



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

**“Prácticas alimentarias para la reducción de peso utilizadas por las
Madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate – San Juan de Lurigancho-
2017.”**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN NUTRICIÓN**

AUTORA:

Floricelda Hersana Guillen Huayta

ASESOR:

Mg. Emilio Vega Gonzales

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Alimentación y Nutrición

LIMA – PERÚ

2017

PÁGINAS PRELIMINARES

PÁGINA DEL JURADO



Mg. Zoila Mosquera Figueroa
PRESIDENTE



Mg. Fiorella Cubas Romero
SECRETARIO



Mg. Emilio Vega González
VOCAL

Dedicatoria

A mi bendita madre Inés Huayta Ramos y mi compañero de toda la vida Cesar Augusto Urribarri Palomino, quienes fueron mi soporte y apoyo incondicional en todos los aspectos, desde el inicio hasta la culminación de esta apasionante carrera.

Agradecimiento

Agradezco infinitamente a todos los profesionales que hicieron posible esta realidad, a mi asesor por la paciencia y entereza y a la directora de la Aldea SOS Zarate-San Juan de Lurigancho por el apoyo brindado en la ejecución de esta investigación.

Declaratoria de Autenticidad

Yo, Floricelda Hersana, Guillén Huayta con DNI N° 41212958, a efectos de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad Ciencias Médicas, Escuela de Nutrición, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declara también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

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

Lima, 19 Octubre, 2017



Floricelda Hersana Guillén Huayta
DNI N° 41212958

Presentación

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, presento ante ustedes la Tesis Titulada “Prácticas alimentarias para la reducción de peso utilizadas por las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate – San Juan de Lurigancho 2017” y comprende los capítulos de Introducción, Metodología, resultados, conclusiones y recomendaciones. El objetivo de la referida tesis fue: “Identificar las prácticas alimentarias para la reducción de peso más utilizadas por las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate – San Juan de Lurigancho 2017”, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el Título Profesional Licenciado en Nutrición.

Atentamente



Floricelda Hersana Guillen Huayta

ÍNDICE

| | |
|---|---------------|
| PÁGINAS PRELIMINARES | II |
| Página del Jurado | iii |
| Dedicatoria | iv |
| Agradecimiento | v |
| Declaratoria de Autenticidad..... | vi |
| Presentación | viii |
| Índice | viii |
| RESUMEN..... | X |
| ABSTRACT | XI |
| I. INTRODUCCIÓN..... | 12 |
| 1.1. Realidad problemática | 13 |
| 1.2. Trabajos previos..... | 14 |
| 1.3. Teorías relacionadas al tema | 17 |
| 1.4. Formulación del problema | 22 |
| 1.5. Justificación del estudio | 22 |
| 1.6. Objetivos | 23 |
| II. MÉTODO..... | 24 |
| 2. 1. Diseño de investigación | 25 |
| 2. 2. Variables y Operacionalización | 25 |
| 2. 3. Población y muestra | 28 |

| | |
|--|----|
| 2. 4. Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad: | 29 |
| III. RESULTADOS..... | 31 |
| IV. DISCUSIÓN..... | 35 |
| V. CONCLUSIONES..... | 39 |
| VI. RECOMENDACIONES | 41 |
| VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 43 |
| ANEXO | 49 |
| ANEXO 1: Matriz de Consistencia | 50 |
| ANEXO 2: ENCUESTA DE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS PARA LA REDUCCIÓN DE PESO...52 | |
| ANEXO 3: RECOLECCIÓN DE DATOS | 54 |
| ANEXO 4: VALIDACION..... | 55 |
| ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO | 60 |
| ANEXO 6: GRÁFICOS ESTADÍSTICOS..... | 61 |
| ANEXO 7: AUTORIZACIÓN..... | 68 |
| ANEXO 8: VALUACIÓN DE LA SIMILITUD INSTRUMENTO DEL TURNITIN69 | |

RESUMEN

La presente investigación se realizó con el objetivo de Identificar las prácticas alimentarias para la reducción de peso más utilizadas por las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate – San Juan de Lurigancho 2017. Es un estudio de nivel descriptivo, con diseño no experimental y de corte transversal realizado en una muestra de 80 madres de familia. El instrumento de evaluación fue un cuestionario de 17 preguntas, el cual estuvo revisado y validado por expertos en la materia. Los resultados de la investigación identificó, que las prácticas alimentarias más utilizadas para la reducción de peso, son el consumo de limón con un 66.3%, las ensaladas de lechuga con un 48.8%, los productos light con un 42.5%, y el salteo de comidas con un 40% del total. La conclusión del estudio demuestra, que los alimentos no industrializados son los más consumidos dejando como segunda opción la ingesta de compensaciones industrializadas y las restricciones alimentarias, son las menos utilizadas por las madres de las Aldeas SOS Zarate –San Juan de Lurigancho para la reducción de peso.

Palabras clave: Prácticas alimentarias - reducción de peso

ABSTRACT

The present investigation was made with the objective to identify the most often practices of feeding to lose weight, used by mothers at the children's villages SOS Zarate- San Juan of Lurigancho 2017. Is an level descriptive study, non experimental design, and cross-section performed with 80 mothers .As evaluation tool was a test with 17 questions, wich was checked and validated by experts on the matter. The results of the investigation, was identify that the feeding practices more often used for losing are the lemon consuption at the 66.3%, salads of lettuce at 48.8% light products at 42.5% and skipping meals at 40% from the total. The conclusions of the study shows that non processed food are the most consumed leaving as second option the intake of industrialized compensation and food restrictions, are the least used by mothers at the children's villages SOS Zarate- San Juan of Lurigancho for to lose weight.

Keywords: Food practices - weight reduction

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En la actualidad, se ha observado una relevante transformación en los hábitos alimentarios, así como la adaptación a nuevos estilos de vida, que han beneficiado al aumento de dislipidemias sin respetar edades. (1) En el Perú, revelan que el 35% de personas > de 15 años tienen sobre peso y obesidad, las cifras más alarmantes según ENDES (Encuesta Demográfica de la Salud) el 57.9% de la población femenina padece de exceso de peso (2).

Dada su elevada prevalencia IPSOS (Instituto Independiente de Investigación de Mercados) especializada en identificar las conductas, actitudes y opiniones de la sociedad, indica que las mujeres son más vulnerables ante las depresiones y la ansiedad, y estas situaciones afectan en un alto porcentaje a su forma de alimentarse, haciéndolas más susceptibles a la comida que los hombres. (3). El desarrollo de los comportamientos alimentarios se lleva a cabo según el autoestima del peso corporal de las personas. Los medios de comunicación juegan un gran papel al imponer la belleza física como prototipo a seguir. Es por ello que la percepción del aspecto físico en las mujeres puede ser el detonante para la ejecución de prácticas alimentarias (4). La OMS (Organización mundial de la salud indica que la ingesta deficiente de nutrientes en el ser humano es un factor determinante para el desarrollo de enfermedades ,una práctica alimentaria inadecuada no solo afecta al que lo realiza sino a todos los integrantes de la familia. (5)

En el distrito de San Juan de Lurigancho se encuentra la aldea infantil SOS Zarate, centro comunitario donde se visualiza un alto porcentaje de sobre peso y obesidad en las madres ,este acontecimiento se debe básicamente , al desconocimiento de buenos hábitos alimentarios y al cambio en el estilo de vida. La aldea SOS de Zarate tiene diferentes programas como el de consejería nutricional temporal exclusivo para niños, donde se brinda orientación ,al que asisten algunas madres, cada una con una serie de prácticas que probablemente hacen prevalecer su actual estado físico y el de su familia en general , pues las pautas alimentarias de los hijos son transmitidas vía materna.

1.2. Trabajos previos

Quintana & Enríquez (2016), realizaron un estudio con 148 adolescentes de once y doce años para medir la autopercepción de su imagen corporal y prácticas para corregirla. Los instrumentos para la evaluación fueron, mediciones antropométricas, encuestas de autopercepción corporal y entrevistas a profundidad. Dicho estudio reportó que el 36.1% tenían percepción equivocada de su peso y manifestaron expresiones despectivas del mismo, por ello, realizaron diversas prácticas. El 18.5% manifestó haber consumido pastillas saciadoras y quema grasa para bajar de peso, así como la elaboración de dietas restrictivas. Las adolescentes también indicaron que sus padres y sus amigos influían en la decisión de realizar dicha prácticas. (6)

Arias et al (2014), realizaron un estudio de investigación en una Clínica con un grupo de 69 mujeres con sobre peso de 18 a 60 años, donde se recopiló datos mediante cuestionarios y entrevistas para conocer que prácticas realizan para perder peso. Entre los métodos que realizaron las mujeres adultas fueron: el consumo de pastillas con un 23%, consumo de remedios caseros 13% y el 55% afirma haber realizado dietas. Con respecto al efecto positivo de estas prácticas, las mujeres admitieron que entre las prácticas que vieron mejores resultados fueron con las dietas 47% y que con las pastillas farmacológicas 5%, en remedios caseros solo el 11% notó un cambio en la reducción. Es por ello que consideran a la dieta como mejor opción para la pérdida de talla. (7)

Ruiz et al (2014), realizaron un estudio con 393 adolescentes, con el objetivo de presentar las diferencias de conductas alimentarias entre hombres y mujeres para establecer futuras intervenciones según las necesidades de cada grupo, los jóvenes oscilaban entre los 12-19 años. Como resultados entre la conducta que causaba más relevancia era entre el salteo de comidas para el control ideal de su imagen corporal, donde las chicas obtuvieron un 17.2% comparado con el de los chicos 8.8%. En la mayoría de conductas de trastorno por bajar tallas no hubo tanta diferencia como en el comportamiento alimentario de las mujeres que supera a los del sexo masculino notablemente. (8)

Villanueva & Sánchez (2015), realizaron un estudio de investigación con mujeres 39 mujeres de 20 a 55 años de edad que asisten a un gimnasio, donde mediante

entrevistas y encuestas individuales se pretendió conocer que mitos y realidades pusieron en práctica para bajar de peso. Las estadísticas arrojaron que el 33% obtuvo buenos resultados con: el salteo de comida 17%, consumo de batidos verdes 5.1%, dieta de la piña 2.5%, así como el consumo de vegetales y frutas 10.2%. Sin embargo, el 61% de mujeres señalan que realizar ejercicios paralelamente con una dieta equilibrada, son la mejor alternativa para poder bajar de peso. (9)

Borda et. al (2015) ,realizaron un estudio con 149 estudiantes de distintas escuelas en Barranquilla con el fin de determinar la prevalencia de riesgo de bulimia y sus factores de riesgo , para ello se utilizó diferentes instrumentos como cuestionarios y test .El estudio evidenció un mayor riesgo en mujeres > 16 años ,un 44.3% estaban en riesgo de entrar a un cuadro bulímico , el 40,9 % de este sector manifestó tener problemas económicos, el 53 % tenía cuadros de depresión, así como el 53% manifestó un rechazo por su imagen corporal ,por ende el 18.2% consumían diuréticos y laxantes para bajar de peso . En los resultados de este grupo se evidencia la relación del sobrepeso siendo con mayor frecuencia el salteo de comidas con un 29.9%, así como ,picar solo en las comidas principales, ansiedades, empleo de sustancias de toda índole que este a su alcance ,para reducir su insatisfacción corporal.(10)

Ávila & Jáuregui (2015) ,realizaron un estudio en Nuevo León con 616 jóvenes de 12 a 29 años de edad ,quienes contestaron un cuestionario para evidenciar trastornos de conducta alimentaria .Las estadísticas demuestran que el sexo femenino son las que presentan un gran porcentaje de prevalencia con un 71.8% que el de los hombres ,siendo las jóvenes pudientes económicamente las que presentaron una mayor prevalencia ,ya que tuvieron mayor accesibilidad a los productos para bajar de peso que la del estrato social bajo 32.5% .Por ello el 16.3% han hecho dietas para adelgazar, el 10.2% practicaron ejercicios más de 5 veces por semana, el 8.1% tomaron pastillas, medicamentos o bebidas para bajar de peso, el 3% reportaron haber comido a escondidas de los demás y el 1.9% se ha inducido el vómito .Las estadísticas arrojaron un índice alarmante , siendo en menores de 18 años un 36.2% un porcentaje no lejano que los jóvenes de 19-29 años con un 39.2 % , esta ligera diferencia podría indicar que las conductas de

trastorno alimentario va aumentando según la edad y que el factor económico tiene mucha implicancia.(11)

Vaca B. (2016), buscó en su estudio conocer los productos más consumidos por la población para bajar de peso y así crear un producto adelgazante de té de Chía, para ello realizó una encuesta con un grupo de 50 personas mayores de edad en Quito -Ecuador, donde el 54% eran mujeres y el 46% eran hombres, los encuestados manifestaron el consumo de productos para la obtención de una imagen atractiva, lo preocupante fue que ninguno refirió una importancia por la salud. Las estadísticas indicaron al té verde como el más utilizado con un 74%,seguido por las pastillas con un 30%,productos adelgazantes Fúxion con un 26% , el té rojo 20% dejando como los menos utilizados a los productos Herbalife con un 4% .En cuanto a la frecuencia de consumo ,algunos indicaron que lo tomaban todos los días ,así como, una vez a la semana y otros una vez al mes .Por otro lado ,frente a inclusión del nuevo producto adelgazante , el 44% indicó que no tienen reparo en probar el té de Chía y consumirlo si éste le garantiza reducir de peso en corto tiempo.(12)

Melchor M.et al. (2016) realizaron un estudio de investigación con 379 estudiantes, donde mediante encuestas se buscó caracterizar el comportamiento de compra y consumo de productos dietéticos con el fin de reducir de peso .Entre los productos que más se encontraron fueron : Los cereales diet (72 %), las galletas diet (66 %), las bebidas diet (46 %), además de los edulcorantes stevia (36 %), la mantequilla light (27 %), los aceites light (23 %), y por último, las conservas diet (3 %). Entre los datos más importantes se evidenció que en la frecuencia de compra, el 10% de estudiantes tienden a comprar estos productos diet y light diariamente, así como en la frecuencia de consumo el 30% de la población lo ingiere más de siete veces a la semana y que mayormente sucede en el desayuno (48%).(13)

1.3. Teorías relacionadas al tema

Prácticas Alimentarias

Se entiende por prácticas alimentarias a una actividad, un comportamiento que se adopta y el desarrollo de estas en varias oportunidades hasta volverse un estilo de alimentación, por ejemplo en frecuencias, cantidad de alimentos, horarios de distribución de un alimento natural o procesado, etc. (14) Los ajustes de esta actitud nacen por cambios sociales o tendencias de la actualidad, algunas prácticas están atadas a creencias o son influenciadas por diversos medios de comunicación. (15)

Reducción de peso

Trata de la disminución de masa corporal total con el fin de transformar la apariencia en base a un esfuerzo, sea para beneficiarse por estética o por salud que afecta a organismo en general. Se puede lograr con disciplina alimentaria. La reducción de peso colabora en reducir dislipidemias, así como presión sanguínea, diabetes etc. (16)

Dimensión 1 : Alimentos para la reducción de peso no industrializados

Son alimentos naturales consumidos desde la cosecha hacia la mesa, sin ningún proceso químico con aditivos colorativos artificiales ni preservantes .Estos alimentos, son beneficiosos para organismo con altos porcentajes de nutrientes esenciales para el ser humano. (17)

El limón, es un cítrico antioxidante esencial, ya que el organismo no lo puede producir además contiene otros nutrientes como el potasio, que es necesario para equilibrar el agua en las células ,para regeneración del impulso de los nervios e interviene en la actividad muscular ,también es rica en vitamina c, sustancia de acción astringente que ayuda en la formación de colágeno ,huesos, glóbulos rojos, favoreciendo en la absorción del hierro encontrados en los alimentos como vegetales, menestras . etc. (18)

La toronja, es fruto cítrico contiene buena fuente de vitaminas, así como pectinas y ácido málico, minerales como el potasio calcio y magnesio, la fibra lo podemos encontrar en la parte blanca, pulpa que previene el estreñimiento desechando toxinas para bajar de peso. (19)

La piña, es una fruta con alto contenido en bromelina, que es un facilitador para la digestión de la proteína, además la piña está formada por un 80% de agua lo que ocasiona llenura, además tiene un efecto diurético que contribuye a eliminar toxinas mediante la orina y así reducir de peso. La bromelaina que contiene, está presente en el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, se ha evidenciado su eficacia para inhibir la agregación plaquetaria que es un factor de riesgo de coágulo en sangre. (20)(21)

El yacón, es un tubérculo que posee caroteno niacina entre otros nutrientes pero cabe resaltar que el yacón cuenta con la inulina, que responde a la sensación de llenura, consumiendo menor cantidad de alimentos, además contiene una fibra soluble que metaboliza la glucosa con mayor efectividad. Así también, el yacón tiene una significativa participación en la reducción del colesterol malo así como los triglicéridos que es la grasa en sangre. (22)(23)

La lechuga, es una hortaliza cuya cantidad de agua satisface el apetito, además de contener muy pocas calorías. La lechuga también tiene fibra que metaboliza los alimentos azúcares y grasa además ayuda a expulsar los desechos acumulados arrastrando también la grasa y evitando que se almacene en el cuerpo. También podemos agregar que contiene un mineral esencial, el magnesio que es fundamental en el transporte de energía, así tener un rendimiento para la actividad física y así bajar de peso. (24)

Té verde contiene polifenoles que es, un antioxidante poderoso que participa en la eliminación de los radicales libres, además de activar el metabolismo tiene un efecto termogénico que aumenta el porcentaje de gasto de energía y quema grasa. Se demostró que reduce relativamente el colesterol malo del organismo. (25)

La semilla de la Chía, es una buena fuente de omega, antioxidantes y fibra soluble en forma de mucílago que promueve la sensación de saciedad (llenura) para no comer entre horas y llegar a las comidas principales sin aumento de calorías, así también, la chía es excelente para las personas que realizan actividad física, ya que permite aumentar la resistencia durante las actividades físicas. Por otro lado es recomendable tomar mucho líquido al momento de consumir la semilla, ya que absorbe el agua del organismo, caso contrario podría ocasionar una obstrucción en los intestinos a causa del exceso de fibra. Así también, esta semilla obstaculiza la absorción de un mineral importante que es el zinc, relevante para las funciones del calcio en los huesos. (26)(27)

Dimensión 2 : Medidas compensatorias Industrializadas

Son conductas que se realizan para llenar una satisfacción cuando no se consigue espontáneamente. Estas medidas pueden ser sustancias alimentarias, modificadas químicamente de su estado natural. (28)

Los laxantes Artificiales, son drogas que ablandan las heces para su eliminación del organismo, y así provocar una pérdida de peso, pero siempre debe ir acompañado de líquidos, porque podría ocasionar una deshidratación, así como una hipopotasemia (gran pérdida de potasio) por las continuas diarreas. (29)

Las pastillas quemadoras de grasa, son conocidos como termogénicos, sustancia que acelera el metabolismo, incrementa la temperatura corporal generando la quema de calorías a lo largo del día sin realizar ejercicios. Por otro lado, el abuso de los termogénicos trae consecuencias como problemas de hipertensión arterial, falta de sueño, irritabilidad, cambios de humor, migrañas, depresión, etc. (30)

Los nutracéuticos, son suplementos dietéticos consumidos para bajar de peso, tienen el efecto de estimular la termogénesis que es un quemador de calorías lo que ayuda a bajar de peso. Por otro lado, se demostró que en un consumo por un periodo de seis meses conllevan a problemas neurológicos psiquiátricos, así como gastrointestinales, de igual manera tienen un efecto tóxico en las personas que padecen alergias. (31) (32)

Los productos light son alimentos con menor cantidad de grasa (30%) que la de un producto convencional, lo que podría ser un buen soporte a la hora de adelgazar sin pasar hambre, pero su consumo en exceso podría llegar a tener las mismas calorías que la de un producto en su estado normal. A diferencia de los light, los diet se les denominan a los alimentos que contienen pocas calorías 25% menos que un producto no diet. Por otro lado, las bebidas Zero como las gaseosas, tienen la reducción del edulcorante azucarado .todos ellos podrían ser buenos aliados durante un régimen para bajar de peso, pero se debe tomar en cuenta que un exceso de los diet y light, podría ocasionar el aumento de calorías, ya que solo se requiere de una proporción al día, de igual manera con las bebidas Zero azúcar, ya que contienen sodio. Por ello se tiene que tener un control en su consumo o podría ocasionar problemas cardiovasculares a causa del exceso de este mineral. (33)(34) La stevia, es una planta dulce con ninguna caloría, muy utilizada como edulcorante natural, recomendado para pacientes diabéticos, este endulzante natural reduce la glucosa en sangre, esto sería un factor importante para mantener o perder peso. (35)

Dimensión 3 : Restricciones Alimentarias

Son comportamientos que limitan o ponen presión al consumo de un alimento con el fin de no subir de peso. Estas manifestaciones se han evidenciado más en mujeres cuyo origen puede ser la presión por tener una imagen física aceptable para la sociedad. (36)Entre ellos podemos encontrar los siguientes:

Los jugos verdes ,son licuados de verduras que en su mayoría contienen fibra, así como vitaminas y minerales, antioxidantes, además son alcalinas, lo que hace, que se nivele la acidez ocasionada por comidas chatarra, alcohol, tabaco, fármacos, etc. Las verduras son bajas en calorías, además aumentan el sistema inmune y protegen contra los radicales libres que son sustancias que oxidan envejeciendo las células epiteliales. Los jugos verdes tienen menor trabajo al tracto digestivo, ya que la masticación, no es garantía de una buena digestión porque la población en su mayoría no tritura lo suficiente para su absorción. La

cantidad de fibra insoluble que contiene, colabora en la evacuación y protege contra el estreñimiento, además de ello también contiene fibra soluble que atrapa el colesterol malo, para luego expulsarlo mediante las heces, a su vez ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre. (37)

La dieta cetónica son pobres en carbohidratos y alta en proteínas y grasas, es la denominada “dieta cetogénica”. Un régimen bajo en carbohidratos pueden conducir a una reducción de peso, ya que se consume menos cantidad de alimentos refinado y almidón que se adhieren al cuerpo como tejido adiposo (grasa) , pero el consumo elevado de proteína aumenta el nivel de ácido úrico, lo que podría ocasionar cálculos renales ,por ende se debe tomar en cuenta en su frecuencia de consumo, así también ,se ha demostrado que la dieta cetogénica colabora en el escape de calcio lo que favorecerá a la osteoporosis, de igual manera , las dosis bajas en fibra induce al estreñimiento severo ,ya que está presente en alimentos ricos en carbohidratos de origen vegetal .(38)

El salteo de comida , es el ayuno de comidas principales como el desayuno, Almuerzo o cena ,que son elementales para tener un rendimiento adecuado a lo largo del día y no tener deficiencias ,pero si se contabiliza y se consume las calorías diarias recomendadas en el desayuno y almuerzo podría ser una buena estrategia para el salteo de comida en la cena y de esa forma reducir de peso, pero solo en la cena ,ya que se ha demostrado que en personas que saltean el desayuno tienen mayor riesgo de tener enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina e hipertensión arterial. (39)(40)

1.3.7 Educación alimentaria y nutricional

Los hábitos cambian de manera frecuente, pero tiene mucho que ver la voluntad y la información que se busque .La educación que se obtiene de diferentes medios de comunicación, podría favorecer o perjudicar la salud y no solo de uno mismo, si se es madre podría influir en la alimentación familiar. Muchas veces la información de los medios de comunicación inconscientemente se queda plasmados y se adopta como práctica repetida en la vida del ser humano. Por ello se debe buscar motivación en profesionales que provoquen un cambio de hábito,

para así, aprender y corregir y revertir lo que posiblemente se veía como hábito correcto. (41)

Ante esta problemática se vio la necesidad de realizar una investigación que desmienta y refleje las prácticas alimentarias para bajar de peso, llegando así la formulación del problema.

1.4 Formulación del problema

Problema General

¿Cuáles son las Prácticas Alimentarias más utilizadas por las madres de las Aldeas Infantiles S.O.S –Zárate para la reducción de Peso?

Problemas específicos

- ¿Qué alimentos no industrializados para la reducción de peso mayormente consumen las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate – San Juan de Lurigancho?
- ¿Cuáles son medidas compensatorias industrializadas que más ingieren las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate-San Juan Lurigancho para no subir de peso?
- ¿Cuáles son restricciones alimentarias que más realizan las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate- San Juan de Lurigancho para tratar de bajar de peso?

1.5 Justificación del estudio

La presente investigación tiene la importancia para conocer el riesgo que pueden tener los hijos y familia frente a un mal comportamiento de las madres ante el sobre peso y la obesidad en las Aldeas Infantiles SOS Zárate –San Juan de Lurigancho. De esta manera servirá a los nutricionistas de las Aldeas Infantiles

para tomar medidas adecuadas de educación y orientación nutricional ,así como en el seguimiento y control de la madre para evitar una inadecuada práctica alimentaria para la reducción de peso y de esta manera prevenir el desarrollo de otras patologías que podrían afectar la salud del entorno familiar.

1.6 Objetivos

Objetivo General

Identificar las prácticas alimentarias para la reducción de peso más utilizadas por las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate – San Juan de Lurigancho.

Objetivos Específicos

- Determinar los alimentos no industrializados que mayormente consumen las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate – San Juan de Lurigancho para bajar de peso.
- Determinar las medidas compensatorias industrializadas que más ingieren las madres de las Aldea Infantil SOS Zárate-San Juan Lurigancho para no subir de peso.
- Determinar las restricciones alimentarias que más realizan las madres que asisten a la Aldea Infantil SOS Zárate- San Juan de Lurigancho para tratar de bajar de peso.

II. MÉTODO

2. 1. Diseño de investigación

La presente investigación presentó un diseño no experimental con enfoque cuantitativo y de corte transversal; no experimental porque no hubo manipulación de variables, y transversal porque recopila datos en un solo momento dado.

El estudio es de nivel descriptivo porque mediante ella se recogen información de forma independiente o conjunta con relación a la variable. (42)

2. 2. Variables y Operacionalización

Variable del estudio:

Prácticas alimentarias para la reducción de peso de las mujeres.

Variabes de control:

Edad de las madres de familia de Aldeas Infantiles SOS – Zarate, San Juan de Lurigancho.

Número de hijos de las madres de familia de Aldeas Infantiles SOS – Zarate, San Juan de Lurigancho.

Estado civil de las madres de familia Aldeas de Infantiles SOS – Zarate, San Juan de Lurigancho.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| VARIABLE | DEFINICIÓN | DIMENSIONES | INDICADORES | ITEM | CODIFICACIÓN | TIPO Y ESCALA |
|--|---|--|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|---------------------|
| Prácticas Alimentarias para la reducción de Peso | Comportamientos continuos que se adquiere durante la alimentación ,que están relacionadas con la cantidad, ,horarios establecidos ,frecuencia ,elaboración de alimentos para la reducción de peso ⁽¹⁴⁾ | Consumo de alimentos no industrializados | Cítricos | 1.Limón | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | | 2.Toronja | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | Ensaladas De verduras y frutas | 3.Piña | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | | 4.Yacón | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | | 5.Lechuga | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | Infusiones | 6.Té verde | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | Semillas | 7.Chia | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | Medidas compensatorias industrializadas | Purga estomacal | 8.laxantes artificiales | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | Quema grasa, saciadoras. | 9.Pastillas | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | Nutracéuticos | 10.Herbalife ,Omnilife ,Fuxion | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | Productos light, diet,0% azúcar | 11.Galletas ,tostadas diet | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | | 12.Bebidas 0% azúcar | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | | 13.Mantequillas y aceites light | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | Edulcorantes | 14.Stevia | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | Restricciones | Dietas de moda | 15.Jugos verdes (caigua, pepino) | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | | 16.Cetónica (baja en carbohidratos) | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |
| | | | Ayunos | 17.Salteo de comidas principales | 1.- Si (1) 2.-No (0) | Nominal cualitativo |

| Variable | | | Indicadores | Ítem | Codificación | Tipo y Escala |
|---------------------|--|--|-------------------------|------|--|---------------------|
| Variable de Control | | | Edad | | 1.- <18 2.- 19-34 3. >35 | Nominal Cualitativo |
| | | | N ^o de Hijos | | 1.- Uno 2.- Dos 3. Tres a más | Ordinal Cualitativo |
| | | | Estado Civil | | 1.- Soltera 2.- Casada 3. Conviviente 4. Otro | Nominal cualitativo |

2. 3. Población y muestra

Población

El grupo poblacional fue de 101 madres de familia de la Aldea Infantil SOS Zárate – San Juan de Lurigancho, 2017.

Criterio de inclusión

- Madres con hijos matriculados en la Aldea Infantil SOS Zárate.
- Madres que hayan o actualmente estén realizando prácticas alimentarias
- Para la reducción de peso.
- Madres de todo rango de edad.
- Madres que hayan dado su autorización para realizarles la respectiva evaluación.

Criterio de exclusión

- Familiares que asistan en reemplazo de las madres de familia de las Aldeas Infantiles SOS Zárate.
- Madres que no saben leer ni escribir
- Madres que no hayan realizado tan solo una práctica alimentaria para la reducción de peso.
- Madres no presentes en la recolección de datos en la Aldea Infantil SOS Zárate.

Cálculo del tamaño muestral

Para determinar el tamaño muestral, se estableció una fórmula, ya que se conoce la totalidad de la población, considerando el siguiente estimador estadístico:

El tamaño se calculó en base a la siguiente fórmula:

Dónde:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

N= 101

Z= 1,96

$p= 0,5$

$q= 0,5$

$d= 0.05$

La población muestral está constituida por 80 madres de familia de la Aldea Infantil SOS- Zárate San Juan de Lurigancho. . (Anexo 1)

2.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad:

La técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento se utilizó un cuestionario, para identificar las prácticas alimentarias de las participantes; consta de 17 preguntas dicotómicas, teniendo una duración de 15 minutos. El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario de preguntas cerradas, donde no tiene un puntaje de o y si equivale a 1 punto. Los instrumentos fueron aplicados en un solo momento. (Anexo 2)

Para la aplicación de la encuesta, se contactó con la directora de la “Aldea Infantil SOS Zárate – San Juan de Lurigancho”, para la explicación del estudio a realizar y los beneficios a obtener, la cual brindó su autorización para poder desarrollar el proyecto de investigación. (Anexo 3)

Para el control de los datos se verificó que el cuestionario estuviera respondido antes de recoger el instrumento (Anexo 4). El instrumento antes fue validado mediante juicio de cuatro expertos con el grado de Magister (Anexo 5) y tuvo una fiabilidad de 0.7 según la prueba de KUDER RICHARDSON, lo que indica que el instrumento tiene una buena confiabilidad. (Anexo 6).

2.5 Métodos de análisis de datos:

Luego de recolectar los datos, estos fueron procesados mediante el uso del programa SPS 20, y Microsoft Excel 10, los resultados fueron presentados en Gráficos y/o tablas estadísticas para su análisis e interpretación respectiva.

2.6 Métodos de análisis de datos:

Se aplican los siguientes principios: El principio de autonomía, que expresa la capacidad de decisión de las personas y el derecho de que se respete su voluntad, sin presiones, se cumplió mediante las firmas del consentimiento informado.

(Anexo 7).Se garantizaron que los datos solo serían utilizados con fines de investigación manteniéndose confidencialidad de los resultados y el nombre del participante permanecería en el anonimato.

III. RESULTADOS

Tabla N° 1: Edad de las madres de familia participantes en el estudio de investigación realizado en Aldeas Infantiles SOS-San Juan de Lurigancho -2017

| | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---------------------------|------------|-------------|
| Edad de las Madres | | |
| <20 años | 13 | 16.3% |
| 21-34 años | 35 | 43.8% |
| >35 años | 32 | 40% |
| Número de Hijos | | |
| 1 Hijo | 19 | 23.8% |
| 2 Hijos | 29 | 36.3% |
| Más de 3 hijos | 32 | 40% |
| Estado Civil | | |
| Soltera | 12 | 15% |
| Casada -Conviviente | 31 | 38.8% |
| Separada | 28 | 35% |
| Otro | 9 | 11.3% |
| Total | 80 | 100% |

Fuentes: elaboración propia

(Anexo 9 ,10)

Tabla N° 2: Resultados del consumo de alimentos no industrializados para la reducción de peso.

| | No | % | Sí | % |
|----------|----|-------|----|-------|
| Limón | 27 | 33,8% | 53 | 66,3% |
| Toronja | 55 | 68,8% | 25 | 31,3% |
| Piña | 45 | 56,3% | 35 | 43,8% |
| Yacón | 61 | 76,3% | 19 | 23,8% |
| Lechuga | 41 | 51,3% | 39 | 48,8% |
| Té verde | 53 | 66,3% | 27 | 33,8% |
| Chía | 56 | 70,0% | 24 | 30,0% |

Fuentes: Encuesta de prácticas alimentarias

Gráficos (Anexo 11)

Tabla 3: Resultados de medidas compensatorias industrializadas.

| | No | % | Si | % |
|--|----|-------|----|-------|
| Laxantes | 78 | 97.5% | 2 | 2.5% |
| Pastillas quema grasa | 74 | 92.5% | 6 | 7.5% |
| Nutracéuticos (Herbalife ,Fuxion, Herbalife) | 68 | 85% | 12 | 15% |
| Galletas y tostadas light | 46 | 57.7% | 34 | 42.5% |
| Bebidas 0% azúcar | 58 | 72.5% | 22 | 27.5% |
| Mantequillas y productos diet | 56 | 70 % | 24 | 30% |
| Stevia | 58 | 72.5% | 22 | 27.5% |

Fuentes: Encuesta de prácticas alimentarias

Gráficos (Anexo 12)

Tabla 4: Resultados de restricciones alimentarias.

| | No | % | Sí | % |
|---------------------------------|----|-------|----|-------|
| Jugos Verdes de caigua y pepino | 64 | 80,0% | 16 | 20,0% |
| Dieta Baja en carbohidratos | 64 | 80,0% | 16 | 20,0% |
| Salteo de Comidas | 48 | 60,0% | 32 | 40,0% |

Fuentes: Encuesta de prácticas alimentarias

Gráficos (Anexo 13)

IV. DISCUSIÓN

En el presente estudio se destaca el uso de inadecuadas prácticas alimentarias, donde la madre elabora y manipula los alimentos, es decir, tipos de alimentación, consistencia, cantidad, frecuencia y aporte alimentario para la reducción de peso sin orientación de un profesional.

La FAO y la OMS indican que la ingesta deficiente de nutrientes en el ser humano es un factor determinante para el desarrollo de enfermedades y que una práctica alimentaria inadecuada no solo afecta al que lo realiza sino a todos los integrantes de la familia.

En la investigación se encontró que todas las madres realizaron más de una práctica alimentaria y la de mayor porcentaje en el consumo alimentos no industrializados, el 43.8 % consume piña y el 48.8% ensaladas de lechuga .A diferencia de Villanueva y Sánchez(9) en Nicaragua(2015) solo el 2.5% ingirieron piña y el 10.2% de mujeres del gimnasio han consumido ensaladas de lechuga para bajar de peso .Una explicación a esta diferencia sería la comunicación del “boca a boca” ,donde las madres de las Aldeas pasan mucho tiempo juntas, compartiendo experiencias vividas, lo que influye en el comportamiento del consumidor ,ya que estos alimentos, son muy conocida por sus poderes diuréticos según Moreiras (20,) .

Entre el consumo de alimentos industrializados del presente estudio, solo el 7.5% ingirió pastillas quema grasa y saciantes. Así mismo, hay una estrecha similitud con el estudio de Ávila (11) y colaboradores en México (2015) donde el 8.1% tomaron pastillas para bajar de peso. La menor cantidad encontrada en ambos estudios podría deberse a que ambas poblaciones son de estrato social bajo, donde el factor económico tiene mucha implicancia para la accesibilidad y frecuencia en el consumo de mencionados fármacos. A diferencia de Quintana y Enríquez (6) en Perú (2016), obtuvo un porcentaje más elevado con su muestra en 148 adolescentes menores de edad, donde el 18.5% ingirió pastillas saciadoras para causarles llenura y comer menos en las comidas principales. Esto se debe a la influencia y apoyo que tuvieron en sus padres, donde el factor económico tiene mucha implicancia para la accesibilidad y frecuencia en el consumo de mencionados fármacos. Las madres de la clase popular tienden a

ahorrar sin despilfarrar el dinero, por ello muchas veces prefieren otro tipo de práctica que no afecte la economía del hogar, así lo sostiene Criado. (44)

Otro de los alimentos industrializados que indica las estadísticas de estudio, son los nutracéuticos con un porcentaje relativamente bajo (15%), comparado con la investigación de Vaca, que también refiere a los nutracéuticos, pero con un índice de consumo más alto (26%) donde los productos Fúxion llevan la delantera ante los Herbalife y Omnilife. Los productos industrializados, tiene un alto costo para su adquisición, pero la mayoría de madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárte son separadas y solteras (35%) y tienen que administrar el dinero que ingresa para sus hijos a diferencia de Vaca, donde todos son trabajadores y tienen recursos para solventar sus gustos y preferencias.

En el uso de los laxantes como medida de reducción de peso, solo el 2.5% de madres encuestadas lo tomaron como alternativa, desconociendo lo que podría ocasionar una gran pérdida de minerales relevantes para la salud humana, como lo sostiene Lopes y Moreira (26) en su investigación. Por otro lado Borda (10) y colaboradores en Colombia (2015) presentaron similar práctica con 149 alumnos de un colegio, donde el índice fue muy relevante con un 18.2% refiriendo que no solo consumieron laxantes sino otras sustancias de distinta índole para reducir su insatisfacción corporal elevado. Este resultado es diferente al de las madres, ya que fueron alumnos que padecen trastornos alimentario compulsivos.

En el consumo de los productos light, el 30% de madres han ingerido mantequillas, aceites y tostadas light. Una similitud la tuvo Melchor y compañeros ⁽¹³⁾ en Colombia (2016) ,donde el 23% de su población consumieron productos light, como la mantequilla y aceite .Una explicación ante dichas similitudes sería que las mantequillas es el acompañante más usado por la mayoría de familias de escaso recurso en el desayuno y los aceites light fácilmente podrían ser reemplazados por los convencionales, ya que siempre van a ser utilizados en sus comidas y paralelamente podrían cuidar de no subir más calorías. ^(33,34).

Entre las restricciones alimentarias del presente estudio, el salteo de comidas es el que más resalta con un alto índice (40%). Borda et al (29.9%), y Ruiz⁽⁸⁾ (26%) en España (2014). Todos los investigadores concuerdan que, son las mujeres las que tienden a hacer uso de este comportamiento. Lo que justificaría a las madres del sector popular es que, esta práctica no requiere gasto económico alguno y por ese lado podrían rebajar algunas medidas.⁽⁴⁰⁾ Por otro lado, Villanueva cuenta con la presencia de un nutricionista en el gimnasio donde desarrolló su investigación, donde la orientación de un profesional tiene mucha implicancia para manifestación de menor porcentaje en las inadecuadas prácticas alimentarias (salteo de comida 17%).

Uno de los principales motivos que conlleva al sexo femenino a realizar estos acontecimientos, está en el énfasis, que la sociedad actual impone ante un modelo corporal a seguir. Así también, la publicidad de diferentes medios, influye simbólicamente en la compra de productos industrializados que podrían aparentar ser inofensivos, pero la constancia de consumo y el exceso, puede exponer un riesgo a contraer enfermedades. Salazar⁽⁴³⁾

Lo alarmante de esta investigación podría ser el comportamiento que enfrenta las madres ante el prototipo a seguir, donde los niños que son los más vulnerables, y están expuestos a recibir en casa tanto la educación como nutrición y hasta podrían inducirlos a la realización de dichas prácticas alimentarias.

V. CONCLUSIONES

- Las prácticas alimentarias más utilizadas para la reducción de peso por las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate son el consumo de limón entre los alimentos no industrializados, los productos light entre las medidas compensatorias industrializadas, y la restricción alimentaria más frecuente fue el salteo de comidas.
- Los alimentos no industrializados que mayormente consumen las madres para la reducción de peso son el limón, las ensaladas de lechuga, la piña y el té verde.
- Las medidas compensatorias industrializadas que más ingieren las madres para la reducción de peso son las tostadas y las galletas light, los productos diet, la Stevia, bebidas con cero azúcar, los nutracéuticos (Herbalife, Fuxion y Omnilife).
- Las restricciones alimentarias que más realizan las madres para reducción de peso es el salteo de comidas, seguido del preparado de jugos verdes como la caigua y pepino, y la dieta cetónica baja en carbohidratos.

VI. RECOMENDACIONES

- Al nutricionista de las Aldeas Infantiles SOS Zarate; realizar sesiones educativas a las madres, sobre los adecuados e inadecuados efectos y consecuencias prácticas alimentarias para la reducción de peso.
- Se sugiere al nutricionista de las Aldeas Infantiles SOS Zarate; realizar sesiones educativas sobre el consumo de los alimentos no industrializados y los industrializados para la reducción de peso.
- Se recomienda al nutricionista de las Aldeas Infantiles realizar sesiones educativas acerca del tema de los productos light y diet, diferencias y consecuencias de su exceso.
- Se recomienda al nutricionista de las Aldeas Infantiles SOS Zarate realizar sesiones educativas acerca del salteo de comida (efectos y consecuencias).
- Se recomienda a las autoridades y nutricionista de las Aldeas Infantiles SOS Zarate; mayor orientación, educación y enfoque en las madres ante las prácticas alimentarias que realizan, ya que una información incorrecta recolectada por diversos medios, podría desencadenar graves consecuencias en la salud y arrastrar a los más vulnerables en casa, porque las pautas alimentarias de los hijos son transmitidas vía materna.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Atalah E., Urteaga C., Revolledo A. Autopercepción del estado nutricional en adultos de Santiago .Revista médica de Chile .2004; 132: (1383-1388).
2. Índice de sobre Peso .Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) Perú ;2016.(Citado 2016 setiembre 22).URL disponible en :
<https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>
3. [Castillo G. Obesidad aumenta en mujeres españolas debido a la crisis económica .RPP Noticias .\(Citado 2016 14 setiembre\).URL Disponible en: http://vital.rpp.pe/expertos/obesidad-aumenta-en-mujeres-espanolas-debido-a-la-crisis-economica-noticia-539158](http://vital.rpp.pe/expertos/obesidad-aumenta-en-mujeres-espanolas-debido-a-la-crisis-economica-noticia-539158)
4. Cetraro P. Trastornos de alimentación, Imagen Corporal y Autoestima en adolescentes [Tesis] Universidad Abierta Interamericana. España; 2011.
5. Organización mundial de la salud .Programa y proyectos .Ginebra: OMS; 2008.
6. Enríquez R, Quintana M. Anales de la Facultad de Medicina. Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú, Ed , José Pacheco- Romero 2016 ; 77 (2)
7. Arias D. et al. Situación Alimentaria y Nutricional de Mujeres con exceso de peso de 18-60 años del área de atracción de la Clínica Dr. Ricardo Jiménez Núñez. [Tesis] Heredia: Universidad de Costa Rica .Costa Rica ;2014
8. Ruiz M., González M., Fonseca I., Santibáñez R. Conductas de riesgo en adolescentes. Diferencias entre chicos y chicas. Congreso Internacional Infancia en Contextos de Riesgo .España; 2014 (229).
9. Villanueva V., Sánchez B. Conocimientos y prácticas sobre mitos y realidades en dietas para bajar de peso que poseen las mujeres, en edades de 20 a 55 años que asisten al gimnasio athletic gym ubicado en la ciudad. [Tesis] .Managua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua Managua, Nicaragua; 2015.

10. Borda M., Celemín A., Palacio L., Majul F. Bulimia nerviosa y factores de riesgo asociados en adolescentes escolarizados de 14 a 18 años en Barranquilla (Colombia) .Revista Salud Uninorte. 2015; 31 (1)
11. Ávila M., Jáuregui J. Comportamientos de riesgo de trastorno alimentario entre los adolescentes y jóvenes de Nuevo León. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios. 2015; 6 (1): 1-12.
12. Vaca B. Plan de Negocios para la creación de una Empresa Especializada en la Producción y comercialización de té de Chía Adelgazante. [Tesis] Quito: Universidad de Las Américas. Ecuador; 2016.
13. Melchor M., Rodríguez J., María D. Comportamiento de compra y consumo de productos dietéticos en los jóvenes universitarios. [Tesis] Cali: Universidad Autónoma de Occidente de Cali. Colombia; 2016.
14. Jiménez S. Diferencias entre Hábitos, Prácticas y Costumbres Alimentarias .Red Peruana de Alimentación y Nutrición. Perú .2005.
15. Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la Alimentación Factores Socio Culturales en la nutrición (4).FAO; Italia: 2013.
16. Saavedra S. Obesidad (Fundamentos de las Recomendaciones FAC '99 en Prevención Cardiovascular). 1er Congreso Virtual de Cardiología .Argentina .1999
17. Velásquez J. Problemas de Salud ocasionados por los Aditivos Preservativos, Colorantes y sabores artificiales, Hormonas y Antibióticos en la alimentación industrial del mundo moderno. Disponible en: <http://acpon1.ponce.inter.edu/cai/reserva/jvelazquez/aliminds.html>
18. Castillo M. , León M. Creencias erróneas sobre la alimentación (revista en internet) 2001(acceso 22 de Octubre del 2016); (33) 346-350.Disponible en <http://www.mgyf.org/medicinageneral/abril2001/346-350.pdf>
19. Fernández M. Variedades de Toronja para suelos Limoso de la Huasteca Potosina. (10) 4.México.2007.

20. Moreiras C. Tabla de Composición de Alimentos .Piña. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, España .2011.
21. Glaser D., Hilberg T. The influence of bromelain on platelet count and platelet activity in vitro .Department Of Sports Medicine .University Fena .17 (1): 37-41 Alemania.2006.
22. Genta S.et al. Yacon syrup: beneficial effects on obesity and insulin resistance in humans. Pubmed ;28(2) 7-182 .2009
23. Pérez P., Barahona M., Orihuela L. ,Venegas D. Efecto del consumo de Polimnia sonchifolia (yacón) sobre los niveles de lípidos en estudiantes con sobrepeso y obesidad de una universidad privada, Lima, 2012 .Revista Científica Ciencia de la Salud. 2012; (5)1: 80-83
24. Vargas A. Tu salud a través de los alimentos. Nutrición Práctica.2017 disponible en : <https://alvarovargas.net/2017/06/23/lechuga-propiedades/>
25. Chung H, et.al. Effect of green tea extract on obese women: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Clinical Nutrition (27): 3,363-370. 2008.
26. La chía es una planta legendaria y una gran fuente de Omega 3. Es muy popular entre los deportistas y estudiantes ya que ayuda a combatir el déficit de atención.Universia.net 2013 disponible en : <http://noticias.universia.es/en-portada/noticia/2013/09/27/1052148/conoce-beneficios-semillas-chia.html>
27. Alarcón I. El consumo de la Chía está de moda, pero su exceso es peligroso. El Comercio .Perú.2015 disponible:<http://www.elcomercio.com/tendencias/consumo-chia-moda-exceso-peligro.html>
28. Velásquez J. Problemas de Salud ocasionados por los Aditivos Preservativos, Colorantes y sabores artificiales, Hormonas y Antibióticos en la alimentación industrial del mundo moderno. Disponible en: <http://acpon1.ponce.inter.edu/cai/reserva/jvelazquez/aliminds.html>

29. Denise D. et al. Cuando El Potasio Se Debía De Manera Peligrosa. Nursing .Ed. Española (26) 8; 28-30 .España .2008
30. Lopes M., Moreira D. Suplementos alimenticios termogénicos que contienen cafeína. [Tesis] Brasil: Universidade Fernando Pessoa, 2016.
31. Kar P. Herbalife & Omnilife. 2015 Disponible en: <http://herbalife-omnilife.es.tl/BATIDOS-HERBALIFE.htm>
32. Vásquez V., Venegas J. Suplementos dietéticos para reducir de peso: Dilemas médicos y éticos .Rev. Médica (142): 8. Chile. 2014.
33. Garaulet M., Navarro M. Adelgazar sin Milagros. Ed. Luna Publicaciones, S.L. Madrid-España .2001
34. Rivas C., Tiznado K., Fuentes W. Insight Publicitarios Y Su Impacto En El Consumidor De Bebidas Carbonatadas Light” Caso Coca Cola Light. [Tesis]. Universidad de El Salvador. El Salvador ,2016.
35. Durán S. et al. Stevia (stevia rebaudiana), edulcorante natural y no calórico .Rev. Nutrición. (39)4:203-206. Chile. 2012.
36. Bojórquez et al. Restricción alimentaria y Conductas de riesgo de trastornos alimentarios en estudiantes de Nutrición .2008. México
37. Miles K. La Biblia de los licuados verdes. Ed. Penguin Random House. México .2015
38. Koring M. Carrasco L., Seguro H. Vásquez C. Alimentación, Nutrición y Salud. (6):4 ,95-98 .España .1999.
39. Peterson C. Eating Dinner Early, or Skipping it, May be effective in Fighting Body .Pennington Biomedical Research Center. 2016. Disponible en : <https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/OBESITY/004d4f70-37d5-434e-b24d>

08a32dfdfcd9/UploadedImages/infographics_2016/eTRF%20InfoGraphic%20FINAL%202016%20revA.pdf

<https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/OBESITY/004d4f70-37d5-434e-b24d>

08a32dfdfcd9/UploadedImages/infographics_2016/eTRF%20InfoGraphic%20FINAL%202016%20revA.pdf

40. Cahill L. et al. Un estudio prospectivo sobre el consumo de alimentos y la incidencia de enfermedad coronaria en una corte de profesionales de salud masculinos de EE. UU. HHS Public Access 128(4): 337-343. EEUU.2014
41. Jiménez F .Diferencias Entre Hábitos, Prácticas Y Costumbres Alimentarias. Pub .Virtual 01.Perú 2005
42. Hernández S. Fernández C., Baptista P. Metodología de la investigación. Quinta edición .Editorial McGraw- Hill; 2014.
43. Salazar M. Imagen Corporal Femenina y Publicidad en Revistas .Revista de Costa Rica de Ciencias Sociales .2007; 116: (71-85).
44. Criado E. La dieta desesperada .Algunas condiciones sociales que obstaculizan el control del peso entre madres de clases populares. [Tesis] Sevilla: Universidad de Sevilla, España; 2007.

ANEXO

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

| TÍTULO: Prácticas Alimentarias para la reducción de peso utilizadas por las madres de las Aldeas Infantiles S.O.S –Zárate - San Juan De Lurigancho 2017 | | | | |
|--|--|--|--|---|
| PROBLEMA | OBJETIVOS | VARIABLE | DIMENSIONES | METODOLOGÍA |
| GENERAL | GENERAL | Prácticas Alimentarias | -Consumo de alimentos no industrializados. -Medidas Compensatorias industrializadas -Restricciones Alimentarias. | Tipo: Básico Diseño: No Experimental Estudio: Descriptivo Enfoque: Cuantitativo Corte: Transversal Muestra: 80 Madres que realizaron Prácticas Alimentarias para la reducción de peso Instrumento: Cuestionario Técnica: Encuesta de recolección de datos. |
| ¿Cuáles son las Prácticas Alimentarias utilizadas por las madres de las Aldeas Infantiles S.O.S –Zárate para la reducción de Peso? | Identificar las prácticas alimentarias para la reducción de peso más utilizadas por las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate – San Juan de Lurigancho. | | | |
| ESPECÍFICO | ESPECÍFICO | VARIABLE DE CONTROL | | |
| ¿Qué alimentos no industrializados para la reducción de peso consumen las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate – San Juan de Lurigancho? | Determinar los alimentos no industrializados que mayormente consumen las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate – San Juan de Lurigancho para la reducción de peso | | | |
| ¿Cuáles son las medidas compensatorias industrializadas que más ingieren las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate-San Juan Lurigancho para no subir de peso? | Determinar las medidas compensatorias industrializadas que más ingieren las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate-San Juan Lurigancho para no subir de peso | -Edad de las madres -Número de Hijos -Estado Civil | | |
| ¿Cuáles son las restricciones alimentarias que más realizan las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate- San Juan de Lurigancho para tratar de bajar de peso? | Determinar las restricciones alimentarias que más realizan las madres que asisten a la Aldea Infantil SOS Zárate- San Juan de Lurigancho para la reducción de peso. | | | |

Muestra:

Resultado 80 madres para la muestra

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

$$\begin{aligned}
 N &= (1.96)^2 (0.5) (0.5) \quad 3.84 \times 0.25 \quad 0.96 \quad 384 \quad 384 \quad 384 \quad \mathbf{384} \\
 \hline
 &= \frac{0.0025}{(0.05)^2} = \frac{0.0025 (384 - 1)}{0.0025} = \frac{0.96}{0.0025} = \frac{384}{0.0025} = \frac{384}{0.0025} = \mathbf{153600} \\
 &= 1 + \frac{384}{102} = 1 + 3.75 = \mathbf{4.75}
 \end{aligned}$$

Anexo 2

ENCUESTA DE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS PARA LA REDUCCIÓN DE PESO

La presente encuesta está elaborada para identificar las prácticas alimentarias más utilizadas por las madres de las Aldeas Infantiles SOS-Zarate San Juan de Lurigancho.

Edad: () < 18 () 19-34 () >= 35

Nº de hijos: () Uno () Dos () Tres a más

Estado civil: () Soltera () Casada () Separada () Otro

Leer detenidamente y marcar una opción como respuesta de cada pregunta.

| | SI | NO |
|---|----|----|
| 1. ¿Ha consumido limón para tratar de bajar de peso? | | |
| 2. ¿Ha consumido Toronja para tratar de bajar de peso? | | |
| 3. ¿Ha consumido piña para tratar de bajar de peso? | | |
| 4. ¿Ha consumido yacón para tratar de bajar de peso? | | |
| 5. ¿Ha consumido Lechuga para tratar de bajar de peso? | | |
| 6. ¿Ha consumido té verde para tratar de bajar de peso? | | |
| 7. ¿Ha consumido Chía para tratar de bajar de peso? | | |
| 8. ¿Ha tomado laxantes (sustancia para facilitar la evacuación) para tratar de bajar de peso? | | |
| 9. ¿Ha consumido pastillas para tratar de bajar de peso? | | |
| 10. ¿Ha tomado nutracéuticos como Herbalife, Fuxion, termogénicos (sustancias para acelerar el metabolismo) para tratar de bajar de peso? | | |
| 11. ¿Ha consumido galletas ò tostadas diet para no subir de peso? | | |
| 12. ¿Ha consumido bebidas 0% azúcar para no subir de peso? | | |
| 13. ¿Ha consumido mantequillas y aceites light para no subir de peso? | | |
| 14. ¿Ha consumido stevia para no subir de peso? | | |
| 15. ¿Ha realizado la dieta de los jugos verdes, para tratar de bajar de peso? | | |
| 16. ¿Ha realizado la dieta cetónica (baja en carbohidratos) para tratar de bajar de peso? | | |
| 17. ¿Ha hecho salteo de comidas para tratar de bajar de peso? | | |

PERMISO ACEPTADO POR LA ALDEA INFANTILSOS ZARATE S.J.L
PARA LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“Año del buen servicio al ciudadano”

San Juan de Lurigancho, 12 de julio de 2017

CARTA N° 017-2017-EP NUT/UCV-LIMA ESTE

Señora Licenciada
 Dora Chávez Garrido
 Directora
ALDEAS INFANTILES SOS - ZÁRATE
 Presente:

ASUNTO: Autorización para desarrollo de Tesis al
 estudiante del X ciclo – E. P. de Nutrición

De mi consideración:

Es grato saludarlo cordialmente, en nombre de la Universidad César Vallejo - Campus Lima Este- y, a la vez solicitar a su despacho otorgue la autorización para que la estudiante **GUILLEN HUAYTA HERSANA FLORICELDA**, del X ciclo de la Escuela Profesional de Nutrición, pueda realizar el desarrollo de su proyecto de tesis, **“Prácticas alimentarias para la reducción de peso utilizadas por las madres de la Aldea Infantil SOS Zárate – San Juan de Lurigancho, 2017”**; con la finalidad de contribuir en evaluar, diagnosticar e intervenir en temas de nutrición y alimentación; en la empresa que usted dirige.

Sin otro particular, quedo de usted.



Atentamente,

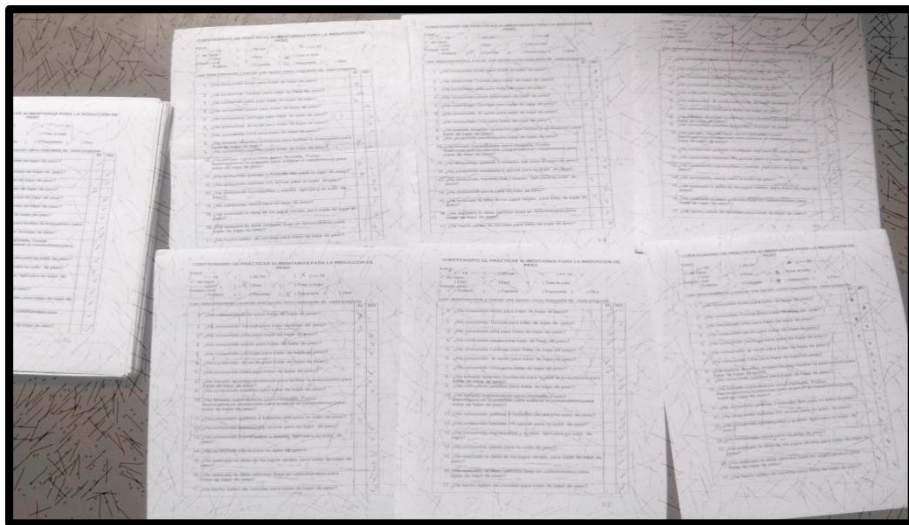
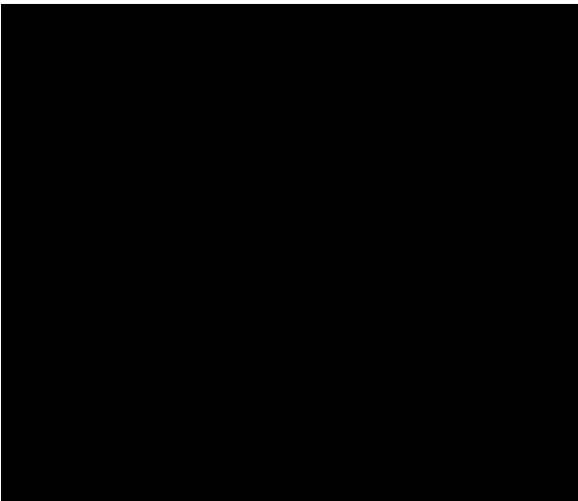
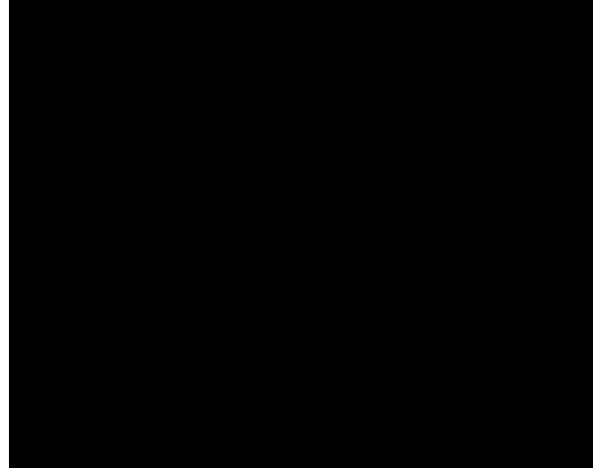
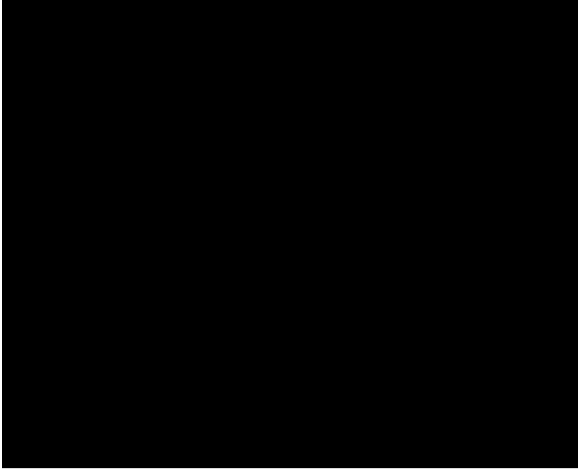
Florella Cubas Romero
 Coordinadora de la E. P. de Nutrición
 UCV – campus Lima Este



UCV.EDU.PE

Anexo 3

RECOLECCIÓN DE DATOS



Anexo 4

VALIDACIÓN

| Nº | | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|------------------------------------|---|--------------------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------------------|-----------|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 12 | ¿Ha consumido bebidas 0% azúcar para no subir de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 13 | ¿Ha consumido mantequillas y aceites light para no subir de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 14 | ¿Ha consumido stevia para no subir de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| DIMENSIÓN 3 : Restricciones | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 15 | ¿Ha realizado la dieta de los jugos verdes, para tratar de bajar de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 16 | ¿Ha realizado la dieta cetónica (baja en carbohidratos) para tratar de bajar de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 17 | ¿Ha hecho salteo de comidas para tratar de bajar de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg:

..... DUFFO MARDONIA MELINA DNI: 434804

Especialidad del validador:..... NUTRICIÓN CLÍNICA 31 de Mayo del 20 17

Firma del Experto Informante.

| Nº | | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|------------------------------------|---|--------------------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------------------|-----------|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 12 | ¿Ha consumido bebidas 0% azúcar para no subir de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 13 | ¿Ha consumido mantequillas y aceites light para no subir de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 14 | ¿Ha consumido stevia para no subir de peso? | | | ✓ | | ✓ | | |
| DIMENSIÓN 3 : Restricciones | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 15 | ¿Ha realizado la dieta de los jugos verdes, para tratar de bajar de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 16 | ¿Ha realizado la dieta cetónica (baja en carbohidratos) para tratar de bajar de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 17 | ¿Ha hecho salteo de comidas para tratar de bajar de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg:

..... Espinoza Venero Amadeo DNI: 10016028

Especialidad del validador: Nutrición Clínica 31 de May del 2017



.....
Firma del Experto Informante.

| N° | | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|------------------------------------|---|--------------------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------------------|-----------|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 12 | ¿Ha consumido bebidas 0% azúcar para no subir de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 13 | ¿Ha consumido mantequillas y aceites light para no subir de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 14 | ¿Ha consumido stevia para no subir de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| DIMENSIÓN 3 : Restricciones | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 15 | ¿Ha realizado la dieta de los jugos verdes, para tratar de bajar de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 16 | ¿Ha realizado la dieta cetónica (baja en carbohidratos) para tratar de bajar de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 17 | ¿Ha hecho salteo de comidas para tratar de bajar de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg:

Mg. Paula Mariana Tacuara DNI: *17906377*
 Especialidad del validador: *Medicina de Salud Pública* *25* de *Mayo* del 20*17*



Firma del Experto Informante.

| Nº | | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|------------------------------------|---|--------------------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------------------|-----------|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 12 | ¿Ha consumido bebidas 0% azúcar para no subir de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 13 | ¿Ha consumido mantequillas y aceites light para no subir de peso? | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 14 | ¿Ha consumido stevia para no subir de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| DIMENSIÓN 3 : Restricciones | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 15 | ¿Ha realizado la dieta de los jugos verdes, para tratar de bajar de peso? | ✓ | | ✓ | | | ✓ | |
| 16 | ¿Ha realizado la dieta cetónica (baja en carbohidratos) para tratar de bajar de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| 17 | ¿Ha hecho salteo de comidas para tratar de bajar de peso? | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Realizar las observaciones de dicho instrumento.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg:

Julian Romero Tobello DNI: 48035667
 Especialidad del validador: Magister de 28 de 05 del 20 17



Firma del Experto Informante.

Anexo 5**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Por la presente acepto participar voluntariamente en el proyecto de investigación titulado : Prácticas alimentarias para la reducción de peso utilizadas por las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate – San Juan de Lurigancho.2017, realizado por la alumna Guillen Huayta Hersana Floricelda, estudiante de la Escuela de Nutrición de la Universidad César Vallejo.

Así mismo he sido informado(a) de que el objetivo general es Identificar las prácticas alimentarias para la reducción de peso utilizadas por las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate – San Juan de Lurigancho 2017.Por otro lado, la información que yo proporcione en este cuestionario es estrictamente confidencial y anónima y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

Firma

Anexo 6**GRÁFICOS ESTADÍSTICOS**

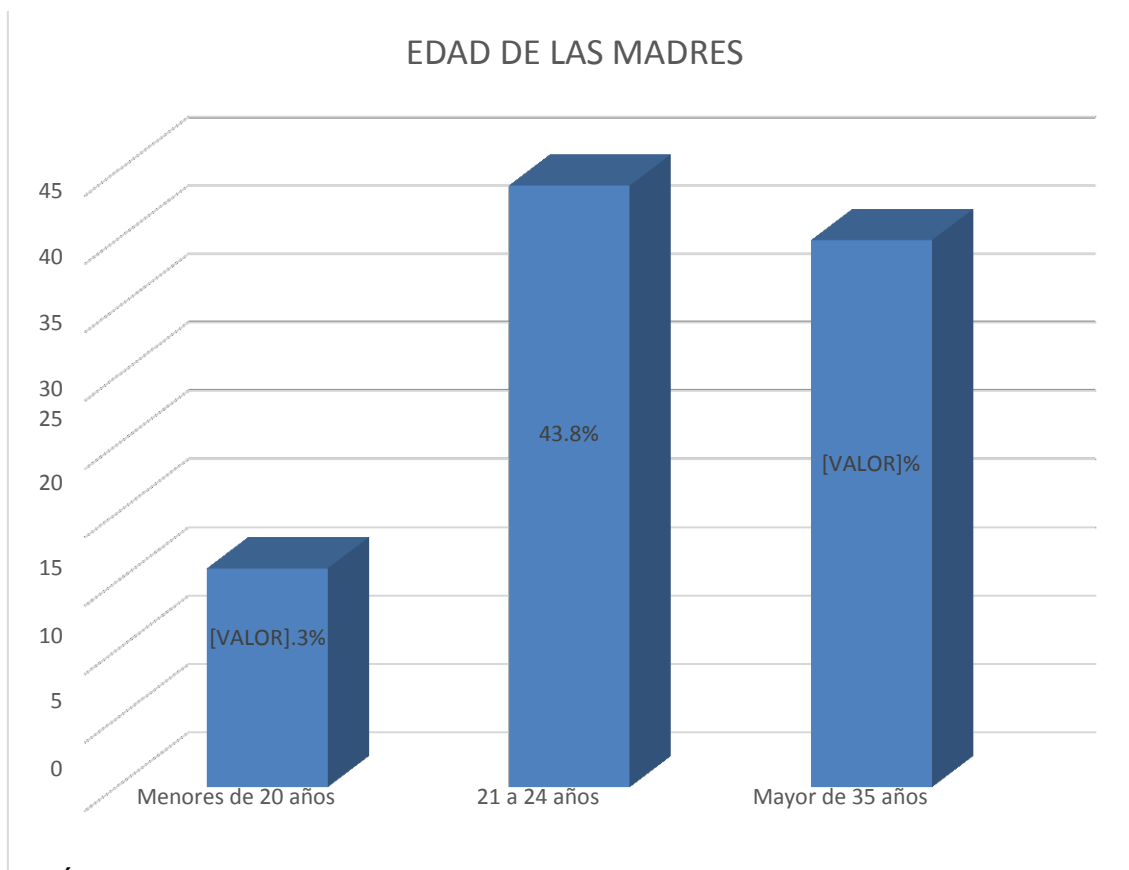


GRÁFICO 1: EDAD DE LA MUESTRA DE MADRES DE LAS ALDEAS INFANTILES SOS ZÁRATE

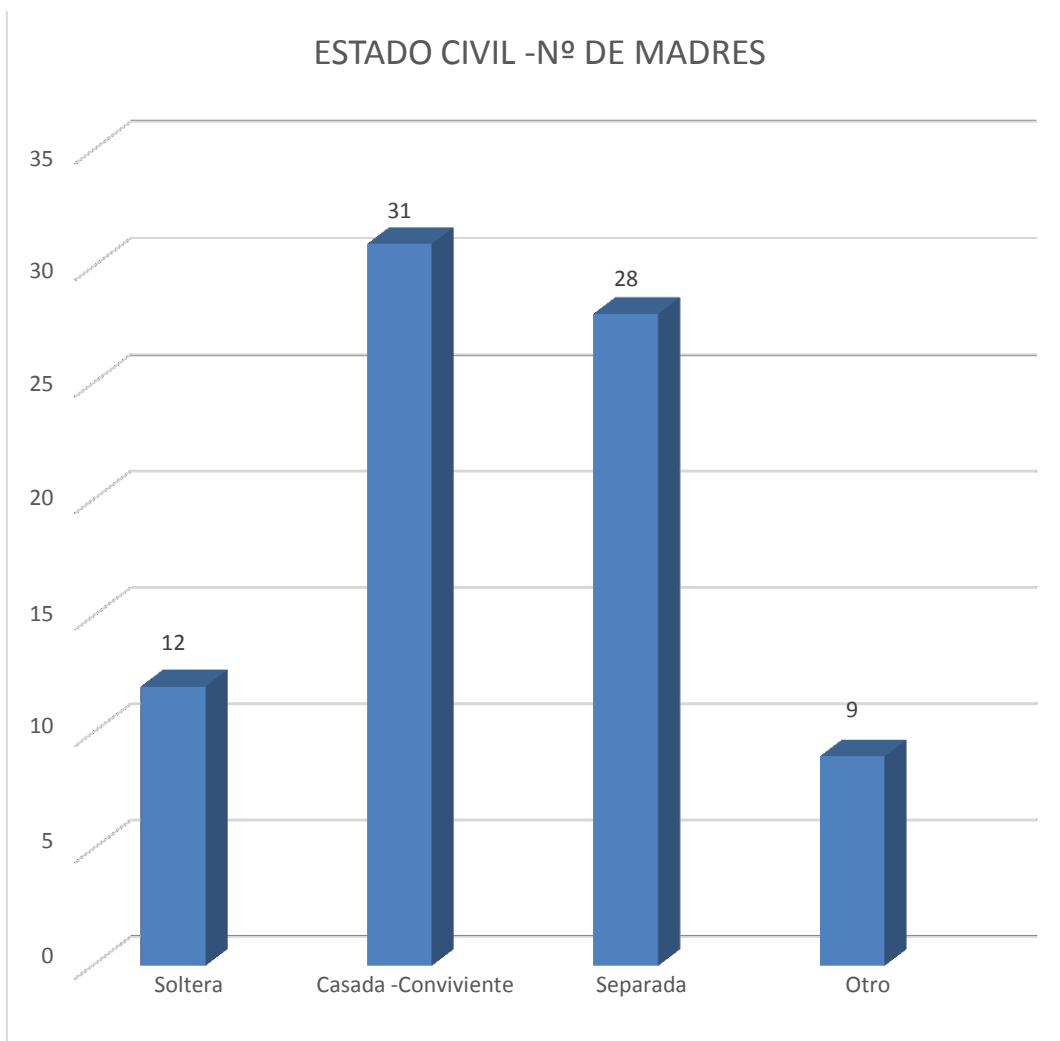


GRÁFICO 2: ESTADO CIVIL DE LA MUESTRA DE MADRES DE LAS ALDEAS INFANTILES SOS ZÁRATE



GRÁFICO 3: NÚMERO DE HIJOS DE LA MUESTRA DE MADRES DE LAS ALDEAS INFANTILES SOS ZÁRATE

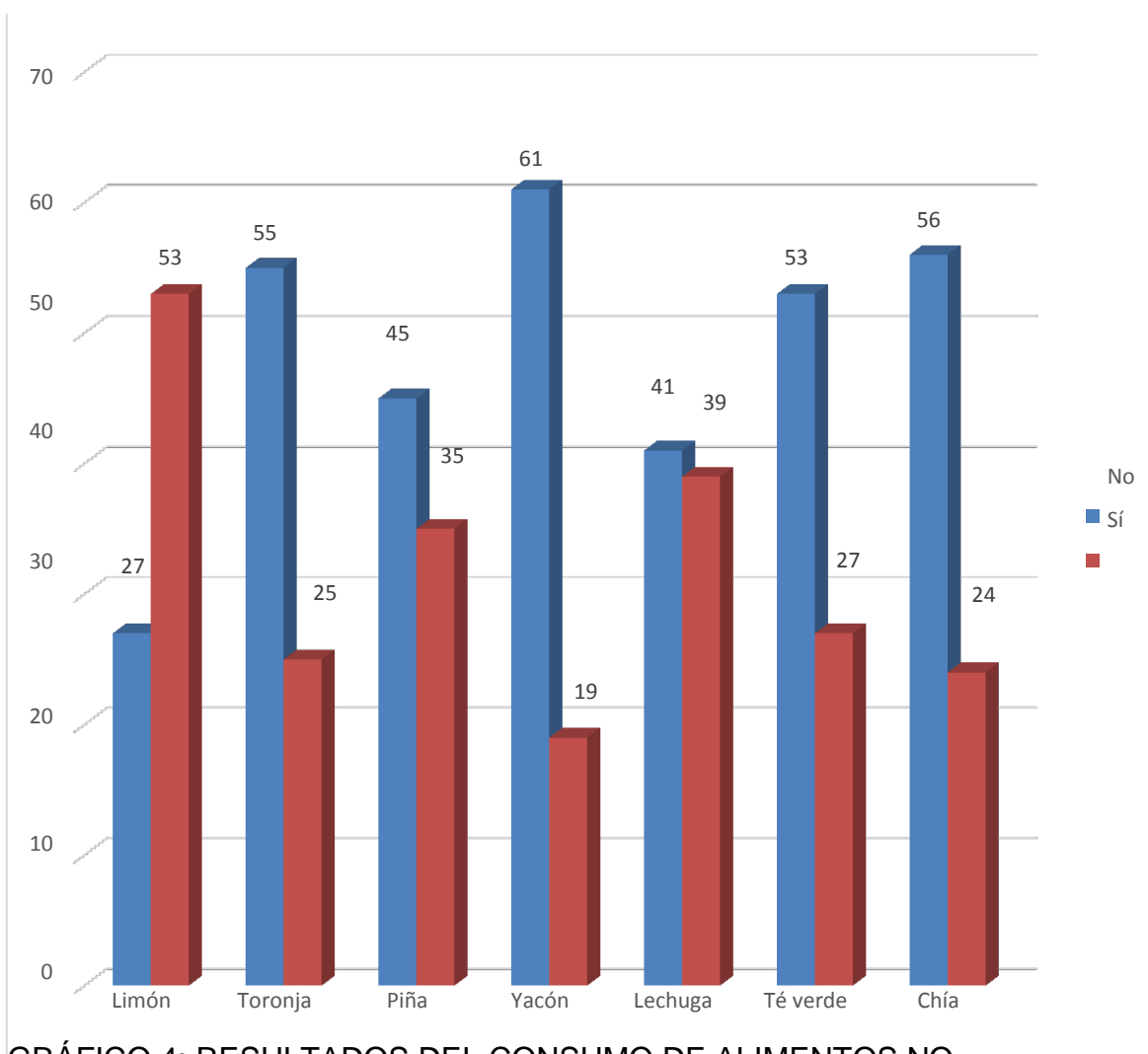


GRÁFICO 4: RESULTADOS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS NO INDUSTRIALIZADOS PARA LA REDUCCIÓN DE PESO.

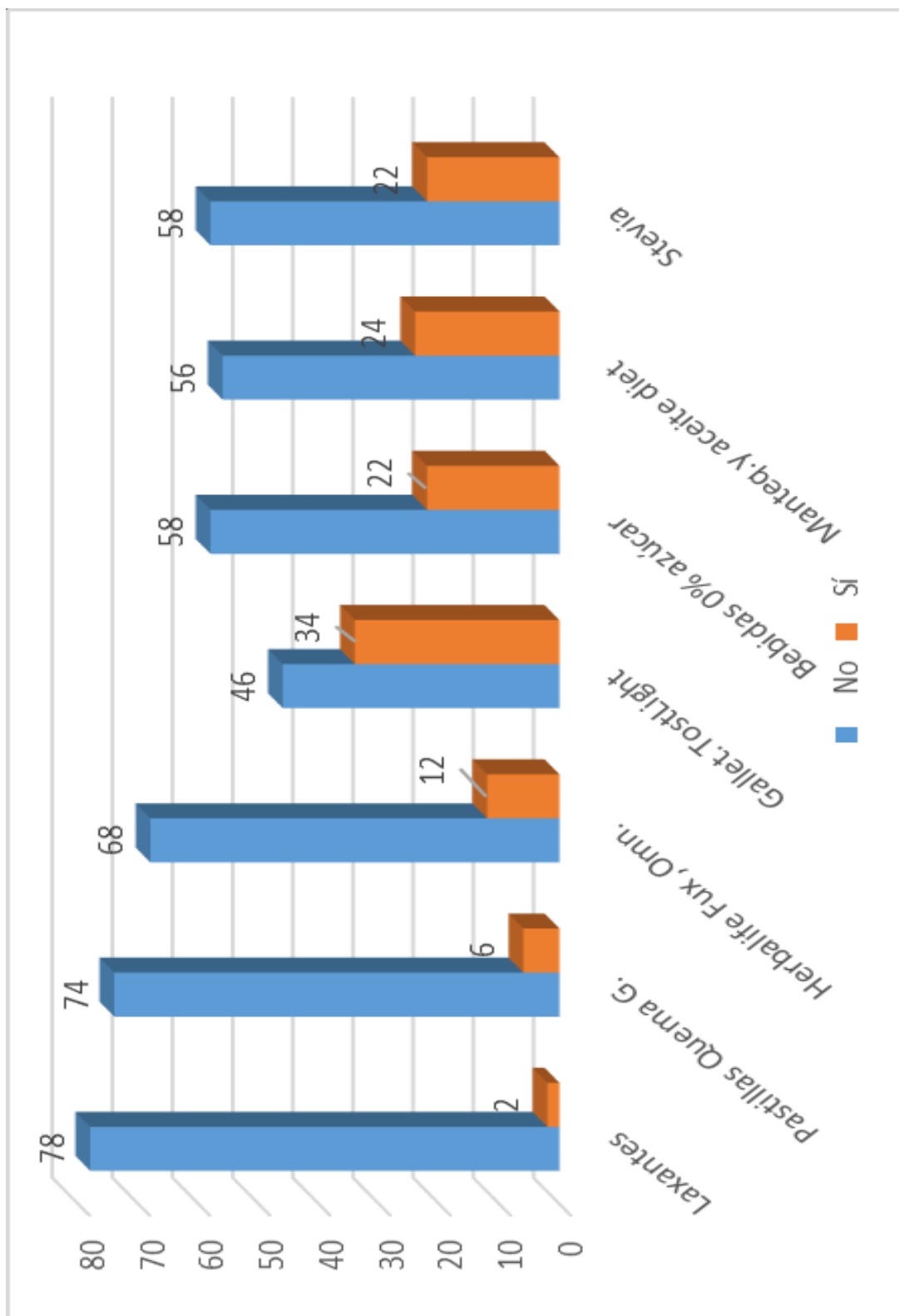


GRÁFICO 5: RESULTADOS DEL CONSUMO DE MEDIDAS COMPENSATORIAS INDUSTRIALIZADAS PARA LA REDUCCIÓN DE PESO

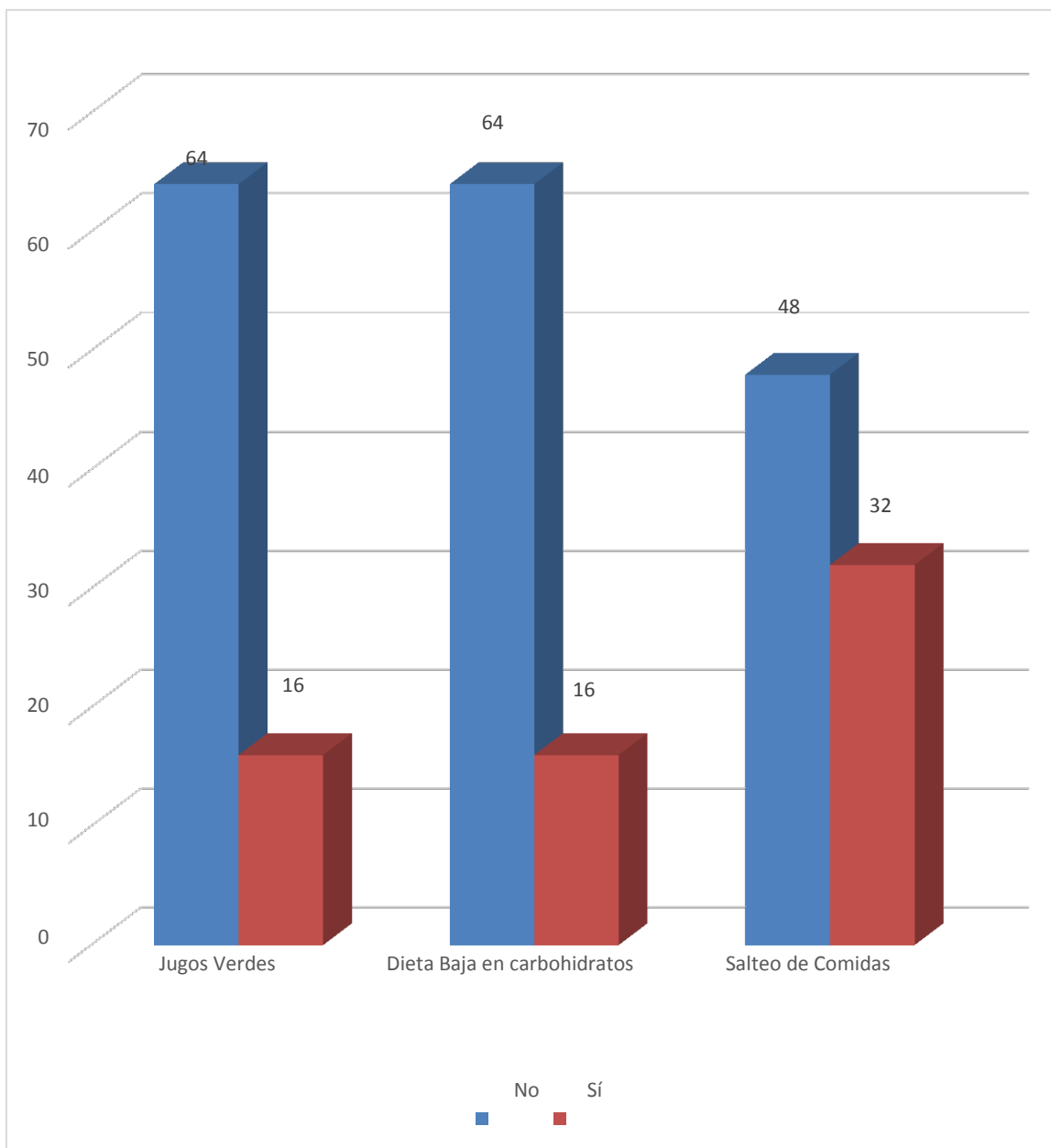


GRÁFICO 6: RESULTADOS DE RESTRICCIONES ALIMENTARIAS PARA LA REDUCCIÓN DE PESO.

CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DEL ESTUDIO



CONSTANCIA

La que suscribe, Lic. Dora Chávez Garrido, coordinadora del Centro Comunitario – Aldeas Infantiles SOS San Juan de Lurigancho, deja constancia que la Srta.

FLORICELDA HERSANA GUILLEN HUAYTA

Identificado con el DNI N°41212958, ha realizado su Proyecto de Investigación - Tesis titulado: Prácticas alimentarias para la reducción de peso utilizadas por las madres de las Aldeas Infantiles SOS Zárate – San Juan de Lurigancho 2017, en nuestro Centro Comunitario – Aldeas Infantiles SOS Zárate - San Juan de Lurigancho, en el año 2017.

Nuestra organización reconoce la labor realizada y su sentido de responsabilidad con las madres de familia participantes del estudio de investigación.

Se expide la presente para los fines que la interesada estime conveniente.

San Juan de Lurigancho, 10 de Octubre del 2017


 LIC. DORA CHÁVEZ GARRIDO
 DNI N°:09615672



Centro Comunitario SOS Zárate
 Av. Lurigancho 999, Urb. Zárate
 San Juan de Lurigancho
 Lima - Perú

Centro Comunitario SOS Zárate
 Av. Lurigancho 999, Urb. Zárate
 San Juan de Lurigancho
 Lima 36- Perú

Telefax + 051 (1) 458 8438
 cs.zarate@aldeasinfantiles.org.pe
 www.aldeasinfantiles.org.pe

Calor de hogar para cada niña y niño

Anexo 7

| | | |
|---|---|---|
|  UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO | AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV | Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 07 Fecha : 31-03-2017 Página : 68 de 69 |
|---|---|---|

Yo, FLORICELDA HERSANA GUILLEN HUAYTA, identificado con DNI N° 41212958, egresado de la Escuela Profesional de NUTRICION, de la Universidad César Vallejo, autorizo (**X**) , No autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado “ PRACTICAS ALIMENTARIA PARA LA REDUCCION DE PESO QUE UTILIZAN LAS MADRES DE LAS ALDEAS INFANTILES SOS, ZARATE, SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2017”, en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

FLORICELDA HERSANA GUILLEN HUAYTA

DNI: 41212958

San Juan de Lurigancho, 19 de octubre, 2017

Anexo 8

EVALUACIÓN DE LA SIMILITUD INSTRUMENTO DEL TURNITIN

Feedback Studio - Google Chrome
Es seguro | <https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?u=1061491322&o=866942752&lang=es&s=1>

Hersana Guillen | tesis última

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
NUTRICIÓN

"Prácticas alimentarias para la reducción de peso utilizadas por las Madres de la aldea infantil SOS Zorite - San Juan de Lurigancho-2017."

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
LICENCIADO EN NUTRICIÓN**

AUTOR:
Florcelia Hersana Guillen Huayta

ASESOR:
Mg. Emilio Oswaldo Vega Gonzalez

LINEA DE INVESTIGACIÓN
Alimentación Y Nutrición
LIMA-PERÚ
2017

18 %
Resumen de coincidencias

Se están viendo fuentes estándar
Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

- 1 Entregado a Universidad... 7% >
Trabajo del estudiante
- 2 cybertesis.urp.edu.pe 1% >
Fuente de Internet
- 3 revistas.uptc.edu.co <1% >
Fuente de Internet
- 4 docplayer.es <1% >
Fuente de Internet
- 5 Entregado a Universidad... <1% >
Trabajo del estudiante
- repositorio.umana.edu.ni <1% >