38%	42%
<i>Malos hábitos alimenticios</i>	34	35	69	55%	63%	58%
<i>Total</i>	62	56	118	100%	100%	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Elaborado por: Marcos Acosta.

Análisis y discusión

Hemos clasificado los hábitos alimenticios en buenos y malos hábitos, según los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta, estos arrojaron que la mayor parte de la población tiene malos hábitos alimenticios, siendo el sexo femenino el que predomina en las malas costumbres alimenticias. Un estudio realizado por **Villareal S**, el cual trata sobre la obesidad, estilo de vida, estrés y la nutrición, en el cual participaron 129 trabajadores, de los cuales el 84% de los sujetos prefieren ingerir comida fritas o comida rápida, determinaron que los malos hábitos alimenticios predominan siendo las mujeres las que representan un mayor porcentaje. Si comparamos ambos estudios vemos que coinciden, demostrando que la mayoría de personas lleva malos hábitos alimenticios y que de ellos las mujeres son un número mayor a los hombres. Esto se debe al gran consumo de comida chatarra, bebidas azucaradas y a la baja ingesta de frutas, verduras, fibra y llevar una vida poco activa. (45).

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- En el presente proyecto de investigación se mostró la influencia los hábitos alimenticios y como estos se relacionan con el IMC de las personas adultas de 35 a 59 años de edad que viven en el Cantón Salcedo, donde se observó que la mayoría de personas lleva malos hábitos alimenticios siendo las mujeres el grupo que más sobresale, de igual manera ocurre con el IMC, más de la mitad de la población encuestada sufre de sobrepeso u obesidad, de los cuales las mujeres tienen la mayor prevalencia de sufrir obesidad y los hombres de padecer sobrepeso.

- Se identificó el estado nutricional de la población adulta en un rango de 35 a 59 años, donde se observó que tan solo el 15% de las personas encuestadas tenían normopeso, mientras que la tasa de sobrepeso predomina en la población con un 46%, siendo los hombres con un mayor riesgo de sufrir sobrepeso que las mujeres con un 52% y 39% respectivamente y el índice de obesidad en los sujetos encuestados fue del 37%, siendo las mujeres el sexo con más predominio de sufrir cualquier tipo de obesidad con un 50% de prevalencia en cambio los hombres tenían tendencia de sufrir obesidad en un 28%.

- Dentro los factores alimenticios que más influyen en el exceso de peso de la población fueron el número de comidas y la cantidad de alimento que ingieren en dichas comidas, donde se observó que el 11% de la población no desayunaba todos los días, mientras que 42% refirió saltarse la cena, el consumo de frutas y verduras fue relativamente bajo al recomendado por la OMS, dado que tan solo el 44% de la población consume de 2 a 3 frutas al día, mientras que las personas que consumen verduras por lo menos de 1 a 2 porciones al día fue del 27%, la mayor parte de la población consume frituras,

comida chatarra o algún tipo de postre durante la semana, el alto consumo de bebidas azucaradas también ayuda a que las personas tiendan a sufrir un mayor riesgo de padecer obesidad o sobrepeso.

- Una buena alimentación y realizar actividad física, son los pilares fundamentales para conservar una buena salud y llevar hábitos saludables, con respecto a la actividad física en la población, sobresale que la mayor parte de esta lleva una vida sedentaria, tan solo el 30% de las personas manifestaron realizar por lo menos 30 minutos de actividad física al día, lo cual incluía caminar, trotar, subir o bajar escaleras. Mientras que el 24% refirió realizar algún tipo de deporte diario a la semana, la falta de actividad física más los malos hábitos alimenticios llevan a que los individuos ganen peso más de lo normal, ya que las calorías consumidas al no ser gastadas durante el transcurso del día, se convierten en grasa abdominal y también puede llegar a afectar a diversos órganos, lo cual provoca a tener un mayor riesgo de contraer enfermedades cardíacas, cerebrovasculares o metabólicas.

4.2 Recomendaciones

- El desconocimiento o la falta de información con respecto a llevar hábitos saludables, llevan a las personas a consumir un exceso de calorías recomendadas para su condición y el sedentarismo hace que se acumulen las calorías ingeridas durante el día y se convierta en grasa abdominal, por lo que se recomienda que las autoridades del cantón salcedo realicen un convenio con el municipio para implementar actividades recreativas.
- Implementar programas que promuevan el consumo de comida saludable, así como la actividad física en los distintos puntos de salud, para que las personas se puedan capacitar sobre los riesgos que conlleva una mala alimentación y las enfermedades que el sobrepeso y la obesidad que pueden causar complicaciones a largo plazo.
- Se recomienda promover en el Cantón Salcedo el consumo de frutas, verduras, leguminosas, granos integrales y evitar comidas chatarra o procesadas, bebidas alcohólicas, bebidas azucaradas, las cuales contribuyen a padecer sobrepeso u obesidad.
- Para divulgar la información sobre llevar un correcto estilo de vida se propone la creación de grupos en el cual se imparta charlas sobre los alimentos con alto contenido calórico y la importancia de consumir las calorías necesarias para realizar nuestras actividades diarias, así mismo implementar clubs deportivos en el cual se promueva la actividad física por medio de charlas, rumba terapias, ejercicios aeróbicos o la implantación de diferentes tipos de deporte y la importancia del consumo de agua para mantenerse hidratados, con el fin de que las personas lleven una vida más activa para que puedan mejorar su salud y poder evitar enfermedades crónicas.

C. MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias bibliográficas

BIBLIOGRAFÍA

1. Argente H, Álvarez M. Semiología Médica: Fisiopatología, Semiotecnia y Propedéutica, enseñanza basada en el paciente. Buenos Aires: Médica Panamericana; 2005. 1597 p.
2. Campos J, Borja M, Suárez A, Aso J. Amír-Enfermería. Madrid, España: Marbán Libros; 2013.
3. Carroll L, Rutherford K. Nutrición y dietoterapia. 5ta ed. México D.F: McGRAW-HILL; 2011. 601 p.
4. Ecuador M de salud pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: ENSANUT-ECU 2012. Quito: INEC; 2014.
5. Hernández A. Tratado de Nutrición. 1ra ed. Médica Panamericana; 2005. 689 p.
6. Potter P, Perry A. Fundamentos de Enfermería. 8va ed. El Sevier; 2015. 1488 p.
7. U.S. Department of Health and Human Services. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. 2015; 144.

LINKOGRAFÍA

8. Arribas-Harten C, Battistini-Urteaga T, Rodriguez-Teves MG, Bernabé-Ortiz A. Asociación entre obesidad y consumo de frutas y verduras: un estudio de base poblacional en Perú. Revista chilena de nutrición. Septiembre de 2015; 42(3):241-7.
9. Cadarso Suárez A. Calidad de vida relacionada con la salud y su relación con la adherencia a la dieta mediterránea y la actividad física en universitarios de Galicia. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. 2017;(2):42-9.
10. Chávez V, E J. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia. Octubre de 2017; 63(4):593-8.
11. Cuevas M A, Reyes S MS. Lo último en diagnóstico y tratamiento de la obesidad: ¿Hay lugar aún para la terapia conservadora? Revista médica de Chile. Junio de 2005; 133(6):713-22.

12. Duran S, Candía P, Pizarro R. Validación de contenido de la encuesta de calidad de alimentación Del Adulto Mayor (ECAAM). Nutr Hosp [Internet]. 14 de noviembre de 2017 [citado 14 de diciembre de 2019]; Disponible en: <http://revista.nutricionhospitalaria.net/index.php/nh/article/view/1081>
13. Durán-Agüero S, Arboleda LM, Vargas JEV, Centurión GF, Cespedes LEG, Rocha A, et al. Caracterización del consumo de comida callejera según edad, estudio multicéntrico. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 17 de noviembre de 2018; 22(3):243-50.
14. GAD Cotopaxi. Salcedo [Internet]. Cantón Salcedo. 2014 [citado 25 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.cotopaxi.gob.ec/index.php/2015-09-20-00-13-36/2015-09-20-00-15-41/salcedo>
15. GAD Salcedo. El Cantón Salcedo [Internet]. Blog Post. 2017 [citado 25 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.salcedo.gob.ec/2014/12/06/el-canton-salcedo/>
16. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo | Solera Sánchez | Revista Española de Nutrición Humana y Dietética [Internet]. [Citado 21 de diciembre de 2019]. Disponible en: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/762/549>
17. Inec. Población por grupos de edad, según provincia, cantón, parroquia y área de empadronamiento [Internet]. 2010. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/informacion-censal-cantonal/>
18. Instituto Nacional de Estadísticas Y Censos, Ministerio De Salud Pública. Encuesta Nacional De Salud Y Nutrición. Ensanut- Ecuador 2011-2013 [Internet]. 2013. Disponible en: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/Presentacion%20de%20los%20principales%20resultados%20ENSANUT.pdf
19. Instituto Nacional De Estadísticas Y Censos. Población y Demografía | [Internet]. [Citado 1 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/censo-de-poblacion-y-vivienda/>
20. Mo GD, Am S-C, Fl R-O, Cf M, Da RO. Influencia de los hábitos alimentarios y condiciones de trabajo en la prevalencia de sobrepeso y obesidad de trabajadores

- informales de la ciudad de Medellín. REV ARGENT ENDOCRINOL METAB. : 11.
21. Mondini L, Moraes SA de, Freitas ICM de, Gimeno SGA. Consumo de frutas e hortalizas por adultos em Ribeirão Preto, SP. Revista de Saúde Pública. Agosto de 2010; 44(4):686-94.
 22. Obesidad - Diagnóstico y tratamiento - Mayo Clinic [Internet]. [Citado 19 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749>
 23. Obesidad [Internet]. [Citado 14 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/obesity.html>
 24. Obesidad y sobrepeso [Internet]. [Citado 14 de enero de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
 25. OMS | Inactividad física: un problema de salud pública mundial [Internet]. WHO. [Citado 15 de enero de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
 26. Organización Mundial de la Salud. 10 Datos Sobre la Obesidad [Internet]. Datos Y Cifras. 2019. Disponible en: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>
 27. Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos. Guía de lácteos - Cardiología [Internet]. 2014 [citado 14 de enero de 2020]. Disponible en: http://www.lacteosinsustituibles.es/p/archivos/pdf/guia_cardio.pdf
 28. Reséndiz E, Aguilera P, Rocher M. Estilo de vida e índice de masa corporal de una población de adultos del sur de Tamaulipas, México. 2010; 10:9.
 29. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R, Torres J, et al. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Calidad en la educación. Agosto de 2019;(50):357-92.
 30. Trastornos Alimenticios - La anorexia - La bulimia - American Dental Association [Internet]. [Citado 21 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/e/eating-disorders>
 31. Trastornos de la conducta alimentaria (para Padres) - Nemours KidsHealth [Internet]. [Citado 21 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/eating-disorders-esp.html>

32. U.S. Department of Agriculture USD of H and HS. Dietary Guidelines for Americans 2010 [Internet]. 2010 [citado 4 de enero de 2020]. Disponible en: <https://health.gov/dietaryguidelines/dga2010/DietaryGuidelines2010.pdf>

CITAS BIBLIOGRÁFICAS - BASE DE DATOS UTA

33. **MEDLINE:** Evaluación de obesidad: Información en MedlinePlus sobre pruebas de laboratorio [Internet]. [Citado 14 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/evaluacion-de-obesidad/>
34. **MEDLINE:** Nutrición para personas mayores: MedlinePlus en español [Internet]. [Citado 21 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>
35. **MEDLINE:** Trastornos de la alimentación: MedlinePlus en español [Internet]. [Citado 21 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html>
36. **MEDLINE:** NIMH » Los trastornos de la alimentación: Un problema que va más allá de la comida [Internet]. [Citado 3 de enero de 2020]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/index.shtml>
37. **PROQUEST:** Brown J. Nutrición en las diferentes etapas de la vida [Internet]. 3ra ed. México: McGRAW-HILL; 2008 [citado 4 de enero de 2020]. 542 p. Disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/utasp/reader.action?docID=4721684&query=pir%C3%A1mide+alimenticia+>
38. **SCIELO:** Ingesta de comida rápida y su influencia en la producción de N-aciletanolaminas involucradas en el ciclo hambre-saciedad [Internet]. [Citado 9 de enero de 2020]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232017000200171&lang=es
39. **SCIELO:** Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. 2012 [citado 5 de diciembre de 2019]; 39. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext&tlng=en

40. **SCIELO:** Pajuelo Ramírez J, Torres Aparcana L, Agüero Zamora R, Bernui Leo I. El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población adulta del Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*. Enero de 2019; 80(1):21-7. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102555832019000100004&lang=es
41. **SCIELO:** Argüelles J, Núñez P, Perillán C, Argüelles J, Núñez P, Perillán C. Consumo excesivo de sal e hipertensión arterial: Implicaciones para la salud pública. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*. Junio de 2018; 9(1):119-28. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232018000100119&lang=es
42. **SCIELO:** Durán-Agüero S, Maraboli Ulloa D, Cubillos-Schmied G, Fernández-Frías F. Asociación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal normal en soldados chilenos. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. Diciembre de 2016; 20(4):316-22. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452016000400007&lang=es
43. **SCIELO:** Escalante Y. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Rev Esp Salud Pública*. Agosto de 2011; 85:325-8. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/resp/2011.v85n4/325-328/es/>
44. **SCIELO:** Ramírez V, María S. Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no transmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en los trabajadores del Hospital de la Anexión. *Revistas de Ciencias Administrativas y Financieras de la Seguridad Social*. Enero de 2003; 11(1):83-96. Disponible en:
http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1409-12592003000100009&lng=en&nrm=iso&tlng=es
45. **SCIELO:** Socarrás Suárez MM, Bolet Astoviza M. Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Septiembre de 2010; 29(3):353-63. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03002010000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Anexos

Anexo 1. Instrumento utilizado para la recolección de información

ENCUESTA PARA VALORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LAS PERSONAS ADULTAS DE 35 A 59 AÑOS DE EDAD DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI.

Objetivo: La siguiente encuesta tiene como finalidad recoger las medidas antropométricas de las personas adultas del Cantón Salcedo de la Provincia de Cotopaxi, para evaluar su índice de masa corporal y también recoger información de los hábitos alimenticios que llevan, para conocer cómo estos afectan en su índice de masa corporal.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

Sexo: M F

Edad:

Estado civil:

Ocupación:

Número de hijos:

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

Peso:	
Talla:	
IMC:	

Subraye la respuesta con la que más se relacione.

HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLE	
1. Cuantas veces a la semana desayuna.	1 = Nunca 2 = Menos de 1 por semana 3 = 1-3 veces por semana 4 = 4-6 veces por semana 5 = Todos los días
2. Cuantas veces al día consume lácteos (leche, queso fresco, yogurt). 1 porción= 1 rebanada del tamaño de una caja de fosforo de queso, 1 taza mediana de leche o yogurt.	1 = No consume 2 = Ocasionalmente a la semana 3 = 1 porción al día 4 = 2 porciones al día 5 = 3 porciones al día
3. Cuantas veces al día consume frutas 1 porción= 1 pieza mediana de naranja, manzana, pera, durazno, ½ de uvas, 1 tajada de sandía o melón, 1 banana pequeña o mediana.	1 = No consume 2 = Ocasionalmente en la semana 3 = 1 porción al día 4 = 2 porciones al día 5 = 3 porciones al día
4. Cuantas veces al día consume verduras. 1 porción= equivalente a 1 plato de servilleta	1 = No consume 2 = Ocasionalmente en la semana 3 = 1/2 porción al día

	4 = 1 porciones al día 5 = 2 porciones al día
5. Con que frecuencia consume leguminosas (lentejas, arvejas, garbanzos)	1 = No consume 2 = Ocasionalmente en el mes 3 = 1 porción por semana 4 = 2 porciones por semana 5 = 3 o más porciones por semana
6. Con que frecuencia consume avena o panes integrales	1 = No consume 2 = Menos de 3 veces en la semana 3 = 1 porción al día 4 = 2 porciones al día 5 = 3 porciones al día
7. Con que frecuencia consume comida casera: (guisos, estofados, cazuela, legumbres)	1 = Nunca 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1-3 veces por semana 4 = 4-6 veces por semana 5 = Todos los días
8. Con que frecuencia cena (comida + fruta y/o ensalada)	1 = Nunca 2 = Menos de 1 vez por semana 3 = 1-3 veces por semana 4 = 4-6 veces por semana 5 = Todos los días
9. Consume agua o líquidos (aguas de hierbas, jugos de frutas, té)	1 = No toma 2 = 1 vaso al día 3 = 2 vasos al día 4 = 3 vasos al día 5 = 4 o más vasos al día
10. Consume proteínas animales (pollo, res, cardo, pescado)	1 = No consume 2 = 1 vez cada 15 días 3 = 1 vez por semana 4 = 2 veces por semana 5 = 3 veces por semana
11. Con que frecuencia consume huevo	1 = No consume 2 = 1 vez cada 15 días 3 = 1 vez por semana 4 = 2 veces por semana 5 = 3 veces por semana
12. Cuantas comidas consume al día	1 = Menos de 1 2 = 2 comidas 3 = 3 comidas 4 = 4 comidas 5 = 4 comidas y refrigerios
13. Consume carbohidratos (arroz, papas, fideos, pastas, pan).	1 = 5 porciones al día 2 = 4 porciones al día 3 = 3 porciones al día 4 = 2 porciones al día 5 = ½ - 1 porción al día
14. Realiza actividad física por lo menos 30 minutos al día	1= Nunca 2= Muy pocas veces 3= Alguna vez 4= Casi siempre 5= Siempre.
15. ¿Con qué frecuencia hace ejercicio?	1 = No Hago Ejercicio.

	2 = 1-2 días a la semana. 3 = 3-4 días a la semana. 4 = 5-6 días a la semana 5 = Diario
Total =	
HÁBITOS ALIMENTARIOS NO SALUDABLES.	
16. Toma bebidas o jugos azucarados.	1 = 3 o más vasos al día 2 = 2 vasos al día 3 = 1 vaso al día 4 = Menos de un vaso al día u ocasionalmente 5 = No consume
17. Consume bebidas alcohólicas (porción 1 vaso) el fin de semana.	1 = 3 o más vasos al día 2 = 2 vasos al día 3 = 1 vaso al día 4 = Menos de un vaso al día u ocasionalmente 5 = No consume
18. Consume frituras	1 = 3 o más porciones por semana 2 = 2 porciones por semana 3 = 1 porción por semana 4 = Ocasionalmente 5 = No consume
19. Utiliza manteca en la elaboración de masas o en frituras	1 = Todos los días 2 = 3-5 veces por semana 3 = 2-3 veces por semana 4 = Menos de 1 vez por semana 5 = No utiliza
20. Consume alimentos chatarra (pizza, hot dogs, hamburguesas, papas fritas)	1 = 3 o más porciones día 2 = 2 porciones al día 3 = 1 porción al día 4 = Menos de 1 vez al día 5 = No consume
21. Consume galletas, helados, pasteles, etc.	1 = 3 o más porciones al día 2 = 2 porciones al día 3 = 1 porción al día 4 = Menos de 1 vez al día 5 = No consume
22. Consume café	1 = 3 o más tazas al día 2 = 2 tazas al día 3 = 1 taza al día 4 = Menos de 1 taza al día 5 = No consume
23. Le agrega sal a las comidas antes de probarlas	1 = Siempre le agrega 2 = Le agrega ocasionalmente 3 = No le agrega
Total =	

Gracias por su comprensión y colaboración.

Nota: los datos recolectados en esta encuesta serán de total confidencialidad, las cifras recolectadas servirán para elaborar un proyecto de investigación para obtener el título de Licenciado En Enfermería.

Anexo 2. Resolución de modalidad de graduación – Proyecto de investigación.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CONSEJO DIRECTIVO

Ambato, 24 de septiembre de 2019
Resolución CD-P-2019-2843

SEÑOR
ACOSTA ZAGAL MARCOS ISRAEL
ESTUDIANTE
CARRERA DE ENFERMERÍA
Facultad de Ciencias de la Salud
Presente.

De mi consideración:

El H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud, en Sesión Ordinaria del 24 de septiembre de 2019, en conocimiento del acuerdo UTA-UAT-FCS-2019-0476-A, suscrito por el Dr. Esp. Jesús Chicaiza Tayupanta, presidente de la unidad de titulación de la Facultad de Ciencias de la Salud, sugiriendo se apruebe la modalidad de titulación de PROYECTO DE INVESTIGACIÓN del/la estudiante ACOSTA ZAGAL MARCOS ISRAEL de la Carrera de ENFERMERÍA al respecto.

CONSEJO DIRECTIVO, RESUELVE:

APRUEBE LA MODALIDAD DE TITULACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DEL/LA ESTUDIANTE ACOSTA ZAGAL MARCOS ISRAEL DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA.

Atentamente,



Dr. Marcelo Ochoa Egas
Presidente




c.c. carpeta estudiantil
Anexo UTA-UAT-FCS-2019-0476-A (4 hojas)

Ambato, 24 de septiembre de 2019

 UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE AMBATO Dirección: Av. Colombia y Chile Teléfono (03) 3 730 268 Ext. 5244 www.uta.edu.ec

Anexo 3. Resolución de aprobación del tema de investigación.


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CONSEJO DIRECTIVO

Ambato, 02 de diciembre de 2019
Resolución CD-P-2019-3742

Licenciado Mg.
José Luis Herrera López
COORDINADOR (E)
Carrera de Enfermería
Facultad de Ciencias de la Salud
Presente.

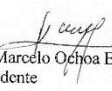
De mi consideración:


El H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud, en Sesión ordinaria del 02 de diciembre de 2019, en conocimiento del acuerdo UTA-UAT-FCS-2019-0643-A, suscrito por el Dr. Jesús Chicaiza Tayupanta, Presidente de la Unidad de Titulación, sugiriendo se apruebe la **PROPUESTA DE TRABAJO DE TITULACIÓN** del/la estudiante **ACOSTA ZAGAL MARCOS ISRAEL** de la carrera de Enfermería, al respecto.

CONSEJO DIRECTIVO, RESUELVE:


- **APROBAR** AL/A SEÑOR/ITA **ACOSTA ZAGAL MARCOS ISRAEL** DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA , EL TEMA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN **"HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADULTOS DE 35 A 59 AÑOS DE EDAD DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO SEPTIEMBRE 2019 - FEBRERO 2020 "**, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO/A
- **DESIGNAR** COMO TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN, AL/LA LCDO./A. MG. VIVIANA MEZA RODRÍGUEZ, QUIEN DEBERÁ ENTREGAR DE MANERA OBLIGATORIA UN INFORME MENSUAL DEL AVANCE DEL TRABAJO DE TITULACIÓN DEL ESTUDIANTE EN LA SECRETARÍA DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN, EL TIEMPO DE PRESENTACIÓN DEL INFORME SE CONTABILIZARÁ A PARTIR DE LA FECHA DE APROBACIÓN DE LA PROPUESTA POR PARTE DEL CONSEJO DIRECTIVO DE FACULTAD DE CONFORMIDAD CON EL INSTRUCTIVO DE GRADUACIÓN PARA OBTENER EL TÍTULO TERMINAL DE TERCER NIVEL EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.
- **AUTORIZAR** AL/A SEÑOR/ITA ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA LA ELABORACIÓN DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN EN LOS PLAZOS ESTABLECIDOS EN LA DISPOSICIÓN GENERAL, INCISO TERCERO Y CUARTO DEL REGLAMENTO DE RÉGIMEN ACADÉMICO.

Atentamente,


Dr. Marcelo Ochoa Egas
Presidente



Anexo acuerdo UTA-UAT-FCS-2019-0643-A (DOCUMENTACIÓN CORRESPONDIENTE)
c.c. CARPETA ESTUDIANTEL
LCDO./A. MG. VIVIANA MEZA RODRÍGUEZ, (TUTOR)
SR. ACOSTA ZAGAL MARCOS ISRAEL

 UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE AMBATO Dirección: Av. Colombia y Chilo Teléfono (03) 3 730 268 Ext. 5244 www.uta.edu.ec

Anexo 4. Evidencia de la aplicación de la encuesta y la toma de medidas antropométricas.





Anexo 5. Propuesta para cumplir con las recomendaciones planteadas

PROPUESTA

Datos informativos

Título

Programa para promover los hábitos alimenticios saludables y la realización de actividad física con el fin prevenir el sobrepeso u obesidad en adultos.

Institución ejecutora

GAD Municipal del Cantón Salcedo.

Beneficiarios

Personas adultas del Cantón Salcedo.

Ubicación

Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

Tiempo estimado para la ejecución

6 meses.

Equipo responsable

Investigador.

Autoridades del GAD Municipal de Cantón Salcedo.

Centros de Salud localizados en el Cantón.

Antecedentes de la propuesta

Luego de la investigación realizada se mostró la influencia los hábitos alimenticios y la realización de actividad física y como estos se relacionan con el IMC de las personas adultas de 35 a 59 años de edad que viven en el Cantón Salcedo, donde se observó que la mayoría de personas lleva malos hábitos alimenticios y llevan una vida sedentaria, siendo más de la mitad de los encuestados que sufre sobrepeso u obesidad, de los cuales las mujeres tiene la mayor prevalencia de sufrir obesidad y los hombres de padecer sobrepeso.

Justificación

La elaboración de programas de cómo llevar un estilo de vida saludable nos permitirá la prevención del sobrepeso y obesidad las cuales son factores que influyen en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, llevar una buena alimentación así como realizar ejercicio físico, nos ayudara a mejorar nuestro estilo de vida y tener una vejez plena.

Esta propuesta tiene el objetivo de dar a conocer a las personas adultas del Cantón Salcedo la importancia de comer saludable y realizar actividad física por lo menos 30 minutos al día, con el fin de prevenir enfermedades catastróficas que puedan causar la muerte prematura de las personas.

Objetivos

Objetivo general

Elaborar un programa para promover los hábitos alimenticios saludables y la realización de actividad física con el fin prevenir el sobrepeso u obesidad en adultos.

Objetivos específicos

- Elaborar afiches o guías de hábitos alimenticios saludables que promuevan el consumo de comida saludable.
- Educar a la población sobre los beneficios de llevar una dieta saludable.
- Elaborar campañas de prevención de sobrepeso y obesidad.
- Incentivar el desarrollo de actividad física en la población.

Plan de propuesta

Programa	Temas a abordar	Actividades	Responsable
Educación nutricional	Nutrición.	Charla	<ul style="list-style-type: none">• Investigador• Autoridades del GAD Municipal de Cantón Salcedo.
	Hábitos alimenticios.	Taller	
	Grasas.	Charla	
	Frutas y verduras.	Taller	
	Fuentes de proteína.	Taller	
	Carbohidratos.	Taller	

	Agua.	Charla	<ul style="list-style-type: none"> • Autoridades responsables de cada centro de salud.
Educación sobre enfermedades	Sobrepeso y obesidad.	Charla	
	Enfermedades cardiacas	Charla	
	Enfermedades cerebrovasculares.	Charla	
	Enfermedades metabólicas.	Charla	
	Otras enfermedades causadas por la obesidad.	Taller	
Actividad física	Ejercicio físico <ul style="list-style-type: none"> • Aire libre. • Gimnasio. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Caminatas. ➤ Ciclo paseos. ➤ Aeróbicos. ➤ Rumba terapia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Autoridades del GAD Municipal de Cantón Salcedo. • Autoridades responsables de cada centro de salud.

La elaboración de un programa para promover los hábitos alimenticios saludables y la realización de actividad física en el Cantón salcedo, se realizara con el fin de prevenir el sobrepeso u obesidad en adultos, así impidiendo el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y ayudando a tener un estilo de vida saludable en base a la educación de la población y a promover la actividad física como medio para combatir el sobrepeso y obesidad. Para lograr el desarrollo de este programa se contara con el apoyo del GAD municipal del Cantón Salcedo y los diferentes centros de salud situados en salcedo en los cuales se les impartirá charlar y se desarrollará talleres para reforzar el conocimiento de las personas sobre la importancia de comer sano y llevar una vida activa y los peligros que pueden conllevar el sobrepeso u obesidad. Se contará con el apoyo y permisos necesarios por parte del GAD municipal para el desarrollo de actividades las cuales promuevan la actividad física como: rumba terapia, caminatas, ciclo paseos o aeróbicos.