



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION

“ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO
NUTRICIONAL Y PRESION ARTERIAL EN MUJERES MAYORES DE
40 AÑOS. WICHANZAO- LA ESPERANZA. 2015”

**TESIS PARA OBTENER EL TITULO PRESIONAL DE
LICENCIADA EN NUTRICION**

AUTORA:

Milagritos Mileny Marquina Blas

ASESORAS:

Dra. Milly Otiniano García

Ms. Mayra Lucía Atincona Barreto

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades crónicas degenerativas

TRUJILLO – PERÚ

2016

PAGINA DEL JURADO

Mg. Andrea Quiñones Vásquez

Presidente

Mg. Ruth Castro Holguín

Secretario

Dra. Nélide Milly Otiniano García

Vocal

DEDICATORIA

A mi padre y a mi madre por brindarme siempre su apoyo, a mi novio por la ayuda incondicional. A estas tres personas les agradezco por formar parte de mi vida, por el apoyo en mi carrera y en mi vida personal.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios que ha sido el principal apoyo y guía en toda la etapa de mi vida, cuidándome siempre en los buenos y malos momentos. Mi agradecimiento sincero a mis asesoras a la Dra. Milly Otiniano y a la Ms. Mayra Anticona Barreto quienes me han guiado y apoyado durante todo el proceso de esta tesis de investigación.

A mi jurado de tesis por brindarme su apoyo y aportar sus conocimientos durante todo este proceso para ir mejorando esta tesis de investigación.

Agradezco a la escuela profesional de Nutrición y a los docentes por brindarme la educación y conocimientos durante toda la carrera para llegar a ser un buen profesional.

Gracias a todas estas personas que me apoyaron y colaboraron en todo esta etapa de investigación para obtener los resultados esperados en esta tesis.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Milagritos Mileny Marquina Blas con DNI 48173677 a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Nutrición, declaro bajo juramento que los datos e información que se presentan en la tesis que tiene como título “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional y presión arterial en mujeres mayores de 40 años. Wichanza- La Esperanza. 2015-2016”, así como toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, junio del 2016

Milagritos Mileny Marquina Blas

PRESENTACION

Señores miembros del Jurado, en cumplimiento con el reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, presento ante ustedes, el trabajo de investigación titulado: “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional y presión arterial en mujeres mayores de 40 años. Wichanzao - la esperanza. 2015-2016”, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el Título profesional de Licenciada en Nutrición.

La Autora

INDICE

PÁGINA DEL JURADO	I
DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	IV
PRESENTACIÓN.....	V
RESUMEN.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
I. INTRODUCCION.....	1
1.1 Realidad problemática.....	1
1.3 Teorías relacionadas al tema.....	6
1.4 FORMULACION DEL PROBLEMA.....	11
1.5 JUSTIFICACION.....	11
1.6 HIPOTESIS.....	12
1.7 OBJETIVOS.....	12
II. METODO.....	13
2.1 DISEÑO DE INVESTIGACION.....	13
2.2 VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	13
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:	13
2.3 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO.....	14
2.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	15
2.5 MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS.....	16
2.6 . ASPECTOS ÉTICOS.....	16
III. RESULTADOS	17
IV. DISCUSIÓN.....	24
V. CONCLUSIONES.....	30
VI RECOMENDACIONES	31
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	32
VIII. ANEXOS.....	35

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo evaluar los Estilos de vida y la relación con el estado nutricional y presión arterial en mujeres mayores de 40 años. Wichanza- la esperanza. 2015. Se trabajó con un diseño de investigación no experimental transversal correlacional. La población estuvo conformada por 3424 habitantes mujeres; la muestra fue de 147 mujeres mayores de 40 años, y se calculó empleando la fórmula para población finita. Para la recolección de datos se usaron técnicas como la encuesta para evaluar los estilos de vida. El estado nutricional se evaluó mediante la determinación del IMC, para lo cual se utilizó, balanza y tallmetro. El perímetro abdominal se midió con una cinta métrica y la presión arterial empleando tensiómetro y estetoscopio. Para establecer la relación entre las variables se usó la prueba estadística del Chi Cuadrado con 95% de confiabilidad y con un nivel de significancia de 0.05. Se concluyó que el estado nutricional se relaciona significativamente con el estado nutricional ($p = 7 \times 10^{-5}$), el perímetro abdominal ($p = 2.7 \times 10^{-5}$) y la presión arterial ($p = 0.002$) en mujeres mayores de 40 años. Wichanza- La Esperanza. 2015.

Palabras claves: estado nutricional, estilos de vida y presión arterial.

ABSTRACT

His research aimed to evaluate the lifestyles and the relationship with nutritional status and blood pressure in women over 40 years. Wichanza- hope. 2015. We worked with a design of correlational cross non-experimental research. The population consisted of 3424 women inhabitants; the sample was 147 women over 40 years and was calculated using the formula for finite population. For data collection techniques were used as the survey to assess lifestyles. The nutritional status was assessed by determining the BMI, for which it was used, balance and stadiometer. The abdominal circumference was measured with a tape measure and blood pressure using sphygmomanometer and stethoscope. To determine the relationship between the variables, the statistical test Chi Square was used with 95% confidence and with a significance level of 0.05. It was concluded that nutritional status is significantly related to nutritional status ($p = 7 \times 10^{-5}$), to abdominal circumference ($p = 2.7 \times 10^{-5}$) and to blood pressure ($p = 0.002$) in women over 40 years in Wichanza- La Esperanza. 2015.

Keywords: nutritional status, lifestyle and blood pressure.