



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN

FACULTAD DE MEDICINA DR. "AURELIO MELEAN"

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**MEDICIÓN DE LA CALIDAD DE LA DIETA A  
TRAVÉS DEL ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA  
DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD MAYOR DE  
SAN SIMÓN EN EL PERÍODO DE ABRIL A  
NOVIEMBRE DE 2015**

TESIS DE GRADO PRESENTADO  
PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA

Autora: Odilia Rojas  
Tutoras: Lic. Ma Eugenia Encinas  
Mgr. Lic. Sandra Pacheco Luna

COCHABAMBA – BOLIVIA

2016

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN



FACULTAD DE MEDICINA DR. "AURELIO MELEAN"

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**MEDICIÓN DE LA CALIDAD DE LA DIETA A  
TRAVÉS DEL ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA  
DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD MAYOR DE  
SAN SIMÓN EN EL PERIODO DE ABRIL A  
NOVIEMBRE DE 2015**

TESIS DE GRADO PRESENTADO

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA**

Autora: Odilia Rojas

Tutoras: Lic. Ma Eugenia Encinas

Mgr. Lic. Sandra Pacheco Luna

COCHABAMBA – BOLIVIA

2016

## ÍNDICE

<b>CAPITULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>1</b>
1.1 INTRODUCCIÓN .....	1
1.2 PLANTEAMIENTO .....	2
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	3
1.4 JUSTIFICACIÓN .....	3
1.5 OBJETIVOS .....	4
1.5.1 Objetivo General.....	4
1.5.2 Objetivos Específicos .....	4
1.6 HIPÓTESIS .....	4
<b>CAPITULO II MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>5</b>
2.1 ANTECEDENTES GENERALES.....	5
2.2 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	5
2.3 MARCO CONTEXTUAL.....	8
2.3.1 Descripción del área geográfica donde se desarrolla la investigación .....	8
2.4 DESARROLLO DEL MARCO TEÓRICO .....	9
2.4.1 Aspectos generales .....	9
2.4.2 Conceptos generales de alimentación y nutrición .....	10
2.4.3 Alimentación en la edad adulta temprana.....	12
2.4.4 Leyes fundamentales de la alimentación.....	13
2.4.5 Calidad de dieta.....	14
2.4.6 Hábitos alimentarios .....	20
2.4.7 Alimentación saludable .....	21
2.4.8 Indicadores de evaluación de la calidad de la dieta .....	23

<b>CAPITULO III MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>29</b>
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	29
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	29
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN .....	29
3.3.1 Universo, población de estudio y muestra .....	30
3.4 VARIABLES DE ESTUDIO Y SU OPERACIONALIZACIÓN .....	30
3.5 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	32
3.6 FORMA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	35
<b>CAPITULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>36</b>
4.1 Determinar las características generales y antropométricas .....	36
4.1.1 Distribución de estudiantes por año de estudio .....	36
4.1.2 Porcentaje de estudiantes por sexo.....	36
4.1.3 Datos descriptivos por peso, talla edad y sexo .....	37
4.1.4 Determinación del estado nutricional.....	38
4.2 FRECUENCIA DE CONSUMO POR TIEMPOS DE COMIDA SEMANAL .....	39
4.2.1 Porcentaje de la frecuencia de consumo semanal del desayuno .....	39
4.2.3 Porcentaje de la frecuencia de consumo semanal del Almuerzo.....	42
4.2.4 Porcentaje de la frecuencia de consumo semanal de la merienda de la tarde .....	43
4.2.5 Porcentaje de la frecuencia de consumo de la cena.....	44
4.2.6 Porcentaje de la frecuencia de consumo semanal de la colación nocturna ..	45
4.3 FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS EN LA SEMANA .....	46
4.3.1 Porcentaje de la frecuencia de consumo de alimentos diarios en la semana .....	46
4.3.2 Porcentaje de la frecuencia de consumo de alimentos semanales en la semana .....	50
4.3.3 Porcentaje de la frecuencia de consumo de alimentos ocasionales en la semana .....	52

4.3.4 Porcentaje de la frecuencia de consumo de otros alimentos en la semana ..	54
4.4 CLASIFICACION DE LA CALIDAD DE LADIETA.....	57
4.4.1 Porcentaje de la clasificación de la calidad de la dieta .....	57
4.4.3 Totales de la clasificación de la calidad de dieta con el estado Nutricional...	59
<b>CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>60</b>
5.1 CONCLUSIONES.....	60
5.2 RECOMENDACIONES .....	61
<b>CAPITULO VI PROPUESTA.....</b>	<b>62</b>
6.1 RESUMEN DE RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO SITUACIONAL O DE LA INVESTIGACIÓN .....	62
6.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA A SER INTERVENIDO.....	66
6.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN .....	67
6.4 OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN .....	67
6.5 ACTIVIDADES ESPECÍFICAS POR CADA OBJETIVO.....	68
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....</b>	<b>71</b>

### ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO 1.....	15
CUADRO 2.....	27
CUADRO 3.....	31
CUADRO 4.....	33
CUADRO 5.....	38
CUADRO 6.....	69

### ÍNDICE DE GRAFICAS

GRAFICA 1 .....	36
GRAFICA 2 .....	37
GRAFICA 3 .....	39