

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

“Hábitos alimentarios y presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares, Huánuco 2022”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA

AUTORA: Garay Cuzqui, Oshin Soledad

ASESORA: Rodriguez De Lombardi, Gladys Liliana

HUÁNUCO – PERÚ

2023

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción salud y prevención de las enfermedades

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2018-2019)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

D

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 74166391

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22404125

Grado/Título: Doctora en ciencias de la salud

Código ORCID: 0000-0002-4021-2361

H

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Borneo Cantalicio, Eler	Maestro en ciencias de la salud con mención en: "salud pública y docencia universitaria"	40613742	0000-0002-6273-9818
2	Flores Quiñonez, Emma Aida	Magister en ciencias de la salud salud pública y docencia universitaria	22407508	0000-0001-6338-955X
3	Barrueta Santillán, David Aníbal	Licenciado en enfermería	22416110	0000-0003-1514-1765



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 11:00 am horas del día 27 del mes de octubre del año dos mil veintitrés, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- **MG. ELER BORNEO CANTALICIO** (PRESIDENTE)
- **MG. EMMA AIDA FLORES QUINONEZ** (SECRETARIO)
- **LIC. ENF. DAVID ANIBAL BARRUETA SANTILLÁN** (VOCAL)
- **DRA. GLADYS LILIANA RODRIGUEZ DE LOMBARDI** (ASESOR)


Nombrados mediante Resolución N°2507-2023-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DE SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES - HUÁNUCO 2022"; por la Bachiller en Enfermería **Bachiller. OSHIN SOLEDAD, GARAY CUZQUI** se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobada Por Unanimidad con el calificativo cuantitativo de 14 y cualitativo de Superior.

Siendo las, 12:30 horas del día 27 del mes de Octubre del año 2023, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


PRESIDENTE
MG. ELER BORNEO CANTALICIO
0000-0002-6273-9818
DNI: 40613742


SECRETARIO
MG. EMMA AIDA FLORES QUINONEZ
Cod. 0000-001-6338-955X
DNI: 22407508


VOCAL
LIC. ENF. DAVID ANIBAL BARRUETA SANTILLÁN
Cod. 0000-0003-1514-1765
DNI: 22416110



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Gladys Liliana Rodríguez de Lombardi, designada mediante resolución N° 2015-2019-D-FCS-UDH, asesora de la estudiante: **GARAY CUZQUI, OSHIN SOLEDAD** del PA Enfermería de la investigación titulada **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DE SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES, HUÁNUCO 2022”** “

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 20% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 17 de Noviembre del 2023



Dra. S.P. Gladys Liliana Rodríguez de Lombardi
Orcid : 0000-0002-4021-2361
Asesor

TESIS INFORME

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

14%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE	1%
	Trabajo del estudiante	
2	www.monografias.com	1%
	Fuente de Internet	
3	reciamuc.com	1%
	Fuente de Internet	
4	renati.sunedu.gob.pe	1%
	Fuente de Internet	
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	1%
	Trabajo del estudiante	
6	www.bvs.hn	1%
	Fuente de Internet	
7	vriunap.pe	1%
	Fuente de Internet	
8	Submitted to Universidad	1%
	Trabajo del estudiante	
9	repositorio.puce.edu.ec	
	Fuente de Internet	



DEDICATORIA

En primera instancia a Dios, por haberme dado la vida, la salud y permitirme haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres por ser el pilar más importante, por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional, a mi fiel compañero por darme el soporte requerido para mi realización profesional.

A mi hija por ser parte de mí inspiración.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por ser mi guía, por darme salud y vida, y por permitirme concluir este trabajo de investigación.

A todas las autoridades y trabajadores asistenciales del Centro de Salud (C.S) Aparicio Pomares por confiar en mí, abrirme las puertas y permitirme realizar todo el proceso de investigación dentro del establecimiento de salud.

A la Universidad de Huánuco, Escuela Académico Profesional de Enfermería, Facultad de ciencias de la salud, por haberme acogido en sus aulas y haberme brindado los conocimientos y dedicación que los ha regido, he logrado importantes objetivos, que hoy en día los pondré en práctica.

A mi asesora, Dra. Gladys Rodríguez de Lombardi, por su asesoría y acertadas recomendaciones que guiaron el proceso de investigación e hicieron posible la presentación de este informe de tesis.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I.....	12
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	15
1.3. OBJETIVOS.....	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	16
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	16
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	17
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	17
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
CAPÍTULO II.....	19
MARCO TEÓRICO.....	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	19
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	21
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	22
2.2. BASES TEÓRICAS.....	23
2.2.1. MODELO DE TEORÍA EN ENFERMERÍA.....	23
2.2.2. TEORÍA DE JEAN WATSON EL CUIDADO.....	23

2.2.3.	TEORÍA DE DOROTEA OREM EL AUTOCUIDADO	24
2.2.4.	TEORÍA DE ARANCETA OBTENCIÓN, PREPARACIÓN E INGESTIÓN DE ALIMENTOS	24
2.2.5.	TEORÍA O MODELO DE NOLA PENDER PROMOCIÓN DE LA SALUD	25
2.3.	DEFINICIONES CONCEPTUALES	25
2.3.1.	HÁBITOS ALIMENTARIOS	25
2.3.2.	DIMENSIONES DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	26
2.3.3.	DEFINICIÓN DE SÍNDROME METABÓLICO	28
2.3.4.	CARACTERÍSTICAS DEL SÍNDROME METABÓLICO	29
2.4.	HIPÓTESIS.....	33
2.4.1.	HIPÓTESIS GENERAL	33
2.4.2.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	33
2.5.	VARIABLES.....	34
2.5.1.	VARIABLE INDEPENDIENTE.....	34
2.5.2.	VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN.....	34
2.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	35
CAPÍTULO III		36
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		36
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
3.1.1.	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	36
3.1.2.	NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	36
3.1.3.	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	36
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA	37
3.2.1.	POBLACIÓN	37
3.3.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	38
3.3.1.	PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	38
3.3.2.	PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....	43
3.3.3.	PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	43
3.4.	ASPECTOS ÉTICOS	44
CAPÍTULO IV.....		45
RESULTADOS.....		45
4.1.	PROCESAMIENTO DE DATOS	45
4.2.	CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	48

CAPÍTULO V.....	52
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	52
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.....	52
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES.....	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59
ANEXOS.....	67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de características demográficas de los adultos Centro de Salud Aparicio Pomares 2022.....	45
Tabla 2. Características sociales de los adultos Centro de Salud Aparicio Pomares 2022.....	45
Tabla 3. Características de los hábitos alimentarios en población adulta en el Centro de salud Aparicio pomares 2022	46
Tabla 4. Características de los hábitos alimentarios global en población adulta del Centro de salud Aparicio pomares 2022	47
Tabla 5. Características del Síndrome Metabólico por criterios de riesgo en población adulta en el Centro de Salud Aparicio Pomares 2022	47
Tabla 6. Características del Síndrome Metabólico en población adulta en el Centro de Salud Aparicio Pomares 2022	48
Tabla 7. Hábitos alimentarios en consumo de dieta y síndrome metabólico en población adulta Centro de Salud Aparicio Pomares 2022.....	48
Tabla 8. Hábitos alimentarios y consumo de comidas en el día y síndrome metabólico en población adulta Centro de Salud Aparicio Pomares 2022...	49
Tabla 9. Hábitos alimentarios y tiempo de consumo de alimentos y síndrome metabólico en población adulta Centro de Salud Aparicio Pomares 2022...	49
Tabla 10. Hábitos alimentarios y consumo de agua al día y síndrome metabólico en población adulta Centro de Salud Aparicio Pomares 2022...	50
Tabla 11. Hábitos alimentarios y síndrome metabólico en población adulta Centro de Salud Aparicio Pomares 2022.....	50

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	68
ANEXO 2 INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN.....	71
ANEXO 3 INSTRUMENTOS DESPUES DE LA VALIDACIÓN.....	75
ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO	78
ANEXO 5 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN	84
ANEXO 6 DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO	89
ANEXO 7 DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO	90
ANEXO 8 BASE DE DATOS.....	91
ANEXO 9 CONSTANCIA DE REPORTE DE TURNITIN	94

RESUMEN

Objetivo. Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022. **Métodos.** Se efectuó una investigación descriptiva correlacional, transversal en 120 adultos encuestados con dos cuestionarios fiabilizados. El contraste de hipótesis se realizó con el Chi Cuadrado de Independencia con una $p < 0,05$. **Resultados.** Respecto a los hábitos alimentarios se encontró relación significativamente con el síndrome metabólico con una $p = 0,000$; aceptándose la hipótesis de investigación en el presente estudio, existe también relación significativa entre los hábitos alimentarios en la dimensión dieta balanceada, número de comidas, tiempo de consumo de comidas, cantidad de agua consumida y síndrome metabólico. **Conclusiones:** Los resultados destacaron la preponderancia de hábitos alimentarios regulares y presencia de síndrome metabólico

Palabras clave: dieta balanceada, número de comidas, tiempo de consumo de alimentos, cantidad de agua consumida, síndrome metabólico.

ABSTRACT

Objective: Determine the relationship between eating habits and the presence of metabolic syndrome in adults at the Aparicio Pomares-Huánuco Health Center, 2022. **Methods.** A cross-sectional correlational descriptive investigation was carried out in 120 adults surveyed with two reliable questionnaires. The contrast of hypotheses was carried out with the Chi Square of Independence with a $p < 0.05$. **Results.** Regarding eating habits, a significant relationship was found with metabolic syndrome with a $p = 0.000$; accepting the research hypothesis in the present study, there is also a significant relationship between eating habits in the balanced diet dimension, number of meals, time of meal consumption, amount of water consumed and metabolic syndrome **Conclusions:** The results highlighted the preponderance of regular eating habits and the presence of metabolic syndrome.

Keywords: balanced diet, number of meals, time of food consumption, amount of water consumed, metabolic syndrome.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación se efectuó buscando identificar los hábitos alimentarios y el síndrome metabólico; siendo un documento relevante porque permite informar a las autoridades de los centros de salud como se presentan los hábitos alimentarios y las enfermedades no transmisibles, proporcionando información fiable, real y actualizada que puede servir de base para la implementación de estrategias institucionales dirigidas al abordaje de estos problemas de salud pública

Por consiguiente, se cumple con presentar este informe de tesis con información sobre esta problemática dividida secuencialmente en cinco capítulos; el primer capítulo analiza la información relacionada al comportamiento del problema de estudio, los objetivos, justificación, limitaciones presentadas y viabilidad del trabajo realizado; el segundo capítulo aborda los aspectos relacionados al componente o marco teórico del estudio, incluyendo hipótesis y operacionalización de variables

Luego se ubica el tercer capítulo, que aborda la metodología aplicada en el presente estudio, seguido del cuarto capítulo, donde se presentan los principales resultados obtenidos en la investigación y en que el quinto capítulo se analizan y comparan críticamente los resultados del estudio con otras investigaciones realizadas en diferentes escenarios del mundo; y finalmente se presentan las conclusiones a las que se llegaron en la investigación, sus recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Considerando el contexto o la realidad de la naturaleza del problema, el síndrome metabólico a través del tiempo ha recibido diferentes denominaciones: Síndrome de Reaven, síndrome de la insulina-resistencia, cuarteto de la muerte, síndrome plurimetabólico y síndrome cardio-metabólico, evolucionando a su actual denominación de síndrome metabólico que incluye los múltiples trastornos funcionales en diferentes sistemas y órganos, al que se adicionan los estados procoagulante y proinflamatorio, características ahora reconocidas como mecanismos fisiopatológicos de la aterosclerosis que es depredadora de la salud humana. Que silenciosamente va atacando al hombre desde épocas tempranas de la vida y siendo responsable de las enfermedades cardiovasculares sobre todo si es obeso y mayor de 30 años, las que constituyen las primeras causas de muerte, en países desarrollados o en vías de desarrollo donde las enfermedades infecciosas ya no ocupan un lugar preponderante, actualmente se reconocen otros procesos patológicos que forman parte de esta entidad como la hiperferretina, hepatitis no alcohólicas, aumento de la proteína C reactiva, hiperuricemia, aumento de la APO B.(1)

Los hábitos alimentarios se definen como los hábitos o conductas que se repiten y son adquiridos durante la vida que influyen directamente con la alimentación, pueden existir hábitos alimentarios saludables y no saludables, algunos de estos puede estar condicionado por factores como: religioso, creencias, cultura, inclusive por el género así por ejemplo en algunos hogares solo el jefe de familia es el que recibe alimentos ricos en proteínas y la porción es aumentada en comparación con los demás miembros de la familia debido a que es el quien mantiene y trabaja en el hogar.(1)

De esta manera, los hábitos alimentarios también pueden ser entendidos como un modo de comportamiento rutinario y espontaneo en las que los

individuos seleccionan alimentos que conforman su dieta la misma que puede ser diferente o adecuada a sus necesidades. (2)

Según la susceptibilidad de las dimensiones se precisan que una vez que los alimentos ingresan al organismo se obtienen los nutrientes y energía necesarios para el funcionamiento y vida del individuo, cualquier alteración del metabolismo está en directa relación con los hábitos alimentarios. (3)

Una alimentación inadecuada en cuanto a cantidad, calidad y asociado al estilo de vida llega a ocasionar alteración nutricional lo que dará lugar a la aparición de enfermedades como la Diabetes Mellitus, hipertensión, dislipidemias, obesidad. (4)

Diversos autores manifiestan que en la adultez se debe procurar mantener una alimentación saludable, que provea de energía, macronutrientes, fibra y antioxidantes en cantidad y calidad adecuadas a los requerimientos necesarios, que mantengan un equilibrio entre la ingesta y el gasto de energía, procurando evitar el sobrepeso y obesidad. Los hábitos alimentarios se toman en cuenta: la frecuencia de alimentos, tiempo de comida, horario de comida, tipo de preparaciones, entre otros hábitos dispensables para su calidad de vida saludable. (5)

Desde un punto de vista, los hechos de la investigación y la magnitud en los últimos años se han establecido con claridad que las comodidades de la vida moderna, están causando mucho daño a la salud en general. Uno de estos daños se denomina Síndrome Metabólico. Se trata de un conjunto de manifestaciones clínicas muy habituales en las consultas de atención primaria y en los servicios de medicina interna que pasan desapercibidas en su real importancia para la prevención de serias complicaciones futuras para las personas.

La presencia de síndrome metabólico se relaciona con un incremento significativo de riesgo de diabetes, enfermedad coronaria y enfermedad cerebrovascular, con disminución en la supervivencia, en particular por el incremento unas 5 veces en la mortalidad cardiovascular por lo que está constituyéndose en la “epidemia del siglo 21”. (6)

De acuerdo a las investigaciones o explicaciones científicas la frecuencia del síndrome metabólico varía de acuerdo a los criterios adoptados y el lugar, por ejemplo, en el año 2009 en estados unidos empleando el ATP III (Treatment of High Blood Cholesterol in Adults) se encuentran entre 20 y 34.1%, en Europa entre 5% y 36%. (7)

El síndrome metabólico está alcanzando proporciones epidémicas, la prevalencia en adultos en México fue de 45.2%, en España la prevalencia según los criterios de NCEP-ATP III 63.2%, según OMS 81%, Chile fue del 23%, Colombia de 49.5% utilizando los criterios de IDF, 20.2% con el ATP III; en Bolivia no se cuenta con datos específicos, pero se tienen datos de Diabetes Mellitus tipo 2 con 13% de la población, pacientes con obesidad 18.7%, circunferencia abdominal mayor de 16.1% hipertensión arterial 6%, glicemia mayor 126 mg/dl con 12.9%, tabaquismo 12.5%. (8)

Cifras que muestran en ENSANUT-Ecuador, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población adulta es de 62.8%, incluso en edades tempranas preescolares, escolares y adolescentes; al adquirir hábitos no saludables en los ciclos de vida anteriormente mencionados aumenta la probabilidad de padecer enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta. (9)

En el Perú, antes de la pandemia se ha presentado que 16.8% de adultos presentan síndrome metabólico, siendo la mayor prevalencia en Lima Metropolitana (20.7%) y menos en la Sierra Rural (11.1%). Pocos son los estudios realizados en poblaciones de altura; en Cusco encontró 6% en población urbana y 0.6% en rural y, el 16.5% en población femenina; en San Pedro de Cajas 11.1% en varones y 31.7% en mujeres; en Huancayo, 10.2% en personas con un índice de masa corporal normal (20 a 24.9 kg/m²) 42.4% en quienes tenían sobrepeso (índice de masa corporal de 25 a 29.9 kg/m²) y 66.7% en obesos (IMC de 30 kg/m²); en Arequipa, 14.3% en varones y 23.2% en mujeres. (10)

En Huánuco, un estudio realizado en el Hospital Regional Hermilio Valdizan Medrano, se encontró sobre todo en el grupo de los factores

nutricionales a los hábitos de consumo, el consumo de comidas irregulares, consumo de café, consumo de alcohol, consumo de azúcares refinados, bebidas gaseosas, consumo de frituras o alimentos fritos, resultados significativos estadísticamente para la presencia del síndrome metabólico en pacientes en estudio. (11)

Deduciendo la descripción del problema, se tuvo como interrogante el siguiente problema a investigar:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y presencia de síndrome metabólico en adultos del centro de salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en la dimensión dieta balanceada con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022?
2. ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en la dimensión número de comidas con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022?
3. ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en la dimensión tiempo de consumo de alimentos con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022?
4. ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en la dimensión cantidad de agua consumida al día con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar la relación entre los hábitos alimentarios en la dimensión dieta balanceada con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022
2. Establecer la relación entre los hábitos alimentarios en la dimensión número de comidas con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.
3. Conocer la relación de los hábitos alimentarios en la dimensión tiempo de consumo de alimentos con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.
4. Identificar la relación en la dimensión cantidad de agua consumida al día con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La relevancia teórica de este trabajo se justifica, desde la existencia de evidencias presentadas en diversos estudios, en donde se demuestra que nos encontramos ante un problema prioritario por la gran magnitud que conlleva en la población adulta a la gravedad de las enfermedades que se están presentando con mayor incidencia cada año: Hipertensión

Arterial, Diabetes, Accidentes Cerebro Vasculares, Enfermedades Coronarias y que en parte se presenta ligado a factores alimentarios que son los que predisponen el problema.

Asimismo, la realización de este trabajo de investigación permitió aplicar algunos enfoques teóricos que analizan esta problemática y que permitieron tener una mejor comprensión del problema de análisis a la vez que proporciona aportes teóricos importantes que pueden contribuir al desarrollo de nuevos paradigmas que analizan la presencia del síndrome metabólico y los hábitos alimentarios en población adulta.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

La importancia de la realización de esta investigación en el ámbito práctico radica en que analiza el problema ubicado en la línea investigativa de Promoción de salud, prevención de enfermedad, recuperación del individuo, familia y comunidad, siendo importante porque permite realizar una adecuada identificación del síndrome metabólico y los hábitos alimentarios y de esa forma , se podrá diseñar planes de cuidado y mejora de la salud en beneficio de la población adulta en la muestra en estudio.

Además, desde un aporte práctico, los datos obtenidos motivarán al establecimiento de salud la implementación de estrategias preventivas y de promoción de la salud en los adultos.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

El presente estudio basa su relevancia metodológica en los fundamentos de la aplicación del método científico que nos permitió evaluar una realidad objetiva, aplicando instrumentos de medición que fueron validados por juicio de expertos, contando también con una alta confiabilidad estadística que permitieron una adecuada identificación del síndrome metabólico y la relación con los hábitos alimentarios en los adultos en el centro de salud Aparicio Pomares.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

En esta investigación no se presentaron limitaciones metodológicas importantes en el diseño, muestreo, técnicas de análisis y etapa de recojo de datos; no presentándose tampoco mayores dificultades en el procesamiento y análisis encontrados en la ejecución del estudio.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio fue viable porque se tuvo la colaboración activa de los encargados de las áreas de atención de población adulta que accede al establecimiento de salud por consulta médica y nutricional, quienes brindaron las facilidades requeridas para la ejecución del estudio, contando también con los recursos necesarios para presentar esta tesis sin mayores contratiempos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En Ecuador (2020), (12) Buenaño y Cueva, en su investigación titulada: “Prevalencia de síndrome metabólico y los factores de riesgo asociados a la enfermedad en pacientes obesos y sobrepeso” , con el objetivo de con el objetivo de identificar los factores de riesgo del síndrome metabólico, en una muestra de individuos obesos de la población ecuatoriana, el estudio fue descriptivo de corte transversal. A partir de la historia clínica de los pacientes se registraron los valores de perfil bioquímico, la presión arterial, los antecedentes patológicos personales y familiares y medidas antropométricas. Entre los resultados se determinó que el 39,75% de los individuos estudiados presenta síndrome metabólico, se observa que incrementa la prevalencia conforme al grado de obesidad. El factor de riesgo que predomina en esta muestra es la glucosa anormal en ayunas con un (86 %). En la muestra sin circunferencia de cintura alterada, el 91% presenta algún riesgo de padecer síndrome metabólico, el 4% no presenta ningún valor alterado en el perfil bioquímico, circunferencia de cintura y presión arterial. En conclusión, el estudio evidenció la importancia de cambios en estilo y hábitos de vida dirigidos a disminuir el conjunto de factores de riesgo identificados para el síndrome metabólico.

Cuevas, Vásquez, y Álvarez (13) realizaron un estudio con el objetivo de establecer la importancia de la nutrición y estilos de vida en personas que padecen el síndrome metabólico. Para la revisión de la bibliografía, se realizó una búsqueda en PubMed, Lilacs, SciELO, Elsevier y otras en idioma inglés, portugués y español. Ellos indican que es importante la nutrición y los estilos de vida en esta enfermedad; asimismo, existen vacíos en el conocimiento que permitirían un abordaje

adecuado. Finalmente, luego de sus análisis concluyeron que los cambios en los estilos de vida son indispensables en las personas con este síndrome y se hace énfasis en dieta adecuada basada en los principios de la nutrición, que es fundamental en el tratamiento de la misma.

En Ecuador (San Antonio de Ibarra) 2018, Benalcázar Cachimuel (14) realizó un estudio titulado: "Factores de riesgo en síndrome metabólico relacionado con hábitos alimentarios y actividad física en los adultos del Barrio Tanguarín, San Antonio de Ibarra, 2018"., con el objetivo de determinar los factores de riesgos de síndrome metabólico, hábitos alimentarios y actividad física en los adultos del Barrio Tanguarín, San Antonio el estudio fue cuali-cuantitativo, descriptivo de corte transversal en una muestra de 47 personas adultas, los resultados mostraron predominó el perímetro de la cintura como factor de riesgo con el 80%, seguido del 61,7% con niveles disminuidos de colesterol HDL, el 14,8% fuma, y el 19% ingiere alcohol; en los hábitos alimentarios, el 29% comen tres veces al día, el 44% no tienen horarios fijos al realizar sus comidas, el azúcar blanca es el carbohidrato utilizado para endulzar las bebidas con el 85%, los alimentos más consumidos en la dieta son el pollo, huevo, tomate riñón, cebollas, zanahoria, naranjas, tomate de árbol, plátano seda, pan, arroz y papas, el 21% de la población utiliza aceite de palma, el 29% se considera sedentaria; en la evaluación del estado nutricional de acuerdo al IMC el 23,4% presentó obesidad grado I, el 8,5% obesidad grado II, al medir el porcentaje de grasa corporal se determinó el 51% de obesidad. En conclusión, los adultos que presentaron los factores de riesgo de síndrome metabólico no tenían hábitos alimentarios saludables y no realizaban actividad física.

En Cuba en el año 2016 Hernández y Col (15) realizaron un estudio titulado: "Caracterización del síndrome metabólico en pacientes adultos; Policlínica Mario Gutiérrez de Holguín-Cuba, 2016". Cuyo objetivo fue Determinar la presencia de síndrome metabólico en los pacientes

pertenecientes a dos Consultorios Médicos de Familia del Policlínico Universitario Jimmy Hirtzel, de Bayamo, en el período comprendido desde enero de 2009 hasta noviembre de 2011. En conclusiones: los hombres con síndrome metabólico tuvieron niveles más altos de tensión arterial sistólica, colesterol total y triglicéridos que los jóvenes varones sin la enfermedad; las mujeres con ese estado presentaron, además, mayor peso, índice de masa corporal y circunferencia abdominal. Se comprobó una asociación entre la proteína C reactiva, el micro albuminuria y la alteración de la glucemia con el mencionado síndrome, de donde se derivó que era muy importante confirmar su presencia por el elevado riesgo que implicada para la aparición de cardiopatía y diabetes sacarina.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Perú (Lima) 2019, (16) LLamoca, Talledo, en su estudio cuyo objetivo fue establecer la relación de los estilos de vida, el estado nutricional y la presencia de síndrome metabólico en profesionales de la salud en un Hospital Nacional Castrense en Lima en el año 2017; la muestra fue de 126 participantes, a quienes se evaluó el estado nutricional, estilos de vida, la somnolencia diurna y el perímetro abdominal, presión arterial y glicemia para determinar la presencia de síndrome metabólico. El diagnóstico de síndrome metabólico se estableció siguiendo los criterios de NCEP ATP-III. El tipo de estudio fue descriptivo correlacional, no experimental y de corte transversal, los resultados mostraron que 48,4% en sobrepeso, 33,3% en obesidad, 75,4% para obesidad central muy elevada, 9,5% para somnolencia alta, 26,2% en hiperglucemia, 4% en hipertensión y 5,6% para el síndrome metabólico en los profesionales de la salud. El estado nutricional supera la media nacional, respecto a los estilos de vida predominantes fue bueno y excelente y en relación al síndrome metabólico se destaca que existe presencia en el 6% del grupo de estudio. La relación entre los variables estilos de vida y estado nutricional fue baja o inversa. Los resultados reafirman la hipótesis de que los variables estilos de vida,

estado nutricional y síndrome metabólico deben de considerarse de forma aislada ($p=0.828$) uno de otros.

En Lima (Perú), 2017 Bezold y Moori (17) realizaron un estudio titulado: “Patrones alimentarios y prevalencia del síndrome metabólico en adultos confesionales”, con el objetivo fue determinar la relación entre el tipo de patrones alimentarios y la prevalencia de síndrome metabólico en adultos de la zona sur oriental del Perú en un estudio cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional. En conclusiones: Existe relación significativa entre patrones alimentarios y síndrome metabólico en los participantes, donde aquellos que tuvieron adherencia a un régimen alimenticio saludable (lacto – ovo – vegetariano y vegano) mostraron menor prevalencia (1,5%) de síndrome metabólico, contrastado con el patrón occidental (23,1%).

En Lima, Perú en el año 2016 Galván y Ojeda (18) realizaron un estudio titulado: “Asociación entre hábitos alimenticios y síndrome metabólico en una población adulta atendida en el consultorio de nutrición de dos hospitales castrenses de la ciudad de lima setiembre noviembre 2014 - Lima Perú”. Cuyo objetivo fue Determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y el síndrome metabólico, además de identificar hábitos alimentarios y determinar la prevalencia de síndrome metabólico de acuerdo a sexo y grupos etarios. Estudio corte transversal y de tipo correlacional. En conclusión: Que existe asociación entre los hábitos alimentarios y síndrome metabólico.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

En Huánuco en el año 2016, López García (19) realizo un estudio titulado: “Factores relacionados al síndrome metabólico en la población adulta que acude al Hospital Regional Hermilio Valdizan Medrano de Huánuco 2016”. Cuyo Objetivo fue Determinar los factores que están relacionados al síndrome metabólico en la población adulta que acude al Hospital Regional Hermilio Valdizan Medrano de Huánuco 2016. Estudio correlacional. En Conclusión: Existe relación estadísticamente

significativa, para los factores nutricionales, psicosociales y ambientales con el síndrome metabólico.

En Huánuco en el año 2014, William R (21) realizó un estudio titulado: “casos y controles, se estudió si existe relación entre el antecedente de coledlitiasis crónica o colecistectomía y Síndrome Metabólico pre mórbido”. Cuyo Objetivo fue Determinar si existe relación entre el antecedente de litiasis biliar crónica o colecistectomía con Síndrome Metabólico pre mórbido en pacientes tamizados por el programa "Reforma de Vida". En conclusión: No hay una relación significativa entre colecistectomía o litiasis biliar con el diagnóstico de síndrome metabólico pre mórbido.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. MODELO DE TEORÍA EN ENFERMERÍA

La idea de profesión de enfermería tiene como base el cuidado de la persona el cual se basa en teorías y prácticas, siendo lo fundamental la calidad humana de cada profesional, sus principios, el deseo de realizar una buena práctica de enfermería, empatía, conocimientos. (22)

2.2.2. TEORÍA DE JEAN WATSON EL CUIDADO

El cuidado puede ser demostrado de manera efectiva y practicado de forma interpersonal, así mismo está conformado de factores que satisfacen las necesidades humanas, el cuidado efectivo tiene como finalidad la salud del individuo y la familia (Mocarro, 2013). (23)

Por otro lado, García, Torres y Ballesteros refirieron que el cuidado enfocado en el modelo de Roper-Logan -Tierney se basa en la educación de las actividades de la vida diaria donde incluye el entorno familiar, con la finalidad de ayudar al adulto mayor y a la familia a identificar las potencialidades para fortalecerlas y las limitaciones para superarlas, asimismo mejora la autonomía, ayuda en la toma de decisiones y respetar sus valores (citado por López, 2010).

2.2.3. TEORÍA DE DOROTEA OREM EL AUTOCUIDADO

El autocuidado es un fenómeno activo, que requiere que las personas sean capaces de usar tanto la razón para comprender su estado de salud como sus habilidades en la toma de decisiones. (24)

Una adecuada alimentación y nutrición no solo es un derecho humano, ni solo parte integral de las necesidades básicas de la persona, es también una inversión que rinde tan igual en el presente como en el futuro. Las mejoras nutricionales del recurso humano de un país tienen un efecto muy poderoso en el bienestar y en el crecimiento de la nación.

2.2.4. TEORÍA DE ARANCETA OBTENCIÓN, PREPARACIÓN E INGESTIÓN DE ALIMENTOS

La nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para que lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. Así pues, la alimentación es un acto voluntario. La alimentación, sin ser sinónimo, es el de dieta. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas máquinas. (25)

La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al adulto. Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilo de vida y tradiciones familiares. Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos.

2.2.5. TEORÍA O MODELO DE NOLA PENDER PROMOCIÓN DE LA SALUD

El modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable; con el objetivo de promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro. (26)

Según este los determinantes de la promoción de la salud y de los estilos de vida, están divididos en factores cognitivos-perceptibles, entendidos como aquellas concepciones, creencias, ideas que tienen las personas sobre la salud que la llevan o inducen a conductas favorecedoras de la salud. La modificación para realizar dicha conducta, lleva a las personas a un estado altamente positivo llamado salud.

Este modelo le da importancia a la cultura, entendiendo esta como el conjunto de conocimientos y experiencias que se adquieren al largo del tiempo, la cual es aprendida y transmitida de una generación a otra, de modo que este modelo aporta al presente estudio las bases para unas condiciones de prevención del síndrome metabólico a través de hábitos alimentario.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Hábitos alimentarios se definen como los hábitos o conductas que se repiten y son adquiridos durante la vida que influyen directamente con la alimentación, pueden existir hábitos alimentarios saludables y no saludables, algunos de estos puede estar condicionado por factores como: religioso, creencias, cultura, inclusive por el género; así por ejemplo en algunos hogares solo el jefe de familia es el que recibe alimentos ricos en proteínas y la porción es aumentada en comparación con los demás miembros de la familia debido a que es el quien mantiene y trabaja en el hogar. De esta manera los hábitos también pueden ser

entendidos como un modo de comportamiento rutinario y espontaneo en las que los individuos seleccionan alimentos que conforman su dieta, la misma que puede ser deficiente o adecuada a sus necesidades. (27)

2.3.2. DIMENSIONES DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

2.3.2.1. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

La frecuencia de consumo de alimentos es una herramienta para estimar la calidad de la dieta mediante una lista de alimentos ordenados y con respuestas múltiples, en la que encontramos la frecuencia con la que se consume cierto alimento, bebida o preparación, las categorías de la frecuencia dependerá y definirá de acuerdo a las necesidades del investigador, sobre el período en el que se evalúa generalmente suele ser de seis meses hasta un año, pero es posible realizarlo de un mes anterior hasta de una semana anterior, según el interés de la investigación, se recomienda que el período corto se emplee en los grupos de adulto mayor debido a que tienen menos capacidad de memoria; para las respuestas el investigador elige si quiere una respuesta cerrada, exhaustiva o parcialmente abierta. Para evitar el sesgo con la frecuencia de consumo de alimentos de temporada, se estima con qué frecuencia fue consumida dichos alimentos y se estima un promedio para el período empleado. (28)

2.3.2.2. EL NÚMERO DE COMIDAS

En el adulto también se debe considerar de 3 a 5 comidas al día, que incluyan todos los grupos de alimentos, evitando las grasas saturadas y el colesterol, a su vez mantener una textura adecuada que facilite la masticación y deglución. (29)

2.3.2.3. TIPOS DE COMIDAS

La alimentación de un adulto debe ser balanceada, variada y adecuada; dado que se necesita la energía necesaria para compensar el gasto del metabolismo basal. (30)

Por otro lado, Astiasarán, Martínez y Muñoz expresaron que en los adultos se debe prestar gran atención ya que son frecuentes los problemas nutricionales con repercusiones graves en esta etapa de la vida, por lo cual recomienda consumir una dieta diversificada en alimentos, evitar la monotonía, dietas muy restrictivas, disminuir el consumo de sodio, aumentar paulatinamente el consumo de fibra, e incluir algún suplemento polimérico. (31)

2.3.2.4. TIPO DE PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS PRINCIPALES

Ferro y Maguiña expresaron que los alimentos adecuados debería ser guisos, sancochados, a la plancha o al horno, del mismo modo considera como inadecuado las frituras; ya que el consumo de alimentos en alto valor calórico puede agravar las enfermedades crónicas no transmisibles. (32)

2.3.2.5. CONSUMO DE REFRIGERIOS

El refrigerio, según Medline (2014), debe contener vitaminas, un aporte bajo en calorías y grasas como son las frutas y verduras. (33)

2.3.2.6. CONSUMO DE BEBIDAS

Un consumo excesivo de bebidas industrializadas como jugos, refrescos, té, café y gaseosas, genera sobrepeso y obesidad, además conlleva a desarrollar diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares.

Por ello, recomienda el consumo de agua pura, siendo la bebida más saludable que satisface necesidades de hidratación; por otro lado, también el consumo de leche semidescremada y descremada sin azúcar adicionada, porque es una fuente importante de calcio y vitamina D. (34)

2.3.3. DEFINICIÓN DE SÍNDROME METABÓLICO

2.3.3.1. SÍNDROME METABÓLICO

El origen fisiopatológico del Síndrome Metabólico no está claro todavía, pero la principal hipótesis es que la fisiopatología está basada en la resistencia a la insulina y la obesidad como el origen de todas las alteraciones. Junto con estos trastornos, aparecen otros como son hipertensión, dislipemias, hipertrigliceridemia, hiperinsulinemia y otras posibles alteraciones asociadas que contribuyen al desarrollo del Síndrome Metabólico (34)

Asimismo, también es conocido como el síndrome de Reaven, los investigadores consideran que el síndrome metabólico es una enfermedad que se transmite por los genes de generación en generación. Aun no se conoce como se produce el síndrome metabólico pero las personas que presentan esta enfermedad tienen un riesgo alto de sufrir una enfermedad arterial coronaria o sufrir un infarto de miocardio (35).

El síndrome metabólico se refiere a una serie de factores de riesgo de diabetes, enfermedad cardíaca y otros problemas de salud. El individuo puede tener un solo factor de riesgo, pero por lo común las personas tienen más de un factor de riesgo a la vez. Si la persona tiene las de 3 factores de riesgo es considerado como síndrome metabólico, estos factores de riesgo incluyen: el cuerpo en forma de manzana conocida como obesidad abdominal que consiste en tener mayor cantidad de grasa alrededor de la cintura, es un factor de riesgo alto para enfermedades del corazón ya que acumulan grasa en otras partes del cuerpo; tener triglicéridos en un nivel alto el cual es un tipo de grasa que está presente en la sangre; tener un colesterol HDL en un nivel bajo; tener presión arterial alta el cual daña el corazón y provoca problemas en la salud; tener en

ayunas un nivel alto de azúcar en la sangre el cual es un signo temprano de diabetes (36).

2.3.4. CARACTERÍSTICAS DEL SÍNDROME METABÓLICO

2.3.4.1. DIMENSIÓN 1: OBESIDAD

La mayoría de las personas con síndrome metabólico son obesas. La obesidad es una situación que aparece cuando existe un balance energético positivo, debido a un aumento de la ingesta de alimentos, caracterizada por un exceso de grasa corporal. Es una enfermedad sistémica, multiorgánica, metabólica e inflamatoria, cuya expresión depende de muchos genes y de la interacción de estos genes con diferentes factores ambientales. El exceso de energía del cuerpo se almacena en los adipocitos, que son las principales células del tejido graso (37)

Peso: Es necesario controlar la masa corporal para obtener un peso exacto que pueda utilizarse para determinar el índice de masa corporal de la persona, es necesario que el paciente tenga la menor cantidad de ropa y calzado posible. Asimismo, hay que verificar que la balanza se encuentre nivelada antes y después del procedimiento; si la persona es muy obesa verifique antes la capacidad de la balanza; si está provista de ruedas, inmovilícense esta antes de que la paciente suba a ella (38).

Talla: Es la longitud de las dimensiones del cuerpo, la cual se mide desde la planta de los pies hasta el vértice de la cabeza, cuyo propósito es la exactitud de la medida y poder establecer el resultado en razón de la masa corporal (39).

IMC: El índice de masa corporal es un indicador que resulta de medir la relación entre el peso y talla de un individuo, lo cual puede definir si la persona tiene obesidad o sobrepeso, asimismo, esta medida no considera la distribución de la grasa en el

organismo. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2) (40).

Perímetro abdominal: La Fundación Española del Corazón indica que la parte del cuerpo donde se encuentra acumulada la grasa es un factor de riesgo cardiovascular, siendo el más relevante que la obesidad o el sobrepeso, es por ello que se sugiere medir el perímetro abdominal en vez de calcular el IMC. En relación a la acumulación de grasa en el cuerpo, existen 2 tipos de obesidad como es la periférica que consiste en la acumulación de grasa en los muslos, brazos y glúteos; y el central que consiste en la acumulación de grasa en el abdomen. El exceso de grasa en el abdomen tiene peores consecuencias en el organismo de la persona, puesto que hay estudios que han probado que la acumulación de grasa en la parte abdominal multiplica por 2 el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular (41).

2.3.4.2. DIMENSIÓN 2: HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La Fundación Española del Corazón considera que la hipertensión es el incremento de los niveles de la presión arterial y se da de manera sostenida y continua. La presión arterial es la presión que aplica el corazón hacia las arterias con la finalidad que estas lleven la sangre a los órganos del cuerpo. La presión arterial máxima se obtiene cuando el corazón se contrae y la presión arterial mínima cuando se relaja (39).

El factor de riesgo cardiovascular más frecuente es la hipertensión arterial, el cual afecta a una persona por cada tres personas adultas. Este se da cuando hay un aumento sostenido en el tiempo de la fuerza que ejerce la sangre en las paredes de las arterias. Generalmente es una enfermedad que no presenta síntomas, si esta no se detecta y no se trata puede presentar complicaciones graves como accidente cerebrovascular, infarto de corazón o la necesidad de diálisis por daño renal (42).

Presión arterial: Es la medida de la fuerza que aplica la sangre hacia las paredes de las arterias cuando el corazón bombea en el cuerpo (41).

Dislipidemias: Es la concentración elevada de lípidos como el colesterol y los triglicéridos, o una baja concentración de colesterol rico en lipoproteínas (43).

Hipercolesterolemia: Se da cuando la cantidad de colesterol es menor a 200mg/dl, en el caso de las personas con enfermedad cardiovascular como enfermedad coronaria y enfermedades periféricas suelen ser más altos, además en las personas con diabetes presentan a futuro varios factores de riesgo cardiovascular como el tabaquismo, la hipertensión entre otros. Es por esto que cantidad de colesterol ideal debe ser menor a 200mg/dl (44).

Alto nivel triglicéridos: Los triglicéridos son el tipo de grasa más común en el cuerpo el cual proviene de los alimentos como los aceites, la mantequilla y otras grasas que la persona consume; también provienen de las calorías adicionales que son consumidas pero que el cuerpo no lo necesita inmediatamente. Asimismo, estas calorías adicionales, el cuerpo las convierte en triglicéridos y las almacena en las células de grasa. El cuerpo cuando necesita energía, libera triglicéridos. Cuando la persona presenta un alto nivel de triglicéridos, este puede incrementar el riesgo de padecer enfermedades del corazón como la enfermedad de las arterias coronarias (45).

2.3.4.3. DIMENSIÓN 3: HIPERGLUCEMIA

Es el alto nivel de azúcar en la sangre el cual afecta a las personas con diabetes, existen varios factores como la actividad física, la elección de alimentos, medicamentos no relacionados con la diabetes, enfermedades o tomar medicamentos para bajar la glucosa (45).

Es de gran relevancia que las personas con hiperglucemia tengan tratamiento ya que pueden tener graves complicaciones como un coma diabético, el cual requiere de una atención de emergencia; asimismo, puede traer complicaciones a través del tiempo como complicaciones en los riñones, el corazón, los ojos y los nervios (46).

Controles de glucosa: La enfermedad de la diabetes afecta a nuestro cuerpo, por esta razón es importante que las personas manejen el nivel de la glucosa en la sangre, también es conocido como azúcar en la sangre. Asimismo, tener un control de la presión arterial, de los niveles de glucosa en la sangre y del colesterol ayuda a prevenir problemas en la salud que se presentan con la diabetes (47).

Sed frecuente: En la mayoría de los casos es importante tomar grandes cantidades de agua ya que es saludable; por otra parte, la necesidad de consumir bastante agua puede ser a causa de una enfermedad física o emocional. Asimismo, las ganas de beber agua en grandes cantidades o tener una sed excesiva pueden ser un síntoma de tener altos niveles de azúcar en la sangre también considerado hiperglucemia, la cual ayuda a detectar la diabetes. En el mismo contexto la sed excesiva por lo común puede ser una reacción debido a la pérdida de líquidos en nuestro cuerpo por el consumo de alimentos salados o durante el ejercicio (48).

Necesidad de orinar frecuente: La mayor parte de las personas orinan alrededor de 4 o 6 veces al día, principalmente durante el día. Normalmente, los adultos orinan entre 700 mL y 3 L al día. La micción excesiva puede referirse a la poliuria que es el aumento del volumen de la orina o la polaquiuria que es el volumen normal de la orina, pero con la necesidad de ir más veces.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Los hábitos alimentarios se relacionan con la presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.

Ho: Los hábitos alimentarios no se relacionan con la presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha₁: Los hábitos alimentarios en la dimensión dieta balanceada se relaciona con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.

Ho₁: Los hábitos alimentarios en la dimensión dieta balanceada no se relaciona con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.

Ha₂: Los hábitos alimentarios en la dimensión número de Comidas al día se relaciona con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.

Ho₂: Los hábitos alimentarios en la dimensión número de Comidas al día no se relaciona con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.

Ha₃: Los hábitos alimentarios en la dimensión tiempo de consumo de alimentos se relaciona con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.

Ho₃: Los hábitos alimentarios en la dimensión tiempo de consumo de alimentos no se relaciona con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.

Ha4. Los hábitos alimentarios en la dimensión cantidad de agua consumida al día se relaciona con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.

Ho4: Los hábitos alimentarios en la dimensión cantidad de agua consumida al día no se relaciona con la presencia del síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco. 2022.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Variable Dependiente 1 : Hábitos alimentarios

Variable dependiente 2: Síndrome metabólico

2.5.2. VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN

Características Demográficas

Características Sociales

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	VALOR FINAL	ESCALA DE MEDICION
VARIABLE DEPENDIENTE					
Hábitos alimentarios	Única	Categórica	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de dieta balanceada • Consumo de 03 comidas al día • Consumo alimentos en tiempo adecuado • Consumo de 08 vasos de agua al día 	Si No	Nominal
VARIABLE INDEPENDIENTE					
Síndrome metabólico	Única	Categórica	<ul style="list-style-type: none"> • Obesidad abdominal: Varones >102 cm Mujeres >88 cm • Hipertensión arterial > 140/90 • Hipertrigliceridemia • Varones HDL menor de 40 mg/dl -Mujeres 50 mg/dl en mujeres Triglicérido Mayor o igual a 150 mg/d -Glucosa mayor de 100 mg/dl - Índice de masa corporal elevado > 30 	Presenta No presenta	Nominal
VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN					
Caracterización de la muestra	Características Demográficas	Numérica	Edad	En años	De razón
		Categórica	Genero	Masculino Femenino	Nominal
		Categórica	Lugar de procedencia	Urbano Rural Peri urbano	Ordinal
		Categórica	Estado civil	Soltero (a) Casado (a) Conviviente Otros	Nominal
		Categórica	Grado de escolaridad	Primaria completa Secundaria incompleta. Secundaria completa Superior incompleta	Nominal
	Características Sociales				

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Considerando el modo de intervención, el estudio fue observacional dado que las variables fueron descritas en su contexto natural; también fue de tipo transversal, pues solo se midieron las variables una vez; prospectivo, pues se recolectó la información de fuentes primarias y secundarias de análisis y de tipo analítico porque se analizó dos variables para establecer relaciones de correspondencia entre ellas.

3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

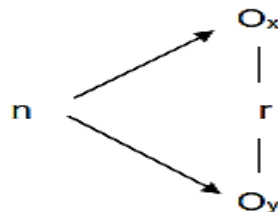
Esta investigación fue de enfoque cuantitativo porque se aplicó la estadística en la medición y procesamiento de sus resultados.

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El estudio correspondió al nivel relacional porque se buscó establecer relaciones entre las variables de estudio.

3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

En esta investigación se aplicó el diseño correlacional cuya representación gráfica es la siguiente:



Donde:

- n** : Adultos.
- O_x** : Hábitos alimentarios
- O_y** : Síndrome metabólico.
- r** : Relación entre variables.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población estuvo constituida por 130 pacientes adultos de 30 a 59 años que asistieron a la consulta médica y/o nutricional en el Centro de salud Aparicio Pomares en el año 2022, datos tomados de los registros de la oficina de estadística.

a) CRITERIOS DE INCLUSIÓN

En este estudio se incluyeron como participantes a los pacientes que asistieron a la consulta médica y/o nutricional en el Centro de salud Aparicio Pomares en el año 2022, que cumplieron con los criterios de edad de 30 a 59 años, y aceptaron formar parte del presente estudio a través de la aceptación del consentimiento informado.

b) CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Se excluyeron 10 adultos de 30 a 59 años que no aceptaron formar parte de la aplicación de los instrumentos de medición, por el tiempo que disponían, por ser transeúntes en el establecimiento y por no estar seguros de participar.

c) UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN ESPACIO

El estudio se realizó en el Centro de Salud Aparicio Pomares con dirección Prolongación Junín Sin Número, con ubicación en el distrito de Huánuco, provincia Huánuco, departamento de Huánuco.

d) UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN TIEMPO

El periodo de realización del trabajo de investigación estuvo comprendido entre los meses de abril a diciembre del año 2022.

a) UNIDAD DE ANÁLISIS Y MUESTREO

Población adulta de 30 a 59 años

b) MARCO MUESTRAL

Relación de pacientes citados a consulta médica y/o nutricional

c) POBLACIÓN MUESTRAL

De acuerdo con lo manifestado previamente la muestra quedó constituida por 120 adultos que asistieron a consulta en el C.S Aparicio Pomares , pues 10 adultos fueron excluidos de formar parte del estudio investigativo.

d) TIPO DE MUESTREO

No se aplicó ningún método de selección muestral porque se trabajó con la totalidad de la población de análisis.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnica

En esta investigación se aplicó como técnica de análisis la encuesta dirigida a cada adulto para obtener información relevante sobre hábitos alimentarios y síndrome metabólico, como variables que forman parte de esta investigación para obtener información que permita un adecuado afrontamiento en el ámbito de estudio.

b) Instrumentos

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO N° 1	
1. Nombre	Cuestionario de Hábitos alimentarios
2. Autor	Carhuaricra S. 49
3. Descripción del instrumento	Evaluar los hábitos alimentarios de os adultos participantes en el estudio.
4. Estructura (dimensiones, ítems)	El instrumento presentó 14 preguntas divididas en 4 dimensiones: Dieta balanceada 04 Ítems, número de comidas al día 04 Ítems, Tiempo de consumo de alimentos 02 Ítems, cantidad de agua consumida al día 04 Ítems

5. Técnica	Encuesta
6. Momento de aplicación	Antes del ingreso consulta
7. Tiempo de aplicación del instrumento	10 minutos por cada adulto participante de la investigación.
FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO Nº 2	
Nombre	Lista de Cotejo del Síndrome metabólico
2. Autor	Carhuaricra S. 49
3. Descripción del instrumento	Identificar la presencia del síndrome metabólico. en adultos atendidos en la muestra en estudio
4. Estructura del instrumento	El instrumento tuvo 18 ítems dividido en 3 dimensiones: obesidad (05 ítems) Hipertensión arterial (9 ítems) Hiperglucemia (5 ítems)
5. Técnica	Observación
6. Momento de aplicación	En la consulta
7. Tiempo de aplicación del instrumento	15 minutos por cada participante de la investigación.

c) Validez y confiabilidad de instrumentos

- **Validez por jueces de expertos**

Los instrumentos de medición de las variables hábitos alimentarios y síndrome metabólico de la muestra de análisis se sometieron a la evaluación de 5 expertos con experiencia profesional en metodología de investigación, valoración de estado nutricional, quienes evaluaron el contenido de cada uno de los ítems considerando los criterios de estructura, forma, suficiencia, claridad y pertinencia de cada uno de ellos; dando sugerencias para conseguir una mejor medición de la variables, quienes consideraron que los instrumentos estaban encaminados a una adecuada identificación de las variables de estudio; finalmente cada uno de ellos firmaron la constancia de evaluación tal como se resume en el presente cuadro.

Nº	Nombres y apellidos	Cuestionario de Hábitos alimentarios	Lista de Cotejo de Síndrome metabólico.
1	Lic. Enf. Jubert Vigilio Villegas	Aplicable	Aplicable
2	Dra. Karen Georgina Tarazona Herrera	Aplicable	Aplicable
3	Lic. Enf. Wilmer Espinoza Torres	Aplicable	Aplicable
4	Mg. César Augusto Fernandini Artola	Aplicable	Aplicable
5	Mg. Evelyn Encinas Barrionuevo	Aplicable	Aplicable

- **Confiabilidad estadística de instrumentos**

Una vez concluida la validez de contenido por los jueces de expertos se procedió a determinar la confiabilidad de los instrumentos mediante la realización de una prueba piloto en los consultorios del Hospital Regional Hermilio Valdizan, realizada el día 15 de Junio del 2022 en una muestra de 10 adultos con características similares a la muestra de estudio y en quienes se realizó la aplicación de los instrumentos siguiendo los protocolos propuestos para la recolección de datos, permitiendo este proceso evaluar la metodología aplicada para la ejecución del estudio.

La prueba piloto se desarrolló sin mayores inconvenientes o contratiempos en el ámbito de estudio cumpliéndose cabalmente con los objetivos propuestos en la planificación de la misma, y cuyo proceso de evaluación de indicadores de análisis arrojó los siguientes resultados estadísticos:

Tasa de participación: Se consiguió la participación del 100% de adultos que formaron parte del estudio piloto.

Tasa de respuesta: Se obtuvo una tasa de respuesta del 100% pues todos los adultos que formaron parte de la prueba piloto cumplieron con firmar el consentimiento informado.

Tasa de respuesta por ítems: En la prueba piloto se consiguió una tasa de respuesta de 95,7%, pudiéndose evidenciar que, de los 280 ítems formulados, 271 se contestaron de manera adecuada, 5 fueron respondidos de manera inexacta y 4 se dejaron sin contestar.

Tiempo de aplicación de instrumentos: Los instrumentos en el estudio piloto fueron aplicados en un tiempo promedio de 30 a 35 minutos por cada adulto participante de la prueba piloto. Con los resultados encontrados en la aplicación de esta prueba diagnóstica se elaboró la base de datos del estudio piloto en el programa Excel 2020 donde mediante la aplicación de diversas fórmulas estadísticas se determinó la confiabilidad de los instrumentos de medición mediante coeficiente de consistencia interna de KR-20 de Kuder Richardson identificándose que el instrumento "Hábitos alimentarios " obtuvo un valor de confiabilidad de 0,856 y la "Lista de Cotejo de síndrome metabólico " alcanzó un valor de confiabilidad de 0,823, corroborándose que ambos instrumentos alcanzaron una alta confiabilidad estadística, viabilizando su utilización en la ejecución de este trabajo de investigación

d) Recolección de datos

Esta etapa del trabajo investigativo se realizó mediante la aplicación secuencial de los siguientes procedimientos:

- la etapa de ejecución del estudio comenzó el 5 de mayo del 2022 presentando, vía mesa de partes del C.S. Aparicio Pomares, un oficio dirigido al director de este establecimiento de salud solicitando la autorización para la ejecución del estudio (Ver Anexo 6), que fue admitido a trámite y teniendo la opinión favorable de los encargados del de esta institución se obtuvo el permiso mediante documento emitido el 03 junio del 2022 (Ver Anexo 7).
- Luego de obtener el permiso, se contactó con la jefatura de enfermería del C.S. Aparicio Pomares para la identificación de la muestra de análisis, coordinando internamente la modalidad de

aplicación de los instrumentos debido a las restricciones gubernamentales impuestas por el Covid-19

- Posteriormente se recaudaron los materiales requeridos para la ejecución del estudio y también se buscó el apoyo de dos personas para que se encarguen de la aplicación de los instrumentos, quienes durante los días 9 y 10 de junio del 2022 recibieron capacitación y asistencia técnica sobre los protocolos a realizar durante la aplicación de los instrumentos y luego de verificar que estaban aptos para desarrollar este proceso sin inconvenientes se programó la fecha de comienzo de aplicación de instrumentos.
- En este sentido, el trabajo de campo propiamente dicho empezó el 26 de Junio a setiembre del 2022, el trabajo de investigación durara 3 meses, con el equipo de investigación, debidamente identificado y cumpliendo con los protocolos de bioseguridad como el uso de mascarilla, y alcohol gel para desinfección de las manos, ingresó al establecimiento de salud y con la venia del director del C.S. Aparicio Pomares, se apersonó a las diferentes consultorios de esta institución donde, respetando los protocolos de distanciamiento social, ubicaron a cada uno de los adultos que se encontraban en espera de una consulta , explicando los objetivos de la investigación y solicitando cordialmente su participación en la ejecución del estudio. Seguidamente a los adultos que estuvieron interesados en participar del estudio se le hizo entrega del consentimiento informado para su lectura respectiva y rubricado correspondiente, luego se aplicó los instrumentos de investigación en la espera a la consulta y luego acompañándolos al interior de la misma para el registro en la ficha de cotejo.
- Para la determinación de las medidas antropométricas se realizó la valoración del peso mediante una balanza calibrada, los valores bioquímicos se pidió el permiso del personal de salud solicitando triglicéridos, colesterol HDL, y los niveles de glucosa para

recolectar todas las muestras del estudio, finalizando agradeciendo a cada adulto por la colaboración brindada.

Se repitió este procedimiento hasta completar la muestra planificada en el estudio y una vez logrado este propósito se finalizó el estudio el 30 de Setiembre del 2022.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

a) Control de datos

En esta etapa los encargados del equipo de investigación realizaron el control de calidad de todos los instrumentos aplicados en el estudio verificando que todas las preguntas se recogieron adecuadamente, cumpliendo todos los instrumentos con este requisito.

b) Codificación de datos

Con la información recolectada en los instrumentos se realizó la codificación respectiva de todas las respuestas brindadas por las personas encuestadas en el proceso de recolección de información, proceso a través del cual se elaboró la base de datos del trabajo de investigación (Anexo 8)

c) Procesamiento de los datos

Los resultados identificados en la ejecución del trabajo de campo se procesaron estadísticamente con el programa SPSS 25.0.

d) Presentación de datos

La presentación de los resultados obtenidos en este estudio se realizó mediante la utilización de tablas de frecuencias y porcentajes siguiendo los estándares establecidos en las Normas Vancouver.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

a) Análisis descriptivo: Se realizó mediante la aplicación de estadísticos descriptivos de frecuencias y porcentajes, que fueron

interpretados y analizadas considerando el marco teórico referente a los hábitos alimentarios y síndrome metabólico de las tesis de investigación desarrollada.

b) Análisis inferencial: El proceso de contraste de hipótesis estadística se efectuó siguiendo el ritual estadístico de significancia utilizando la prueba de Chi Cuadrado de Independencia y considerando un valor $p < 0,05$ como criterio de aceptación de las hipótesis de estudio; este análisis se efectuó con el SPSS 25.0

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

En este estudio se cumplió con aplicar los principios éticos y deontológicos que norman la realización de investigaciones científicas, basándose esencialmente en la aplicación del consentimiento informado virtual de cada uno de los participantes, por el cual se respetó su decisión de participar voluntariamente del estudio; asimismo se aplicó el principio de beneficencia por el cual se buscó maximizar los beneficios de la participación en el estudio porque la información recolectada puede servir de base para la implementación de estrategias que promuevan el cuidado de la salud en la población

También se aplicó el principio de no maleficencia no causándose ninguna afectación en la integridad física o emocional de las personas participantes del estudio, dándoles un trato equitativo y respetuoso a cada uno de ellos, cumpliendo además con los criterios de integridad científica y aplicando una conducta responsable en todas las etapas del trabajo de investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1. Distribución de características demográficas de los adultos Centro de Salud Aparicio Pomares 2022

Características demográficas	n = 120	
	fi	%
Edad en años		
30 a 40	65	52,8
41 a 50	36	29,3
51 a 59	19	15,4
Género		
Masculino	50	41,7
Femenino	70	58,3
Lugar de procedencia		
Urbano	70	58,3
Rural	36	30,0
Peri-urbano	14	11,7

Al analizar la distribución de las características demográficas de los adultos en estudio se evidenció que un alto porcentaje de ellos tuvieron de 30 a 40 años, sobresaliendo las del género femenino, procedentes del ámbito urbano.

Tabla 2. Características sociales de los adultos Centro de Salud Aparicio Pomares 2022

Características sociales	n = 120	
	fi	%
Estado civil		
Soltero (a)	45	35,7
Casado (a)	29	40,8
Conviviente	22	18,3
Otros	4	3,3
Grado de Instrucción		
Primaria Completa	38	31,7
Secundaria incompleta	41	34,2
Secundaria Completa	31	25,8
Superior incompleta	10	8,3

Respecto a las características sociales de los adultos en estudio se identificó que hubo predominio de adultos que refirieron ser casados, apreciándose también que la mayoría presentaron secundaria incompleta.

Tabla 3. Características de los hábitos alimentarios en población adulta en el Centro de salud Aparicio pomares 2022

Características de los Hábitos alimentarios	n = 120	
	fi	%
Consumo dieta balanceada		
SI	48	40,0
NO	72	60,0
Consumo de 3 comidas al día		
SI	42	35,0
NO	78	65,0
Consumo de alimentos en tiempo adecuado		
SI	48	40,0
NO	72	60,0
Consumo de 08 vasos de agua al día		
SI	56	46,7
NO	64	53,3

Al valorar descriptivamente las características de los hábitos alimentarios de la población adulta participantes del estudio, se apreció que existe un predominio de establecer una dieta no balanceada de acuerdo a los criterios evaluados.

Así mismo se identificó que no existe el consumo de 3 comidas al día, al consumo de alimentos no se le da el tiempo adecuado para el proceso de masticación, la ingesta de agua es menos a 8 vasos al día.

Tabla 4. Características de los hábitos alimentarios global en población adulta del Centro de salud Aparicio pomares 2022

HÁBITOS ALIMENTARIOS	n = 120	
	fi	%
Adecuados	49	41,0
Inadecuados	71	59,0
Total	120	100,0

Respecto a las características de los hábitos alimentarios en forma global en la población adulta en el Centro de salud Aparicio Pomares en el 2022, se evidencia una mayor proporción en inadecuados.

Tabla 5. Características del Síndrome Metabólico por criterios de riesgo en población adulta en el Centro de Salud Aparicio Pomares 2022

Características del Síndrome metabólico	n = 120	
	fi	%
Obesidad abdominal		
Si	65	54,2
No	55	45,6
Hipertensión arterial Elevado 120-129 mm Hg		
Si	64	53,3
NO	56	46,7
Triglicérido Mayor o igual a 150 mg/d		
Si	62	51,7
No	58	48,3
Glucosa en ayunas mayor de 100 mg/dl		
Si	71	59,2
No	49	40,8
Índice de masa corporal elevado		
Si	56	46,7
No	64	53,3
HDL menor de 40 mg/dl en varones y 50 mg/dl en mujeres		
Si	51	42,5
No	69	57,5

En cuanto a las características del síndrome metabólico, se encontró entre los valores de riesgo para síndrome metabólico, obesidad abdominal, Hipertensión arterial elevada y glucosa en ayunas mayor de 100 mg/dl, los otros valores se encontraron dentro de los parámetros normales.

Tabla 6. Características del Síndrome Metabólico en población adulta en el Centro de Salud Aparicio Pomares 2022

Síndrome metabólico	n = 120	
	Fi	%
Presente	61	51,0
Ausente	59	49,0
Total	120	100,0

En cuanto a las características del síndrome metabólico en población adulta en el Centro de salud Aparicio Pomares 2022, se encontraron un predominio de por lo menos 03 criterios de la identificación del síndrome metabólico de acuerdo a lo establecido.

4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 7. Hábitos alimentarios en consumo de dieta y síndrome metabólico en población adulta Centro de Salud Aparicio Pomares 2022

Dieta Balanceada	Síndrome Metabólico				Total		X ²	P Valor
	n = 120							
	Presente		Ausente		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
SI	9	7,5	35	29,2	44	36,7		
NO	53	44,2	23	19,2	76	63,3	5,845	0,016

Al analizar estadísticamente la relación entre el hábito de tener una dieta balanceada y el síndrome metabólico en la población adulta, con el Chi Cuadrado (X²) se halló una p = 0,016 que evidencia que existe relación estadística entre estas variables, apreciándose que la mayoría de los adultos que tienen una dieta inadecuada tienen presencia de criterios de síndrome metabólico.

Por lo expuesto, se concluye aceptando que cuando el balance de la dieta es inadecuado se relaciona significativamente con el síndrome metabólico en población adulta en el Centro de salud Aparicio pomares 2022.

Tabla 8. Hábitos alimentarios y consumo de comidas en el día y síndrome metabólico en población adulta Centro de Salud Aparicio Pomares 2022

Consumo de 3 comidas al día	Síndrome Metabólico						X ²	P Valor
	n = 120				Total			
	Presente		Ausente		Nº	%		
Nº	%	Nº	%					
SI	17	14,2	25	20,8	42	35,0	9,838	0,002
NO	44	36,7	34	28,3	78	65,0		

Al evaluar la relación entre el consumo de 3 comidas al día y el síndrome metabólico de la población adulta, estadísticamente se identificó un valor $p = 0,002$ que refleja que hay una relación de correspondencia significativa entre estas variables; identificándose que la mayoría de la población adulta, que tienen el hábito de más de 3 comidas en el día presentan síndrome metabólico.

Ello permite señalar que hay razones suficientes para concluir estableciendo que el hábito del número de comidas en el día se relaciona significativamente con la presencia del síndrome metabólico en la población adulta en el centro de salud Aparicio pomares 2022.

Tabla 9. Hábitos alimentarios y tiempo de consumo de alimentos y síndrome metabólico en población adulta Centro de Salud Aparicio Pomares 2022

Tiempo de consumo de alimentos en tiempo adecuado	Síndrome Metabólico						X ²	P Valor
	n = 120				Total			
	Presente		Ausente		Nº	%		
Nº	%	Nº	%					
SI	15	12,5	23	19,2	38	31,7	5,845	0,000
NO	46	38,3	36	30,0	82	68,3		

Al analizar estadísticamente la relación entre los hábitos alimentarios del tiempo de consumo de alimentos y el síndrome metabólico en la población adulta, se encontró un valor $p = 0,000$; que refleja que existe una relación muy significativa entre las variables; evidenciándose ello en que mayoritariamente los adultos que presentaron un tiempo de consumo de alimentos inadecuado mostraron presencia de síndrome metabólico.

Por ende, se culmina estableciendo que el hábito del tiempo de consumo de alimentos, se relaciona significativamente con la presencia del síndrome metabólico en la población adulta en el centro de salud Aparicio pomares 2022.

Tabla 10. Hábitos alimentarios y consumo de agua al día y síndrome metabólico en población adulta Centro de Salud Aparicio Pomares 2022

Cantidad de consumo de 8 vasos de agua al día	Síndrome Metabólico						X ²	P Valor
	n = 120				Total			
	Presente		Ausente					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
SI	12	10,0	40	33,3	52	43,3		
NO	49	40,8	19	15,8	68	56,7	9,838	0,002

Evaluando la relación entre el hábito de consumo de 8 vasos de agua al día y el síndrome metabólico de la población adulta en estudio, se encontró p = 0,002; que muestra que existe relación entre las variables de estudio, corroborándose ello en que una proporción mayoritaria de adultos que mostraron una ingesta de agua menor a 8 vasos, presentaron síndrome metabólico.

En consecuencia, se culmina señalando que el hábito de consumo de agua se relaciona con la presencia del síndrome metabólico en la población adulta en el centro de salud Aparicio pomares 2022.

Tabla 11. Hábitos alimentarios y síndrome metabólico en población adulta Centro de Salud Aparicio Pomares 2022

Hábitos alimentarios	Síndrome Metabólico						X ²	P Valor
	n = 120				Total			
	Presente		Ausente					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Adecuados	15	12,5	34	28,3	49	40,8		
Inadecuados	46	38,3	25	20,8	71	59,2	6,454	0,011

En cuanto al análisis de la relación que se establece entre los hábitos alimentarios y la presencia del síndrome metabólico de los adultos en estudio,

se encontró que la comprobación de hipótesis evidenció un $X^2 = 6,454$ con un valor $p = 0,011$ que hace evidente que estas variables tienen relación significativa, apreciándose que una proporción predominante de adultos que presentan hábitos inadecuados presentaron síndrome metabólico ; siendo factible que se rechace la H_0 y se establezca que los hábitos alimentarios se relacionan con la presencia de los adultos usuarios del C.S.Aparicio Pomares.

Por lo expuesto, existen razones suficientes para concluir señalando que los hábitos alimentarios se relacionan con la presencia del síndrome metabólico en la población adulta en el centro de salud Aparicio pomares 2022.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.

Este trabajo investigativo se realizó buscando identificar la relación que se establece entre los hábitos alimentarios y el síndrome metabólico en adultos usuarios del C.S. Aparicio Pomares como una contribución importante en el conocimiento y afrontamiento de este problema en el entorno sanitario, cuyo proceso de comprobación de hipótesis con el Chi Cuadrado de Independencia (χ^2) evidenció que estas variables tienen relación significativa con una $p \leq 0,011$; que hizo posible que se acepte la hipótesis planteada en esta tesis de investigación. Estos resultados permiten deducir que existe relación estadística entre los hábitos alimentarios y el síndrome metabólico en la muestra de análisis.

Estos resultados son afines a los expuestos por Galván y Ojeda (49) en su trabajo de investigación donde también identificaron que los hábitos alimentarios se asocian al síndrome metabólico, los hábitos alimentarios adecuados permiten en la población adulta tener menor riesgo de presentar criterios de calificación de síndrome metabólico, señalando que el riesgo de presencia de síndrome metabólico tiende a incrementarse cuando las personas presentan hábitos alimentarios inadecuados, que coincide con los reportes presentados en nuestro estudio.

Así mismo estos resultados se sustentan en los principios formulados por el Modelo de cuidados de Virginia Henderson: que establece un rol complementario/suplementario en la satisfacción de las 14 necesidades básicas del individuo, los cuales son indispensables para mantener la armonía e integridad de esta, entre ellas se incluyen la necesidad de nutrición e hidratación, necesidad que es primordial para mejorar e incrementar el bienestar del ser humano. (50)

Respecto a la variable hábitos alimentarios un 59,0% presentaron hábitos alimentarios inadecuados y el 51% de adultos presentan síndrome

metabólico, estos resultados son similares a los obtenidos en la investigación realizada por Pampillo, Arteché y Méndez (51), en la que se concluye que existen malos hábitos de alimentación, donde el 36%, a diario, recurre a alimentos de bajo valor nutricional como la comida chatarra y tres veces por semana el 41%, por lo que ante lo expuesto, la Fundación Española de nutrición (FEN) define a los hábitos alimentarios como comportamientos conscientes, colectivos y recurrentes, que conllevan a los individuos a elegir y consumir ciertos alimentos, influenciado por factores socioculturales, económicos, ambientales y fisiológicos.

Ante lo definido por Montero A, Úbeda N, García (52), opinan que la aparición de deficiencias nutricionales es más frecuente en etapas de mayor vulnerabilidad por la presencia de enfermedades no transmisibles, ya que son más vulnerables a diversos patrones estéticos que conducen a prácticas alimentarias inadecuadas lo que conlleva a déficit nutricional.

Por el contrario, estos resultados son similares a los resultados que se obtuvieron en una investigación realizada por Sánchez y Aguilar (53) , en la que determina que las conductas alimentarias de la población estudiada están alejadas de las recomendaciones de una dieta mediterránea, donde que un 92.6% presentan un disminuido consumo de cereales. Ante lo fundamentado por Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (54), recomienda consumir de 6 a 7 porciones de cereales, tubérculos o menestras. Realizando una adecuada combinación entre los alimentos.

El síndrome metabólico, es una condición patológica caracterizada por obesidad abdominal, resistencia a la insulina, hipertensión e hiperlipidemia, convirtiéndose en el mayor peligro para la salud del mundo moderno. Las dos fuerzas básicas que propagan esta enfermedad son el aumento del consumo de comida rápida alta en calorías y baja en fibra y la disminución de la actividad física debido a los transportes mecanizados y la forma sedentaria de actividades de tiempo libre. (55)

Otros estudios afirman que el síndrome metabólico es considerado como un estado protrombótico y proinflamatorio caracterizado por un aumento de la actividad de las citocinas inflamatorias (56).

Por otro lado encontramos diversos abordajes en la definición de hábitos alimenticios, debido a que existe una diversidad de conceptos, pero “la mayoría converge en que se trata de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de las prácticas socioculturales”. (57)

Por su parte, los patrones y hábitos alimenticios en términos de frecuencia de las comidas, el momento de comer durante el día, omisión de alguna de las tres comidas diarias, además de las comidas rápidas fuera de casa, son posibles factores que pueden contribuir al aumento del peso corporal, en particular entre los jóvenes. En ese sentido, estos factores tienen un impacto directo en el estado de obesidad del individuo. generando condiciones que generan impactos negativos sobre los niveles séricos de colesterol y triglicéridos, tensión arterial y riesgo de accidente cerebrovascular.

En consecuencia, el análisis realizado en esta fase de la investigación permitió resaltar que los hábitos alimentarios y el síndrome metabólico son variables que se relacionan directamente con la población adulta participante del estudio resaltándose que la mayoría de ellos tienen hábitos alimentarios regulares y presencia de síndrome metabólico atribuible a prácticas de alimentación inadecuadas, no obstante también se ha identificado que existe prevalencia de enfermedades no transmisibles que genera que los adultos asistan a consulta médica/o nutricional, situación que amerita ser analizada con mayor precisión en el contexto de estudio.

Pese a ello también se reconoce que el estudio presentó algunas limitaciones como que no se pudo evaluar las dietas o características de los patrones alimenticios de los adultos por no estar incluidas en los instrumentos

y que quizás hubieran contribuido a un discernimiento y comprensión del problema que puede ser considerado en futuros estudio como un medio de enriquecimiento del conocimiento científico en el ámbito de la salud pública.

Tanto el síndrome metabólico en su conjunto como los componentes que lo configuran de forma aislada, se relacionan con un aumento del riesgo cardiovascular. El tratamiento y el control de cada uno de ellos pasa por la modificación de los hábitos de vida. Aunque existe controversia sobre la dieta óptima para estos pacientes, la evidencia científica recomienda dietas con bajo contenido de hidratos de carbono, alimentos de bajo índice glucémico, ingesta de fibra, soja, frutas y verduras, reducción del contenido de grasas saturadas, trans, colesterol y aumento del contenido de MUFA y PUFA en la dieta, necesitándose más estudios para confirmar el papel de las sustancias fitoquímicas en el tratamiento y prevención del SM. (58)

En la actualidad, se destaca la importancia de lograr una alimentación saludable en los distintos grupos de edad, y el Instituto de medicina de Estados Unidos sugiere que los macronutrientes se deben dividir en: (59) carbohidratos 45-65%; (2) proteínas 10-35%; (3) grasas 20-35%; (4) Ácidos grasos poliinsaturados n-6 (5-10%); (5) Ácidos grasos poliinsaturados n-3 (0,6-1,2) (59).

Asimismo, una dieta equilibrada consta de 4 a 5 raciones durante el día en la cual el desayuno y la comida entre el desayuno y el almuerzo deben aportar el 25% de las calorías del día, la comida del almuerzo el 30%, la comida de la media tarde entre el 15- 20% y la cena entre el 25 y 30% respectivamente, lo que constituye un aporte en la presente investigación.

Los resultados encontrados sobre el consumo de alimentos no fue el adecuado y alertan sobre la necesidad de incorporar buenos hábitos alimentarios, esto se logra con una buena educación alimentaria para lograr importantes cambios en el estándar alimenticio de los adultos , a través de una educación nutricional permanente, recordando que en esta etapa de la vida de los adultos , son propensos a adquirir estilos de vida inadecuados, lo que contribuye a una disminución de la calidad de vida y constituyen factores

de riesgo cardiovascular, por lo tanto, se deben aplicar estrategias de atención primaria que se orienten a la prevención de estas enfermedades, ya que en esta etapa estos hábitos están muy arraigados, razón por la cual es importante crear nuevos programas y futuras intervenciones destinadas a la elección de alimentos, basándose en una alimentación saludable para mantener un buen estado de vida.

Por último, se finaliza este informe resaltando la importancia que tiene los hábitos alimentarios en la valoración del síndrome metabólico especialmente en aquellos que presentan ya problemas de deterioro de la salud.

CONCLUSIONES

Considerando los objetivos planteados inicialmente en el estudio se identificaron las siguientes conclusiones

1.- Los hábitos alimentarios se relaciona significativamente con el síndrome metabólico en población adulta en el Centro de Salud Aparicio Pomares con una $p = 0,011$; aceptándose la hipótesis de investigación en el presente estudio.

2.- Respecto a las características generales de la población adulta se encontró que la mayoría de ellos tuvieron de 30 a 40 años, de género femenino residentes en zonas urbanas, secundaria incompleta y la mayor proporción solteros.

3.- Se encontró relación significativa entre los hábitos alimentarios en la característica de dieta y síndrome metabólico de los adultos en el centro de salud Aparicio pomares, aceptándose la hipótesis de estudio en esta dimensión.

4.- Se halló relación estadística entre los hábitos alimentarios en el consumo comidas al día y síndrome metabólico de los adultos en el centro de salud Aparicio pomares, aceptándose la hipótesis de estudio en esta dimensión.

4.- Se halló relación estadística entre los hábitos alimentarios en tiempo de consumo de alimentos y síndrome metabólico de los adultos en el centro de salud Aparicio pomares, aceptándose la hipótesis de estudio en esta dimensión.

5.- Se obtuvo relación estadística entre los hábitos alimentarios en consumo de agua al día y síndrome metabólico de los adultos en el centro de salud Aparicio pomares, aceptándose la hipótesis de estudio en esta dimensión.

RECOMENDACIONES

A los docentes investigadores y tesisistas de la UDH

- Seguir realizando investigaciones sobre hábitos alimentarios y síndrome metabólico incluyendo la evaluación de los patrones alimenticios y otras variables para tener una mejor perspectiva del problema y establecer las medidas pertinentes.
- Evaluar los efectos de la aplicación de los talleres de alimentación saludable en la mejora de los patrones alimentarios y síndrome metabólico para promover estilos de vida saludable en la población.

Al establecimiento de Salud de Aparicio Pomares

- Se recomienda a los profesionales de enfermería y nutrición, motivar y fomentar los buenos hábitos alimentarios a través de sesiones educativas y propuestas para actividades que incrementen el bienestar y prevenir enfermedades como el síndrome metabólico que perjudica tanto la salud de la población.
- Se recomienda al médico del Centro de Salud Aparicio Pomares, evaluar de forma periódica a los pacientes del programa de enfermedades no transmisibles en cuanto a su estado de salud y estilos de vida, para realizar estrategias o campañas de concientización de practicar buenas prácticas alimentarias.

A la población adulta que accede al Centro de Salud de Aparicio pomares

- A la población adulta que tomen conciencia de llevar un adecuado estilo de vida como llevar una adecuada alimentación y realizar ejercicio constantemente y de esta manera prevenir enfermedades como el síndrome metabólico que es una ventana según estudios a otras enfermedades degenerativas como la diabetes inclusive cáncer.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Anderson PJ, Critcheley JA. Factor analysis of the metabolic síndrome: Obesity vs. Insulin resistance as the central abnormality. *Int J Obes Relat Metabolic Disord.* 2001; 25(12).
2. Tuero D, Márquez, RS. *Estilos de vida y actividad física.* Madrid: ES. Ed. Díaz de Santos; 2012.
3. Guzmán R. Epidemiología, diagnóstico, control, prevención y tratamiento de síndrome metabólico en adultos: Consenso latinoamericano de la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD). *Vol. XVIII; 2010(1):25-39.*
4. Le Roith D. Insulin-like growth factors and cancer. *Ann Intern Med.* 2015; 122:54-9.
5. Pinzón D. Síndrome Metabólico: enfoque fisiopatológico. *Investigaciones Andinas; 2015; 17(31):1328-1342.*
6. Rodríguez PA, Sánchez IM, Martínez VL. Síndrome Metabólico. *Rev. Cubana; 2014, (13):123-35.*
7. Huamán J. Prevalencia del síndrome metabólico en población adulta de Trujillo; según edad, género y algunos factores asociados. *Acta Med. Orreg Hampi Runa; 2009.7 (1):4-10.*
8. Días A. Sobrepeso y Síndrome Metabólico en adultos de altura. Docente Ordinario Principal. Universidad Peruana "Los Andes". Facultad de Medicina Humana. Instituto de Investigación. *Rev. Peruana de Cardiología-Huancayo; 2017.*
9. Freire W. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Ministerio de Salud Pública; 2013.
10. Pajuelo J, Sánchez A. El Síndrome Metabólico en el Perú. *An Fac Med; 2016; 68(1):38-46.*

11. López García, FL. Factores relacionados al síndrome metabólico en la población adulta que acude al H.R. Hermilio Valdizan Medrano-Huánuco, 2016.
12. Buenaño S, Cueva E. Prevalencia de síndrome metabólico y factores de riesgo asociados en una muestra de individuos adultos del Ecuador. Universidad de Guayaquil, Ecuador 2020. (Tesis de titulación) (Citado 2022 agosto 28). <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/49176>
13. Cuevas V, Vásquez O, Álvarez C. Psoriasis: nutrición, estilos de vida y su relación con el síndrome metabólico / Psoriasis: Rev. fac. cienc. méd. (Impr.); 16(1): 34-44 (Internet) (Citado 2022 Agosto 28). : <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/fr/biblio-1024435>
14. 14. Benalcázar Cachimuel, E.M. Factores de riesgo en síndrome metabólico relacionado con hábitos alimentarios actividad física en los adultos del Barrio Tanguarín, San Antonio de Ibarra-Ecuador, 2018. Tesis de pr grado en Internet];2018[cited 18 de junio 2023]disponible en : <http://repositorio .utn.edu.ec/handle/123456789/8364>
15. Hernández M. y Col. Caracterización del síndrome metabólico en pacientes adultos con obesidad MEDISAN; 2016; 16(13): 341-348.
16. Llamoca S, Talledo S. Estilos de vida, estado nutricional y síndrome metabólico en profesionales de salud en un hospital cástrense. (Tesis de Maestría) (Citado 2019 Agosto 28). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.11955/637>
17. Bezold Cayro, Joel David; Moori Apolinario, Silvia Elida Patrones alimentarios y prevalencia del síndrome metabólico en adultos confesionales Apuntes Universitarios. [Universidad Peruana Unión San Martín, Perú] Lima. Revista de Investigación, vol. 7, núm. 2, julio-noviembre,pp. 1-20.2017
18. Galván LLimpe, Leonor Ernestina, Ojeda Chávez M. Asociación entre hábitos alimenticios y síndrome metabólico en una población adulta atendida en el consultorio de nutrición de dos hospitales castrenses de la

ciudad de lima setiembre noviembre 2014 [Tesis Maestría] lima Perú: Universidad femenina del sagrado corazón; 2016.

19. López García F. Factores relacionados al síndrome metabólico en la población adulta que acude al hospital regional Hermilio Valdizan Medrano [Tesis de Grado] Huánuco: Universidad de Huánuco. Facultad de Enfermería; 2016.
20. Barzola WF, Ureta GM, Niquen JC. Relacion entre litiasis biliar o colecistectomia con el sindrome metabolico en pacientes del hospital II - EsSalud, Huanuco 2014. Rev Peru Med Integrativa. 19 de diciembre de 2017;2(3):792-7.
21. Reaven G. The metabolic síndrome: is this diagnosis necessary. Am.J. Clin Nutrition, 2009; 83(6): 1237-1247.
22. Dorothea E. Orem. Análisis de las Teorías de Enfermería Evolución del Desarrollo. 2014: 60-67.
23. Aranceta D. Kiens. Executive Summary of the third Report of the Nacional Colesterol Education Program. JAMA, 2001, 285: 2486-2497.
24. Nola Pender. Análisis de las Teorías de Enfermería Evolución del desarrollo, 2014; 60-67.
25. Nola Pender. Análisis de las Teorías de Enfermería Evolución del desarrollo, 2014; 60-67.
26. Nola Pender. Análisis de las Teorías de Enfermería Evolución del desarrollo, 2014; 60-67.
27. Egoavil S, Yataco A. Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la I.E. "Mi Futuro" - Puente Piedra - 2017. Universidad Peruana Cayetano Heredia. (Tesis de titulación) (Citado 2019 Setiembre 05). Recuperado de: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/857/Habitos_EgoaviIMendez_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y

28. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. OMS. 2018 (Internet) (Citado 2019 Setiembre 05). Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
29. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Peso saludable: ¡No es una dieta, es un estilo de vida! 2018 (Internet) (Citado 2019 Setiembre 05). Recuperado de: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html>
30. Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón. ¿Cuánto debo comer? Lo que debe saber sobre la cantidad y el tamaño de las porciones. 2018 (Internet) (Citado 2019 Setiembre 05). Recuperado de: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/cuanto-debo-comer>
31. Crear Salud. Cuánto tiempo debemos dedicar a la comida 2019. (Internet) (Citado 2022 Setiembre 05). Recuperado de: <https://crearsalud.org/cuanto-tiempo-dedicar-comida/>
32. Mayo Clinic. Nutrición y comida saludable. Mayo Foundation for Medical Education and Research 2018 (Internet) (Citado 2019 Setiembre 05). Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256#:~:text=Probablemente%2C%20te%20hayan%20dado%20el,por%20d%C3%ADa%20puede%20ser%20suficiente>
33. Casarrubios M. Trabajo fin de grado el síndrome metabólico. Universidad Complutense, España 2018. (Tesis de titulación) (Citado 2019 Setiembre 07). Recuperado de: <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/MONICA%20CASARRUBIOS%20CALVO.pdf>
34. Clínica Universidad de Navarra. Síndrome metabólico. 2018 (Tesis de titulación) (Citado 2019 Setiembre 07). Recuperado de: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/sindrome-metabolico>

35. Rodrigo CP. Et al. Métodos de frecuencia de consumo alimentario. Rev. Española de Nutrición Comunitaria; 2015, 21(45).
36. Téllez, V. M. E. Nutrición Clínica. (M. Moderno, Ed.) (2nd ed.). México; 2014. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=z_ewcqaqbaj&printsec=frontcover&dq
37. Casarrubios M. Trabajo fin de grado el síndrome metabólico. Universidad Complutense, España 2018. (Tesis de titulación) (Citado 2019 Setiembre 07). Recuperado de: <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/MONICA%20CASARRUBIOS%20CALVO.pdf>
38. Casarrubios M. Trabajo fin de grado el síndrome metabólico. Universidad Complutense, España 2018. (Tesis de titulación) (Citado 2019 Setiembre 07). Recuperado de: <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/MONICA%20CASARRUBIOS%20CALVO.pdf>
39. Casarrubios M. Trabajo fin de grado el síndrome metabólico. Universidad Complutense, España 2018. (Tesis de titulación) (Citado 2019 Setiembre 07). Recuperado de: <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/MONICA%20CASARRUBIOS%20CALVO.pdf>
40. Fundación Española del Corazón. La medida del perímetro abdominal es un indicador de enfermedad cardiovascular más fiable que el IMC. 2018 (Internet) (Citado 2019 Setiembre 07). Recuperado de: <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2264-medida-perimetro-abdominal-es-indicador-enfermedad-cardiovascular-mas-fiable-imc-.html>
41. Fundación Española del Corazón. La medida del perímetro abdominal es un indicador de enfermedad cardiovascular más fiable que el IMC. 2018

- (Internet) (Citado 2019 Setiembre 07). Recuperado de:
<https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2264>
42. Ministerio de salud de Argentina. Hipertensión arterial. 2018. (Internet) (Citado 2019 Setiembre 07). Recuperado de:
<https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/hipertension>
43. Fundación Española del Corazón. Hipertensión. 2018 (Internet) (Citado 2019 Setiembre 07). Recuperado de:
<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/hipertension-tension-alta.html>
44. Sociedad Española de Medicina Interna. Hipercolesterolemia. 2019 (Internet) (Citado 2019 Setiembre 10). Recuperado de:
<https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/hipercolesterolemia>
45. Sociedad Española de Medicina Interna. Hipercolesterolemia. 2019 (Internet) (Citado 2019 Setiembre 10). Recuperado de:
<https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/hipercolesterolemia>
46. Sociedad Española de Medicina Interna. Hipercolesterolemia. 2019 (Internet) (Citado 2019 Setiembre 10). Recuperado de:
<https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/hipercolesterolemia>
47. Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón. Control de la diabetes. 2018 (Internet) (Citado 2019 Setiembre 10). Recuperado de:
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/control>
48. Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón. Control de la diabetes. 2018 (Internet) (Citado 2019 Setiembre 10). Recuperado de:
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/control>

49. Galván M, Ojeda L, Asociación entre hábitos alimenticios y síndrome metabólico en una población adulta atendida en el consultorio de nutrición de dos hospitales castrenses de la ciudad de Lima setiembrenoviembre 2018 - Lima Perú: Universidad Femenina del Sagrado Corazón ; 2018. [Consultado 2022 nov 14]. Disponible en: <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/326>
50. Buenaño S, Cueva E. Prevalencia de síndrome metabólico y factores de riesgo asociados en una muestra de individuos adultos del Ecuador. Universidad de Guayaquil, Ecuador 2020. (Tesis de titulación) (Citado 2019 Agosto 28). Recuperado de: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/49176>
51. Bellido JC, Lendinez JF. Proceso Enfermero desde el modelo de cuidados de Virginia Henderson y los Lenguajes. 1ª ed. Jaén: Colegio Oficial de Enfermería de Jaén; 2010. [citado el 14 de agosto de 2020]. Disponible en: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0714.pdf>
52. Pampillo T, Arteché N, Méndez MA. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Rev. Cienc. Med. [Internet]. 2019 [citado el 13 de agosto de 2020]; 23(1); pp. 99-107. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n1/1561-3194-rpr-23-01-99.pdf>
53. Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Rev. Nutr. Hosp. [Internet]. 2006 [Citado el 1 de septiembre de 2020]; 21(4); pp. 73-466. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n4/original1.pdf>
54. Sánchez V, Aguilar A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Rev. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 [citado el 14 de agosto de 2020]; 31(1); pp. 449-457. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/51originalvaloracionnutricional03.pdf>

55. Trujillo H, Domínguez C, Lázaro M. Cartilla para la planificación de comidas saludables. [Internet]. Lima: Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN). [Consultado el 2 de septiembre de 2020]. Disponible en:
<https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/114/CENAN0047.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
56. Ruiz MH, Pérez-Díez S, Navas-Carretero S, Martínez JA (2016) Alimentary and lifestyle changes as a strategy in the prevention of metabolic syndrome and diabetes mellitus type 2: Milestones and perspectives. *Sist Sanit Navar* 39: 21.
57. Vélez Álvarez C, Vidarte Claros JA, Álvarez Rosero RE, García Navarro JA (2016) Salud electrónica para el autocuidado de pacientes con factores de riesgo asociados al síndrome metabólico. *Univ Salud* 18: 170-181.
58. Macias, A. I., Gordillo, L. G. y Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena Nutrición*, 39(3), 40-43. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
59. Maza-Ávila, Francisco Javier, Caneda-Bermejo, María Carolina, & Vivas-Castillo, Angie Cecilia. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogent* , 25 (47), 110-140. Epub 01 de mayo de 2022. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Garay O. Hábitos alimentarios y presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares, Huánuco 2022 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

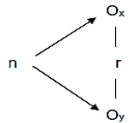
ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Hábitos alimentarios y Presencia de Síndrome Metabólico en adultos del Centro de salud Aparicio Pomares, Huanuco2022”						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable dependiente 1: hábitos alimentarios			
			Dimensiones	Indicadores	Valor Final	Escala de medición
¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios y presencia de síndrome metabólico en adultos del centro de salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022?	Determinar la relación de los hábitos alimentarios y presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.	Ha: Los hábitos alimentarios se relacionan con la presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022. Ho: Los hábitos alimentarios no se relacionan con la presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022	Dieta balanceada	<ul style="list-style-type: none"> •Consumo de dieta balanceada •Consumo de 03 comidas al día •Consumo alimentos en tiempo adecuado •Consumo de 08 vasos de agua al día 	Adecuados Inadecuados	Nominal
			Variable dependiente 2 : Síndrome Metabólico			
-Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en consumo de dieta balanceada y síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022?	Establecer la relación de los hábitos alimentarios en el consumo de dieta balanceada y síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022	Ha₁: Los hábitos alimentarios en el consumo de dieta balanceada se relacionan con la presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022. Ho₁: Los hábitos alimentarios en el consumo de dieta balanceada no se relacionan con la presencia de síndrome	Obesidad abdominal	Pab : varones >102 Pab : mujeres >88	Presente Ausente	Nominal
			Hipertensión arterial	HDL menor de 40 mg/dl en varones y 50 mg/dl en mujeres	Presente Ausente	Nominal

<p>¿Cuál es la relación de los hábitos en el consumo de 3 comidas al día y síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022?</p>	<p>Establecer la relación de los hábitos alimentarios en el consumo de 3 comidas al día y síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022</p>	<p>metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022</p>	<p>Triglicérido Mayor o igual a 150 mg/d</p>	<p>Presente Ausente</p>	<p>Nominal</p>
<p>- ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en el tiempo de comida y síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022?</p>	<p>Conocer la relación de los hábitos alimentarios el consumo de tiempo de comida y síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022</p>	<p>Ha₂: Los hábitos alimentarios en el consumo de 3 comidas al día se relacionan con la presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022. Ho₂: Los hábitos alimentarios en el consumo de 3 comidas al día no se relacionan con la presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.</p>	<p>Hipertrigliceridemia</p>	<p>Triglicérido Mayor o igual a 150 mg/d</p>	<p>Presente Ausente</p>
<p>- ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en el consumo de 8 vasos al día de agua y síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio</p>	<p>Identificar la relación de los hábitos alimentarios en el consumo de 8 vasos de agua al día y síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio</p>	<p>Ha₃: Los hábitos alimentarios en el consumo de tiempo de comida se relacionan con la presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022. Ho₃: Los hábitos alimentarios en el consumo de tiempo de comida no se relacionan con la presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022.</p>	<p>Glucosa</p>	<p>Glucosa en ayunas mayor de 100 mg/dl</p>	<p>Presente Ausente</p>
<p>de Salud Aparicio</p>	<p>de Salud Aparicio</p>	<p>Ha₄: Los hábitos alimentarios en consumo de 8 vasos de agua al día se relacionan con la presencia de síndrome metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022. Ho₄: Los hábitos alimentarios en consumo de 8 vasos de agua al día se relacionan con la presencia de síndrome</p>	<p>Obesidad</p>	<p>Índice de masa corporal elevado > 30</p>	<p>Presente Ausente</p>

Pomares-Huánuco, 2022? Pomares-Huánuco, 2022 metabólico en adultos del Centro de Salud Aparicio Pomares-Huánuco, 2022

Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferencial
Según intervención Observacional Según planificación Prospectivo. Según mediciones Transversal Según variables: Analítico Nivel estudio Relacional Diseño del estudio Correlacional 	Población muestral: 120 pacientes adultos atendidos en consultorio del Centro de Salud Aparicio pomares 2022	Técnicas: Encuesta y análisis documental instrumentos: Cuestionario de características generales Cuestionario de hábitos alimentarios Lista de Cotejo de Síndrome metabólico	Se aplicará el consentimiento informado a cada una de los participantes del estudio considerándose también la aplicación de los principios bioéticos de autonomía, justicia, maleficencia y beneficencia	Estadística descriptiva: Se aplicaron medidas descriptivas de frecuencia y proporciones en la descripción de la variable en estudio. Estadística inferencial: Las hipótesis de estudio se comprobaron aplicando la prueba de Chi cuadrado, considerando el p valor < 0.05 como criterio para rechazar la hipótesis nula y establecer las conclusiones del estudio

ANEXO 2

INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN

CÓDIGO:

FECHA: ___/___/___

GUÍA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES Y DATOS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN PERSONAS ADULTOS

TITULO DEL ESTUDIO: “HABITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DE SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES-HUÁNUCO-2022”.

INSTRUCCIONES: Estimado(a)Sr / Sra/ Srta . En esta oportunidad, le presentamos una entrevista para determinar los hábitos alimentarios y presencia de síndrome metabólico en adultos; para el cual le pedimos que responda con veracidad a las preguntas que se va formular, marque con una X la respuesta. Recuerde que esta entrevista es anónima.

Gracias por su colaboración

I. DATOS SOBRE CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS

1. ¿Qué edad tiene usted?

- a) () 30 - 35 años
- b) () 36 - 59 años

2. ¿A qué género pertenece?

- a) () Masculino
- b) () Femenino

II. ¿DATOS SOBRE CARACTERÍSTICAS SOCIALES?

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

- a) () Primaria
- b) () Secundaria
- c) () Superior
- d) () Sin estudios

4. ¿Cuál es su estado civil?

- a) () Soltero (a)
- b) () Casado (a)
- c) () Conviviente
- d) () Otros:.....

5. ¿Cuál es su ocupación?

- a) () Comerciante
- b) () Su casa
- c) () Empleado (a)
- d) () Otros:.....
- e)

III. HÁBITOS ALIMENTARIO

a) ¿Cuántas comidas al día acostumbra consumir?

- 3 veces al día
- 5 veces al día
- 2 veces al día
- más de 5 comidas al día

b) ¿Cuántas comidas principales consume al día ?

- Desayuno, almuerzo y cena
- Desayuno y almuerzo
- Desayuno, almuerzo y refrigerio.
- Desayuno, almuerzo, lonchecito, cena

c) ¿Cuál es Horario en el que acostumbra consumir sus alimentos?

Desayuno:

- 6 a 8.59 am
- A partir de las 9.00 am
- Antes de las 6.00 am

Almuerzo

- 12 a 12.59 pm
- Antes de las 12.00 pm
- A partir de las 3.00 pm

Cena

- 6 a 8.59 pm
- Antes de las 6.00 pm
- A partir de las 9.00 pm

d) ¿Cuál es el tipo de comidas que acostumbra consumir?

- Comida de casa balanceada
- Comida no balanceada, chatarra, piqueos

e) ¿Qué tipo de preparación utiliza para las comidas principales?

- Guisado, sancochado, a la plancha o al horno
- Frituras

f) ¿Qué alimentos acostumbra consumir en sus refrigerios?

- Frutas
- Alimentos industrializados

g) ¿Como es su consumo de bebidas?

- Agua, lacteos,y derivados media hora antes .
- Agua, lácteos derivados después de cada comida
- Bebidas con aporte insuficiente junto con los alimentos

CÓDIGO:

FECHA: ____/____/____

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOBRE SÍNDROME METABÓLICO A TRAVÉS DE LAS HISTORIAS CLÍNICAS DE PACIENTES ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES-HUÁNUCO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DE SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES-HUÁNUCO-2022”.

INSTRUCCIONES: Estimado(a) Sr / Sra/ Srta. Tendrá una serie de observaciones relacionadas al síndrome metabólico, para ello coloque la respuesta de acuerdo a lo revisado y observado.

Gracias por su colaboración

1. Presencia de Diabetes Mellitus de acuerdo a la medición de Glucosa en Sangre (mg/dl).

- a) () Hipoglucemia (< 70 mg/dl)
- b) () Normal (< 70 – 110 mg/dl)
- c) () Hiperglucemia 8110 a más mg/dl)

2. Presencia de obesidad de acuerdo al Índice de Masa Corporal. Talla/Peso.

- a) () Bajo peso (<18.5)
- b) () Peso normal (18.5 a 24.9)
- c) () Sobrepeso (25.0 a 29.9)
- d) () Obesidad grado I (30 a 34.9)
- e) () Obesidad grado II (35 a 39.9)
- f) () Obesidad mórbida (>40)

3. Presencia de Hipertensión Arterial de acuerdo a la medición mm/Hg.

- a) () Normal (120 a 80 mm/Hg)
- b) () Elevado (120-129/ <80 mm/Hg)
- c) () Hipertensión estadio 1 (130-139/ 80-89 mm/Hg)
- d) () Hipertensión estadio 2 (>140 />90 mm/Hg)

4. Presencia de Dislipidemia según los niveles de lípidos.

A) Colesterol LDL (mg/dl)

- a) () Optimo (<100)
- b) () Deseable (100-129)
- c) () Limite alto (130-159)
- d) () Alto (160-189)

e) () Muy alto (>189)

B) Colesterol total (mg/dl)

- a) () Deseable (<200)
- b) () Limite alto (200-239)
- c) () Alto (>240)

C) Colesterol HDL (mg/dl)

- a) () Bajo (<40)
- b) () Alto (>40)

D) Triglicéridos (mg/dl)

- a) () Normal (<150)
- b) () Limite alto (150-199)
- c) () Alto (200-499)
- d) () Muy alto (>500)

E) Col no HDL

- a) () <100 a 190 mg/dl según el riesgo CV.

ANEXO 3

INSTRUMENTOS DESPUES DE LA VALIDACIÓN

CÓDIGO:

FECHA: ___/___/___

GUÍA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES EN ADULTOS DE 30 A 59 AÑOS CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES 2022

TITULO DEL ESTUDIO: “HABITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DE SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES-HUÁNUCO- 2022”.

INSTRUCCIONES: Estimado(a)Sr / Sra/ Srta . En esta oportunidad, le presentamos una entrevista para determinar las características generales de los adultos de 30 a 59 años, para el cual le pedimos que responda con veracidad a las preguntas que se va formular, marque con una X la respuesta. Recuerde que esta entrevista es anónima.

Gracias por su colaboración

I.- DATOS SOBRE CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS

1.- ¿Qué edad tiene usted?

- a) () 30 - 40 años
- b) () 41 - 50 años
- c) () 51 - 59 años

2.- **Genero**

- a) () Masculino
- b) () Femenino

3.- ¿Cuál es su lugar de procedencia?

- a) Urbano
- b) Rural
- c) Peri-urbano

II.-DATOS SOBRE CARACTERÍSTICAS SOCIALES

4.- ¿Cuál es su estado civil?

- () Soltero (a)
- () Casado (a)
- () Conviviente
- () Otros:

5- ¿Cuál es su grado de escolaridad?

- () Primaria completa
- () Secundaria incompleta
- () Secundaria completa
- () Superior incompleta

CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS EN ADULTOS DE 30 A 59 AÑOS CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES 2022

TITULO DEL ESTUDIO: “HABITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DE SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES-HUÁNUCO-2022”.

INSTRUCCIONES: Estimado(a)Sr / Sra/ Srta . En esta oportunidad, le presentamos un cuestionario de Hábitos alimentarios para identificar los hábitos alimentarios de los adultos de 30 a 59 años, para el cual le pedimos que responda con veracidad a las preguntas que se va formular, marque con una X la respuesta. Recuerde que esta entrevista es anónima.

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Dieta balanceada		SI	NO
1	¿Usted suele incluir verduras y frutas en sus comidas diarias con frecuencia?		
2	¿Usted suele remplazar el arroz con otros alimentos como variación en su alimentación?		
3	¿Los tipos de preparaciones que habitualmente son de su consumo son hervidos, vapor o al horno?		
4	¿Consume 5 raciones de fruta y verdura a diario?		
5	¿Sueles incluir proteínas (huevos, carnes, leche) en tu alimentación diaria		
6	¿La comida del día en la que sueles comer más pesado es la Cena?		
7	¿Usted acostumbra consumir comida de casa?		
8	¿Usted acostumbra consumir comida al paso (chatarra, piqueos, snacks)?		
9	¿Usted acostumbra consumir frutas en sus refrigerios?		
Numero de comidas al día			
10	¿Usted suele respetar mínimo sus tres comidas al día?		
11	¿Usted suele comer en un horario estable es decir respeta sus horarios de comida?		
12	¿El consumo consume de refrigerios es frecuente?		
Tiempo que dedica al consumo de alimentos			
13	¿Usted suele comer como mínimo con 15 minutos de prolongación, masticando bien sus alimentos?		
14	¿Usted respeta los horarios para el consumo de alimentos /Desayuno. ¿Almuerzo, Cena)?		
15	¿Usted omite algún horario de consumo alimentos?		
Consumo de 08 vasos de agua al día			
16	¿Usted toma consume 8 vasos de agua durante el día?		
17	¿Usted incluye líquidos como bebidas gaseosas a los 8 vasos de líquidos al día?		

CÓDIGO:

FECHA: ___/___/___

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOBRE SÍNDROME METABÓLICO A DE PACIENTES ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES-HUÁNUCO-2022

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DE SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES-HUÁNUCO-2022”.

INSTRUCCIONES: Estimado(a) Sr / Sra/ Srta. Encuestador registrar las observaciones relacionadas al síndrome metabólico, para ello coloque lo que corresponde de acuerdo a lo revisado y observado.

Gracias por su colaboración

Nº	Síndrome metabólico	si	no
1	Obesidad		
	Peso		
	Talla		
	IMC		
	Perímetro abdominal		
Hipertensión arterial			
2	La Presión arterial es normal		
3	El paciente presenta un colesterol bueno		
4	El paciente presenta un colesterol malo		
5	Los Triglicéridos que presenta el paciente están dentro del rango normal		
6	El paciente está en tratamiento para la hipertensión arterial		
7	El paciente está en tratamiento para el colesterol		
8	El paciente está en tratamiento para los triglicéridos		
9	El Perímetro abdominal que presenta los pacientes varones es mayor a 102cm		
10	El Perímetro abdominal que presenta las pacientes mujeres es mayor a 88 cm		
Hiperglucemia			
11	La glucosa en sangre basal del paciente está dentro el rango de 110-128 mg/dl		
12	La hiperglucemia que presenta el paciente es mayor a de lo permitido		
13	El paciente está en tratamiento para hiperglucemia		
14	El paciente tiene sed frecuentemente		
15	El paciente orina frecuentemente		

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto. “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DE SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD PERU-COREA, HUÁNUCO 2022”.

- **“Responsable de la investigación.**

Garay Cuzqui Oshin Soledad

- **Propósito de la investigación.**

Este estudio se realiza buscando identificar los hábitos alimentarios y la presencia del síndrome metabólico en adultos en el centro de salud Aparicio Pomares

- **Participación**

Participan los adultos en el centro de salud Aparicio Pomares

Procedimientos

Se le aplicará un cuestionario de características generales y un cuestionario de estilos de vida, teniendo un tiempo promedio de 25 a 30 minutos para responderlo de manera adecuada.

- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted si decide no formar parte de esta investigación.

- **Beneficios**

Este estudio brinda la oportunidad de conocer el comportamiento de los policías del personal policial de esta institución.

- **Alternativas**

La participación es voluntaria, usted tiene la posibilidad de decidir si o no participar de esta investigación.

- **Compensación**

No recibirá pago o retribución alguna por su participación en el estudio

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia.

- **Problemas o preguntas**


Comunicarse al Cel. 960528793

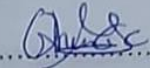
- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente, por ende doy mi consentimiento para participar del estudio.


- **Nombres y firmas del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del participante 

Firma de la tesista 

Huánuco, 27 Junio del 2022



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto. “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DE SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD PERU-COREA, HUÁNUCO 2022”.

- **“Responsable de la investigación.**

Garay Cuzqui Oshin Soledad

- **Propósito de la investigación.**

Este estudio se realiza buscando identificar los hábitos alimentarios y la presencia dl síndrome metabólico en adultos en el centro de salud Aparicio Pomares

- **Participación**

Participan los adultos en el centro de salud Aparicio Pomares

Procedimientos

Se le aplicará un cuestionario de características generales y un cuestionario de estilos de vida, teniendo un tiempo promedio de 25 a 30 minutos para responderlo de manera adecuada.

- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted si decide no formar parte de esta investigación.

- **Beneficios**

Este estudio brinda la oportunidad de conocer el comportamiento de los policías del personal policial de esta institución.

- **Alternativas**

La participación es voluntaria, usted tiene la posibilidad de decidir si o no participar de esta investigación.

- **Compensación**

No recibirá pago o retribución alguna por su participación en el estudio

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia..

- **Problemas o preguntas**

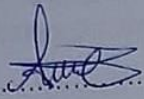
Comunicarse al Cel. 960528793

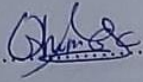
- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente, por ende doy mi consentimiento para participar del estudio.


- **Nombres y firmas del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del participante 

Firma de la tesista 

Huánuco, 25 Agosto del 2022



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto. “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DE SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD PERU-COREA, HUÁNUCO 2022”.

- **“Responsable de la investigación.**

Garay Cuzqui Oshin Soledad

- **Propósito de la investigación.**

Este estudio se realiza buscando identificar los hábitos alimentarios y la presencia del síndrome metabólico en adultos en el centro de salud Aparicio Pomares

- **Participación**

Participan los adultos en el centro de salud Aparicio Pomares

Procedimientos

Se le aplicará un cuestionario de características generales y un cuestionario de estilos de vida, teniendo un tiempo promedio de 25 a 30 minutos para responderlo de manera adecuada.

- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted si decide no formar parte de esta investigación.

- **Beneficios**

Este estudio brinda la oportunidad de conocer el comportamiento de los policías del personal policial de esta institución.

- **Alternativas**

La participación es voluntaria, usted tiene la posibilidad de decidir si o no participar de esta investigación.

- **Compensación**

No recibirá pago o retribución alguna por su participación en el estudio

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la universidad de procedencia..

- **Problemas o preguntas**

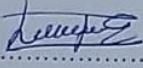
Comunicarse al Cel. 960528793


- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente, por ende doy mi consentimiento para participar del estudio.


- **Nombres y firmas del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del participante 

Firma de la tesista 

Huánuco, 26 setiembre del 2022



ANEXO 5

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Jubert Vigilio Villegas. De profesión Enfermero, actualmente ejerciendo el cargo de Enfermero asistencial por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por **GARAY CUSQUI OSHIN SOLEDAD**, con DNI 74166391 aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado: **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DEL SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES, HUÁNUCO 2022”**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 "Características Generales de los adultos en el Centro de salud Aparicio Pomares 2022"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 "Cuestionario de Hábitos alimentarios"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 "Lista de Cotejo Síndrome metabólico"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Lic. Jubert Vigilio Villegas

DNI: 40739162

Especialidad del validador: Cuidados intensivos

GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
Dirección Regional de Salud
Hospital Regional "Servicio Valdivia Medrano"
Jubert Vigilio Villegas
ENFERMERO INTENSIVISTA
CER. 41702 - RNE 9009

Firma y sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Karen Georgina Tarazona Herrera. De profesión Enfermero, actualmente ejerciendo el cargo de Docente de la Universidad de Huánuco por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por **GARAY CUSQUI OSHIN SOLEDAD**, con DNI 74166391 aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado: **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DEL SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES, HUÁNUCO 2022”**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 "Características Generales de los adultos en el Centro de salud Aparicio Pomares 2022"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 "Cuestionario de Hábitos alimentarios"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 "Lista de Cotejo Síndrome metabólico"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg: Karen Georgina Tarazona Herrera

DNI: 22521575

Especialidad del validador: Especialista en neonatología


Dra Karen G. Tarazona Herrera
Ene. Esp. en Neonatología
C.E.P. 12794 RNE 5934

Firma y sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Wilmer Espinoza Torres. De profesión Enfermero, actualmente ejerciendo el cargo de Jefe de Microred Aparicio Pomares por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por **GARAY CUSQUI OSHIN SOLEDAD**, con DNI 74166391 aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado: **"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DEL SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES, HUÁNUCO 2022"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 "Características Generales de los adultos en el Centro de salud Aparicio Pomares 2022"	[] Aplicable después de corregir [x] Aplicable [] No aplicable
Instrumento 2 "Cuestionario de Hábitos alimentarios"	[] Aplicable después de corregir [x] Aplicable [] No aplicable
Instrumento 3 "Lista de Cotejo Síndrome metabólico"	[] Aplicable después de corregir [x] Aplicable [] No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Lic. Wilmer Espinoza Torres

DNI: 22513741

Especialidad del validador: Salud familiar y comunitaria

Firma y sello



**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **Evelyn Encinas Barrionuevo**. De profesión Nutricionista, actualmente ejerciendo el cargo de Nutricionista Asistencial por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por **GARAY CUSQUI OSHIN SOLEDAD**, con DNI 74166391 aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado: **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DEL SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES, HUÁNUCO 2022”**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 “Características Generales de los adultos en el Centro de salud Aparicio Pomares 2022”	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 “Cuestionario de Hábitos alimentarios”	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 “Lista de Cotejo Síndrome metabólico”	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Mg. Evelyn Encinas Barrionuevo

DNI: 41335450

Especialidad del validador: Nutrición y Dietética

GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
Dirección Regional de Salud
Hospital Regional “Miguel Múrdizán Medrano”


.....
Mg. Evelyn Encinas Barrionuevo
NUTRICIONISTA
CNP 2552

Firma y sello del juez/experto



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, **César Augusto Fernandini Artola**. De profesión Nutricionista, actualmente ejerciendo el cargo de Jefe del Servicio de Nutrición – C.S Aparicio Pomares, por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por **GARAY CUSQUI OSHIN SOLEDAD**, con DNI 74166391 aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado: **"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DEL SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES, HUÁNUCO 2022"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 "Características Generales de los adultos en el Centro de salud Aparicio Pomares 2022"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 "Cuestionario de Hábitos alimentarios"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 "Lista de Cotejo Síndrome metabólico"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador: Mg. César Augusto Fernandini Artola

DNI: 10018073

Especialidad del validador: Nutrición y Dietética


Firma/señal
Lic. Nat. César A. Fernandini Artola
/CNP: 2008

ANEXO 6

DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



Huánuco, 05 de mayo del 2022.

OFICIO Mult. - N° 064 - 2022 - D/EAP – ENF - UDH

WILMER ESPINOZA TORRES
Director del Centro de Salud Aparicio Pomares
Presente:

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que la alumna **GARAY CUZQUI OSHIN SOLEDAD** del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado: **"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DEL SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES, HUÁNUCO 2022"** Por lo que solicitó autorización para realizar el proceso de recolección de datos de dicho estudio, que tendrá como muestra a Los pacientes adultos que acuden a consulta médica y/o nutricional.

Esperando contar con su apoyo y comprensión, agradezco anticipadamente a usted reiteradamente las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente




Dra. Amalia V. Leiva Yaro
COORDINADORA DE LA E.A.P. DE
ENFERMERIA

ANEXO 7

DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Huanuco, 03 de Junio del 2022

CARTA N° 0014 C.S. APARICIO POMARES -HCO-2022

Señor (a)

GARAY CUSQUI, OSHIN SOLEDAD

Alumna del Programa Académico de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Huánuco.

Presente:

ASUNTO: AUTORIZACIÓN para realizar el proceso de recolección de datos, del estudio de investigación solicitado.

REFERENCIA: OFICIO Mult. - N° 064 - 2022 - D/EAP – ENF – UDH.

Es grato dirigirme a Ud, para saludarla y cordialmente y en respuesta al documento en la cual solicita AUTORIZACION para ejecutar su proyecto de investigacion , y contando con la opinion favorable del DIRECTOR DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES, AUTORIZA, la realizacion de la recoleccion de datos de dicho estudio,del proyecto de investigacion titulado : **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DEL SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES, HUÁNUCO 2022**

Se remite el presente para su conocimiento y fines pertinentes.


Lic. WILMER ESPINOZA TORRES
DIRECTOR C.S APARICIO POMARES

ANEXO 8

BASE DE DATOS

cod	EDAD	GENERO	PROCEDE	ESTADO	GRADO	HABITOS	BALCED	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	CONSUM	ITEM10	ITEM11	ITEM12	ITEM13	ITEM14	ITEM15	AGUA	ITEM16	ITEM17	SINDROM	ITEM18	HTA	ITEM20	ITEM21	ITEM22	ITEM23
1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	3	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	2
2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1
3	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1
4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2
5	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1	1	1
6	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1
7	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
8	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	2	1	1
9	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1
10	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2	2	3	3	2	1	1	1	2	1	1
11	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2
12	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2
13	1	2	2	3	3	1	2	1	1	2	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
14	1	2	2	3	3	1	2	1	1	2	3	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	2	2	1
15	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1
16	1	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	1	1	2	1	1	2	1	1
17	1	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
18	2	2	3	3	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	2	1
19	2	2	1	3	4	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1
20	1	1	3	3	4	1	2	1	1	2	3	3	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	3	3	3	2	1	1	1	2	2	1
21	1	2	3	2	3	1	2	1	1	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1
22	1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	3	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1
23	2	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	2	2	1	2	3	1	3	1	2	3	1	3	2	1	1	2	2	1
24	1	2	3	2	3	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1
25	1	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
26	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
27	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	2	2	2
28	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2
29	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	2
30	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	2
31	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	3	2	1	1	2	2	2
32	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2
33	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2
34	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2
35	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2
36	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2
37	2	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2
38	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1
39	2	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1

40	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1		
41	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
42	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
43	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		
44	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	
45	1	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
46	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
47	1	2	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
48	1	2	1	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
49	1	2	1	2	4	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	
50	1	2	1	2	4	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	
51	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	
52	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
53	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
54	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
55	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
56	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
57	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
58	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
59	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
60	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
61	3	1	1	2	1	1	2	1	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	
62	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	
63	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	
64	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	
65	3	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	
66	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	
67	2	2	1	1	4	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	
68	2	2	1	1	4	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	
69	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	
70	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	
71	2	2	3	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
72	2	2	3	1	3	1	1	1	1	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
73	2	2	3	4	3	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
74	3	1	2	4	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	
75	3	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	
76	3	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
77	3	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
78	3	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
79	3	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1
80	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	
81	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	
82	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2
83	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	
84	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	
85	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	
86	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
87	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
88	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	3	1	1	1	2	1	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	
89	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	
90	1	1	1	2	2	2	1	2	3	2	2	3	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	

91	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	
92	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	
93	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2		
94	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
95	1	1	2	1	3	2	1	1	3	2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	
95	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	2	3	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	
97	3	1	2	2	3	2	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	
98	3	1	2	1	3	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1		
99	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1
100	3	1	1	1	1	2	1	2	2	1	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	
101	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	
102	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
103	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1
104	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	
105	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
106	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
107	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	
108	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	
109	3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	
110	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
111	3	2	1	1	1	2	1	3	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	
112	3	2	1	1	1	2	1	3	3	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
113	2	2	1	1	1	2	1	3	3	2	3	3	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
114	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	3	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
115	2	1	1	4	4	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
116	2	1	1	4	4	2	1	1	1	1	3	1	1	3	3	2	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
117	2	2	2	3	3	2	1	3	3	1	3	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
118	1	1	1	3	3	2	1	3	3	1	3	1	2	2	3	1	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1
119	1	1	1	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
120	1	1	1	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

ANEXO 9

CONSTANCIA DE REPORTE DE TURNITIN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

INFORME DE ORIGINALIDAD DOCUMENTO PARA TRAMITAR SUSTENTACIÓN

Yo, Gladys Liliana Rodríguez de Lombardi Asesor (a) del PA y designado(a) mediante Resolución N°2015-2019-D-FCS-UDH, documento de la estudiante: **GARAY CUZQUI, OSHIN SOLEDAD**, de la Escuela Profesional de Enfermería, con la investigación titulada: **"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PRESENCIA DE SÍNDROME METABÓLICO EN ADULTOS DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES, HUÁNUCO 2022"**

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 20 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 16 de junio del 2023



Rodríguez de Lombardi Gladys Liliana
Apellidos y Nombres
DNI N° 22404125
ORCID 0000-002-4021-2361

Informe Final de Tesis

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%	16%	11%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.bvs.ins.gob.pe Fuente de Internet	1%
2	1library.co Fuente de Internet	1%
3	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	rus.ucf.edu.cu Fuente de Internet	1%
5	46.210.197.104.bc.googleusercontent.com Fuente de Internet	1%
6	vriunap.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
8	Submitted to Universidad Francisco de Vitoria Trabajo del estudiante	1%
9	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1%