

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Estado nutricional en relación a la frecuencia de consumo de  
alimentos en comerciantes de un mercado del distrito de Puente  
Piedra

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**AUTORES**

Mery Anabell Leguía Paño

Naylin Grisel Ruiz Vila

**ASESORA**

Josselyne Rocío Escobedo Encarnación

Lima, Perú

2024

**METADATOS COMPLEMENTARIOS****Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Autor 2**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Autor 3**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Autor 4**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

**Datos de los Asesores****Asesor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

**Asesor 2**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

### Datos del Jurado

#### Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

#### Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

#### Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

### Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

**\*Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### PROGRAMA DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

#### ACTA N° 179-2024

En la ciudad de Lima, a los dieciséis días del mes de Octubre del año dos mil veinticuatro, siendo las 08:30 horas, las Bachilleres LEGUÍA PAÑO, MERY ANABELL Y RUIZ VILA, NAYLIN GRISEL, sustentan su tesis denominada “**Estado nutricional en relación a la frecuencia de consumo de alimentos en comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra**” para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, del Programa de Estudios de Nutrición y Dietética.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- |   |                  |
|---|------------------|
| 1.- Prof. Vanesa Carolina Coz Contreras | APROBADO : BUENO |
| 2.- Prof. Jhelmira Bermudez Aparicio    | APROBADO : BUENO |
| 3.- Prof. Evelyn Paan Quispe            | APROBADO : BUENO |

Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Josselyne Escobedo Encarnación

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 09:20 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

**APROBADO : BUENO**

Es todo cuanto se tiene que informar.



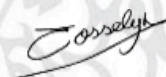
Prof. Vanesa Carolina Coz Contreras  
Presidente



Prof. Jhelmira Bermudez Aparicio



Prof. Evelyn Paan Quispe



Prof. Josselyne Escobedo Encarnación

**Anexo 2**

**CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESORA DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO**

Ciudad, Lima 06 de Setiembre del 2024

Señor,  
Yordanis Enríquez Canto  
Jefe del Departamento de Investigación  
Facultad de Ciencias de la Salud UCSS

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis, bajo mi asesoría, con título: **Estado nutricional con relación a la frecuencia de consumo de alimentos en comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra**, presentado por Naylin Grisel Ruiz Vila (Código de estudiante 2016200465/DNI: 73040939) y Mery Anabell Leguía Paño (Código de estudiante 2016200276/DNI: 45091607) para optar el título profesional en Nutrición y Dietética ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 14 %** (catorce por ciento).\* Por tanto, en mi condición de asesora, firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Josselyne Escobedo Encarnación

Firma del Asesor (a)

DNI N°: 48017803

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9887-7449>

Facultad de Ciencias de la Salud

Unidad Académica de la Facultad de Ciencias de la Salud UCSS

\* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Estado nutricional en relación a frecuencia de consumo de  
alimentos en comerciantes de un mercado del distrito de  
Puente Piedra

## **DEDICATORIA**

A Dios por las bendiciones de la vida; a nuestros padres por todo su amor; y a nuestras familias por su apoyo continuo.

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestra alma mater, la Universidad Católica Sedes Sapientiae, por otorgarnos una formación integral; a nuestra asesora, Josselyne Rocío Escobedo Encarnación, por su orientación y sabios consejos para la elaboración de esta tesis; a nuestros profesores y compañeros, por sus ánimos y apoyo.



## RESUMEN

**Objetivo:** El presente trabajo tiene como objetivo establecer la relación entre el estado nutricional y la frecuencia del consumo de alimentos en comerciantes de sexo femenino de 20 a 49 años de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021. **Materiales y métodos:** El tipo de estudio es no experimental, correlacional y de diseño transversal. La población estuvo constituida por 250 mujeres de 20 a 49 años. Se utilizó el paquete estadístico Stata 12, en tanto que para la prueba de normalidad se usó la prueba de Kolmogorow Smirnov. Para medir el estado nutricional de las mujeres, se efectuó las mediciones de talla y peso. Por otro lado, se aplicó el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativo (CFCAS) para estimar la ingesta de energía y macronutrientes. Este instrumento fue validado por María Nancy Vega Camacho. **Finalidad:** Su finalidad fue poder evaluar el estado nutricional en mujeres comerciantes, ya que ellas constituyen una población vulnerable, debido a que tienen una mayor predisponibilidad de ganar peso. Esto podría desencadenar a futuro enfermedades como sobrepeso u obesidad. Todo ello se debe a que, al no tener un horario regular para todos los tiempos de comida, ellas optan por alimentarse de comida rápida, que contiene elevadas kilocalorías (kcal). **Ventajas y limitaciones:** Una de las ventajas del presente estudio es que abarcó a toda la población de un mercado de Puente Piedra, lo cual permitió controlar el error aleatorio. Por otro lado, una de las limitaciones es que solo se trabajó con mujeres que se encuentran dentro del rango etario de 20 a 49 años. **Novedad:** Este estudio tuvo como novedad la evaluación de mujeres comerciantes de Lima metropolitana. Esto se debe a que no existen estudios recientes que evalúen el estado nutricional y que se encuentren enfocados en este tipo de población.

**Palabras clave:** Estado nutricional, frecuencia de consumo de alimentos.

## ABSTRACT

**Objective:** The aim of this study is to establish the relationship between nutritional status and frequency of food consumption in female traders aged 20 to 49 years in a market in the district of Puente Piedra in the year 2021. **Materials and methods:** The type of study is non-experimental, correlational and cross-sectional design. The population consisted of 250 women aged 20 to 49 years. The statistical package Stata 12 was used, while the Kolmogorow Smirnov test was used for the normality test. To measure the nutritional status of the women, height and weight measurements were taken. On the other hand, the semi-quantitative food consumption frequency questionnaire (CFCAS) was used to estimate energy and macronutrient intake. This instrument was validated by María Nancy Vega Camacho. **Purpose:** Its purpose was to assess the nutritional status of women traders, as they are a vulnerable population, as they are more likely to gain weight. This could trigger future diseases such as overweight or obesity. This is because, not having a regular schedule for all meal times, they opt to eat fast food, which contains high kilocalories (kcal). **Advantages and limitations:** One of the advantages of the present study is that it covered the entire population of a market in Puente Piedra, which made it possible to control for random error. On the other hand, one of the limitations is that we only worked with women in the 20-49 age range. **Novelty:** A novelty of this study was the evaluation of businesswomen in metropolitan Lima. This is because there are no recent studies that assess nutritional status and that are focused on this type of population.

**Key words:** Nutritional status, frequency of food consumption.

## ÍNDICE

Resumen.....	v
Abstract.....	vi
Introducción.....	1
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1. Situación problemática .....	2
1.2. Formulación del problema .....	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problemas específicos .....	3
1.3. Justificación de la investigación.....	3
1.3.1. Justificación teórica .....	3
1.3.2. Justificación metodológica.....	3
1.3.3. Justificación práctica .....	4
1.4. Objetivos de la investigación .....	4
1.4.1. Objetivo general .....	4
1.4.2. Objetivos específicos.....	4
1.5. Hipótesis .....	4
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO .....	5
2.1. Antecedentes de la investigación. ....	5
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	5
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	6
2.2. Bases teóricas.....	7
2.2.1. Estado nutricional.....	7
2.2.2. Índice de masa corporal (IMC) .....	8
2.2.3. Frecuencia de consumo de alimentos .....	9
2.2.4. Medidas caseras .....	10
2.2.5. Tabla de composición de alimentos .....	10
2.2.6. Variables sociodemográficas .....	10
CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS.....	11
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación.....	11
3.2. Población y muestra.....	11
3.2.1. Tamaño de la muestra.....	11
3.2.2. Selección del muestreo .....	11
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión.....	11
3.3. Variables.....	11

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables.....	11
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos .....	16
3.4.1. Plan de recolección de datos.....	16
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información .....	16
3.6. Ventajas y limitaciones .....	16
3.7. Aspectos éticos... ..	17
3.8. Aspectos administrativos.....	17
3.9. Cronograma de actividades.....	18
CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	19
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN .....	22
5.1 Discusión .....	22
5.2 Conclusiones.....	22
5.3 Recomendaciones.....	23
Referencias bibliográficas .....	24
Anexos .....	29

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 2.1.</b> <i>Clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas según índice de masa corporal</i> .....	9
<b>Tabla 3.2.</b> <i>Operacionalización de la variable estado nutricional</i> .....	12
<b>Tabla 3.3.</b> <i>Operacionalización de la variable frecuencia de consumo de alimentos</i> ...	13
<b>Tabla 3.4.</b> <i>Operacionalización de las variables sociodemográficas</i> .....	14
<b>Tabla 3.5.</b> <i>Costos de los materiales y servicios utilizados en la investigación</i> .....	17
<b>Tabla 3.6.</b> <i>Cronograma de actividades</i> .....	18
<b>Tabla 4.7.</b> <i>Características descriptivas de la muestra</i> .....	19
<b>Tabla 4.8.</b> <i>Relación entre estado nutricional y frecuencia de consumo de alimentos</i> .	20
<b>Tabla 4.9.</b> <i>Relación entre estado nutricional y variables sociodemográficas</i> .....	20
<b>Tabla 4.10.</b> <i>Relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y las variables sociodemográficas</i> .....	21

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1.</b> <i>Procedimiento de medidas antropométricas</i> .....	30
<b>Anexo 2.</b> <i>Instructivo para la administración de cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativo (CFCAS) en mujeres adultas</i> .....	31
<b>Anexo 3.</b> <i>Cuestionario de datos sociodemográficos</i> .....	33
<b>Anexo 4.</b> <i>Consentimiento informado</i> .....	34
<b>Anexo 5.</b> <i>Tabla de recolección de datos</i> .....	36
<b>Anexo 6.</b> <i>Matriz de consistencia</i> .....	37

## INTRODUCCIÓN

El estado nutricional es el resultado del balance entre la necesidad y el gasto de energía alimentaria, así como de otros nutrientes esenciales (1). En los últimos años, este estado se ha visto directamente afectado por la ingesta de alimentos, debido a que las personas suelen tener hábitos alimentarios deficientes por falta de tiempo, trabajo, información, entre otros motivos.

No seguir un estilo de vida saludable conlleva el riesgo de padecer enfermedades, tales como sobrepeso y obesidad. Dichas enfermedades, a futuro, pueden acarrear otras como hipertensión arterial, diabetes mellitus, padecimientos coronarios, diferentes tipos de cáncer, entre otros (2). Las tasas de sobrepeso y obesidad se han incrementado aún más en personas del sexo femenino, ya que son ellas quienes tienen una mayor predisposición a acumular tejido adiposo (3). Todo ello se produce por una inadecuada alimentación.

De acuerdo con la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), a nivel nacional, el exceso de peso de mujeres en edad fértil aumentó en 13.3 puntos porcentuales, con cifras de 49.1% en el periodo 2007-2008 y de 62.4% en 2019 (4).

La evaluación del estado nutricional de una persona permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo, además de detectar situaciones de deficiencia o exceso. Esta evaluación debe formar parte del examen rutinario de las personas sanas, así como resulta importante en la observación clínica del paciente. Para ello, es necesario plantear una adecuada alimentación en la prevención de trastornos en personas sanas o su corrección en personas enfermas (5).

Por otro parte, el estado nutricional de las personas guarda relación directa con la frecuencia de consumo de alimentos. Esta, a su vez, se encuentra determinada por las condiciones del acceso a los alimentos y de factores que permiten seleccionar alimentos específicos para incorporarlos en la dieta (6).

Por esta razón, se ha considerado evaluar la relación estadísticamente significativa entre estado nutricional y frecuencia de consumo de alimentos en comerciantes mujeres del distrito de Puente Piedra en 2021.

## **CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Situación problemática**

De acuerdo con Ashkan et al. (7), las prácticas alimentarias deficientes matan a 11 millones de personas en el mundo. Este estudio indicó que el Perú, que forma parte de los países de Latinoamérica, no ostenta un consumo e ingesta adecuados de cereales integrales, semillas oleaginosas como nueces o maní, cereales integrales, ácidos grasos como el Omega 3, frutas y verduras que aportan vitaminas y minerales, y agua y sustancias antioxidantes. Todos estos alimentos no contienen colesterol y aportan pocas calorías al organismo; además, desempeñan un rol importante en el control del peso corporal, debido a su efecto sobre la saciedad y la reducción del hambre (8).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1975, la obesidad y el sobrepeso se han triplicado en todo el mundo (9). Las mujeres, en general, tienen mayores probabilidades de almacenar grasa subcutánea; por ello, la prevalencia de la obesidad es mayor en mujeres (15.3%) que en hombres (11.1%) (10).

En 2016, el 39% de personas adultas con más de 18 años tuvieron sobrepeso, en tanto que el 13% eran obesas. Asimismo, el 57% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad causan más muertes que la insuficiencia ponderal. De igual manera, la diabetes, enfermedades cardiovasculares y determinados cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad (11).

Así también, en 2016, el Instituto Nacional de Salud (INS) señaló que los malos hábitos alimenticios incrementan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, elevados índices de colesterol, triglicéridos, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer. Por ello, se deben adoptar acciones concretas en los próximos años para que no exista una población joven con problemas de salud relacionados con el sobrepeso y la obesidad (12).

A nivel nacional, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) evidenció el incremento del exceso de peso en mujeres en edad fértil, con cifras del 49.1% en el periodo 2007-2008 y del 62.4% en 2019. La prevalencia del sobrepeso en esta población mostró una tendencia hacia el incremento y pasó de 34.4% a 37.5% en los últimos 11 años (4).

Siguiendo a el Instituto Nacional de Salud (INS), en el periodo 2017-2018, el porcentaje de sobrepeso en hombres fue de 38.7% y de obesidad de 26%; mientras que el porcentaje de sobrepeso en mujeres fue de 38.3% y de obesidad de 29.4% (13).

En 2019, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) y ENDES, el estado nutricional de mujeres entre 15 y 49 años determinó lo siguiente: a nivel nacional, el 37.5% evidenció sobrepeso y el 24.9% obesidad; mientras que, a nivel rural, el 39.9% mostró sobrepeso y el 20.6% obesidad (14).

Finalmente, en 2017, la Dirección de Redes Integrales de Salud Lima Norte (DIRIS LIMA NORTE) observó que, con respecto a etapas de vida, el sobrepeso y la obesidad se presentan mayoritariamente en adultos, en un 35% de hombres y un 49% de mujeres (15).



## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Existe relación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es el índice de masa corporal de mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021?
- ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021?
- ¿Cuáles son las variables sociodemográficas predominantes que guardan relación con el estado nutricional en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021?
- ¿Cuáles son las variables sociodemográficas predominantes que guardan relación con la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021?

## **1.3. Justificación de la investigación**

Este estudio tiene como fin justificar conceptos sobre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado en el distrito de Puente Piedra en 2021.

### **1.3.1. Justificación teórica**

En la actualidad, no se cuenta con datos estadísticos acerca de esta población con respecto a su estado nutricional y frecuencia de consumo de alimentos. De igual modo, se puede observar que las mujeres comerciantes sufren sobrepeso y obesidad, debido a la deficiente alimentación que llevan día a día. Esto se genera porque los comerciantes prolongan sus jornadas de trabajo de 10 a 14 horas ininterrumpidas. Dicha sobrecarga laboral tiene como consecuencia desórdenes alimentarios, a causa de que no tienen un plan establecido para sus horarios de comida y a que consumen alimentos que tienen a su alcance, como la comida rápida.

### **1.3.2. Justificación metodológica**

La presente investigación es trascendente, porque trabajará con toda la población de mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra, lo cual permitirá controlar el error aleatorio (16). Asimismo, en este estudio, se analizará las variables principales y su relación con las variables sociodemográficas a través de un análisis estadístico multivariado con el objetivo de minimizar el error sistemático (16). A la vez,

en este trabajo de investigación, se utilizará herramientas validadas con el objetivo de controlar el error sistemático (17).

### **1.3.3. Justificación práctica**

Este trabajo se realiza con el fin de que quede un precedente para los jefes y encargados de los mercados. De ese modo, podrán tomar en cuenta la importancia del estado de salud de los trabajadores. Así, contarán con una base de información con la cual podrán realizar programas de educación alimentaria y prevenir enfermedades futuras. Los resultados podrían ayudar también al fortalecimiento de los estilos de vida saludable en los comerciantes.

## **1.4 . Objetivos de la investigación**

### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021

### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Determinar el índice de masa corporal en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021
- Determinar la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021
- Determinar las variables sociodemográficas predominantes que guardan relación con el estado nutricional en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021
- Determinar las variables sociodemográficas predominantes que guardan relación con la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021

## **1.5. Hipótesis**

- Hipótesis Alternativa (H1): Existe relación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021.
- Hipótesis Nula (H0): No existe relación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

Establecer el estado nutricional es muy importante en toda la población, porque define el estado de salud del ser humano. Puede ser determinado a través del índice de masa corporal (IMC), el cual es uno de los recursos de validación clínica más utilizados. Por otro lado, la frecuencia de consumo de alimentos en los individuos es una herramienta fundamental para conocer patrones alimentarios y explorar su asociación con el riesgo de alguna enfermedad.

A partir de estudios internacionales y nacionales sobre el tema, se ha considerado aquellos antecedentes de revisión que se encuentren en el periodo 2020-2024.

#### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Por una parte, Janjetic et al. realizaron un estudio titulado *Calidad de vida y su relación con la percepción de estrés y el perfil antropométrico en mujeres adultas*. Este trabajo tuvo por objetivo de estudio evaluar la calidad de vida y su relación con la percepción de estrés y el perfil antropométrico en mujeres adultas. El estudio fue transversal. La muestra fue no probabilística y estuvo conformada por 128 mujeres adultas entre 40 y 65 años (52.3% premenopáusicas y 47,7 % posmenopáusicas), que concurrieron a la Fundación Homocentro Buenos Aires, Argentina. Para la recolección de datos, se utilizó la encuesta de estado nutricional con el fin de determinar el índice de masa corporal (IMC), la circunferencia de cintura, el cuestionario de calidad de vida (CV) de la OMS y la escala de percepción de estrés (PS). Esto dio como resultado que el 56.3% refirió tener una CV entre bastante buena y muy buena. La prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 60.2% (IC 95%, 51.5%-68.2%). La percepción de CV se asoció inversamente al IMC ( $p= 0,0031$ ), al igual que los dominios físicos ( $p= 0,016$ ) y psicológicos de CV ( $p= 0,001$ ). Asimismo, la PS se asoció de manera inversa a la percepción de CV ( $p= 0,008$ ) y los cuatro dominios de CV (18).

Por otra parte, Vázquez, en su investigación titulada *Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México*, se propusieron como objetivo establecer la conexión entre el consumo de comestibles altamente procesados y los signos que reflejan el estado nutricional en un grupo representativo de individuos que se encuentran económicamente activos en México. La investigación se realizó a través de un estudio transversal. La población seleccionada fue de 150 participantes entre mujeres y hombres. Se utilizó un dispositivo de bioimpedancia para recolectar datos antropométricos y de composición corporal de la muestra. También, se administró un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos altamente procesados, que había sido validado previamente para evaluar la dieta. Los hallazgos respecto a los indicadores de estado nutricional revelaron que el 80% de los participantes estudiados presentaban obesidad o sobrepeso, el 88.7% tenían un porcentaje de grasa corporal elevado, y el 75.3% mostraban un alto riesgo metabólico. En cuanto a la evaluación dietética, se observó que el grupo de alimentos ultra procesados con alto contenido de azúcares simples era el más consumido (47%, aproximadamente 10,4 veces por

semana). Los resultados del análisis de correlación de Pearson señalaron una correlación negativa significativa entre la edad y el consumo de cuatro de los cinco grupos de alimentos ultra procesados. Por tal motivo, se concluyó que el consumo de alimentos ultra procesados tiene la capacidad de afectar los indicadores que pertenecen al estado nutricional, lo que termina afectando su salud (19).

Por último, Montalvo, en una investigación denominada *Relación del consumo de alimentos y el estado nutricional de los vendedores del mercado de la parroquia San Roque, 2020*, tuvo por objetivo evaluar la relación entre la ingesta de alimentos y el estado nutricional de los comerciantes del mercado de San Roque durante el 2020. Para ello, se realizó un análisis no experimental, descriptivo, correlacional y transversal en una muestra de 80 vendedores entre mayo y agosto de 2020. Para ello, se utilizó un cuestionario de autoría propia que incluyó 49 preguntas divididas en tres secciones: variables sociodemográficas, consumo de alimentos y estado nutricional, medido a través de indicadores antropométricos. Además, se utilizó un recordatorio de 24 horas. Los hallazgos más significativos mostraron que el 61.2% de los vendedores consumía calorías en exceso, y el 56.2% tenía un alto consumo de grasas animales. En contraste, el 61.2% presentó una ingesta insuficiente de proteínas de alta calidad. Asimismo, el 53.75% de los participantes padecía de malnutrición por exceso, como sobrepeso u obesidad. Se concluye que existe una prevalencia de la malnutrición por exceso, un consumo inapropiado de calorías, grasas y proteínas, y una correlación directa entre el consumo de proteínas y energía y el estado nutricional (20).

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Por un lado, Guevara llevó a cabo una investigación en 2024, titulada *Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en comerciantes que laboran en el mercado de abastos Vinocanchón Cusco, 2023*. Mediante este trabajo, presentó como objetivo evaluar los patrones alimenticios y el índice de masa corporal de los comerciantes del mercado de abastos Vinocanchón en Cusco durante el 2023. La metodología aplicada fue descriptiva, de corte transversal y cuantitativa. Participaron 216 comerciantes que cumplieron con los criterios de selección, de acuerdo con las técnicas para la recolección de datos. Los resultados sobre los hábitos alimenticios arrojaron que el 53.2% consumía tres comidas diarias y el 40.7% comía en su lugar de trabajo. El 41.2% prefería alimentos guisados y el 38.4% desayunaba antes de las 7:00 a.m. Las comidas principales se distribuían así: el 44% almorzaba entre la 1:00 y las 2:00 p.m., y el 44.4% cenaba después de las 8:00 p.m. En cuanto al consumo específico de alimentos, el 37% raramente consumía carnes rojas, mientras que el 62.8% frecuentemente optaba por el pollo. El consumo de pescado y lácteos era menos frecuente, y el 75% consumía huevos regularmente. Las verduras y frutas eran consumidas ocasionalmente por el 34.7% y el 37% respectivamente, y los carbohidratos y el agua eran consumidos casi siempre por la mayoría. El consumo de golosinas era alto: el 61.1% las consumía de forma regular, el 51.4% de los comerciantes estaba en situación de sobrepeso y el 9.3% en obesidad grado II. En tal sentido, se pudo concluir que los comerciantes presentaron niveles de consumo variado en cuanto a los alimentos diarios que forman parte de su ingesta, lo cual ha afectado su masa corporal (21).

Por otro lado, Briones y Meza, en su tesis titulada *Ingesta alimentaria y síndrome metabólico en comerciantes del Mercado Sol Naciente, San Juan de Lurigancho, 2022*, tuvieron como objetivo explorar la conexión entre la ingesta de alimentos y la presencia del síndrome metabólico en los comerciantes del mercado Sol Naciente de ese distrito. La metodología presentó un enfoque cuantitativo, de tipo aplicado y de nivel correlacional. Asimismo, se utilizó un diseño no experimental. En este trabajo, participaron 70 comerciantes, quienes formaron parte de la muestra. De igual modo, se empleó la técnica de la observación. Para evaluar la ingesta alimentaria, se utilizó el recordatorio de 24 horas; mientras que, para identificar el síndrome metabólico, se aplicó una ficha de recolección de datos, basada en los criterios de la Asociación Latinoamericana de Diabetes. Los resultados arrojaron que el 42.9% de los comerciantes consumía una cantidad alta de carbohidratos, el 68.6% tenía una ingesta adecuada de grasas, y el 50% presentaba una ingesta baja de proteínas. Además, el 45.71% de los comerciantes fue diagnosticado con síndrome metabólico. Como conclusión, se encontró que existe una relación significativa entre los patrones de la ingesta alimentaria y la presencia del síndrome metabólico entre los comerciantes analizados (22).

Finalmente, Pariona y Rutti desarrollaron su tesis denominada *Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022*. En este trabajo, establecieron como objetivo examinar la conexión entre los estilos de vida y el estado nutricional de los comerciantes en el Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8 durante el período de pandemia. La metodología utilizada fue hipotético-deductiva, con enfoque cuantitativo. Esto facilitó la recolección de datos estadísticos. Además, para el estudio, se implementó un diseño de investigación no experimental y transversal, con un enfoque correlacional para describir la relación entre las variables en un tiempo específico. En este trabajo, participaron 100 comerciantes. Los resultados mostraron que existe una relación significativa entre el género femenino y el estado nutricional, con valores  $p=0.034$  para sobrepeso y  $p=0.015$  para obesidad. De igual modo, se encontró una relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional, con valores de  $p$  inferiores a 0.05 en categorías como actividad física ( $p=0.025$ ), alimentación ( $p=0.005$ ), calidad de sueño ( $p=0.036$ ) y tiempo libre ( $p=0.043$ ). En conclusión, todos los estilos de vida estudiados mostraron tener una relación con el estado nutricional de los sujetos analizados (23).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Estado nutricional**

Es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos (24).

## **Estado nutricional antropométrico**

Corresponde a los procedimientos para determinar el estado nutricional de un individuo a través de mediciones antropométricas, tales como peso, talla, entre otros (24).

### **2.2.2. Índice de masa corporal (IMC)**

Es el cálculo que parte de la fórmula  $\text{peso}/\text{talla}^2$ . El resultado obtenido se comparará en el Tabla 2.1, en la cual se realiza la clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas (24).

#### **Peso**

Es el indicador antropométrico que determina la masa corporal expresada en kilogramos (24).

#### **Talla**

Es un indicador antropométrico que permite determinar la estatura de un individuo en posición vertical desde el punto más alto de la cabeza hasta los talones. Este procedimiento se mide en centímetros (24).

#### **Obesidad**

La obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial que se identifica cuando se tiene un índice de masa corporal mayor a 30 kg/m. (25) Esta representa un factor de riesgo independiente para el desarrollo de una enfermedad cardiovascular. Entre estas, se halla la enfermedad arterial coronaria, el infarto al miocardio, el accidente cerebrovascular y la hipertensión (26).

#### **Sobrepeso**

El sobrepeso se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Se identifica cuando se tiene un índice de masa corporal mayor a 25 kg/m<sup>2</sup> y menor a 30 kg/m<sup>2</sup> (25).

En la Tabla 2.1, se presenta la clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas según índice de masa corporal (IMC).

**Tabla 2.1.** Clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas según índice de masa corporal

Clasificación	IMC
Delgadez grado III	<16
Delgadez grado II	16 a < 17
Delgadez grado I	17 a < 18.5
Normal	18.5 a 25
Sobrepeso (preobeso)	25 a < 30
Obesidad grado I	30 a < 35
Obesidad grado II	35 a < 40
Obesidad grado III	≥ a 40

*Nota.* Adaptado de “El estado físico: uso e interpretación de la antropometría,” por de OMS, 1995; de “Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic,” por WHO, 2000; y de “Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases,” por WHO y FAO, 2003.

### **2.2.3. Frecuencia de consumo de alimentos**

Es el registro de la ingesta de alimentos durante un período determinado que puede ser diario, semanal, quincenal, mensual, casi nunca y nunca. Este registro es obtenido mediante una entrevista cara a cara, una entrevista telefónica o un cuestionario autoadministrado (17).

#### **Frecuencia de alimentos**

Consiste en el número de veces que consume cada tipo de alimentos, ya sea diario, interdiario, semanal, quincenal, mensual, casi nunca y nunca (27).

#### **Consumo de cereales, legumbres y tubérculos**

Son alimentos básicos para el consumo diario y deben ser distribuidos correctamente a lo largo del día. Se debe tomar entre 3 y 5 raciones diarias. Las legumbres son uno de los alimentos más completos a nivel nutricional; no obstante, muchas mujeres tienden a reducir su consumo. Entre sus beneficios, figuran los siguientes: (a) aporte de carbohidratos complejos de digestión lenta, que contribuyen a saciar el hambre; (b) alto contenido en fibra, lo que favorece al funcionamiento intestinal; (c) aporte considerable de proteína vegetal; y (d) aporte de vitaminas del grupo B, ácido fólico, calcio y antioxidantes (28).

#### **Consumo de frutas, verduras y hortalizas**

Este grupo es muy importante por su aporte de vitaminas y minerales. A su vez, contiene una gran cantidad de fibra; por ello, brinda una mayor sensación de saciedad. También aporta agua. El consumo de verduras y hortalizas frescas debe ser de cinco raciones por día (29).

### ***Consumo de lácteos y derivados***

El grupo de lácteos aporta tres nutrientes: carbohidratos en forma de lactosa, grasas y proteína de alta calidad como la caseína. Los lácteos también aportan grasas saturadas, de las que no se debe abusar, sobre todo en situación de sobrepeso o diabetes. No obstante, en la grasa, también se encuentran vitaminas liposolubles como la A y la D (30).

### ***Consumo de carnes, huevos y pescados***

Los alimentos de origen animal no son esenciales para una dieta adecuada, pero son un complemento útil para la mayoría de las dietas. La carne, pescado, huevos, leche y productos lácteos contienen proteínas de alto valor biológico, que son un buen complemento de los alimentos vegetales con un contenido limitado de aminoácidos (31).

#### **2.2.4. Medidas caseras**

Es una técnica empleada para apreciar el peso del alimento; por ejemplo, taza, cucharadita, puñado, entre otras (32).

#### **2.2.5. Tabla de composición de alimentos**

Es la tabla informativa que está enfocada en valorar el contenido de macronutrientes y micronutrientes de cada alimento (33).

#### **2.2.6. Variables sociodemográficas**

##### **Edad**

Se refiere al tiempo que ha vivido una persona (34).

##### **Estado civil**

Es la condición de una persona en relación con su nacimiento, nacionalidad, filiación o matrimonio, que se hace constar en el registro civil (34).

##### **Grado de instrucción**

Se refiere a la enseñanza y formación que ha recibido una persona (34).

##### **Ingreso económico mensual**

Es el conjunto de bienes y actividades que integran la riqueza de un individuo (34).



### **3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación**

El presente estudio es de tipo correlacional, porque se encuentra orientado a determinar la relación que existe entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos. Además, es de corte transversal, debido a que los datos se recogerán en un tiempo determinado. También es descriptivo, ya que se interpretarán todos los datos recogidos (16).

### **3.2. Población y muestra**

La población está conformada por mujeres que se tengan entre 20 y 49 años y que sean trabajadoras de un mercado del distrito de Puente Piedra (actualmente, las mujeres que laboran en este centro son 400 aproximadamente).

#### **3.2.1. Tamaño de la muestra**

Se realizará un censo.

#### **3.2.2. Selección del muestreo**

En el presente estudio, se realizará un censo, puesto que se evaluará a todas las mujeres que cumplan los criterios de inclusión.

#### **3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión**

Entre los criterios de inclusión, se encuentran los siguientes: (a) mujeres de Lima Metropolitana que deseen voluntariamente participar del estudio; (b) mujeres de Lima Metropolitana que tengan entre 20 y 49 años; y (c) mujeres de Lima Metropolitana que firmen el consentimiento informado.

Entre los criterios de exclusión, figuran los siguientes: (a) mujeres de Lima Metropolitana que tengan alguna enfermedad o discapacidad que afecte a las evaluaciones; (b) mujeres que no terminen de llenar las encuestas; (c) mujeres que no se dejaron evaluar; (d) mujeres que tengan alguna dificultad para completar las preguntas del cuestionario; (e) mujeres gestantes; y (f) mujeres lactantes.

### **3.3. Variables**

Las variables que intervienen en el estudio son dos: estado nutricional y frecuencia de consumo de alimentos.

#### **3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables**

A continuación, se realiza la operacionalización de cada una de las variables que intervienen en el estudio.

### Variable 1: Estado nutricional

En la Tabla 3.2, se presenta la operacionalización de la variable estado nutricional.

**Tabla 3.2.** Operacionalización de la variable estado nutricional

Variable	Dimensiones	Definición Conceptual	Definición Operacional	Tipo de Variable	Indicadores	Instrumento	Categorización o Escala de Medición	Valores	Escala
Estado nutricional	Peso Talla	Alude a la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingesta, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos (24).	Puntaje Z score del IMC para la edad	Cualitativa	IMC	Balanza Tallímetro	Delgadez grado III	< 16	Nominal
							Delgadez grado II	16 a < 17	
							Delgadez grado I	17 a < 18.5	
							Normal	18.5 a 25	
							Sobrepeso	25 a < 30	
							Obesidad grado I	30 a < 35	
							Obesidad grado II	35 a < 40	
Obesidad grado III	≥ a 40								

## Variable 2: Frecuencia de consumo de alimentos

En la Tabla 3.3, se presenta la operacionalización de la variable frecuencia de consumo de alimentos.

**Tabla 3.3.** Operacionalización de la variable frecuencia de consumo de alimentos

Variable	Dimensiones	Definición Conceptual	Definición Operacional	Tipo de Variable	Indicadores	Instrumento	Categorización o Escala de Medición	Valores	Escala
Frecuencia de consumo de alimentos		Se refiere a la lista de alimentos específicos y al registro de la ingesta durante un período determinado, que puede ser diario, semanal, mensual o anual. El registro es obtenido por entrevista cara a cara, entrevista telefónica o cuestionario autoadministrado (17).	Frecuencia de consumo de alimentos que consume el individuo	Cualitativa		Cuestionario de frecuencia de alimentos semicuantitativo para mujeres de Lima Metropolitana	Poco saludable Necesita cambios Saludable	< 50 50 a 80 > 80 a 100	Ordinal

## Variables sociodemográficas

En la Tabla 3.4, se presenta la operacionalización de las variables sociodemográficas.

**Tabla 3.4.** Operacionalización de las variables sociodemográficas (1 de 2)

Variables	Dimensiones	Definición Conceptual	Definición Operacional	Instrumento	Tipo de Variable	Indicadores	Escala de Medición	Valores de Categoría
Edad	Etapa de vida joven	Se refiere al tiempo que ha vivido una persona desde el nacimiento hasta el momento de referencia (34).	Son los años vividos de una persona.	Ficha sociodemográfica	Cuantitativa	Años de edad	Razón	Número de años
Estado civil		Es la condición de una persona en relación con su nacimiento, nacionalidad, filiación o matrimonio, que se hace constar en el registro civil y que delimita el ámbito propio de poder y responsabilidad que el derecho reconoce a las personas naturales (34).	Es la situación de las personas físicas determinada por sus relaciones de familia, provenientes del matrimonio o del parentesco.	Ficha sociodemográfica	Cualitativa		Nominal	Soltero Casado Viudo Divorciado

**Tabla 3.4. Operacionalización de las variables sociodemográficas (2 de 2)**

Variables	Dimensiones	Definición Conceptual	Definición Operacional	Instrumento	Tipo de Variable	Indicadores	Escala de Medición	Valores de Categoría
Grado de instrucción	Primaria Secundaria Instituto Universidad	Es el grado de estudio para alcanzar determinadas destrezas. No toma en consideración si los estudios han sido concluidos o quedaron suspendidos (34).	Es el grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos.	Ficha sociodemográfica	Cualitativa		Ordinal	Sin estudios Primaria completa Secundaria completa Superior técnico completo Superior universitario completo
Número de años que trabaja		Tiempo laborado en el puesto de trabajo (34)	Tiempo en que una persona viene laborando	Ficha sociodemográfica	Cualitativa	Años	Ordinal	Años como trabajador del mercado

### **3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos**

#### **3.4.1. Plan de recolección de datos**

La recolección de datos se realizó de acuerdo con los siguientes pasos: (a) envío del protocolo al comité de ética, (b) aprobación del proyecto de tesis, (c) permiso para encuestar y recolección de datos, (d) selección de ingresantes según criterios de inclusión y exclusión, (e) consentimiento para realizar las evaluaciones, (f) recolección de consentimiento informado, (g) aplicación de encuestas, (h) creación de la base de datos en Excel, (i) supervisión y control de calidad de la base de datos, (j) elaboración de cuadros de resultados, (k) análisis de resultados, (l) conclusiones y recomendaciones, (m) presentación al comité de investigación, (n) corrección de observaciones, (o) presentación de la versión final de la tesis, (p) solicitud de sustentación, (q) proceso de sustentación, (r) aprobación de la tesis y (s) publicación .

### **3.5. Plan de análisis e interpretación de la información**

Las variables cualitativas (estado nutricional, estado civil y grado de instrucción) serán analizadas a través de frecuencias y porcentajes. Por otro lado, las variables cuantitativas como edad e ingreso económico mensual serán analizadas a través de medidas de tendencia central (mediana y/o media) y sus respectivas medidas de dispersión (rango intercuartílico y/o desviación estándar), dependiendo de si las distribuciones de los valores registrados cumplen con los supuestos. Además, el procesamiento del análisis estadístico del presente proyecto de investigación se utilizará el programa Stata Versión 14.

### **3.6. Ventajas y limitaciones**

En cuanto a las ventajas, se hallaron las siguientes: (a) el estudio tendrá un costo menor, porque se determinará en un tiempo corto, debido a que es transversal; (b) la recolección de datos de las variables principales se podrá realizar en un periodo de tiempo; (c) la población está conformada por mujeres en etapa adulta; y (d) se obtendrá datos estadísticos válidos para futuras investigaciones.

Dentro de las limitaciones del estudio, se determinaron las siguientes: (a) se trabajará con variables cualitativas, sin embargo, estas serán recogidas de manera cuantitativa, lo cual aumentará la variabilidad de los datos; (b) solo se trabajará con la población de mujeres de un solo mercado; (c) en trabajos posteriores, se considerará la población de otros mercados y también a los varones; (d) no se realizará seguimiento; (e) el instrumento, al ser una herramienta validada en 2012, puede ser que no mida de forma adecuada la frecuencia de consumo de alimentos en las mujeres comerciantes; (f) el CFCAS, al ser un instrumento no actualizado, puede variar los resultados; y (g) el CFCAS, al ser un instrumento del cual no se hizo una adaptación actual, puede ser que pueda variar los resultados.

### 3.7. Aspectos éticos

En cuanto a los aspectos éticos, se considerará lo siguiente: (a) se aplicará el consentimiento informado y la confidencialidad para la realización de las evaluaciones; (b) se les explicará a los participantes la finalidad del estudio, la cual se expresará de forma clara y concisa, con un lenguaje adecuado para garantizar su comprensión; (c) los datos personales serán totalmente anónimos y estarán protegidos, puesto que solo los investigadores tendrán derecho a toda la información (37); (d) el participante tiene todo el derecho de responder o brindar solo la información que desee; (e) en caso de que no quiera brindar alguna información, no estará obligado a hacerlo, así como podrá retirarse en el momento que desee sin la obligación de permanecer en el estudio; (f) no existirá discriminación en cuanto al género, religión, situación económica, entre otros, hacia las personas incluidas o excluidas del estudio; (g) no existirá alguna preferencia ni la inducción de algún participante (36); (h) los participantes no serán inducidos a tomar alguna respuesta; (i) se les otorgará a los participantes toda la información detallada en el consentimiento informado (35); (j) se aceptarán consultas en caso de que tuvieran alguna duda; (k) el consentimiento informado será entregado antes de realizar las mediciones antropométricas o de completar los cuestionarios, es decir, se les advertirá que tienen el derecho de retirarse en cualquier momento del estudio y, si en caso desee participar, se les explicará el procedimiento; (l) se promocionará el valor científico y la importancia de dicha investigación; (m) a la autoridad competente, se le otorgará el instrumento como también la base de datos; y (n) queda totalmente prohibida la comercialización, negociación o divulgación del contenido del proyecto.

### 3.8. Aspectos administrativos

En la Tabla 3.5, se presentan los costos de los materiales y servicios utilizados en la investigación.

**Tabla 3.5.** *Costos de los materiales y servicios utilizados en la investigación*

Recursos Materiales y Servicios	Costos
Gastos administrativos	S/300
Impresiones	S/30.00
Copias	S/30.00
Lápiz y lapicero	S/7.00
Balanza	S/45.00
Tallímetro	S/540
Pasajes	S/540
Total	S/1022

### 3.9. Cronograma de actividades

En la Tabla 3.6, se presentan el cronograma de actividades.

**Tabla 3.6.** *Cronograma de actividades*

Actividades	2020				2021				2024
	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Oct.
Realización del proyecto de tesis	X	X	X	X					
Finalización del proyecto de tesis				X					
Registro del proyecto de tesis en el departamento de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud					X				
Registro en el Comité de Ética de Investigación de Salud					X				
Realización de encuestas					X				
Llenado de base de datos					X				
Análisis de base de datos					X				
Redacción de resultados						X			
Redacción de la discusión y conclusión						X			
Sustentación del informe de tesis									X
Publicación científica									X



## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

En la Tabla 4.7, se observa lo siguiente: (a) del total de mujeres comerciantes evaluadas, el promedio de edad es de 32.52 años; (b) el 51.20% reporta tener el estado civil de soltera; (c) el 68% culminó sus estudios secundarios; (d) el 40.80% tiene un estado nutricional con sobrepeso; y (e) con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos, el 41.20% necesita cambios en su alimentación.

**Tabla 4.7.** Características descriptivas de la muestra

Características		n	(%)
Edad	(media/DE)		
Estado civil	Soltera	128	51.20
	Conviviente	98	39.20
	Casada	16	6.40
	Divorciada	3	1.20
	Viuda	5	2.00
Grado de instrucción	Primaria completa	57	22.80
	Secundaria completa	170	68.00
	Superior completo	23	9.20
Estado nutricional	Normal	51	20.40
	Sobrepeso	102	40.80
	Obesidad	97	38.80
Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos	Saludable	52	20.80
	Necesita cambios	103	41.20
	Poco saludable	95	38.00
*Desviación estándar (DE)			

En la Tabla 4.8, se muestra que existe asociación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos ( $p= 0.000$ ).

**Tabla 4.8. Relación entre estado nutricional y frecuencia de consumo de alimentos**

Frecuencia de Consumo de Alimentos	Estado Nutricional			P-valor
	Normal (n%)	Sobrepeso (n%)	Obesidad (n%)	
Saludable	51(98.08)	-	1(1.92)	0.000
Necesita cambios	-	102(99.03)	1(0.97)	
Poco saludable	-	-	95(100.00)	

En la Tabla 4.9, se observa que existe asociación entre el estado nutricional y la variable sociodemográfica edad ( $p= 0.001$ ).

**Tabla 4.9. Relación entre estado nutricional y variables sociodemográficas**

Variables Sociodemográficas		Estado Nutricional			P-valor
		Normal (n%)	Sobrepeso (n%)	Obesidad (n%)	
Edad	(m/DE)	24.33(4.42)	31.52(9.75)	37.86(9.84)	0.001
Estado civil	Soltera	41(32.03)	51(39.58)	36(28.13)	0.000
	Conviviente	7(7.14)	43(43.88)	48(48.98)	
	Casada	3(18.75)	6(37.50)	7(43.75)	
	Divorciada		1(33.33)	2(66.67)	
	Viuda		1(20.00)	4(80.00)	
Grado de instrucción	Primaria	2(3.51)	21(36.84)	34(59.65)	0.000
	Secundaria completa	44(25.88)	73(42.94)	53(31.18)	
	Superior completa	5(21.74)	8(34.78)	10(43.48)	

En la Tabla 4.10, se observa que existe una asociación entre la variable frecuencia de consumo de alimentos y la variable sociodemográfica edad ( $p= 0.0001$ ).

**Tabla 4.10.** *Relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y las variables sociodemográficas*

Variables Sociodemográficas		Frecuencia de Consumo			P-valor
		Saludable (n%)	Necesita cambios (n%)	Poco saludable (n%)	
Edad	(media/DE)	24.32(4.37)	31.44(9.74)	38.16(9.71)	0.0001
Estado civil	Soltera	42(32.81)	52(40.63)	34(26.56)	0.000
	Conviviente	7(4.14)	43(43.88)	48(48.98)	
	Casada	3(18.75)	6(37.50)	7(43.75)	
	Divorciada	-	1(33.33)	2(66.67)	
	Viuda	-	1(20.00)	4(80.00)	
Grado de instrucción	Primaria	2(3.51)	21(36.84)	34(59.65)	0.000
	Secundaria completa	44(25.88)	74(43.53)	52(30.59)	
	Superior completa	6(20.80)	8(34.78)	9(39.13)	

## **CAPÍTULO V. DISCUSIÓN**

### **5.1. Discusión**

El estudio realizado en el distrito de Puente Piedra proporciona una visión detallada de cómo el estado nutricional de las comerciantes mujeres se encuentra influenciado por la frecuencia del consumo de alimentos. De acuerdo con los resultados, existe una clara asociación entre prácticas dietéticas inadecuadas y un estado nutricional deficiente. Este vínculo es crucial, ya que resalta la necesidad de intervenciones dietéticas y educativas dirigidas a mejorar la calidad de la alimentación en esta población específica. En el ámbito internacional, varios estudios han explorado temas similares y han proporcionado un contexto más amplio que respalda los hallazgos del estudio de Puente Piedra. Por ejemplo, Janjetic et al. observaron que la calidad de vida está inversamente relacionada con los indicadores antropométricos negativos, tales como el índice de masa corporal elevado (18). Este hallazgo sugiere que los problemas nutricionales no solo afectan la salud física, sino también la percepción general del bienestar, lo cual tiene implicaciones profundas en la gestión de la salud pública. Por otro lado, el estudio de Vázquez en México, encontró que el consumo frecuente de alimentos ultra procesados está asociado con una prevalencia alta de obesidad y sobrepeso (19). Este resultado es consistente con lo observado en Puente Piedra, en donde una dieta compuesta predominantemente por alimentos rápidos y de baja calidad nutricional contribuye significativamente con el deterioro del estado nutricional. Este patrón destaca la importancia de promover opciones alimenticias más saludables como una estrategia clave para combatir la obesidad y otras enfermedades relacionadas con la dieta. En tal sentido, se considera fundamental mantener una dieta equilibrada a fin de tener mejores resultados y una salud positiva, que se manifieste en el bienestar de las personas. Además, el estudio de Montalvo logró verificar que, cuando prevalece la malnutrición por exceso y un consumo inapropiado de calorías, grasas y proteínas, se produce una correlación directa con el estado nutricional (20). A nivel nacional, el estudio de Guevara en una población de comerciantes pudo verificar que estos presentaban consumos variados (21). Así resultó que los carbohidratos y el agua eran principalmente consumidos en su cotidianidad, debido al factor tiempo, lo que generaba que el índice de masa corporal se incrementa. Asimismo, Briones y Meza también proporcionaron evidencia de que existe una relación significativa entre los patrones de ingesta alimentaria y la presencia del síndrome metabólico entre los comerciantes analizados (22). Por último, el trabajo de Pariona y Rutti explicó que los estilos de vida generalmente se vinculan con el estado nutricional de los comerciantes; es decir, cuando se presenta un estilo de vida negativo (ingesta de alimentos procesados que terminan siendo perjudiciales para la salud), este repercute sobre la propia salud (23).

### **5.2. Conclusiones**

- Se evidenció que existe asociación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos en comerciantes mujeres.
- De igual manera, se demostró que existe relación entre el estado nutricional y la edad de las comerciantes mujeres.

- Se encontró que existe relación entre las variables principales y las variables sociodemográficas, tal como se pudo observar en las tablas anteriores.

### **5.3. Recomendaciones**

- Se recomienda trabajar con comerciantes de otros mercados para así tener una población más grande y lograr mejores resultados en futuras investigaciones.
- Se recomienda tomar en cuenta el tiempo de años trabajados en futuras investigaciones.
- Se recomienda hacer seguimiento del estado nutricional de las comerciantes para que así logren la mejora de su estado de salud.
- Se recomienda realizar la medición de perímetro abdominal para así prevenir sobre riesgos de padecer enfermedades coronarias en futuras investigaciones.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Figueroa D. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev. Salud Pública [Internet]. 1 de mayo de 2004 [citado el 10 de febrero de 2021]; 6(2):140-55. Disponible en:  
<http://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/94613>
2. García AJ, Creus ED. La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. Revista Cubana de Medicina General Integral. [Internet]. Setiembre de 2016 [citado el 10 de febrero de 2021]; 32(3). Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252016000300011&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000300011&lng=es)
3. Organización Mundial de la Salud [World Health Statistics]. Monitoring Health for the Sustainable Development Goals [Internet]. Ginebra: OMS; 2019 [citado el 10 de febrero de 2021]. Disponible en:  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324835/9789241565707-eng.pdf?sequence=9&isAllowed=y>
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar - ENDES. [citado el 25 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://proyectos.inei.gob.pe/endes/>
5. Farré R. Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica) [Internet]. [citado el 05 de octubre de 2020]; 7:109. Disponible en:  
[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_07.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf)
6. Huamán-Espino L, Valladares C. Estado nutricional y características del consumo alimentario de la población Aguaruna. Amazonas, Perú 2004. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica [Internet]. Enero de 2006 [citado el 10 de febrero de 2021]; 23(1):12-21. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342006000100003&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342006000100003&lng=es)
7. Ashkan P, Kairsten AF, Cornaby L, Ferrara G, S-Salama J, et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet. 2019; 393:1958-72. Disponible en:  
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)

8. López M. Los malos hábitos alimenticios: La nueva pandemia del siglo XXI. El Comercio [Internet]. 22 de abril 2019 [citado el 10 de octubre del 2020]. Disponible en: <https://rpp.pe/vital/salud/los-malos-habitos-alimenticios-la-nueva-pandemia-del-siglo-xxi-noticia-1192139>
9. Hernández J, Domínguez YA, Moncada OM. Prevalencia y tendencia actual del sobrepeso y la obesidad en personas adultas en el mundo. Revista Cubana de Endocrinología [Internet]. Diciembre de 2019 [citado el 09 de junio de 2021]; 30 (3). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-29532019000300009&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532019000300009&lng=es). Epub 10-Jun-2020
10. World Health Organization. World Health Statistics 2019. Monitoring Health for the SDGs Sustainable Development Goals [Internet]. Ginebra: OMS; 2019 [citado el 20 de setiembre de 2020]. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/324835/9789241565707-eng.pdf?sequence=9&isAllowed=y>
11. Instituto Nacional de Salud. Abordaje nutricional para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad tipo I de la persona joven, adulta y adulta mayor [Internet]. Perú: INS; 2022 [Internet]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2023-04/ABORDAJE%20NUTRICIONAL%20PARA%20LA%20PREVENCION%20Y%20CONTROL%20DEL%20SOBREPESO%20Y%20LA%20OBESIDAD%20TIPO%20I.pdf>
12. Instituto Nacional de Salud. Malos hábitos alimentarios elevaron el riesgo de enfermedades al corazón, colesterol y triglicéridos en los niños y adolescentes [Internet]. Perú: INS; 2019 [Internet]. Disponible en: <https://boletin.ins.gob.pe/3082-2/>
13. Instituto Nacional de Salud. Estado nutricional en adultos de 18 a 59 años, Perú: 2017-2018 [Internet]. Disponible en: <https://www.datosabiertos.gob.pe/dataset/estado-nutricional-en-adultos-de-18-59-a%C3%B1os-per%C3%BA-2017-%E2%80%932018>
14. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familia. Lactancia, nutrición y desarrollo infantil temprano (DIT) de niños y niñas y nutrición de mujeres 2019 [Internet]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Endes2019/pdf/cap010.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Endes2019/pdf/cap010.pdf)
15. Ministerio de Salud. Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (CDC). Análisis de situación de salud del Perú 2018 [Internet]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1226900/498920200811-2899800-lz3da6.pdf?v=1597184391>

16. Argimon JM, Jiménez J. Métodos de investigación clínica y epidemiológica. 4ª ed. España: Elseiver; 2012. Disponible en:  
[https://postgrado.medicina.usac.edu.gt/sites/default/files/documentos/investigacion\\_clinica\\_y\\_epidemiologica\\_1.pdf](https://postgrado.medicina.usac.edu.gt/sites/default/files/documentos/investigacion_clinica_y_epidemiologica_1.pdf)
17. Vega MN. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativo para estimar la ingesta de energía y macronutrientes de mujeres residentes en Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012. Disponible en:  
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/1122>
18. Janjetic M, Oliva ML, Kopyto J, Moloczniak T, Page MA, Palacios GL, Ramírez FB et al. Calidad de vida y su relación con la percepción de estrés y el perfil antropométrico en mujeres adultas. Revista Chilena de Nutrición [Internet]. Abril de 2020 [citado el 18 de febrero de 2021]; 47(2):217-223. Disponible en:  
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200217>
19. Vázquez C, Escalante A, Huerta J, Villarreal M. Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México. Revista Chilena de Nutrición [Internet]. Diciembre de 2021 [citado el 7 de junio de 2024]; 48(6): 852-861. Disponible en:  
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000600852>
20. Montalvo DA. Relación del consumo de alimentos y el estado nutricional de los vendedores del mercado de la parroquia San Roque, 2020 [Tesis de licenciatura]. Ibarra: Universidad Técnica del Norte. 2023 [citado el 7 de junio de 2024]. Disponible en:  
<https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13526>
21. Guevara R. Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en comerciantes que laboran en el mercado de abastos VINO canchón Cusco, 2023. [Tesis de licenciatura]. Cusco: Universidad Andina del Cusco [citado el 7 de junio de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12557/6408>
22. Briones M, Meza YD. Ingesta alimentaria y síndrome metabólico en comerciantes del Mercado Sol Naciente, San Juan de Lurigancho, 2022 [Tesis de posgrado]. Lima: Universidad César Vallejo. 2022 [citado el 7 de junio de 2024]. Disponible en:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/97315/Briones\\_HM-Meza\\_AYD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/97315/Briones_HM-Meza_AYD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



23. Pariona RMV, Rutti RK. Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Norbert Wiener. 2022 [citado el 7 de junio de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7704/T061\\_43548047\\_46594681\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7704/T061_43548047_46594681_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
24. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Portal terminológico de la FAO. Estado nutricional [Internet]. Roma: FAO [citado el 21 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.fao.org/faoterm/es/>
25. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta 2012 [Internet]. Lima: MINSAINSA/INS; 2012. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>
26. Bryce-Moncloa A, Alegría-Valdivia E, San Martín-San Martín MG. Obesidad y riesgo de enfermedad cardiovascular. Cardiovascular risk and obesity. Anales de la Facultad de Medicina [Internet]. Abril de 2017 [citado el 18 de febrero de 2021]; 78(2): 202-206. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13218>
27. Gámbaro RL, Dauber EAC, Toribio Z. Conocimientos nutricionales y frecuencia de consumo de alimentos: un estudio de caso. Archivos Latinoamericanos de Nutrición [Internet]. Setiembre de 2011 [citado el 18 de febrero de 2021]; 61(3): 308-315. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222011000300011&lng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222011000300011&lng=es)
28. Sánchez Á. Guía de alimentación para embarazadas. Cómo comer sano y controlar tu peso durante el embarazo [Internet]; 2015. Disponible en: [https://www.seedo.es/images/Guia\\_Alimentacion\\_Embazaradas\\_Medicadiet.pdf](https://www.seedo.es/images/Guia_Alimentacion_Embazaradas_Medicadiet.pdf)
29. Ministerio de Salud. Consumir cinco porciones de frutas y verduras diariamente ayuda a prevenir enfermedades crónicas degenerativas [Nota de prensa]. Lima, Gobierno del Perú; 2019 [citado el 15 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/27918-consumir-cinco-porciones-de-frutas-y-verduras-diariamente-ayuda-a-prevenir-enfermedades-cronicas-degenerativas>
30. Salas-Salvadó J, Babio N, Juárez-Iglesias M, Picó C, Ros E, Moreno LA. Importancia de los alimentos lácteos en la salud cardiovascular: ¿enteros o desnatados? Nutrición Hospitalaria [Internet]. Diciembre de 2018 [citado el 12 de noviembre de 2024]; 35(6): 1479-1490. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112018001000028&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018001000028&lng=es)

31. Lathan MC, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Colección FAO: Alimentación y nutrición. 2002; 29:1-9. Disponible en: <https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s00.htm>
32. Dirección de investigación A.B. Prisma. Medidas caseras. Laminario; 2001. Lima: Prisma. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/412064981/Laminario-Medidas-Caseras-PRISMA>
33. Reyes M, Gómez-Sánchez I. Tablas peruanas de composición de alimentos. 10.<sup>a</sup> ed. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición; 2017. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4565836/Tablas-peruanas.pdf?v=1684253633>
34. Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española. 23.<sup>a</sup> ed., Madrid: RAE; 2014. <https://dle.rae.es/diccionario>
35. Tribunal Internacional de Nuremberg. Código de Nuremberg. 1946 [citado el 12 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://uchile.cl/investigacion/centro-interdisciplinario-de-estudios-en-bioetica/documentos/el-codigo-de-nuremberg>
36. Siurana JC. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. Veritas [Internet]. 2010; 22: 121-157. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-92732010000100006>
37. Naciones Unidas. Declaración Universal de los Derechos Humanos. París; 1948. Disponible en: [https://www.ohchr.org/sites/default/files/UDHR/Documents/UDHR\\_Translations/spn.pdf](https://www.ohchr.org/sites/default/files/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf)

## **ANEXOS**

## **Anexo 1. Procedimiento de medidas antropométricas**

### **Procedimiento de medidas antropométricas**

#### **Procedimiento (peso) (25)**

1. Revisar la ubicación y el estado de la balanza
2. Solicitar a la persona que se retire los zapatos y el exceso de ropa
3. Revisar que la balanza se encuentre en cero antes de realizar la toma de peso 4
4. Indicar a la persona que se ubique en el centro de la balanza en posición recta y con mirada al frente
5. Leer y registrar el peso de la persona en kilogramos y en gramos

#### **Procedimiento (talla) (25)**

1. Revisar la ubicación y el estado del tallímetro
2. Explicar el procedimiento a la persona
3. Indicar a la persona que se retire los zapatos y accesorios que se encuentren en la cabeza para evitar errores en la toma de medida
4. Solicitar a la persona que se coloque en el centro de la base del tallímetro, de espaldas al tablero, en posición recta, con mirada al frente, los talones juntos y los pies ligeramente separados
5. Verificar que los talones, pantorrillas, nalgas, hombros y la parte posterior de la cabeza se encuentren en contacto con el tablero del tallímetro
6. Realizar el plano de Frankfurt
7. Colocar la palma abierta de la mano izquierda sobre el mentón de la persona evaluada para asegurar la posición correcta de la cabeza sobre el tallímetro
8. Con la mano derecha, deslizar el tope móvil del tallímetro hasta hacer contacto con la superficie superior de la cabeza; método que debe ser realizado tres veces en forma consecutiva
9. Leer y registrar las tres medidas

## Anexo 2. Instructivo para la administración de cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativo (CFCAS) en mujeres adultas (1 de 2)

### Instructivo para la administración de cuestionarios

#### Introducción

La aplicación de este cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativo (CFCAS) sirve para estimar la ingesta de energía, proteínas y carbohidratos en mujeres en edad fértil de Lima Metropolitana.

#### Categorías (17)

- Poco saludable
- Necesita cambios
- Saludable

#### Estructura del CFCAS

- Lista de alimentos: Consta de 26 alimentos.
- Porción y tamaño: La porción como unidad de medida (1 taza, 1 plato, 1 cuchillo, 1 vaso, etc.) ya está establecida. Se indagará sobre la cantidad y el tamaño de la porción.
- Frecuencia de consumo: Consta de nueve alternativas.

Nº	GRUPO	ALIMENTO	PORCIÓN Y TAMAÑO DEL ALIMENTO		FRECUENCIA DE CONSUMO										
			Porción	Tamaño	Nunca	1-3 al mes	1-2 a la sem	3-4 a la sem	5-6 a la sem	1 al día	2 al día	3-4 al día	5 a más al día		
1	LACTEOS	Leche evaporada	1 Taza												
2		Leche condensada	1 Cucharada												
3		Yogurt (frutado, natural)	1 Vaso-Botellita												

## **Anexo 2. Instructivo para la administración de cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativo (CFCAS) en mujeres adultas (2 de 2)**

### **Instructivo para la administración de cuestionarios**

#### **Descripción de la técnica de registro**

Preséntese ante la mujer que va a entrevistar con actitud cordial y, de forma sencilla, le explica el objetivo y le describe el método del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. Asimismo, le pide recordar cómo fue el consumo de cada alimento de la lista en los últimos cuatro meses.

A continuación, realice las siguientes acciones:

1. Registre nombres y apellidos de la MEF y el código que le fue asignado.
2. Según la lista de alimentos y la estructura del mismo, registre en el CFCAS lo siguiente:
  - 2.1. Tamaño de porción: Establezca el tamaño de porción con ayuda del Laminario de medidas caseras. Designe los códigos entre paréntesis según el tipo de porción:
    - 2.1.1. Para taza, vaso, plato hondo, botellita, unidad, presa, porción, paquete, trozo: pequeño (1), mediano (2) y grande (3).
    - 2.1.2. Para plato tendido: Plato de arroz, pallares u otra leguminosa. Además de las medidas anteriores, también se indagará sobre el alto del alimento utilizando los códigos alto 1 (a1), alto 2 (a2) o alto 3 (a3), que se refieren a la cantidad de alimento según las tablas de medida casera de A.B. Prisma.
    - 2.1.3. Para untada: Tenga presente que generalmente se usa un cuchillo. Considerar pequeño (1) o grande (3), y también delgado (4) o grueso (5).
    - 2.1.4 Para rodaja y tajada: Considere delgada (4) o gruesa (5).
    - 2.1.5 Para cuchara y cucharita: Considere cuchara mediana (2) y cucharita pequeña (3).

### Anexo 3. Cuestionario de datos sociodemográficos

#### Datos Sociodemográficos

Nombre: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_

Edad (\*): \_\_\_\_\_ años

Fecha de nacimiento (\*): \_\_\_\_\_

#### Estado civil (marca con un x respuesta correspondiente)

Soltero: \_\_\_\_\_

Casado: \_\_\_\_\_

Conviviente: \_\_\_\_\_

Viudo: \_\_\_\_\_

Divorciado: \_\_\_\_\_

#### Grado de instrucción (marca con un x respuesta correspondiente)

Sin estudios: \_\_\_\_\_

Primaria completa: \_\_\_\_\_

Secundaria completa: \_\_\_\_\_

Superior técnico completo: \_\_\_\_\_

Superior universitario completo: \_\_\_\_\_

#### Llenado por el entrevistador:

Peso (kg): \_\_\_\_\_

Talla (cm): \_\_\_\_\_

## Anexo 4. Consentimiento informado (1 de 2)

### Consentimiento Informado

Institución: Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS)

Investigadoras: Anabell Leguía Paño y Naylin Ruiz Vila

Título: Estado nutricional en relación a frecuencia de consumo de alimentos en comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra

Se le está invitando a participar en un estudio de investigación para determinar el estado nutricional de las mujeres comerciantes, utilizando como medio las mediciones antropométricas y una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos, con la finalidad de conocer los resultados de las mujeres comerciantes de un mercado de Puente Piedra.

#### Procedimientos

Si usted acepta participar en este estudio, usted responderá lo siguiente:

- Una encuesta de recolección de datos, que incluye edad, estado civil, grado de instrucción e ingresos económicos en su hogar (esta ficha será llenada por usted y ante cualquier pregunta será atendida de inmediato por los encuestadores).
- Se le realizará las mediciones antropométricas (peso y talla), las cuales serán medidas por medio de una balanza y un tallímetro con ayuda de los encuestadores.

#### Riesgos

- No se prevén riesgos por participar en esta fase del estudio.

#### Beneficios

- Usted se beneficiará con una evaluación para determinar su estado nutricional. Se le informará de manera personal y confidencial los resultados.
- El costo total de esta evaluación es asumido por las investigadoras (costos e incentivos).
- Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. De igual modo, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, sino únicamente la satisfacción de determinar el estado nutricional de las mujeres que son comerciantes.



## Anexo 4. Consentimiento informado (2 de 2)

### **Confidencialidad**

La información brindada durante el presente estudio será confidencial y no se tendrá ningún registro de los participantes. Las encuestas son realizadas de forma anónima. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

### **Derechos del participante**

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno.

### **Consentimiento**

Fecha: /        /

Yo, ....., identificada con el número de DNI....., acepto voluntariamente participar en este estudio, ya que estoy informada de los procedimientos que se realizarán.

\_\_\_\_\_  
Firma

..



## Anexo 6. Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Alcance, Diseño, Población y Muestra	Técnica, Instrumentos y Criterios de Inclusión y Exclusión
General	General	Hipótesis general:	Estado nutricional	Alcance y diseño de estudio	Técnica
¿Existe relación entre el estado nutricional en relación y la frecuencia de consumo de alimentos en comerciantes de un mercado de Puente Piedra?	Determinar la relación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021	H1: Existe relación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021.	Frecuencia de consumo de alimentos	El presente trabajo de investigación será de diseño transversal y de alcance correlacional.	<p>Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta.</p> <p>Instrumento</p> <p>Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativo para estimar la ingesta de energía y macronutrientes de mujeres residentes en Lima Metropolitana.</p>
Específicos	Específicos			Población	Criterios de inclusión y exclusión
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál es el índice de masa corporal de mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021?</li> <li>¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021?</li> <li>¿Cuáles son las variables sociodemográficas predominantes que guardan relación con el estado nutricional en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021?</li> <li>¿Cuáles son las variables sociodemográficas predominantes que guardan relación con la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar el índice de masa corporal en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021</li> <li>Determinar la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021</li> <li>Determinar las variables sociodemográficas predominantes que guardan relación con el estado nutricional en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021</li> <li>Determinar las variables sociodemográficas predominantes que guardan relación con la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021</li> </ul>	H0: No existe relación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos en mujeres comerciantes de un mercado del distrito de Puente Piedra en 2021.		<p>La población está constituida por mujeres comerciantes de un mercado de Puente Piedra.</p> <p>Muestra</p> <p>La muestra estará constituida por 400 mujeres.</p> <p>Muestreo</p> <p>La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico (censo).</p>	<p>Criterios de inclusión</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mujeres de Lima Metropolitana que deseen voluntariamente participar del estudio.</li> <li>Mujeres de Lima Metropolitana que tengan entre 20 y 49 años.</li> <li>Mujeres de Lima Metropolitana que firmen el consentimiento informado.</li> </ul> <p>Criterios de exclusión</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mujeres de Lima Metropolitana que tengan alguna enfermedad o discapacidad que afecte a las evaluaciones</li> <li>Mujeres que no terminen de llenar las encuestas</li> <li>Mujeres que no se dejaron evaluar</li> <li>Mujeres que tengan alguna dificultad para completar las preguntas del cuestionario</li> <li>Mujeres gestantes</li> <li>Mujeres que den de lactar</li> </ul>

