



**Universidad  
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**Tesis**

Hábitos alimentarios y su relación con el perímetro abdominal en los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado el Ermitaño LTDA.

Independencia 2024

**Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Nutrición y Dietética**

**Presentado por:**

**Autora:** Calle Chávez, Luz María

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0007-3926-4600>

**Autora:** Romaní Huamán, Ana Florencia


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0003-3963-2718>

**Asesora:** Mg. León Cáceres Johanna Del Carmen

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-7664-2374>

**Lima – Perú**

**2025**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSION: 01</b> REVISIÓN: 01

Yo, Calle Chávez Luz María egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Hábitos alimentarios y su relación con el perímetro abdominal en los socios de la Cooperativa de Servicios Especiales del Mercado el Ermitaño LTDA. Independencia 2024.” Asesorado por el docente: Johanna Del Carmen León Cáceres DNI 45804138 ORCID 0000 – 0001-7664 - 2374 tiene un índice de similitud de DIECIOCHO (LETRAS) % con código 14912:455390382 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el Turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.




.....  
 Firma de autor 1  
 Luz María Calle Chávez  
 DNI: 09977313



.....  
 Firma  
 Johanna Del Carmen León Cáceres  
 DNI: 45804138

Lima, 14 de abril de 2025.

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSION: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>

Yo, Romaní Huamán Ana Florencia egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Hábitos alimentarios y su relación con el perímetro abdominal en los socios de la Cooperativa de Servicios Especiales del Mercado el Ermitaño LTDA. Independencia 2024.” Asesorado por el docente: Johanna Del Carmen León Cáceres DNI 45804138 ORCID 0000 – 0001-7664 - 2374 tiene un índice de similitud de DIECIOCHO (LETRAS) % con código 14912:455390382 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el Turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Firma de autor 2  
 Ana Florencia Romaní Huamán  
 DNI: 72671291



.....  
 Firma  
 Johanna Del Carmen León Cáceres  
 DNI: 45804138

Lima, 14 de abril de 2025.

**2025**

**Dedicatoria**

A Dios por ser mi guía, mi fortaleza, a mi madre y a mi hermana Gladys, por ser siempre mi motivación, por acompañarme en cada paso en mi vida, aunque no estén conmigo, siguen siendo mi luz, mi paz.

A mis hermanas, Carmen, por su amor, alegría, compañía, sus sabias palabras, por ser mi mayor respaldo durante este largo proceso de aprendizaje hasta la culminación de mi carrera y Yessenia por ser mi compañera en el día a día, por las sonrisas, por los abrazos cálidos y oportunos.

**(Luz María Calle Chávez)**

Primeramente, a Dios por darme salud y la fortaleza para seguir adelante, a pesar de todas las adversidades que tuve que vivir.

A mis amados padres, Freddy Romaní y Lucía Huamán, por su apoyo incondicional, por sus consejos, por siempre creer en mí e impulsarme a cumplir mis sueños.

A mi hermana Samira, por todo su cariño y amor, quien es mi motivación para seguir adelante y así ser un buen ejemplo para ella.

A mi abuela Nery, por todo su amor y cuidado, aunque ya no está a mi lado desde el cielo me cuida y me guía en este camino.

**(Ana Romaní Huamán)**

## **Agradecimiento**

A Dios, por llenar mi corazón de paz, de fortaleza para seguir adelante.

A mi querida familia; por los momentos alegres que hemos disfrutado por las palabras de admiración hacia mí, me siento honrada y me motiva a seguir adelante y ser una mejor persona y profesional.

A Héctor mi cuñado por su respaldo constante en situaciones alegres y adversas que la vida nos ha deparado.

A mis queridos amigos, por acompañarme en este largo proceso de aprendizaje, y en especial a mi compañera Ana Romani, con quien compartí todo el proceso del desarrollo de nuestra tesis, afianzando los lazos de amistad y cariño.

A mis maestros, por sus enseñanzas, de tan alto nivel y empatía.

A nuestra Universidad Norbert Wiener y a nuestra asesora Johanna, por su acompañamiento en el desarrollo y culminación de nuestra tesis.

**(Luz María Calle Chávez)**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que me acompañaron y apoyaron durante estos 5 años.

A mi familia, por su amor incondicional, por creer en mí incluso en los momentos más difíciles, y por ser mi mayor fuente de motivación.

A nuestra asesora Johanna León, por su guía y valiosos consejos que enriquecieron enormemente este trabajo.

A mis profesores de la Universidad Norbert Wiener por compartir sus conocimientos y fomentar mi crecimiento académico y personal.

A mis amigos por los momentos compartidos, el apoyo emocional y las conversaciones que tantas veces me ayudaron a continuar.

**(Ana Romaní Huamán)**

## Índice General

PORTADA.....	I
TÍTULO .....	I
DEDICATORIA.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
AGRADECIMIENTO.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
ÍNDICE GENERAL .....	V
ÍNDICE DE TABLAS .....	VIIIVIII
ÍNDICE DE FIGURAS .....	IXX
RESUMEN .....	X
ABSTRACT .....	XII
CAPITULO I: EL PROBLEMA .....	1
1.1.Planteamiento del problema.....	1
1.2.Formulación del problema .....	4
1.2.1.Problema general.....	4
1.2.2.Problemas específicos.....	4
1.3.Objetivos de la investigación .....	4
1.3.1.Objetivo general.....	4
1.3.2.Objetivos específicos .....	5
1.4.Justificación de la investigación .....	5
1.4.1.Teórica.....	5
1.4.2.Metodológica .....	5
1.4.3.Práctica.....	5

1.5.Limitación de la investigación.....	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	7
2.1.Antecedentes de la investigación.....	7
2.2.Bases teóricas.....	11
2.3.Formulación de hipótesis.....	16
2.3.1.Hipótesis general.....	16
2.3.2.Hipótesis específicas.....	17
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	18
3.1.Método de investigación.....	18
3.2.Enfoque investigativo.....	18
3.3.Tipo de investigación.....	18
3.4.Diseño de la investigación.....	18
3.5.Población, muestra y muestreo.....	18
3.6.Variable y operacionalización.....	20
3.7.Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	22
3.7.1.Técnica.....	22
3.7.2.Descripción.....	22
3.7.3.Validación.....	22
3.7.4.Confiabilidad.....	22
3.8.Procesamiento y análisis de datos.....	23
3.9.Aspectos éticos.....	23
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	24
4.1.Resultados.....	24

4.1.1.Análisis descriptivo de resultados .....	24
4.1.2.Prueba de hipótesis .....	27
4.1.3.Discusión de resultados .....	28
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	34
5.1.Conclusiones.....	34
5.2.Recomendaciones .....	34
REFERENCIAS.....	36
ANEXOS .....	43

## Índice de tablas

TABLA 1. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO.....	20
TABLA 2. NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTICIOS DE TIPO SALUDABLES.....	24
TABLA 3. NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTICIOS NO SALUDABLES.....	25
TABLA 4. PERÍMETRO ABDOMINAL EN VARONES.....	26
TABLA 5. PERÍMETRO ABDOMINAL EN MUJERES.....	27
TABLA 6. PRUEBA DE NORMALIDAD.....	27
TABLA 7. RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PERÍMETRO ABDOMINAL.....	28

## **Índice de figuras**

FIGURA 1. NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTICIOS DE TIPO SALUDABLES.....	24
FIGURA 2. NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTICIOS NO SALUDABLES.....	25

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre los hábitos alimentarios con el perímetro abdominal en los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado el Ermitaño LTDA Independencia 2024. La metodología empleada fue de tipo básica, enfoque cuantitativo y de diseño no experimental transversal. Como resultados se halló que el 7%, 71% y 22% de los socios del mercado cooperativo el Ermitaño LTDA. Independencia, indicaron que tienen un excelente, bueno y deficiente hábito alimenticio de tipo saludable respectivamente; asimismo, el 60% y 40% y de los socios tienen un deficiente y moderado hábito alimenticio no saludable respectivamente; por otro lado, el 32%, 32% y 36% de los socios varones tienen un perímetro abdominal normal, de riesgo elevado y riesgo muy elevado en su salud respectivamente y el 1%, 18% y 81% de los socias mujeres. Independencia, tienen un perímetro abdominal normal, nivel de riesgo elevado, y nivel de riesgo muy elevado en su salud respectivamente. Como conclusión se determinó que existe una relación positiva y fuerte entre los hábitos alimentarios y el perímetro abdominal de los socios del mercado cooperativo el Ermitaño LTDA. Independencia.

**Palabras clave:** hábitos alimentarios, mercado, perímetro abdominal, socios.

## **Abstract**

The general objective of this research was to determine the relationship between eating habits and the abdominal perimeter in the members of the special services cooperative of the Ermitaño LTDA Independencia 2024 market. The methodology used was basic, quantitative approach and non-experimental design. cross. As results, it was found that 7%, 71% and 22% of the members of the El Ermitaño LTDA cooperative market. Independence, indicated that they have an excellent, good and poor healthy eating habit respectively; Likewise, 60% and 40% of the members have a poor and moderate unhealthy eating habit respectively; On the other hand, 32%, 32% and 36% of the male members have a normal abdominal perimeter, high risk and very high risk in their health respectively, and 1%, 18% and 81% of the female members. Independence, they have a normal abdominal perimeter, high risk level, and very high risk level in their health respectively. In conclusion, it was determined that there is a positive and strong relationship between eating habits and the abdominal perimeter of the members of the Ermitaño LTDA cooperative market. Independence.

**Keywords:** eating habits, market, abdominal perimeter, partners.

## CAPITULO I: EL PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del problema

A nivel internacional, según un estudio reciente, la prevalencia global de sobrepeso y obesidad se ha duplicado en los últimos 30 años, afectando a más de 2.110 millones de adultos y 493 millones de niños en 2021, se proyecta que, para 2050, el 60% de los adultos y un tercio de los niños en el mundo tendrán exceso de peso, lo que incrementará la carga sobre los sistemas sanitarios y económicos. La ingesta de alimentos tiene conexión estrecha con el estado de nutrición y el estado de salud de los individuos. Los hábitos alimentarios determinarán una alimentación adecuada o no y se verán reflejados en una cultura alimentaria positiva o negativa y que en estos tiempos forman parte de las problemáticas de Salud Pública nacional e internacional. Por consiguiente, si una persona adulta tiene malos hábitos alimenticios se verá reflejada en su condición física antropométrica como es el perímetro abdominal.<sup>1</sup>

Los hábitos alimenticios se asimilan desde el hogar desde muy jóvenes. Pero los cambios socioeconómicos actuales conducen a la mala alimentación ya que obligan a dedicar mucho tiempo a las actividades laborales, el tiempo de alimentación es más corto, y se empieza a optar por el consumo de alimentos poco confiables <sup>2</sup>. Uno de los principales factores relacionado con la nutrición inadecuada, es el relevo progresivo de platos y comidas hechos en casa por productos nutricionalmente desequilibrados como son los ultraprocesados<sup>3</sup>. Las investigaciones remarcan con objetividad el fuerte vínculo entre el incremento de ingesta de alimentos procesados y la subida de peso en las personas<sup>4</sup>

La evaluación antropométrica es la estrategia más utilizada para tener una valoración del estado de salud nutricional, ya que es un método simple, preciso y reproducible. A través de una secuencia de evaluaciones de tipo físico, utilizando variables como talla y peso; de constitución corporal: como perímetro del abdomen, circunferencia de la cadera, entre otros<sup>5</sup>. Cabe indicar que el perímetro del abdomen o circunferencia aumentada de cintura son indicadores por sí mismo de riesgo de salud para las personas, independientemente del peso corporal que tengan<sup>6</sup>. A si pues la mayor cantidad de grasa acumulada en la zona del abdomen predispone a

una elevada frecuencia de patologías como el rechazo a la hormona insulina, hipertensión arterial, diabetes tipo 2 y dislipidemias<sup>7</sup>.

En el Perú, se realizaron investigaciones donde se comprobó que existe un nexo entre los indicadores sociodemográficos, la alimentación saludable y el contorno del abdomen en damas pertenecientes a una zona distrital de la Provincia de Morropón<sup>8</sup>. Así también en nuestro país, los adultos longevos están considerados como un grupo etario vulnerable, expuestos a distintas patologías, unido a los malos hábitos alimentarios, la poca disponibilidad de recursos, el consumo inadecuado de alimentos que afecta negativamente la función de su organismo reduciendo su calidad de vida <sup>9</sup>. Otra investigación realizada en las zonas altas de nuestro territorio nacional buscó establecer, las peculiaridades de la obesidad en el abdomen y su relación con la altitud geográfica, con el género, edad y estado de nutrición; donde se observó que los pobladores que viven en ciudades de mayor altitud tienen bajos índices de obesidad en comparación a los que viven en zonas de menor altitud por la variada y rica alimentación con la que cuentan en sus regiones<sup>10</sup>.

En el Perú, las cifras también reflejan una tendencia preocupante. Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2021, el 62,7% de los peruanos de 15 años a más tiene sobrepeso u obesidad. Este problema es más común en las mujeres (65,6%) que en los hombres (59,5%) y se presenta con mayor frecuencia en las zonas urbanas (66,2%) en comparación con las rurales (48,7%). Además, el 25,6% de la población adulta es obesa, con una mayor incidencia en mujeres (29,8%) que en hombres (21,2%). En los niños menores de 5 años, la tasa de sobrepeso y obesidad se ha elevado al 10%, reflejando un crecimiento preocupante de esta problemática en edades tempranas.

Así pues, es importante saber también el patrón de conducta que tienen los socios, que son comerciantes dentro del mercado, sabiendo que la definición de estilo de vida se conceptualiza como un modelo de conducta cotidiana del ser humano. Los hábitos alimentarios nocivos que causan obesidad por lo general son causantes del 60% de enfermedades; entre las que se encuentran las cardiopatías, hipertensión, diabetes tipo II y algunos tipos de patologías oncológicas. Según la

OMS, un paciente con Índice de Masa Corporal elevado, puede estar predispuesto a estas patologías<sup>11</sup>

A nivel local, en el contexto de la salud pública, los malos hábitos alimentarios se convirtieron en un problema significativo que afectó a diversas poblaciones, en particular, los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado El Ermitaño LTDA en Independencia, Perú, enfrentaron un aumento preocupante en la prevalencia de sobrepeso y obesidad, medido a través del perímetro abdominal, un indicador clave de riesgo metabólico. Un estudio realizado en la cooperativa reveló que el 75% de los socios consumió alimentos ultraprocesados al menos tres veces por semana. Solo el 20% de los socios reportó una ingesta diaria adecuada de frutas y verduras, por debajo de las recomendaciones de la OMS.

Se realizó un muestreo a 100 socios, encontrando que el 65% presentó un perímetro abdominal superior a los 102 cm en hombres y 88 cm en mujeres, indicando un alto riesgo de enfermedades metabólicas. La media del perímetro abdominal en el grupo estudiado fue de 95 cm en hombres y 90 cm en mujeres. Los datos mostraron que los socios con un consumo elevado de alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas tuvieron un perímetro abdominal promedio de 100 cm, mientras que aquellos con hábitos más saludables presentaron un promedio de 85 cm.

Se estimó que el 40% de los socios con perímetro abdominal elevado reportó problemas de salud asociados, como hipertensión y diabetes tipo 2. Además, se observó que el 50% de los socios no realizó actividad física regularmente, contribuyendo así al aumento del perímetro abdominal. La situación en la cooperativa de servicios especiales del mercado El Ermitaño LTDA reflejó una problemática alarmante relacionada con los malos hábitos alimentarios y su impacto en el perímetro abdominal.

Según estimaciones informales, alrededor del 60% de los trabajadores del mercado presentan sobrepeso, mientras que el 30% sufre de obesidad. Entre los clientes frecuentes, se estima que el 55% tiene algún grado de exceso de peso, con un 22% clasificado dentro del rango de obesidad. Estos altos índices se deben a diversos factores, como el fácil acceso a alimentos ultraprocesados, el consumo

frecuente de frituras y bebidas azucaradas, y la falta de espacios adecuados para la actividad física en la zona; además, se ha observado que el 40% de los comerciantes del mercado presenta problemas de salud relacionados con el sobrepeso, como hipertensión y diabetes tipo 2. La mayoría de ellos trabaja jornadas largas y sedentarias, lo que agrava la situación. Ante este panorama, el 25% de los comerciantes ha comenzado a ofrecer alternativas más saludables, como jugos naturales sin azúcar, snacks a base de frutas y almuerzos con menos grasas y harinas refinadas. Sin embargo, el 75% restante sigue manteniendo una oferta basada en comidas rápidas y productos altamente calóricos, lo que refuerza los hábitos poco saludables en la comunidad.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios con el perímetro abdominal en los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado el Ermitaño LTDA Independencia 2024?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de los hábitos alimentarios de los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado El Ermitaño LTDA en Independencia en 2024?

¿Qué nivel perimétrico abdominal presentan los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado El Ermitaño LTDA en Independencia en 2024?

¿Qué propuestas de mejora pueden implementarse para promover hábitos alimentarios saludables y reducir el nivel perimétrico abdominal en los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado El Ermitaño LTDA en Independencia en 2024?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios con el perímetro abdominal en los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado el Ermitaño LTDA Independencia 2024.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Describir hábitos de vida saludables y no saludables relacionados a la alimentación en los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado el Ermitaño LTDA Independencia 2024.

Medir el nivel perimétrico abdominal de los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado el Ermitaño LTDA Independencia 2024.

## **1.4. Justificación de la investigación**

### **1.4.1. Teórica**

La investigación sobre hábitos alimentarios fue fundamental en el ámbito de la salud pública, ya que la alimentación tuvo un impacto significativo en la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes, la conexión entre los hábitos alimentarios y el perímetro abdominal se apoyó en teorías que destacaron la relevancia de una dieta equilibrada para la salud metabólica, este estudio contribuyó a comprender cómo se pudieron mejorar los hábitos alimentarios para favorecer la salud de las personas.

### **1.4.2. Metodológica**

El enfoque metodológico combinó técnicas cuantitativas y cualitativas, lo que permitió una comprensión completa de la relación entre hábitos alimentarios y perímetro abdominal, se aplicaron encuestas y entrevistas para recopilar información sobre la alimentación y medir el perímetro abdominal, asegurando la validez de los resultados y facilitando un diagnóstico preciso que apoyó intervenciones efectivas.

### **1.4.3. Práctica**

Este estudio ofreció la oportunidad de orientar programas de educación nutricional para los socios de la cooperativa, al establecer la relación entre los hábitos alimentarios y el perímetro abdominal, se facilitó el diseño de intervenciones específicas que mejoraron la calidad de la alimentación y redujeron el riesgo de enfermedades, los hallazgos pudieron ser utilizados por las autoridades locales para desarrollar políticas que impulsaron hábitos alimentarios saludables.

### **1.5. Limitación de la investigación**

Las limitaciones que se encontraron en el momento de recolección de la muestra fue que los clientes fueron renuentes en el tiempo que se tomó para realizar la entrevista debido a la alta aglomeración que existió.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **Internacionales**

Arrieta; Bertek y Torres en el año 2022 en Colombia realizaron un estudio donde la finalidad fue evaluar la mutualidad entre la inactividad física y el peligro cardiaco según la circunferencia del abdomen en adultos de una localidad de Sincelejo; en un análisis descriptivo, correlacional y transversal. La población incluyó a 168 adultos que utilizaron el Cuestionario de Actividad Física Global (GPAQ) de la OMS e instrumentos como básculas, estadiómetros y cintas métricas. Los resultados arrojaron que su peso promedio fue de 72,97 kg y su IMC estuvo en 16,5 (bajo peso) y 38,6 (sobrepeso) La circunferencia abdominal promedio de las mujeres es 82,69, lo que se considera de alto riesgo; para los hombres, la circunferencia abdominal promedio es 87,90, lo que se considera normal. En conclusión, no se evidenció correlación reveladora entre la circunferencia del abdomen y el tiempo sentado (12)

Así mismo, Lorzadeh, et al. en el año 2020 en Irán, hicieron un estudio donde evaluaron la correlación entre hábitos alimenticios y el síndrome metabólico. La población estudio fue de 2.896 adultos participantes de la localidad de Yazd-Irán estableciendo una incidencia de síndrome metabólico de 32,2 %. La valoración de la dieta ingerida se efectuó por intermedio de un formulario con preguntas donde se debatió temas como la periodicidad de ingestas de colas endulzadas, ingesta de desayunos, ingesta de comida veloz, y la cantidad excesiva diaria del consumo de terrones de azúcar. Los resultados evidenciaron que la ingesta del desayuno puede ayudar grandemente a la disminución de síndrome de tipo metabólico, mientras que la ingesta de comidas chatarra a base de grasas y azúcares no se encontró una mutualidad de significancia con la presencia de enfermedades de tipo metabólicas. (13)

Sinisterra et al en el 2020 en España, realizaron una investigación referente a distintos hábitos alimenticios de los pobladores de la región Galicia durante el aislamiento por COVID-19, la exploración fue cuantitativa, descriptiva. La población de estudio la conformaron 1350 personas adultas, de ellos 30% fueron varones y

70% mujeres, utilizándose la encuesta como instrumento, donde se vio evidenciado que la población consumió alimentos procesados preferentemente, así como frutas y verduras. El 46% manifestó que durante esta etapa se incrementó el consumo de alimentos por la ansiedad y el estrés producto del encierro, siendo factores al cambio de hábitos alimentarios, un 44% de las personas participantes manifestaron un incremento de peso. Se llegó a la conclusión que sí existió un cambio en los hábitos alimenticios de los pobladores gallegos, incrementado por estrés y la ansiedad y tuvo manifiesto en el incremento de su peso (14).

Sandoval en el 2024 en su investigación el objetivo general fue analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el perímetro abdominal en adolescentes de 14 a 16 años de una institución educativa pública en Lima. La metodología consistió en un estudio descriptivo y correlacional, en el que se aplicaron encuestas sobre hábitos alimentarios a 200 estudiantes y se realizaron mediciones antropométricas para determinar el perímetro abdominal. Los resultados indicaron que el 65% de los adolescentes presentaba un perímetro abdominal elevado, asociado a un consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, mientras que solo el 35% tenía valores dentro del rango normal, con una dieta más equilibrada y mayor consumo de frutas y verduras. Se encontró una correlación significativa entre una alimentación poco saludable y el aumento del perímetro abdominal, con un coeficiente de correlación de  $r = 0.72$  ( $p < 0.05$ ). En conclusión, se determinó que los hábitos alimentarios inadecuados son un factor de riesgo importante para el desarrollo de obesidad abdominal en los adolescentes, lo que resalta la necesidad de intervenciones educativas para fomentar una alimentación más saludable en esta población (15).

### **Nacionales**

Madrid y Salvador en el 2023 en Lima realizaron una investigación cuyo objetivo era saber si existe interrelación entre hábitos alimentarios y la salud en nutrición por antropometría de las personas que viven en el centro poblado de Miramar-Chancay durante la pandemia, la muestra poblacional fue de 87 adultos entre 18 a 65 años de edad, el tipo de estudio fue correlacional aplicada, de enfoque cualitativo y cuantitativo no experimental. Los resultados arrojaron hábitos alimenticios no adecuados en un 13,78% y hábitos apropiados un 86,21% y la

variable de inspección (estado de nutrición por medidas antropométricas), 16,1% normal, 37,9% con sobrepeso y obesidad un 45,97%. En cuanto al riesgo de circunferencia del abdomen (CA), bajo 20,7%, 17,9% alto, 62,3% excesivamente alto, llegando a la conclusión, que no existió relación de significancia entre las variables de estudio. (16)

Verona en el 2023 en Piura se realizó una investigación cuyo fin era determinar cómo se asocian los factores sociales y demográficos con el índice de alimentación saludable y la circunferencia del abdomen en féminas de un distrito de Morropón 2019, el estudio fue descriptivo, no experimental de tipo cuantitativo. La muestra estuvo formada por 205 féminas entre 18 a 29 años se edad de dicha región, obteniendo como resultados una relación entre la alimentación saludable, el factor social-demográfico y el perímetro del abdomen. La conclusión a que llegaron fue que existen una previsible correlación entre variables de tipo demográficas (edad, cantidad de hijos, empleo) con el diámetro del abdomen en féminas de edad de fecundación del distrito de Buenos Aires-Morropón 2019. (17)

Belahonia y Mesías en el 2022 en Lima realizaron una investigación cuyo fin fue el análisis de la relación del perímetro del abdomen con el indicador de alimentación salubre de los trabajadores del área de salud de una IPRESS. Fue de tipo descriptivo, transversal no experimental, la población estudiada fue de 235 trabajadores, los resultados nos indicaron que existe un aumento del perímetro del abdomen relacionado con el género del personal de las IPRESS del estado. Así como las personas con índices de mala alimentación, manifestaron un elevado riesgo de tener alguna patología (45.71%), en semejanza con los que mostraron índices positivos en alimentación saludable (15.79%). (18).

Herrera en el 2021 en Cajamarca hicieron un estudio cuyo fin era describir la correlación entre hábitos de tipo alimentarios y el estado de nutrición en adultos longevos atendidos en un nosocomio de Cajamarca en el 2021. El estudio fue cuantitativo, de tipo descriptivo y correlativo. La muestra fueron 120 adultos mayores del Hospital de Cajamarca. Se utilizó un instrumento validado de 31 ítems para determinar los hábitos alimentarios y se utilizaron registros del estado nutricional para diagnosticar el estado de nutrición, como conclusión se da

que sí hay una correlación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adultos (19).

Torres et al en el 2020 en Lima realizaron un trabajo de investigación para decretar la conexión entre hábitos de tipo alimentarios de los pacientes, su estado de nutrición en que se encuentran y los lípidos en sangre de pacientes adultos con diabetes de tipo II. El tipo de estudio fue no experimental, cuantitativo, utilizando métodos de encuesta por conveniencia, la muestra probabilística se dio en 85 pacientes de entre 30 y 59 años. Solicitaron unos cuestionarios de hábitos alimenticios y hojas de registro, además de pesaje y tallado. El estudio encontró que un 88% de los individuos con dicha patología, tenían hábitos inapropiados; se vio una correlación importante entre hábitos alimenticios y su índice de masa que tiene su cuerpo. También se correlacionó con la concentración de colesterol total y triglicéridos; no hubo correlación entre los hábitos e ingesta dietética y % de grasa (20).

Plaza, et al en el año 2022 en su estudio el objetivo general fue analizar la relación entre los hábitos alimenticios, los estilos de vida y los riesgos para la salud en una población militar. La metodología utilizada fue de tipo descriptivo y correlacional, evaluando a 500 militares mediante encuestas sobre su alimentación, actividad física y consumo de tabaco o alcohol, además de mediciones antropométricas y análisis de indicadores de salud. Los resultados mostraron que el 58% de los participantes tenía sobrepeso u obesidad, el 35% presentaba hipertensión arterial y el 27% tenía niveles elevados de colesterol. Además, el 40% consumía bebidas alcohólicas al menos una vez por semana y el 22% fumaba regularmente, mientras que solo el 38% realizaba actividad física de manera adecuada. Se encontró una correlación significativa entre una dieta alta en grasas y el índice de masa corporal ( $r = 0.68$ ,  $p < 0.05$ ), así como entre el sedentarismo y la hipertensión arterial ( $r = 0.71$ ,  $p < 0.05$ ). En conclusión, se determinó que los hábitos alimenticios poco saludables y el estilo de vida sedentario aumentan significativamente los riesgos para la salud en esta población, lo que resalta la necesidad de programas de intervención nutricional y promoción de la actividad física. (21).

## **2.2. Bases teóricas**

### **Hábitos alimentarios**

Se conceptualizan como conductas y hábitos aprendidos que se relacionan con la acción de alimentarse una persona, considera un período de tiempo como la hora de comer, frecuencia de ingesta de sustentos, elección, consumo y acondicionamiento de alimentos. Los hábitos alimenticios están vinculados a factores de tipo social, con la economía y cultura del pueblo. Estos se estructuran desde la niñez hasta la última etapa de la existencia (22).

Los hábitos en la alimentación son una colección de usanzas, posiciones y preferencias de un individuo relacionado con su dieta, que afecta la nutrición y la condición estado nutricional de la persona, estas costumbres pueden o no ser beneficiosos para el estado sobre la salud de este. Los hábitos alimentarios también se barajan como opciones y que uno puede elegir el número, calidad y modelo de procesamiento de alimentos consumidos cada día, en cuanto a sus gustos, su disposición y el poder de adquisición de alimentos, muchas veces con una influencia social por parte de las empresas de alimentos procesados. (23)

Lo más importante es mencionar que en la actualidad, se incluye en la dieta comidas con alto contenido de kilocalorías como las grasas y los azúcares, por lo contrario, se disminuye el consumo de las verduras, frutas y la fibra, lo cual tiene un efecto perjudicial en la salud humana. Por lo tanto, los modelos dietéticos actuales son una fracción importante del análisis porque son una de las circunstancias que dañan el estado nutricional de los pobladores (24).

### **Consumo de alimentos altos en azúcar**

Se refiere a la ingesta de productos con un alto contenido de azúcares añadidos, como bebidas gaseosas, jugos artificiales, golosinas, postres y productos de panadería industrial. Un consumo excesivo de estos alimentos está asociado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y caries dentales (21).

### **Consumo de grasas saturadas**

Es la ingesta de lípidos presentes en productos de origen animal (como carnes rojas, embutidos, mantequilla y lácteos enteros) y en algunos aceites

vegetales (como el aceite de palma y coco). Un alto consumo de grasas saturadas puede contribuir al aumento del colesterol LDL ("colesterol malo") y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares (22).

### **Consumo de alimentos ultraprocesados**

Hace referencia a la alimentación basada en productos industriales que han sido altamente modificados mediante aditivos, conservantes, colorantes y saborizantes artificiales. Ejemplos incluyen snacks empaquetados, refrescos, embutidos, productos instantáneos y comidas rápidas. Su consumo frecuente se asocia con un mayor riesgo de obesidad, hipertensión y enfermedades metabólicas (23).

### **Actividad física**

Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía. Puede incluir ejercicio estructurado (como deportes y entrenamiento en gimnasios), actividad ocupacional (trabajo físico), desplazamientos activos (caminar o andar en bicicleta) y actividades recreativas. La actividad física regular es esencial para la prevención de enfermedades crónicas y la mejora del bienestar general (24).

### **Factores con influencia en los hábitos alimentarios**

Las costumbres alimentarias de una persona se consideran hábitos alimentarios de esa persona. Está determinada desde el nacimiento a lo largo de la vida está limitada por múltiples factores, incluidos factores biológicos, ambientales y sociales (25). Así también los factores que determinan la dieta de cada persona están relacionados con suministro de alimentos, recursos económicos, ubicación geográfica, selectividad, entregabilidad, medios e influencia que lo rodea (26) El significado en la alimentación y la nutrición se centra en valores de tipo culturales, la importancia de la existencia y las creencias sociales en una moderna sociedad. La opción de la comida no es casual ya que tiene modelos establecidos muchas veces; por tanto, hay muchos aspectos a considerar al momento de aprender y hablar sobre los determinantes de los hábitos de las personas a la hora de comer (27).

### **Requerimientos nutricionales**

Se definen como la proporción que un individuo necesita para mantener equilibrado las funciones del cuerpo humano. Lograr una estabilidad en la salud y un rendimiento adecuado con valores nutricionales óptimos. La ingesta óptima de los nutrientes estarán en valores superiores a sus necesidades reales. Así pues, proporciona el equilibrio de las funciones corporales de posibles cambios en un ambiente. Las indicaciones de ingesta de energía y nutrientes que las personas necesitan, fue Desarrollado por el Comité de Expertos FAO/OMS/ONU (28).

Las necesidades nutricionales humanas constan de tres componentes: Necesidades básicas, crecimiento, necesidades adicionales durante el embarazo, lactancia materna o actividad física; y agregar una provisión para contabilizar la pérdida. Los nutrientes se obtienen mediante el manipuleo y el procesamiento. El contenido requerido de nutrientes del cuerpo humano está influenciado por su naturaleza y funciones. Debido a diferencias individuales, factores ambientales y adaptación a la diferente disponibilidad de distintos alimentos (28).

### **Requerimientos de energía**

Es la cuantía energética útil para cubrir el consumo de energía, para mantener la dimensión y la constitución del cuerpo, y mantener un rango ineludible y admisible de actividad física y garantizar una buena salud en un periodo prolongado (27). Actualmente en el Perú, no existe investigaciones propias para determinar las necesidades energéticas de la dieta. En reunión de trabajo entre los estamentos de salud MINSA, INS y CENAN propusieron una guía para determinar las necesidades energéticas para peruanos según referencia Internacional (29).

### **Requerimientos de proteínas**

El consumo de proteínas convenientes para personas adultas sanas es de 0,8 g/kg de su peso corporal durante el día, al menos el 40% de la proteína consumida debe ser de alto valor biológico esto aportara entre el 12 y el 15% del total de calorías diarias de la dieta (30).

### **Necesidades de lípidos**

El organismo de la salud para el mundo establece metas dietéticas, para consumir en menor proporción, alimentos ricos en grasas, recalando lo importante de las estrategias para la lucha contra el sobrepeso y otras patologías crónicas. Por eso es recomendable añadir fibra a la dieta y disminuir el consumo de grasas, para tener un nivel de colesterol adecuado, así como elevar el consumo de ácidos grasos monoinsaturados. La realización de estas sugerencias puede reducir la incidencia de las patologías cardiovasculares. La necesidad de lípidos que el cuerpo necesita está en el rango del 15 al 30 por ciento del total de calorías durante el día (31).

### **Necesidades de carbohidratos**

A nivel mundial, los carbohidratos son la esencia generadora de energía. La comida varía mucho de un país a otro y entre personas. A pesar de los distintos modelos en cuanto a la economía y a su cultura, se sabe que los alimentos con carbohidratos proporcionan una demanda energética entre el 40 y el 80 % que el cuerpo necesita.

Sin embargo, las estimaciones mencionan que el consumo está en promedio entre el 55% y el 60% del total de calorías. (32).

Las fibras en la alimentación son un grupo de sustratos que encajan en los grupos de polisacáridos ya que juegan un papel muy valioso para prevenir patologías y mantener un adecuado estado de salud reduciendo el riesgo cardiovascular. Por tanto, la dosis recomendada es de 10 gramos por 1.000 calorías (32).

### **Evaluación del estado nutricional**

Implica determinar su estado a través de la toma de sus medidas corporales como peso, altura, entre otros (33).

El término médico evaluación antropométrica significa la toma de las dimensiones del cuerpo midiendo sus dimensiones físicas para determinar su contextura corporal, utilizando variables determinadas según edad, raza sexo. Estos medios son baratos, sencillos de usar y personalizables para distintos individuos en diferentes circunstancias. (34)

## **Procedimientos de evaluación del estado nutricional**

Se considera la medición antropométrica, los análisis sanguíneos y las encuestas clínico y alimentario.

## **Indicadores de evaluación del estado nutricional**

Derivados de datos de nutrición específicos basados en fórmulas aprobadas por estamentos de salud globales como la OMS. Además, autorizan interpretar de forma integral el estado nutricional de las personas en una determinada población (35).

### **Perímetro del abdomen**

Es la medición que se le hace a la circunferencia del abdomen para establecer el tipo de riesgo de alguna probable patología crónica que no se transmiten como las de tipo cardiovasculares, metabólicas como la diabetes y la gota entre otras (36).

La circunferencia abdominal determina en muchas circunstancias la repartición de la grasa que tendrá en el cuerpo y los tipos de sobrepeso y obesidad. La medida se toma al término de la exhalación normal, ubicado entre la cresta ilíaca y el lado costal, con la persona de pie. Muchos estudios manifiestan que el síndrome metabólico comprende un grupo de trastornos como la obesidad concentrada, niveles altos de triglicéridos, hiperglucemia e hipertensión. En artículos publicados recientemente por varias asociaciones de nivel científico a nivel internacional se ha confirmado que el umbral del perímetro de cintura varía en proporción según el género, la población y la raza. (37)

### **Técnica de medición**

- Mantenga al adulto erguido.
- La distancia entre los pies debe ser de 25 a 30 centímetros.
- Del lado derecho perciba el reborde bajo de la última costilla y el borde elevado superior del muslo determine y marque la distancia promedio entre ambos puntos, en el lado izquierdo realice lo mismo.
- Coloque la cinta de medida de manera horizontal alrededor del abdomen.

- Las mediciones se toman mientras la persona inhala y exhala aire lentamente.

### **Datos sobre el estado nutricional de los adultos 18 A 59 años, PERÚ: 2017-2018**

En 2017, el Instituto de Salud Nacional, en colaboración con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) llevó a cabo un estudio epidemiológico a nivel nacional en personas adultas de 18 a 59 años, tomando como referencia la encuesta de hogares que se hizo a nivel nacional en los primeros meses del 2017. El objetivo era saber el estado de nutrición en las distintas etapas de la vida, en este grupo demográfico a nivel nacional, con el fin de monitorear, coordinar y evaluar la problemática alimentaria y nutricional de los pobladores, así como llevar a cabo estudios para definir indicadores e índices que ayuden de manera eficaz a saber el estado de nutrición de niños y adultos para una vigilancia adecuada de su salud. Todo esto en el ámbito de las políticas basadas en prevención y estrategias de control de enfermedades de tipo no transmisibles. Este estudio arrojó conclusiones significativas, entre las cuales se destacan las siguientes: (38).

Es preocupante observar en los adultos, la alta prevalencia de sobrepeso, obesidad y otros factores de riesgo para patologías crónicas no transmisibles, así como un alto porcentaje de riesgo de patologías cardiovasculares por consumo excesivo de alimentos procesados evidenciándose en la observación del perímetro del abdomen que fue elevada, así también presentaron presión arterial alta y colesterol en sangre por exceso de consumo de alimentos con sodio y grasa. (38)

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

H1: Existe una relación entre los hábitos alimentarios con el perímetro abdominal en los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado el Ermitaño LTDA Independencia 2024.

H0: No existe una relación entre los hábitos alimentarios con el perímetro abdominal en los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado el Ermitaño LTDA Independencia 2024.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

Los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado El Ermitaño LTDA en Independencia 2024 presentan hábitos alimentarios inadecuados debido a la falta de información nutricional y hábitos alimenticios saludables.

Los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado El Ermitaño LTDA en Independencia 2024 presentan niveles perimétricos abdominales elevados, lo que puede indicar un mayor riesgo de enfermedades asociadas a la obesidad.

## CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. Método de investigación

Utilizaremos el método de tipo deductivo, ya que se utilizó el razonamiento para llegar a obtener conclusiones de las variables dadas como válidas, en este caso las variables: Hábitos alimentarios, y perímetro del abdomen en las personas a las cuales se les realizará el estudio.

### 3.2. Enfoque investigativo

De tipo cuantitativo, ya que la investigación se estableció en la consecución de datos a través de encuestas para su análisis posterior, es un conjunto de procesos sistemáticos de acopio de datos para su análisis así probar si la hipótesis es verdadera o nula a partir de patrones de comportamiento.

### 3.3. Tipo de investigación

La investigación fue de tipo descriptiva correlacional, dado que, se describió todos los resultados tal cual se encontraron y se analizaron de manera analítica, asimismo, fue correlacional porque se halló el nivel de relación que existió entre las variables de estudio del estado nutricional y el perímetro abdominal.

### 3.4. Diseño de la investigación

La investigación fue no experimental, ya que, no hubo manipulación de las variables de estudio, solo se describieron tal cual se hallaron, y fue transversal porque se halló en un solo tiempo y en un mismo lugar (49).

### 3.5. Población, muestra y muestreo

Para el presente trabajo la población estará constituida por 135 socios del mercado cooperativo el Ermitaño LTDA. Independencia 2024.

Se procedió a utilizar la fórmula siguiente para saber la muestra:

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

N= Número total de ´pobladores, en este caso es 135

Z= 1.96 (nivel de confianza del 95%)

p= proporción esperada, para este caso 93% o 0,93.

q= 1 – p, en este caso 0,07.

d= Precisión al 5%.

Reemplazando los datos en la fórmula:

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,93) (0,07)}{(0,05)^2 (134) + (1,96)^2 (0,93) (0,07)}$$

n = 100

La muestra mínima fue de 100 participantes para esta investigación, esto quiere decir, para que nuestra investigación sea validada tenemos que entrevistar mínimo a 100 participantes que conforman la población. El muestreo fue por conveniencia no probabilístico.

**Criterios de inclusión:**

1. Miembros activos de la cooperativa de servicios especiales del mercado El Ermitaño LTDA.
2. Edad entre 18 y 65 años.
3. Aceptación del consentimiento informado para participar.
4. Disponibilidad para completar encuestas sobre hábitos alimentarios.

**Criterios de exclusión:**

1. Diagnóstico de enfermedades metabólicas o endocrinas.
2. Uso de medicamentos que influyan en el metabolismo o la alimentación.
3. Falta de interés en participar en el estudio.

### 3.6. Variables y operacionalización

Tabla 1. Matriz de operacionalización de las variables de estudio.

Variables	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)	Baremos
<b>V1:</b> Hábitos alimentarios	Se conceptualizan como conductas y hábitos aprendidos que se relacionan con la acción de alimentarse una persona, considera un período de tiempo como la hora de comer, Frecuencia de ingesta de sustentos, elección, consumo y acondicionamiento de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos alimenticios de tipo saludables.</li> <li>Hábitos alimenticios no saludables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ingesta de agua al día.</li> <li>-Ingesta diaria de verduras y frutas</li> <li>-Ingesta de tres comidas diarias.</li> <li>-ingesta de alimentos procesadas todos los días.</li> </ul>	Cualitativa Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos alimenticios no saludable</li> <li>Hábitos alimenticios medianamente saludable.</li> <li>Hábitos alimenticios saludable.</li> </ul>	<p><b>Consumo diario de frutas y verduras:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5 porciones o más: Excelente</li> <li>3-4 porciones: Bueno</li> <li>Menos de 3 porciones: Deficiente</li> </ul> <p><b>Consumo de grasas saturadas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rara vez o nunca: Excelente</li> <li>1-2 veces por semana: Moderado</li> <li>Más de 3 veces por semana: Deficiente</li> </ul>

<b>V2:</b> Perímetro abdominal	Es la medida del contorno del abdomen que se lleva a cabo para establecer un riesgo hacia algún tipo de patología no transmisibles: cardiovasculares diabetes tipo 2, gota entre otras enfermedades metabólicas	Varones	Circunferencia del perímetro del abdomen	Numérica	Resultado en centímetros	<b>Hombres:</b> <i>Normal:</i> Menos de 94 cm <i>Riesgo elevado:</i> 94-102 cm <i>Riesgo muy elevado:</i> Más de 102 cm  <b>Mujeres:</b> <i>Normal:</i> Menos de 80 cm <i>Riesgo elevado:</i> 80-88 cm <i>Riesgo muy elevado:</i> Más de 88 cm
		Bajo= menor a 94 cm Alto= mayor igual a 94 cm Muy alto=mayor igual a 102 cm Mujeres Bajo= menor 80 cm Alto= mayor igual 80 cm Muy alto=mayor igual 88 cm				

**Fuente:** elaboración propia.

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

En nuestra investigación se utilizó la técnica encuesta de 20 preguntas sobre hábitos alimentarios, este instrumento fue realizado por Estrella y Machacuay, para la recolección de datos de modo rápido y eficaz.

#### **3.7.2. Descripción**

Para medir el perímetro abdominal se utilizaron las siguientes maniobras:

Mantenga al adulto erguido.

La distancia entre los pies debe ser de 25 a 30 centímetros.

Del lado derecho palpe el borde inferior de la última costilla y el borde superior del muslo y determine y marque la distancia promedio entre ambos puntos, realice el mismo procedimiento en el lado izquierdo.

Coloque la cinta de medida métrica de manera horizontal alrededor del abdomen.

Las mediciones se toman mientras la persona inhala y exhala aire lentamente.

Además, también se utilizará un formulario para recolección de los datos, así como para el registro de los datos antropométricos del perímetro abdominal de cada socio.

#### **3.7.3. Validación**

El instrumento tuvo una validación buena, lo cual permite afirmar que el instrumento a utilizar es válido. El instrumento fue validado por 3 especialistas con el expertos o expertos en el campo de la salud.

#### **3.7.4. Confiabilidad**

La confiabilidad de los instrumentos se sacará mediante la herramienta estadística alfa de cronbach. La confiabilidad obtenida para el cuestionario elaborado fue de 0.974, siendo un instrumento sumamente confiable a emplear en el estudio.

### **3.8. Procesamiento y análisis de datos**

Este estudio utilizó tanto el análisis estadístico descriptivo como el inferencial. El primero se centró en resumir y explicar las características básicas de un conjunto de datos sin buscar interpretaciones causales. Por otro lado, el análisis inferencial buscó hacer conclusiones sobre una población más amplia basándose en una muestra de datos. Se aplicó la prueba de normalidad para determinar si los datos eran paramétricos o no, lo que fue crucial para evaluar la idoneidad de aplicar métodos estadísticos paramétricos en una investigación correlacional. Asimismo, se hizo uso del software estadístico SPSS V. 27.

### **3.9. Aspectos éticos**

La investigación se realizó tomando como base los requerimientos éticos en el área de la salud, protegiendo en todo momento la información personal que nos brindaron los participantes. Código del proyecto aprobado Exp. N°0700-2024. Los aspectos éticos que se tuvieron en cuenta fueron:

**Principio de autonomía:** Fue un principio base para crear una interrelación enfermo-perito encargado de salud, ya que a los pacientes se les reconoció como adultos sensatos con capacidades y derechos de poder decidir entre las opciones que se les presentaron ante algún inconveniente que concernía a su salud. Por ello, se les solicitó su consentimiento voluntario para nuestra entrevista, se les informó cómo sería el estudio, se les pidió firmar el consentimiento informado, y los datos obtenidos durante la entrevista se utilizaron únicamente para fines académicos.

**Principio de beneficencia:** La intención que brindó este principio fue la de ofrecer algún tipo de beneficio sin ningún daño a los participantes durante la investigación. El estudio determinó si había algún tipo de nexo entre las variables de trabajo, como los hábitos alimentarios y el perímetro abdominal de los socios del Mercado Cooperativo El Ermitaño, siendo beneficioso para su conocimiento saber sobre su estado de salud.

**Principio de no maleficencia:** Se enfocó en no causar daño alguno a ningún paciente y es uno de los principios más antiguos en la medicina que infundió Hipócrates. Por ello, fuimos conscientes de que no se causaría daño de tipo físico ni mental a los socios, ni se dañaría el prestigio de la cooperativa donde laboran.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1. Resultados

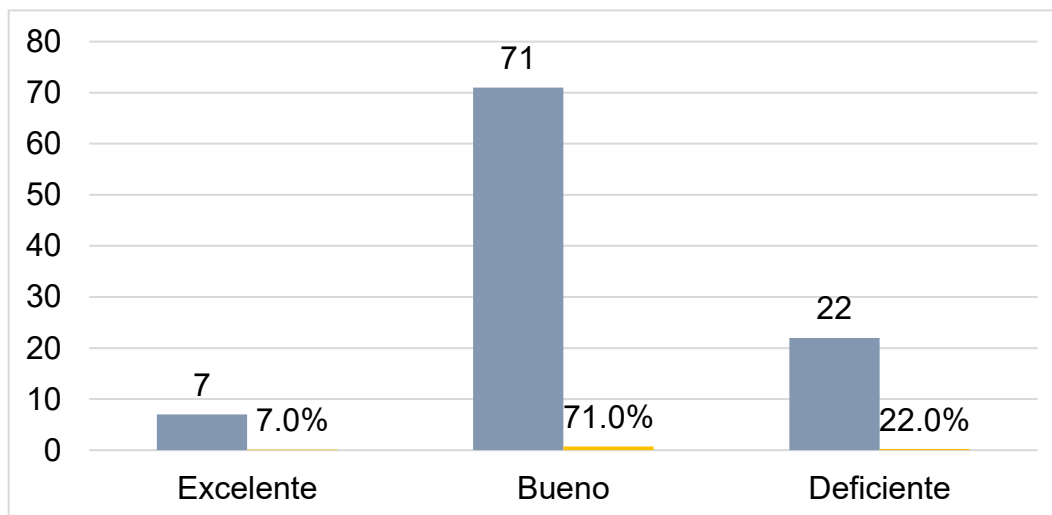
#### 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Se aplicó el cuestionario a los 100 socios del mercado cooperativo el Ermitaño LTDA. Independencia.

**Tabla 2.** Consumo de alimentos saludables.

Nivel	f	%
Elevado	7	7.0%
Moderado	71	71.0%
Adecuado	22	22.0%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Base de datos del estudio (ver anexo 4).



**Figura 1.** Nivel de hábitos alimenticios de tipo saludables.

**Fuente:** Base de datos del estudio (ver anexo 4).

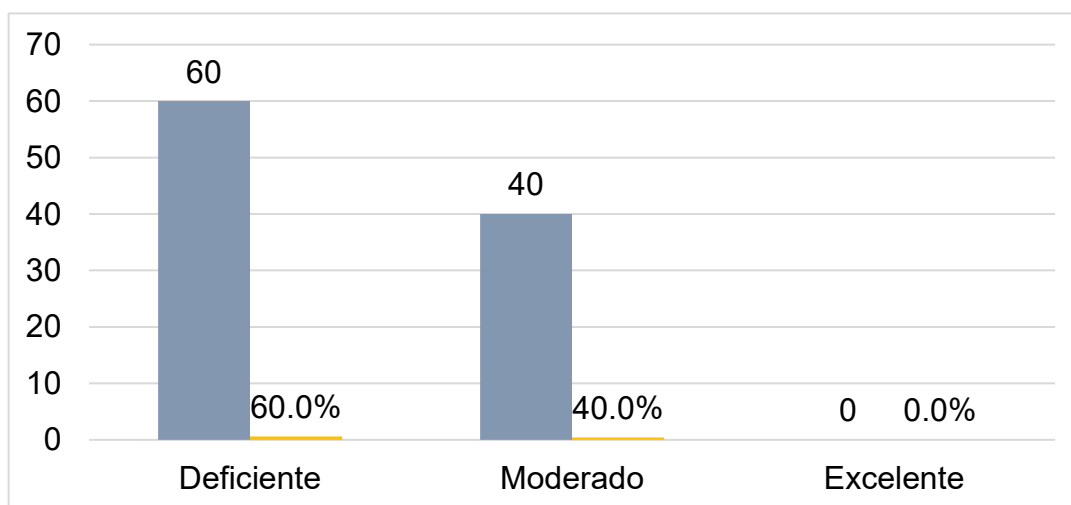
En la tabla 2 y figura 1 se muestra que el 7% de los socios del mercado cooperativo el Ermitaño LTDA. Independencia, indicaron que tienen un excelente hábito alimenticio de tipo saludable; es decir, comen de 5 porciones a más de alimento saludables en la semana; el 71% de los encuestados manifestaron que

tienen un nivel bueno de alimentación saludable, debido a que consumen de 3 a 4 porciones de alimentación saludables; mientras que el 22% expresaron que tienen una deficiente alimentación saludable; debido a que consumen menos de 3 porciones saludables a la semana.

**Tabla 3.** *Consumos de alimentos no saludables.*

<b>Nivel</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Deficiente	60	60.0%
Moderado	40	40.0%
Excelente	0	0.0%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Base de datos del estudio (ver anexo 4).



**Figura 2.** *Nivel de hábitos alimenticios no saludables.*

**Fuente:** Base de datos del estudio (ver anexo 4).

En la tabla 3 y figura 2 se muestra que el 60% de los socios del mercado cooperativo el Ermitaño LTDA. Independencia, indicaron que tienen un nivel de deficiente hábito alimenticio no saludable; debido a que consumen más de 3 veces por semanas algún tipo de alimento no saludable; mientras que el 40% de los encuestados manifestaron que tienen un nivel moderado de hábito de alimentación no saludable, dado que consumen de 1 a 2 veces por semana algún tipo de

alimento no saludable; finalmente, nadie de los encuestados tiene un nivel excelente de alimentación no saludable, dado que, constantemente suelen consumir tipos de alimentos no saludables.

**Tabla 4.** *Perímetro abdominal en varones.*

<b>Nivel</b>	<b>Descripción</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Normal	Menos de 94 cm	9	32%
Riesgo elevado	94 - 102 cm	9	32%
Riesgo muy elevado	Más de 102 cm	10	36%
<b>Total</b>		<b>28</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Base de datos del estudio (ver anexo 5).

En la tabla 4 se muestra que el 32% de los socios varones del mercado cooperativo el Ermitaño LTDA. Independencia, tienen un perímetro abdominal normal, es decir, tienen menos de 94 cm; el 32% de los socios tienen un nivel de riesgo elevado, debido a que tienen un perímetro abdominal entre 94 a 102 cm; por último, el 36% de los socios, tienen un nivel de riesgo muy elevado en su salud, ya que, el perímetro abdominal lo tienen más de 102 cm.

**Tabla 5.** *Perímetro abdominal en mujeres.*

<b>Nivel</b>	<b>Descripción</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Normal	Menos de 80 cm	1	1%
Riesgo elevado	80 - 88 cm	13	18%
Riesgo muy elevado	Más de 88 cm	58	81%
<b>Total</b>		<b>72</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Base de datos del estudio (ver anexo 6).

En la tabla 5 se muestra que el 1% de las socias mujeres del mercado cooperativo el Ermitaño LTDA. Independencia, tienen un perímetro abdominal normal, es decir, tienen menos de 80 cm; el 18% de los socios tienen un nivel de riesgo elevado, debido a que tienen un perímetro abdominal entre 80 a 88 cm; por último, el 81% de los socios, tienen un nivel de riesgo muy elevado en su salud, ya que, el perímetro abdominal lo tienen más de 88 cm.

#### **4.1.2. Prueba de hipótesis**

**Tabla 6.** *Prueba de normalidad.*

<b>Variables</b>	<b>Kolmogórov-Smirnov</b>		
	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Hábitos alimentarios	0.081	100	0.000
Perímetro abdominal	0.062	100	0.000

**Fuente:** base de datos del SPSS.

En la tabla 6 se muestra que el nivel de significancia de es menor al margen de error de la investigación planteada, es decir, es menor a 0.05, por lo que se

concluye que se hizo uso de la herramienta estadística Rho Spearman para poder validar la hipótesis de la investigación.

**Tabla 7.** *Relación entre los hábitos alimentarios y perímetro abdominal.*

			Perímetro abdominal
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de Correlación	0.842
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	100

**Fuente:** base de datos del SPSS.

En la tabla 7 se muestra que el coeficiente de relación entre los hábitos alimentarios y el perímetro abdominal es de 0.842, el cual indica que existe una relación positiva y fuerte entre ambas variables de estudio, asimismo, se halló que la significancia bilateral fue 0.000, el cual fue menor al margen de error de la investigación, por lo cual, se afirmó que se valida la hipótesis alterna.

#### **4.1.3. Discusión de resultados**

Después de haber hallado los resultados de la presente investigación, se procedió a discutir la misma con los antecedentes identificados en el estudio.

En el análisis del primer objetivo específico, un estudio realizado por Mondragón y Vílchez (2020) en comunidades urbanas señaló que aproximadamente el 65% de los participantes consumía entre 3 y 4 porciones de alimentos saludables semanalmente, un porcentaje cercano al 71% reportado en este análisis; esto reflejó que la mayoría de las personas tienden a mantener hábitos moderadamente saludables, influenciados por factores como la disponibilidad de alimentos, el conocimiento sobre nutrición y las prácticas culturales predominantes.

Por su parte, Koncke, et al (2021) reportaron que únicamente el 10% de los encuestados alcanzaba un nivel óptimo de alimentación saludable, cumpliendo

con la recomendación de consumir al menos 5 porciones diarias de frutas y verduras, este dato coincide con el 7% identificado en este estudio, lo que sugiere que los hábitos alimenticios ideales aún son difíciles de implementar, posiblemente debido a barreras como el costo, la falta de tiempo o preferencias hacia alimentos menos saludables.

En cuanto a los hábitos no saludables, Drake, et al (2018) observaron que el 55% de los encuestados consumía alimentos ultraprocesados más de tres veces por semana, una proporción similar al 60% registrado en este análisis. Este consumo elevado de alimentos poco saludables se relacionó con estilos de vida urbanos donde prima la conveniencia y la disponibilidad de este tipo de productos, sin embargo, estos autores también resaltaron que las iniciativas educativas y las políticas para regular el acceso a alimentos procesados contribuyeron a reducir significativamente este consumo en algunos casos.

Hernández, et al (2018) en tanto, encontraron que las personas con un consumo moderado de alimentos no saludables suelen estar en un proceso de transición hacia patrones alimenticios más beneficiosos, influenciados por aspectos como la educación sobre nutrición o el acceso a alternativas más sanas. Este resultado coincide con el 40% de encuestados de este estudio que declaró consumir alimentos no saludables entre una y dos veces por semana.

En el mercado El Ermitaño LTDA., el 7% de los socios indicaron tener un excelente hábito alimenticio saludable, consumiendo más de 5 porciones saludables por semana. Este porcentaje es bajo, lo que resalta que, a pesar de la conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable, solo una pequeña proporción de los comerciantes logra cumplir con estos estándares. En el estudio de Santa Rosa, los porcentajes de comerciantes con buenos hábitos alimenticios saludables son igualmente bajos, reflejando que los comerciantes en ambos mercados enfrentan barreras comunes, como la falta de tiempo y opciones saludables dentro de sus entornos laborales (47).

Un hallazgo relevante es que el 60% de los comerciantes del mercado El Ermitaño LTDA. tienen un nivel deficiente de hábito alimenticio no saludable, consumiendo más de 3 veces por semana alimentos no saludables. Este patrón es preocupante, ya que puede llevar a problemas de salud a largo plazo. Este

fenómeno es similar al encontrado en el mercado Santa Rosa, donde un alto porcentaje de comerciantes recurren con frecuencia a alimentos procesados y poco nutritivos. En ambos estudios, el consumo de estos alimentos no saludables se asocia con la falta de tiempo para preparar comidas nutritivas y la disponibilidad limitada de alternativas saludables en su entorno (47).

En el análisis del segundo objetivo específico, entre los varones, se determinó que un 36% presentó un nivel de riesgo muy elevado debido a perímetros abdominales superiores a 102 cm. Este resultado coincidió con lo señalado por Sánchez, et al (2014) quienes indicaron que cerca del 38% de los hombres adultos en áreas urbanas mostraban un riesgo similar asociado a la obesidad abdominal. Según estos autores, factores como el estilo de vida sedentario y el consumo de alimentos con alta densidad calórica contribuyeron significativamente a este problema, lo que podría explicar las cifras observadas en este análisis.

Por otro lado, el 32% de los varones que mostró un perímetro abdominal dentro de los rangos normales fue ligeramente superior al 25% reportado por Pajuelo, et al (2020) en entornos urbanos-industriales, este resultado sugirió que, aunque una proporción considerable de los varones estaba en riesgo, un grupo relevante logró mantener medidas saludables, posiblemente debido a factores individuales como hábitos alimenticios equilibrados o una mayor actividad física.

En el caso de las mujeres, el 81% presentó un nivel de riesgo muy elevado con perímetros abdominales superiores a 88 cm, lo que representa un dato alarmante (10). Zambrano, et al (2020) informaron que, en contextos urbanos, un 60% de las mujeres mostró niveles similares de riesgo, lo que indicó que las socias del mercado cooperativo podrían estar expuestas a factores adicionales que incrementaron esta problemática, como menor acceso a alimentos saludables o hábitos específicos relacionados con su entorno.

El 1% de mujeres que alcanzó un perímetro abdominal normal fue notablemente menor al 10% informado por Lorzadesh, et al (2020) en estudios realizados en poblaciones urbanas. Este contraste evidenció que este grupo enfrenta una situación más crítica, lo que destacó la necesidad de abordar los factores que podrían estar limitando la mejora de sus hábitos de salud.

En general, los resultados de este análisis confirmaron la alta prevalencia de perímetros abdominales fuera de los rangos normales, con diferencias notables según el género y el contexto de estudio. Los hallazgos de otros autores respaldaron la necesidad de estas intervenciones como una herramienta fundamental para reducir los riesgos asociados y mejorar la calidad de vida de los socios del mercado cooperativo.

El análisis realizado del objetivo general, se evidenció una relación fuerte y positiva entre los hábitos alimentarios y el perímetro abdominal, con un coeficiente de correlación de 0.842 y una significancia bilateral de 0.000, lo que permitió confirmar la validez de la hipótesis alterna. Este hallazgo coincidió con investigaciones previas que también encontraron una correlación significativa entre ambas variables; Sinisterra, et al (2020) reportaron una correlación de 0.810 en su estudio sobre poblaciones urbanas, concluyendo que los hábitos alimentarios poco saludables, como el consumo de alimentos ultraprocesados y ricos en azúcares y grasas saturadas, estaban fuertemente vinculados al aumento del perímetro abdominal. Estos resultados fueron coherentes con los obtenidos en el análisis actual, lo que subrayó la influencia de una dieta desequilibrada en la acumulación de grasa abdominal.

En una línea similar, Belahonia y Mesías (2022) destacaron que el perímetro abdominal refleja no solo los hábitos alimentarios, sino también el balance energético y la calidad general de la dieta. Su investigación encontró una correlación de 0.850, lo que coloca su estudio en un rango comparable al de este análisis, además, enfatizaron que la educación nutricional desempeñaba un papel fundamental en la reducción del perímetro abdominal, lo cual resultó relevante para los socios del mercado cooperativo evaluados.

Por otro lado, Torres, et al (2020) encontraron una correlación de 0.720 en comunidades rurales, sugiriendo que, aunque la relación entre los hábitos alimentarios y el perímetro abdominal era significativa, factores contextuales como el acceso a alimentos saludables y la actividad física afectaban la fuerza de la asociación. En este sentido, los resultados obtenidos en este estudio, con valores más altos, podrían estar relacionados con el contexto urbano, donde los

hábitos alimentarios menos saludables y un estilo de vida sedentario habrían influido en la relación observada.

El 32% de los socios varones presentan un perímetro abdominal normal (menos de 94 cm), lo que indica que, aunque la mayoría tiene niveles de riesgo elevados, un grupo considerable aún mantiene una condición saludable en cuanto a la medida del abdomen. Solo el 1% de las socias mujeres tienen un perímetro abdominal normal (menos de 80 cm), lo que refleja un alto nivel de riesgo para la mayoría de ellas, dado que el 81% tienen un perímetro abdominal mayor a 88 cm, un indicador de alto riesgo para enfermedades cardiovasculares y metabólicas. En el análisis comparativo con el estudio realizado en la Asociación del Mercado Laykakota, Puno (2018), encontramos ciertos patrones comunes entre los comerciantes de ambos mercados que revelan tendencias preocupantes. En este estudio, se observó que los comerciantes de Laykakota también presentan altos niveles de perímetro abdominal, lo que indica un riesgo elevado para enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas (48).

Similar al mercado El Ermitaño, los comerciantes de Laykakota mostraron una alta prevalencia de perímetro abdominal elevado, especialmente entre las mujeres. El 72% de las mujeres en este mercado tenían un perímetro abdominal superior a los 88 cm, mientras que solo el 5% presentaron un perímetro abdominal normal. Esta cifra es comparable con los resultados obtenidos en el mercado El Ermitaño, donde el 81% de las socias tienen un nivel de riesgo muy elevado debido a su perímetro abdominal superior a 88 cm (48). La mayoría de los comerciantes, tanto hombres como mujeres, pasan largas horas de pie o realizando actividades que no implican una cantidad significativa de ejercicio físico, lo que contribuye a un aumento del perímetro abdominal y a un riesgo elevado de enfermedades crónicas. El ritmo de trabajo en los mercados, marcado por largas jornadas, poco tiempo para descansar y una alimentación inadecuada, contribuye significativamente a un estilo de vida poco saludable. Esta situación es común tanto en el mercado El Ermitaño como en el mercado Laykakota (48).

Los resultados revelaron una relación directa entre los malos hábitos alimenticios y el incremento del perímetro abdominal en los socios de la cooperativa del mercado El Ermitaño, en Independencia. Se observó una dieta alta en grasas, azúcares y alimentos ultraprocesados, junto con una baja ingesta de frutas, verduras y fibra, lo cual favoreció el desarrollo de sobrepeso y acumulación de grasa abdominal, superando los rangos saludables establecidos por la OMS. Este aumento del perímetro abdominal representa un factor de riesgo para complicaciones como hipertensión, diabetes tipo 2, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares y síndrome metabólico. Además, la escasa actividad física detectada entre los participantes refuerza los efectos negativos de la mala alimentación.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Conclusiones**

El 72% de los socios de la cooperativa consume alimentos ultraprocesados al menos tres veces por semana, mientras que solo el 28% mantiene una dieta equilibrada basada en frutas, verduras y proteínas magras, asimismo, el 65% de los encuestados indicó que no desayuna regularmente, y el 58% consume bebidas azucaradas más de cuatro veces por semana; solo el 22% manifestó tener conocimientos básicos sobre alimentación saludable.

De acuerdo con los valores de la circunferencia abdominal medidos, el 67% de los hombres presentó perímetros mayores a 94 cm y el 74% de las mujeres superaron los 80 cm, umbrales establecidos por la OMS como indicadores de riesgo metabólico, en total, el 70% de la población estudiada se encuentra en un rango de riesgo elevado para desarrollar enfermedades como diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

### **5.2. Recomendaciones**

Implementar talleres educativos regulares sobre hábitos alimentarios saludables, centrados en el consumo de alimentos frescos, frutas y verduras, y en la reducción de alimentos ultraprocesados, esto ayudará a los socios a tomar decisiones informadas sobre su dieta y mejorar su salud abdominal y general.

Incentivar a los socios a incluir actividad física en su rutina diaria; el ejercicio, combinado con una alimentación saludable, puede ayudar a reducir el perímetro abdominal y prevenir problemas metabólicos asociados a la obesidad.

Promover la disminución de alimentos ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio, que suelen estar presentes en dietas desequilibradas, los socios pueden ser alentados a elegir opciones más saludables dentro del mercado mediante campañas que resalten los beneficios de una dieta balanceada.

Establecer un programa de medición regular del perímetro abdominal como parte de un monitoreo continuo de salud, esto permitirá identificar a tiempo a los socios con riesgos elevados, para ofrecerles intervenciones y apoyo adecuado.

Fomentar la formación de grupos de apoyo entre los socios, para compartir experiencias, recetas saludables y consejos sobre bienestar general, un ambiente comunitario de apoyo facilitará la adopción de hábitos saludables y ayudará a mantener la motivación para mejorar la salud a largo plazo.

Realizar una propuesta de mejora para los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado el Ermitaño LTDA Independencia 2024.

Generar programas de educación, crear estrategias que permitan tener un impacto positivo; teniendo como base este trabajo de investigación.

Generar espacios para consumir sus alimentos; trabajar herramientas educativas para que puedan preparar sus alimentos sanos en casa y llevarlos al trabajo.

Implementar estrategias específicas como programas educativos, actividades físicas diseñadas para la población objetivo y controles regulares de salud.

## REFERENCIAS

1. Montalvo D. Relación del consumo de alimentos y el estado nutricional de los vendedores del mercado de la parroquia San Roque, 2020 [Tesis de pregrado en Internet]; 2023 [citado el 3 diciembre. 2023]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13526>
2. Mondragón G. & Vílchez S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular “De la Cruz” Pueblo Libre. Lima, 2020[Tesis de pregrado en Internet]; Universidad autónoma de Ica 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>
3. Koncke F, Toledo C, Berón C, Carriquiry A. El consumo de productos ultraprocesados y su impacto en el perfil alimentario de los escolares uruguayos. Arch Pediatr Urug [Internet]. 2021 [citado 16/09/2023]; 92(2): e213. Disponible en: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext) **HYPERLINK**
4. Drake I, Abeyá E, Mangialavori G, Biglieri A. Descripción del consumo de nutrientes según el nivel de procesamiento industrial de los alimentos. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud-2005. Arch Argent Pediatr [Internet]. 2018 [citado 13/09/2023]; 116(5): 345-52. Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext) **HYPERLINK** "[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S032500752018](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S032500752018)
5. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Datos y cifras [Internet]. Washington: OMS; 2020 [citado 10/12/2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
6. Hernández, J., Moncada, O, & Domínguez, Y. Utilidad del índice cintura/cadera en la detección del riesgo cardiometabólico en individuos sobrepesos y obesos. Rev. Cubana de Endocrinología, [Internet] (2018) [citado 16/09/2023]; 29(2), 1-16. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-29532018000200007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532018000200007)

7. Casanueva, E., Kaufer, M., Pérez, A. Nutriología Medica. (2009) Editorial Panamericana.
8. Verona, A. Índice de alimentación saludable y factores sociodemográficos asociados al perímetro abdominal en mujeres de un distrito de la Región Piura. [Tesis de pregrado en Internet]; UCSS 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/1941>
9. Sánchez F, De la Cruz F, Cereceda M, Espinoza S. Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un Programa Municipal. An. Fac. med. [Internet]. 2014 abr [citado 2023 Nov 09]; 75(2): 107-111. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext) HYPERLINK
10. Pajuelo J, Torres L, Agüero R. Association between abdominal obesity and demographic factors according to altitude levels in Peru. An. Fac. med. [Internet]. 2020 Abr [citado 2023 Nov 08]; 81( 2 ): 167-173. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext) HYPERLINK
11. Zambrano R, Parra L., Orozco D, Vivas L. Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. AVTF. [Internet]. 2020 [11 de noviembre 2021]; 39(4):1-10. Disponible en: [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_4\\_2020/19\\_estrategias\\_e](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/19_estrategias_e)
12. Arrieta N; Bertek G y Torres J. Asociación del tiempo sedentario con perímetro abdominal desde una perspectiva de salud en personas adultas de una localidad de Sincelejo. [Internet]. 2020. Disponible en <https://repositorio.cecar.edu.co/handle/cecar/6941>
13. Lorzadeh E, Sangsefidi ZS, Mirzaei M, Hosseinzadeh M. Dietary Habits and their Association with Metabolic Syndrome in a sample of Iranian adults: A populationbased study. Food Sci Nutr. [Internet]. 2020 [citado el 16 de septiembre de 2023]; 1–9. Disponible en: <https://www.google.com/search?q=13.+Lorzadeh+E%2C+Sangsefidi+ZS%2C>

14. Sinisterra Loaiza LI, Vázquez Belda B, Miranda López JM, Cepeda A, Cardelle Cobas A. Food habits in the Galician population during confinement by COVID-19. Nutr Hosp [Internet]. 2020 [citado el 20 de septiembre de 2023];37(6):1190–6. Disponible en: <https://bit.ly/3gcSvqq>
15. Sandoval, B. Relación entre hábitos alimentarios y perímetro abdominal en adolescentes de 14 a 16 años de una institución educativa pública, Lima-2024. Tesis para optar el título profesional de licenciada en nutrición. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. 2024. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/c09bcc62-9eb5-48e7-a152-15e47d57691e/content>
16. Madrid Y., & Salvador. B. Hábitos alimentarios y el estado nutricional por antropometría en los pobladores del Asentamiento Humano Miramar–Chancay, durante la pandemia COVID–19. [Tesis de pregrado en Internet]; 2023 disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/7972>
17. Verona A. Índice de alimentación saludable y factores sociodemográficos asociados al perímetro abdominal en mujeres de un distrito de la Región Piura. [Tesis de pregrado en Internet]; 2023 Disponible en: <https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/1941>
18. Belahonia L., & Mesias N. Asociación entre perímetro abdominal e índice de alimentación saludable del personal de salud de una IPRESS durante la COVID-19. [Tesis de pregrado en Internet]UCSS.2022 Disponible en: <https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/1925>
19. Herrera, J. Hábitos alimentarios y estado nutricional del adulto mayor atendido en un hospital de Cajamarca, [Tesis de pregrado en Internet]Universidad Norbert Wiener 2021.Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/5240>
20. Torres M, Canchari A, Lozano T, Calizaya-Milla Y, Javier-Aliaga D Saintila J. Hábitos alimentarios, estado nutricional y perfil lipídico en un grupo de pacientes con diabetes tipo 2. Nutr.clin. diet. Hosp.2020;40(2):135-42. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/18>

21. Plaza, J; Martínez, J y Navarro, R. Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. Revista Scielo. Vol. 78 (2), 74-81. 2022. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/sm/v78n2/1887-8571-sm-78-02-74.pdf> ISSN: 1887-8571
22. Barriguete J, Vega S, Radilla C, Barquera S, Hernández G, Rojo L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev esp nutr comunitaria [Internet]. 2017 [citado el 27 de septiembre de 2022];23(1):1–10. Disponible en: <https://bit.ly/3eBlkw6>
23. Recalde Villegas EP, Perugachi Fueres LG. Hábitos alimentarios durante emergencia sanitaria por pandemia Covid-19 en funcionarios del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Otavalo, provincia de Imbabura [Tesis de pregrado en Internet]; 2021 [citado 11 julio 2024]. Disponible en: <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11261>
24. Rapallo, R. y Rivera, R. Nuevos patrones alimentarios, más desafíos para los sistemas alimentarios Rev Overton document [Internet]. (2019). Disponible en: [https://app.overton.io/document.php?policy\\_document\\_id=fao-afde476fda97ac43748a98f84d379b1a](https://app.overton.io/document.php?policy_document_id=fao-afde476fda97ac43748a98f84d379b1a) HYPERLINK
25. Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., y Agostoni, C. Factors influencing children's eating behaviours. Nutrients (2018). Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
26. Méndez, Cecilia Díaz, et al. "Food, consumption and health." Social Studies Collection 24 (2007). Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/282357855\\_Food\\_consumption\\_and\\_health](https://www.researchgate.net/publication/282357855_Food_consumption_and_health)
27. Murcott, Anne. "The Cultural Significance of Food and Eating." Proceedings of the Nutrition Society, vol. 41, no. 2, 1982, pp. 203–210. Disponible en: [doi:10.1079/PNS19820031](https://doi.org/10.1079/PNS19820031)
28. Hernández Triana Manuel. Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización. Rev Cubana Invest Bioméd [Internet]. 2004 Dic

- [citado 2024 Mayo 14] ; 23( 4 ): 266-292. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002004000400011&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002004000400011&lng=es).
29. Ministerio de Salud (MINSA), Instituto Nacional de Salud (INS), Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN). Requerimientos de energía para la Población Peruana. Documento de trabajo. Lima. 2012.
30. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO). Organización Mundial de la Salud (OMS). Necesidades de energía y de proteínas. Informe del Comité Especial Mixto FAO/OMS de Expertos, serie Reuniones sobre nutrición, N.º 52, Roma, 1973.
31. Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO). Informe de Expertos Independientes sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Ginebra. Roma. 2003
32. Bowman B. y Russel R. Editores. Conocimientos Actuales sobre Nutrición. 8.ª ed. Washington, OPS. Serie Publicación Científica y Técnica N.º 592, 2003.
33. Aguilar L., Contreras M., Del Canto J. y Vílchez W. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Lima, Perú; 2012.
34. Caballero L. Patrones de consumo alimentario, estado nutricional y características metabólicas en muestras poblacionales urbanas del nivel del mar y altura del Perú. [tesis doctoral]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2017. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/1012>
35. Rovira, R. (2002). Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica). 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)
36. Aguilar L, Contreras M, Del Canto J, Vílchez W. Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Persona Adulta (RM N°184-2012/MINSA). Lima. Ministerio de Salud. 2012.

37. Luengo L., Urbano J. y Pérez M. Validación de índices antropométricos alternativos como marcadores del riesgo cardiovascular. *Endocrinol Nut.* [Internet] 2009 [Consultado 16 mayo 2024]; 56(9): 439-446. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-validacion-indices-antropometricos-alternativos-como-S157509220972964X>
38. MINSA. Estado nutricional en adultos de 18 a 59 años, PERÚ: 2017-2018 Informe Técnico de la Vigilancia Alimentaria Nutricional por Etapas de Vida: Adultos. Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala\\_nutricional/sala\\_3/202](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/202).
39. Bernal, C. (2016). Método de la Investigación. Colombia: Pearson Educación de Colombia S.A.S, cuarta edición, p. 62
40. Hernández R., Fernández, C., & Baptista, P. Metodología de la investigación (2018) (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
41. Guevara G, Verdesoto A, Castro N. Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO* [Internet]. 16jul.2020 [citado 14 jun.2024];4(3):163-7. Disponible en: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>
42. Castillo, A. Bioética. Ed. Disinlimed C.A. (2006). Caracas p.51-88. Disponible en: [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_nlinks)  
[HYPERLINK](#)
43. Siurana J. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas* [Internet]. [citado el 07 de mayo de 2021]; 22:121-157. Disponible desde: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/veritas/n22/art06.pdf>
44. Durand, G. La Bioética. Editorial Desclée de Brouwer, S.A. (1992) Bilbao:9-69. Disponible en: [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_nlinks)  
[HYPERLINK 6365200900020002900009&lng=es"& HYPERLINK](#)

45. Goic, A. Ética de la relación médico-paciente. Cuaderno n° 1 del programa regional de bioética para América Latina y el Caribe (1995). Septiembre. Pp. 81-90. Disponible en: ["https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=171657&pid=S0001-6365200900020002900020&lng=es" HYPERLINK](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=171657&pid=S0001-6365200900020002900020&lng=es)
46. Sivipaucar S. Hábitos alimentarios relacionado con el estado nutricional durante el confinamiento en los trabajadores de la clínica control vita [ Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2021. Disponible en: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5573/t061\\_71398311\\_t.pdf?sequence=1](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5573/t061_71398311_t.pdf?sequence=1)
47. Pariona, R. Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022. Tesis para optar el título profesional de Químico Farmacéutico. Universidad Norbert Wiener, Lima, Perú. 2022. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/33ff95e2-e20c-4d9b-88a7-4ea9ed7cdf4f/content>
48. Coronel, J. Estilos de vida en los comerciantes de la Asociación del mercado Laykakota, Puno – 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Nacional Del Altiplano Puno, Perú. 2020. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3280610?show=full>
49. Hernández, R, Fernández, C y Baptista, M. (2017). Metodología de la investigación. 5.ª ed. México: McGraw Hill. 634 pp. ISBN: 976071502919. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia.

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables	Metodología
¿Cuál es, la relación entre los hábitos alimentarios y la medida antropométrica según indicador Perímetro Abdominal de los socios de la Cooperativa de Servicios Especiales del Mercado el Ermitaño LTDA? 2024	Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la medida antropométrica Perímetro abdominal de los socios de la Cooperativa de Servicios Especiales del Mercado el Ermitaño LTDA	<b>H1:</b> Existe una relación de los hábitos alimenticios con la medida antropométrica según indicador Perímetro abdominal, de los socios de la Cooperativa de Servicios Especiales del Mercado el Ermitaño LTDA	<b>VARIABLES INDEPENDIENTES</b>  Hábito alimentario Dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludables</li> <li>• No saludables</li> </ul>	<b>Método y Diseño:</b> Descriptivo correlacional  <b>Enfoque:</b> cuantitativo  <b>Tipo de investigación:</b> No experimental  <b>Población:</b> estará constituida por 135 socios de la Cooperativa de Servicios Especiales del Mercado el Ermitaño LTDA. Independencia 2024  <b>Muestra:</b> 100 socios del mercado  <b>Muestreo:</b> No probabilístico por conveniencia
<b>problemas específicos</b>	<b>objetivos específicos</b>			
<b>Problema específico 1</b>  ¿Cuáles serán los tipos de hábitos alimentarios de los socios de la Cooperativa de Servicios Especiales del Mercado el Ermitaño LTDA 2024?  <b>Problema específico 2</b>  ¿Cuál será la medida antropométrica del perímetro abdominal de los socios de la Cooperativa de Servicios Especiales del Mercado el Ermitaño LTDA 2024?	<b>Objetivo específico 1</b>  Establecer la relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional antropométrico según indicador Perímetro Abdominal en los socios de la Cooperativa de Servicios Especiales del Mercado el Ermitaño LTDA 2024.  <b>Objetivo específico 2</b>  Describir la relación de los hábitos alimentarios y la medida antropométrica según indicador Perímetro Abdominal de los socios de la Cooperativa de Servicios del Mercado el Ermitaño LTDA 2024.		<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  Perímetro abdominal Dimensión: Valoración antropométrica	

## Anexo 2. Instrumentos

### I. GENERALIDADES

Estimados socios agradecemos su participación por su aporte con la investigación de título “**Hábitos alimentarios y su relación con el perímetro abdominal en los socios de la Cooperativa de Servicios Especiales del Mercado el Ermitaño LTDA. Independencia 2024**” el presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los hábitos alimentarios de los socios.

**Objetivo general:** Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la medida antropométrica Perímetro abdominal de los socios de la Cooperativa de Servicios Especiales del Mercado el Ermitaño LTDA.

### II. DATOS

**Sexo:**

**Edad:**

**Estado civil:**

### III. INSTRUCCIONES:

Se le presenta una serie de frases donde usted identificara diferentes formas de actuar ante las situaciones difíciles o problemáticas. Podrá identificar usted la situación en la que se podría encontrar ahora y considerar que tiene estas características. Marque con un aspa (x) donde usted se puede identificar más su manera de comportarse en esta situación.

<b>Siempre</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>
5	4	3	2	1

<b>Ítems</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1. ¿Consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?</b>					
<b>2. ¿Añade sal a las comidas que consume?</b>					
<b>3. ¿Toma más de un vaso de gaseosa a la semana?</b>					
<b>4. ¿Consume dulces, helados o pasteles más de dos veces a la semana?</b>					

5. ¿Incluye al menos 3 frutas en su alimentación diaria?					
6. ¿Consumes al menos 2 tipos de verduras verdes cada día?					
7. ¿Realiza 3 comidas principales y 1 refrigerio al día?					
8. En sus refrigerios, ¿suele comer frutas, frutos secos o verduras?					
9. ¿Suele consumir leche, yogur o queso?					
10. ¿Come pescado al menos 2 veces a la semana?					
11. ¿Consumes vísceras (como hígado, riñones o panza) al menos una vez a la semana?					
12. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?					
13. ¿Consumes embutidos (como jamonada, mortadela, jamón, salchicha o tocino)?					
14. ¿Consumes refrescos, gaseosas o bebidas dietéticas a diario?					
15. ¿Prefiere consumir productos "light" y bajos en grasas y harinas?					
16. ¿Incorpora alimentos ricos en grasas, como frituras, piel de carne o mantequilla?					
17. ¿Suele tomar desayunos ligeros y luego comer sándwiches o hamburguesas?					
18. Cuando come fuera, ¿suele pedir platos al horno, al vapor o a la parrilla?					
19. ¿Suele comprar galletas, chocolates o caramelos en sus recesos?					
20. ¿Consumes comidas rápidas (como pizza, hamburguesas, hot dogs, tacos, alitas o salchipapas)?					

Se observó, el instrumento que se utilizará para poder realizar la validación del cuestionario: instrumento elaborado por Estrella & Machacuay, 2019 para poder realizar la validación del cuestionario: instrumento utilizado por SIVIPAUCAR MAMANI, SANDY SAYURY (46) y también fue modificado por nosotras con la ayuda de los magísteres validadores del instrumento.

## FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

**Título de proyecto de investigación:** Hábitos alimentarios y su relación con el perímetro abdominal en los socios de la Cooperativa de Servicios Especiales del Mercado el Ermitaño LTDA. Independencia 2024.

**Investigadores** : Calle Chávez Luz María  
Romaní Huamán Ana Florencia

**Institución** : Universidad Privada Norbert Wiener  
(UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “Hábitos alimentarios y su relación con el perímetro abdominal en los socios de la Cooperativa de Servicios Especiales del Mercado el Ermitaño LTDA. Independencia 2024” de fecha \_\_/\_\_/\_\_\_\_ y versión.0\_\_. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

“Cuestionario sobre Hábitos Alimentarios”

(Elaborado por Estrella & Machacuay, 2019)

Se utilizará un cuestionario de “hábitos alimentarios” elaborado por (Estrella & Machacuay, 2019), para conocer los hábitos alimentarios que presentan los socios. Compuesto por 20 ítems, conformada por 2 dimensiones: hábitos alimentarios no saludables y saludables. Además, por parte de las autoras de la investigación obtuvieron una confiabilidad del 0,974, según alfa de Cronbach.

Alfa de Cronbach	N° DE ELEMENTOS
0,974	19

### Anexo 3. Validación por expertos del cuestionario

- La puntuación va de 1 a 6 (1 = muy en desacuerdo; 2 = en desacuerdo; 3 = en desacuerdo más que en acuerdo; 4 = de acuerdo más que en desacuerdo; 5 = de acuerdo; 6 = muy de acuerdo) se asigna el promedio de adecuación y el promedio de pertinencia de cada pregunta del cuestionario.
- Si el promedio de puntuaciones de los expertos es 4 o más, tanto en adecuación como en pertinencia, entonces la pregunta se considera validada.
- Significado de ADECUACIÓN: La pregunta se comprende con facilidad (clara, precisa, no ambigua, acorde al nivel de información y lenguaje del encuestado); Las opciones de respuesta son adecuadas.
- Significado de PERTINENCIA: Es pertinente (es adecuado) para lograr el objetivo (general o específico)

#### 1.- Mag. Hernán Marcelo de La Cruz

PREGUNTA		PUNTUACIÓN EXPERTOS							VALIDACIÓN Pregunta (SÍ/NO)	
n.º	Evaluación	1 <sup>1</sup>	2 <sup>1</sup>	3 <sup>1</sup>	4 <sup>1</sup>	5 <sup>1</sup>	6 <sup>1</sup>	SUMA puntuaciones	PROMEDIO puntuaciones	
1	Adecuación					x		5	5	SÍ
	Pertinencia					x		5	5	
2	Adecuación					x		5	5	SÍ
	Pertinencia					x		5	5	
3	Adecuación					x		5	5	SÍ
	Pertinencia					x		5	5	
4	Adecuación					x		5	5	SÍ
	Pertinencia					x		5	5	
5	Adecuación					x		5	5	SÍ
	Pertinencia					x		5	5	
6	Adecuación					x		5	5	SÍ
	Pertinencia					x		5	5	
7	Adecuación					x		5	5	SÍ

	Pertinencia					x		5	5	
8	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
9	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
10	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
11	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
12	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
13	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
14	Adecuación					X		5	5	Sí
	Adecuación					X		5	5	
15	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
16	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
17	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
18	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
19	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
20	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	

-----  
**Firma del Experto Informante.**  
**Mg. HERNAN MARCELO DE LA CRUZ**  
**CNP: 0730**  
**DNI: 10516820**

Nº Celular: 943256730

Email: [nancito1963@gmail.com](mailto:nancito1963@gmail.com)

## 2. Mag. Mariana Elvira Hidalgo Chávez

PREGUNTA		PUNTUACIÓN EXPERTOS						VALIDACIÓN Pregunta (SÍ/NO)		
n.º	Evaluación	1 <sup>1</sup>	2 <sup>1</sup>	3 <sup>1</sup>	4 <sup>1</sup>	5 <sup>1</sup>	6 <sup>1</sup>	SUMA puntuaciones	PROMEDIO puntuaciones	
1	Adecuación					x		5	5	Sí
	Pertinencia					x		5	5	
2	Adecuación					x		5	5	Sí
	Pertinencia					x		5	5	
3	Adecuación					x		5	5	Sí
	Pertinencia					x		5	5	
4	Adecuación					x		5	5	Sí
	Pertinencia					x		5	5	
5	Adecuación					x		5	5	Sí
	Pertinencia					x		5	5	
6	Adecuación					x		5	5	Sí
	Pertinencia					x		5	5	
7	Adecuación					x		5	5	Sí
	Pertinencia					x		5	5	
8	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
9	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
10	Adecuación					X		5	5	Sí

	Pertinencia					X		5	5	
11	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
12	Adecuación	X						1	1	NO
	Pertinencia	X						1	1	
13	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
14	Adecuación					X		5	5	Sí
	Adecuación					X		5	5	
15	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
16	Adecuación	X						1	1	NO
	Pertinencia	X						1	1	
17	Adecuación					X		5	5	NO
	Pertinencia					X		5	5	
18	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
19	Adecuación	X						1	1	NO
	Pertinencia	X						1	1	
20	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	

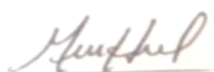
**Observaciones y recomendaciones en relación a la pregunta n.º 19**

Motivos por los que se considera no adecuada	Dice recreo, entiendo que son adultos la población
Motivos por los que se considera no pertinente	Termino no pertenece a la población
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	Retirar RECREO

**Observaciones y recomendaciones en relación a la pregunta n.º 16:**

Motivos por los que se considera no adecuada	Comidas ricas en grasa y frituras
Motivos por los que se considera no pertinente	Un término que puede confundir grasas, o piel del animal.
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	Detallas ricas en grasas como

<b>Observaciones y recomendaciones en relación a la pregunta n.º 12:</b>	
Motivos por los que se considera no adecuada	Se escapa de la dimensión
Motivos por los que se considera no pertinente	No es una pregunta directa a la variable hábitos
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	Sustituir por actividad física o tiempo en no actividad



-----  
**Mg.** Mariana Elvira Hidalgo Chávez

**CNP:** 3775

**DNI:** 42968661

Nº Celular: 997755255

Email [marianahidalgo02@gmail.com](mailto:marianahidalgo02@gmail.com)

### 3.- Mag Martin Escudero

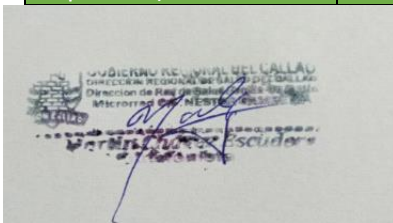
PREGUNTA		PUNTUACIÓN EXPERTOS						VALIDACIÓN Pregunta (SÍ/NO)		
n.º	Evaluación	1 <sup>1</sup>	2 <sup>1</sup>	3 <sup>1</sup>	4 <sup>1</sup>	5 <sup>1</sup>	6 <sup>1</sup>	SUMA puntuaciones	PROMEDIO puntuaciones	
1	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	

2	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia						X	6	6	
3	Adecuación						X	6	6	Sí
	Pertinencia						X	6	6	
4	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
5	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
6	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
7	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
8	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
9	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
10	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
11	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
12	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
13	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
14	Adecuación					X		5	5	Sí
	Adecuación					X		5	5	
15	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
16	Adecuación					X		5	5	Sí
	Pertinencia					X		5	5	
17	Adecuación					X		5	5	Sí

	Pertinencia				X		5	5	
18	Adecuación				X		5	5	Sí
	Pertinencia				X		5	5	
19	Adecuación				X		5	5	Sí
	Pertinencia				X		5	5	
20	Adecuación				X		5	5	Sí
	Pertinencia				X		5	5	

Observaciones y recomendaciones en relación a la pregunta n.º 2_	
Motivos por los que se considera no adecuada	En la mesa puede ser un poco general o ambiguo
Motivos por los que se considera no pertinente	
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	¿Añades sal a las comidas servidas o del plato?

Observaciones y recomendaciones en relación a la pregunta n.º 8_ :	
Motivos por los que se considera no adecuada	El yogurt puede ser un alimento alto en grasa, azúcar o aditivos alimentarios
Motivos por los que se considera no pertinente	
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	No incluir yogurt o especificar bajo en grasas y sin azúcar añadido



Firma:

Lic. Martin Escudero  
 Celular: 982 915 170

Anexo 4. Base de datos de la encuesta.

VARIABLE	VARIABLE 1																								TOTAL	CATEG.		
Dimensión	HABITOS ALIMENTICIOS DE TIPO SALUDABLES											HABITOS ALIMENTICIOS NO SALUDABLES													TOTAL	CATEG.		
Nº	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9			P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20					TOTAL	CATEG.
1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	5	71	5		
2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16	4	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	20	5	36	5		
3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	14	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	16	4	30	5		
4	2	2	1	1	2	2	1	1	1	13	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	15	3	28	1		
5	1	2	2	1	1	2	2	2	2	15	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	18	4	33	5		
6	2	1	1	1	2	1	1	2	1	12	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	15	3	27	1		
7	2	1	1	1	2	1	1	2	1	12	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	15	3	27	1		
8	1	1	1	2	1	1	1	2	1	11	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	15	3	26	1		
9	2	1	2	1	2	1	2	2	2	15	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	18	4	33	5		
10	1	1	2	1	1	1	2	1	2	12	3	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	15	3	27	1		
11	2	1	2	1	2	1	2	2	2	15	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	18	4	33	5		
12	1	1	2	2	1	1	2	2	2	14	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	19	4	33	5		
13	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17	4	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	20	5	37	5		
14	1	1	2	2	1	1	2	1	2	13	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	17	4	30	5		
15	2	1	1	2	2	1	1	1	1	12	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	14	3	26	1		
16	2	1	1	1	2	1	1	1	2	12	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	13	3	25	1		
17	1	1	1	2	1	1	1	1	2	11	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	14	3	25	1		
18	1	1	2	1	1	1	2	1	1	11	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	14	3	25	1		
19	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	13	3	23	1		
20	1	2	2	1	1	2	2	1	1	13	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16	4	29	1		
21	1	2	2	2	1	2	2	2	1	15	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	20	5	35	5		
22	1	2	2	1	1	2	2	1	1	13	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16	4	29	1		

23	2	2	1	2	2	2	1	1	1	14	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	16	4			30	5
24	1	2	2	2	1	2	2	1	2	15	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	19	4			34	5
25	1	1	2	1	1	1	2	1	1	11	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	14	3			25	1
26	1	2	2	1	1	2	2	1	1	13	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16	4			29	1
27	2	2	1	1	2	2	1	1	1	13	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	14	3			27	1
28	1	2	2	1	1	2	2	2	2	15	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	19	4			34	5
29	2	1	1	1	2	1	1	2	1	12	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	14	3			26	1
30	2	1	1	1	2	1	1	2	2	13	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	15	3			28	1
31	1	1	2	2	1	1	2	2	2	14	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	19	4			33	5
32	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17	4	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	20	5			37	5
33	1	1	2	2	1	1	2	1	2	13	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	17	4			30	5
34	2	1	1	2	2	1	1	1	1	12	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	14	3			26	1
35	2	1	1	1	2	1	1	1	2	12	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	13	3			25	1
36	1	1	1	2	1	1	1	1	2	11	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	14	3			25	1
37	1	1	2	1	1	1	2	1	1	11	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	14	3			25	1
38	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	13	3			23	1
39	1	2	2	1	1	2	2	1	1	13	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16	4			29	1
40	1	2	2	2	1	2	2	2	1	15	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	20	5			35	5
41	1	2	2	1	1	2	2	1	1	13	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16	4			29	1
42	2	2	1	2	2	2	1	1	1	14	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	16	4			30	5
43	1	2	2	2	1	2	2	1	2	15	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	19	4			34	5
44	1	1	2	1	1	1	2	1	1	11	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	17	4			28	1
45	1	2	2	1	1	2	2	1	1	13	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	18	4			31	5
46	2	2	1	1	2	2	1	1	1	13	3	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	15	3			28	1
47	1	2	2	1	1	2	2	2	2	15	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	17	4			32	5
48	1	1	2	2	1	1	2	2	2	14	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	18	4			32	5
49	1	2	2	1	1	2	2	2	2	15	3	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	17	4			32	5
50	2	2	1	2	2	2	1	1	2	15	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	16	4			31	5
51	1	2	2	2	1	2	2	1	1	14	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	17	4			31	5
52	2	1	1	1	2	1	1	1	2	12	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	15	3			27	1
53	2	1	1	2	2	1	1	1	2	13	3	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	15	3			28	1
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14	3			23	1

55	2	1	2	2	2	1	2	1	1	14	3	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	19	4			33	5
56	1	1	2	1	1	1	2	1	1	11	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	17	4			28	1
57	2	1	2	2	2	1	2	2	1	15	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	19	4			34	5
58	1	1	2	1	1	1	2	1	1	11	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	14	3			25	1
59	2	2	2	2	2	2	2	1	1	16	4	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	17	4			33	5
60	1	1	2	2	1	1	2	1	2	13	3	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	16	4			29	1
61	2	1	1	1	2	1	1	1	1	11	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	13	3			24	1
62	2	1	1	1	2	1	1	1	1	11	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	13	3			24	1
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	3			22	1
64	1	1	2	1	1	1	2	2	2	13	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	18	4			31	5
65	1	1	1	2	1	1	1	2	2	12	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15	3			27	1
66	1	2	2	1	1	2	2	2	2	15	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	17	4			32	5
67	1	2	2	2	1	2	2	1	2	15	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	19	4			34	5
68	1	2	2	2	1	2	2	1	1	14	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	16	4			30	5
69	2	2	1	1	2	2	1	1	2	14	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	15	3			29	1
70	1	2	2	2	1	2	2	1	2	15	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	16	4			31	5
71	1	1	2	1	1	1	2	1	1	11	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	17	4			28	1
72	1	2	2	2	1	2	2	1	1	14	3	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	16	4			30	5
73	2	2	1	1	2	2	1	1	1	13	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	15	3			28	1
74	1	2	2	2	1	2	2	2	1	15	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	20	5			35	5
75	2	1	1	1	2	1	1	1	1	11	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	16	4			27	1
76	2	1	1	2	2	1	1	1	1	12	3	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	16	4			28	1
77	1	1	1	2	1	1	1	1	2	11	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	13	3			24	1
78	2	1	2	1	2	1	2	1	1	13	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	15	3			28	1
79	1	1	2	1	1	1	2	1	1	11	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	15	3			26	1
80	2	1	2	1	2	1	2	1	1	13	3	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	15	3			28	1
81	1	1	2	1	1	1	2	2	2	13	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	15	3			28	1
82	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	19	4			37	5
83	1	1	2	1	1	1	2	2	2	13	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	18	4			31	5
84	2	1	1	2	2	1	1	1	2	13	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	15	3			28	1
85	2	1	1	2	2	1	1	1	1	12	3	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	15	3			27	1
86	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	15	3			25	1

<b>87</b>	1	1	2	2	1	1	2	1	2	13	3	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	15	3			28	1
<b>88</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	3			22	1
<b>89</b>	1	2	2	2	1	2	2	1	1	14	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	19	4			33	5
<b>90</b>	1	2	2	1	1	2	2	1	1	13	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16	4			29	1
<b>91</b>	1	2	2	2	1	2	2	2	1	15	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	18	4			33	5
<b>92</b>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	13	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	17	4			30	5
<b>93</b>	1	2	2	2	1	2	2	1	1	14	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	17	4			31	5
<b>94</b>	1	1	2	2	1	1	2	1	2	13	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	18	4			31	5
<b>95</b>	1	2	2	1	1	2	2	1	1	13	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16	4			29	1
<b>96</b>	1	1	2	1	1	1	2	1	1	11	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	16	4			27	1
<b>97</b>	1	2	2	1	1	2	2	1	1	13	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	17	4			30	5
<b>98</b>	1	2	2	1	1	2	2	2	2	15	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	17	4			32	5
<b>99</b>	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16	4	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	16	4			32	5
<b>100</b>	1	1	2	1	1	1	2	2	2	13	3	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	17	4			30	5

**Anexo 5.** Perímetro abdominal de varones.

<b>PERIMETRO ABDOMINAL</b>	<b>SEXO</b>
108	M
92	M
80	M
81	M
102	M
90	M
110	M
90	M
108	M
100	M
99	M
81.5	M
105	M
101	M
101	M
106	M
119	M
95	M
97	M

124	M
90	M
116	M
112	M
104	M
80	M
75	M
97	M
102	M

**Anexo 6.** Perímetro abdominal mujeres.

<b>PERIMETRO ABDOMINAL</b>	<b>SEXO</b>
88	F
108	F
95	F
98	F
112	F
120	F
132	F
101	F
95	F
88	F
88	F
118	F
104	F
91	F
102	F
114	F
105	F
113	F

107.5	F
118	F
106	F
107	F
108	F
103	F
86	F
99	F
99	F
101.5	F
96	F
81	F
93	F
85	F
107	F
95	F
116	F
116	F
95.5	F
97.5	F
96	F

105.5	F
98	F
84	F
102	F
92	F
76	F
84	F
93.5	F
112	F
92	F
109	F
98.5	F
82.5	F
88	F
92.5	F
89	F
97.5	F
82.5	F
105	F
92	F
105	F

96	F
107	F
103	F
92	F
101	F
81	F
101	F
80.5	F
105	F
98	F
96	F
98	F

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 06 de diciembre de 2024

Investigador(a)  
**Luz María Calle Chávez**  
**Exp. N°: 0700-2024**

---

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Hábitos alimentarios y su relación con el perímetro abdominal en los socios de la cooperativa de servicios especiales del mercado el Ermitaño LTDA. Independencia 2024” Versión 03** con fecha **22/11/2024**.
- Formulario de Consentimiento Informado **Versión 03** con fecha **22/11/2024**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Luz María Calle Chávez.

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Raúl Antonio Rojas Ortega  
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
UPNW





## ● 18% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 15% Internet database
- 4% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 14% Submitted Works database

### TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	3%
2	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Internet	2%
3	<b>hdl.handle.net</b> Internet	2%
4	<b>Universidad Wiener on 2024-07-05</b> Submitted works	2%
5	<b>repositorio.upla.edu.pe</b> Internet	1%
6	<b>Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-08-09</b> Submitted works	<1%
7	<b>repositorio.unjfsc.edu.pe</b> Internet	<1%
8	<b>Universidad Anahuac México Sur on 2025-03-06</b> Submitted works	<1%