



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Efecto de una intervención nutricional con seguimiento online en la
reducción de circunferencia abdominal en jóvenes con sobrepeso de una
Universidad Privada, Lima, 2019.

TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN NUTRICIÓN

AUTOR:

Ordoñez Cahuana, Mirella Julissa

CODIGO ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5068-4477>

ASESOR TEMÁTICO

Mg. Zoila Rita Mosquera Figueroa

ASESOR METODOLÓGICO

Mg Emilio Oswaldo Vega Gonzales

CODIGO ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2753-0709>


LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

PROMOCION DE LA SALUD Y DESARROLLO SOSTENIBLE

LIMA- PERÚ

2019

PÁGINAS PRELIMINARES

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS	Código : F07-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	---------------------------------------	---

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don
(a) Mirella Julissa Ordóñez Pachana
Cuyo título es: "Efecto de una intervención nutricional con seguimiento
online en la reducción de circunferencia abdominal
en jóvenes con sobrepeso de una Universidad Privada,
Lima, 2019"

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por
el estudiante, otorgándole el calificativo de:f.d.(número)
Buuu.....(letras).

San Juan de Lurigancho,13.....de Mayo del 2019


.....
PRESIDENTE
Mg. Melisa Martínez Ramos


.....
SECRETARIO
Mg. Flor De la Cruz Mendoza


.....
VOCAL
Mg. Emilio Vega Gonzales

Dedicatoria

Quiero primeramente dedicar este trabajo a mi Padre celestial Dios, quien me guía, me fortalece y bendice mi vida y a mis seres queridos.

A mi madre por las enseñanzas, a Victoria mi hermana por haberme apoyado en mi último año de estudios y a toda mi familia.

Agradecimiento

En primer lugar, a Dios, mi fortaleza, mi guía, también a mi madre por darme la vida y a pesar de todas circunstancias estar conmigo, a todas las personas que me ayudaron en mi formación profesional, a mi hermana Victoria, a mi familia, por todo su esfuerzo y comprensión.

Declaratoria de autenticidad

Yo, Mirella Julissa Ordoñez Cahuana con DNI N° 76792284, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, escuela de Nutrición, declaro bajo juramento que toda información que acompaño es veraz y autentica.

Así mismo declaro bajo juramento que todos los datos e información que presento en la presente investigación son auténticos y veraces.

De tal modo asumo la responsabilidad correspondiente ante cualquier falsedad, omisión u ocultamiento tanto en la información los documentos presentados, por lo tanto, me someto a lo dispuesto a las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo.

Lima, 13 de Mayo, 2019.



Mirella Julissa, Ordoñez Cahuana

DNI: 76792284

Presentación

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo, presento ante ustedes la tesis titulada “Efecto de una intervención nutricional con seguimiento online en la reducción de circunferencia abdominal en jóvenes con sobrepeso de una Universidad Privada, Lima, 2019.” el cual comprende los capítulos de Introducción, metodología, resultados, conclusiones y recomendaciones. El objetivo de la tesis fue determinar el efecto de una intervención nutricional con seguimiento online en la reducción de circunferencia abdominal en jóvenes con sobrepeso de una universidad Privada, Lima, 2019. La misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición.

Atentamente.



Mirella Julissa, Ordoñez Cahuana

DNI: 76792284

INDICE

PÁGINAS PRELIMINARES.....	ii
Página de Jurado.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento	v
Declaratoria de autenticidad	vi
Presentación.....	vii
INDICE.....	viii
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
1.1 Realidad Problemática	13
1.2 Trabajos Previos	14
1.3 Teorías relacionadas al tema.....	17
1.4 Formulación del problema	25
1.5 Justificación del estudio.....	25
1.6 Hipótesis	27
1.7 Objetivos.....	27
II. MÉTODO	12
2.1 Diseño de investigación	30
2.2 Variables, Operacionalización	30
2.3 Población, muestra y muestreo	32
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validación.....	33
2.5 Métodos de Recolección y análisis de datos.....	34
2.6 Aspectos éticos	36
III. RESULTADOS	37
3.1 Análisis descriptivo	38
3.2 Análisis Inferencial.....	40
V. CONCLUSIONES	49
VI. RECOMENDACIONES	51
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	53
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	61
ANEXO 2: FICHA DE CONTROL NUTRICIONAL	63
ANEXO 3: FICHA DE SEGUIMIENTO ONLINE	64

ANEXO 4: CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	65
ANEXO 5: VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS	66
ANEXO 6: BASE DE DATOS DE LA FICHA DE SEGUIMIENTO ONLINE.....	72
ANEXO 7: MODULO DE INTERVENCIÓN	73
ANEXO 8: PLAN DE ALIMENTACIÓN DE MUJERES 1200 KCAL.....	79
ANEXO 9: PLAN DE ALIMENTACIÓN DE VARONES 1600 KCAL.....	80
ANEXO 10: EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	81
ANEXO 11: ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	86
ANEXO 13: PORCENTAJE DE SIMILITUD DE TURNITIN.....	88
ANEXO 14: FICHA DE BIBLIOTECA	89

RESUMEN

Objetivo: Determinar el efecto de la intervención nutricional con seguimiento online en la reducción de circunferencia abdominal en jóvenes con sobrepeso de una Universidad Privada, Lima, 2019. **Método:** Pre experimental de tipo aplicada, con un enfoque cuantitativo, de nivel explicativo, de corte longitudinal, la muestra estuvo constituida por 41 participantes. **Resultados:** La circunferencia abdominal antes de la intervención para el sexo masculino en promedio fue $93,6 \pm 6,8$ cm, para el sexo femenino la circunferencia abdominal inicial en promedio fue $86,1 \pm 5,7$ cm, después de la intervención la circunferencia abdominal final para el sexo masculino en promedio fue $89,8 \pm 5,8$ cm, para el sexo femenino la circunferencia final en promedio fue $83,5 \pm 5,7$ cm. Se aplicó la prueba de Shapiro Wilk tanto en varones como mujeres, en donde se verifica que ambas pruebas son normales >0.05 por lo cual se aplicó la prueba T Student. Se obtuvo una significancia $p=0,00$ para el caso de varones, y $p=0,00$ para el caso de las mujeres, por consiguiente, la investigación es estadísticamente significativa. **Conclusiones:** El presente estudio tuvo un efecto positivo de la intervención con seguimiento online en la reducción de circunferencia abdominal, con un periodo de 6 semanas, cabe resaltar que la disminución de la circunferencia abdominal reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras clave: circunferencia abdominal, intervención, seguimiento online.

ABSTRACT

Objective: To determine the effect of the nutritional intervention with online follow-up in the reduction of abdominal circumference in overweight youth of a Private University, Lima, 2019. **Method:** Pre-experimental of applied type, with a quantitative approach, of explanatory level, of cut longitudinal, the sample consisted of 41 participants. **Results:** The abdominal circumference before the intervention for the masculine sex in average was 93.6 ± 6.8 cm, for the feminine sex the initial abdominal circumference in average was 86.1 ± 5.7 cm, after the intervention the final abdominal circumference for the male sex was 89.8 ± 5.8 cm on average, for females the final circumference on average was 83.5 ± 5.7 cm, the Shapiro Wilk test was applied in both men and women , where it is verified that both tests are normal > 0.05 for which the Student T test was applied, a significance was obtained $p = 0.00$ for the case of males, and $p = 0.00$ for the case of women, therefore the research is statistically meaningful. **Conclusions:** The present study had a positive effect of the intervention with online monitoring in the reduction of abdominal circumference, with a period of 6 weeks, it should be noted that the decrease in abdominal circumference reduces the risk of developing chronic non-communicable diseases.

Key words: abdominal circumference, intervention, online follow-