



Universidad Internacional del Ecuador

Facultad de Ciencias Médicas, de la Salud y la Vida

Escuela de Nutriología

Trabajo para titulación previo a obtención del título de Nutrióloga

**Relación del tipo de dieta de mujeres en edad fértil entre 18
a 28 años de la Universidad Internacional del Ecuador, con
el porcentaje de grasa corporal y el Índice de masa corporal,
periodo 2016-2017.**

Carolina Solange Riofrio Grijalva

Tutora: M.Sc. Alexandra Jaramillo

Quito, junio 2019

RESUMEN

Introducción: La obesidad es un problema de salud pública por su asociación con enfermedades crónicas, riesgo cardiovascular y mortalidad prematura. Ambos sexos se ven afectados aunque las mujeres tienen mayor prevalencia. El tipo de dieta que consume el individuo determinará la composición corporal y los factores de riesgo.

Objetivo y tipo de estudio: El estudio de corte transversal y analítico buscó la relación entre el tipo de dieta en mujeres en edad fértil entre 18 y 28 años de la UIDE con el índice de masa corporal y el porcentaje de grasa corporal en el periodo 2016-2017 (n= 178).

Materiales y métodos: Los datos sobre alimentación fueron recolectados mediante dos recordatorios de 24 horas, para determinar el tipo de dieta: alta en calórica, alta en proteínas, alta en carbohidratos y alta en grasa y los datos antropométricos de porcentaje grasa corporal (%GC) e Índice de masa corporal (IMC) por bioimpedancia eléctrica. Se empleó el Coeficiente de correlación de Pearson para asociación estadística.

Resultados: La prevalencia de sobrepeso por %GC fue de 68,5% (122/178) y 18,00% (32/178) por IMC. Predominó la dieta alta en proteínas 78,7%, alta en calorías 28,1%, alta en grasas 28,1%, y alta en carbohidratos 23%. Se encontró asociación estadísticamente significativa entre IMC y %GC con calorías, grasas y proteínas. La asociación fue negativa débil para calorías, grasas y proteínas ($p=0,03$, $p=0,01$ y $p=0,00$) con IMC, para %GC; grasas y proteínas ($p=0,042$, $p=0,002$) y negativa muy débil para calorías ($p=0,000$).

Conclusiones: Se debe considerar tanto el IMC como el %GC para el diagnóstico de sobrepeso/obesidad. La dieta alta en proteína se consideró la más prevalente

en la población. Mientras que, existe asociación estadísticamente significativa entre consumo de proteína, grasas y calorías para IMC y %GC.

Palabras claves: tipo de dieta, Índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal, obesidad.

ABSTRACT

Introduction: Obesity is a public health problem because of its associations with chronic disorders, cardiovascular risk and premature mortality rates. Both sexes can be affected, though women have a higher risk. Type of diet that is consumed will determine the body composition and the risk factors for chronic diseases.

Objective and Type of study: The cross-sectional and analytical study looked for the relationship between the type of diet in women of fertile age, 18 to 28 years old, of UIIDE with the body mass index and the body fat percentage in the period of 2016-2017 (n=178).

Methods: The data points about food consumption were collected in two 24 hour reminder, one during the week and one during the weekend. These logs were used to determine the diet types: high in calories, high in proteins, high in carbohydrates, or high in fats. The anthropometric measurements of the body fat percentage (BF%) and the body mass index (BMI) were recorded through bioelectrical bioimpedance (BIA). The statistic association was made using Pearson's correlation Coefficient.

Results: The overweight prevalence by BF% was 68.5% (122/178) and 18.00% (32/178) for BMI. The most common diet was high in proteins with 78.7%, high in calories 28.1%, high in fat 28.1%, and high in carbohydrates 23%. Statistical significance for association was found between BMI and BF% with calories, fats, and proteins. The association was weak negative for calories, fats and proteins ($p=0.03$, $p=0.02$, and $p=0.00$) for BMI. Fats and proteins were weak negative for BF% as well ($p=0.042$ and $p=0.002$) and very weak negative for calories ($p=0.000$).

Conclusion: Must be considered the BMI and BF% when diagnosing overweight/obesity. The most prevalent diet was a diet high in protein. Nonetheless, exist significance negative association between calories, fats and proteins for BMI and %BF.

Key words: diet types, body mass index, body fat percentage, obesity.