

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**Tesis previa a la obtención de título de:
Licenciada en Nutrición y Dietética**

AUTOR: MARÍA EMILIA BELETANGA

TUTOR: DRA. JULIETA BEATRIZ ROBLES RODRÍGUEZ

**ASOCIACIÓN DE LA INGESTA DE FRUTAS Y VERDURAS, ALIMENTOS
PROCESADOS Y ULTRA PROCESADOS CON EL IMC Y LA CIRCUNFERENCIA DE
CINTURA EN ADULTOS CON SOBREPESO Y OBESIDAD A PARTIR DE LOS 40 AÑOS
EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE – DICIEMBRE 2023.**

RESUMEN

Introducción:

Una de las pandemias globales más significativas en la actualidad es la obesidad y el sobrepeso (Levy,2021). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta problemática está estrechamente vinculada al desarrollo de afecciones crónicas no transmisibles, tales como enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, metabólicas (dislipidemias, diabetes) y cáncer (OMS,2018).

Este estudio tiene como objetivo demostrar el aumento en la prevalencia y la tendencia actual del sobrepeso y la obesidad en la población adulta (OMS,2018).

El consumo de alimentos procesados y ultra procesados ha sido vinculado con un aumento en el índice de masa corporal y el depósito de grasa (Malik,2018). A pesar de estos efectos negativos, es importante señalar que un patrón alimentario equilibrado, que incluya un consumo regular de frutas, puede desempeñar un papel protector (OMS,2018). Las frutas, ricas en nutrientes esenciales y fibras, no solo proporcionan beneficios nutricionales, sino que también pueden contribuir a la regulación del peso corporal y a la prevención de diversas enfermedades metabólicas (Levy,2021).

Objetivo:

Establecer si la ingesta de frutas, verduras, alimentos procesados y ultraprocesados están asociados con un aumento del IMC y la Circunferencia de cintura en adultos mayores de 40 años con sobrepeso y obesidad en un período de septiembre a diciembre 2023.

Metodología:

Este estudio constituye un subtema de la investigación sobre "Efectos de la dieta mediterránea en personas con sobrepeso y obesidad, de edades comprendidas entre 40 y 65 años". Para ello, se tomó una muestra del estudio principal, aprovechando los datos recabados de una de las empresas involucradas en la investigación. Se sigue la misma metodología de un estudio de intervención y técnica de recolección de datos que el estudio macro, aunque existen notables diferencias en la selección de variables y en la forma en que cada una de ellas se aborda y cruza en este micro estudio.

Resultados:

En este estudio, se evidenció que el consumo de alimentos procesados y ultra procesados está vinculado a una mayor prevalencia de sobrepeso u obesidad. Del análisis de la muestra, se dedujo que los participantes, en promedio, presentaban un índice de masa corporal (IMC) de 31,9 m²/kg. La

muestra estuvo compuesta en su mayoría por mujeres (53,8%) en el rango de edad de 40 a 49 años, mientras que el 46,2% restante fue representado por hombres en la misma franja de edad. Otro hallazgo relevante es la asociación entre el consumo de frutas y verduras y niveles más bajos de IMC.

Conclusiones:

En los empleados de la empresa seleccionada, se observa una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso, así como un consumo significativo de alimentos procesados y ultra procesados. Por tanto, resulta prioritario llevar a cabo una intervención nutricional e implementar nuevas medidas o campañas nutricionales dirigidas específicamente a esta población.

ABSTRACT

Introduction: This study shows the prevalence and current trend of overweight and obesity in adults, which has been increasing, because one of the main global pandemics today is obesity and overweight according to the WHO, which is related with the development of chronic non-communicable diseases such as: cardiovascular and cerebrovascular diseases, diabetes, gastric cancer, dyslipidemias and metabolic syndrome.

Objective:

General: To establish whether the intake of fruit and vegetables, processed and ultra-processed foods are associated with BMI and waist circumference in adults aged 40 years and older with overweight and OB in September-November 2023.

Methodology:

This research is a sub theme of the study “Effects of the Mediterranean diet in people with overweight and obesity, around 40 to 65 years old” for that reason a quantity of sample from the aforementioned study is used, because the data analysis, will be used of one of the companies where the research is carried out, the same methodology and technique is used for data collection and the data base, however the big difference between the macro study is in the choice of variables and how each of them, will be analyze and in the results.

Results:

There is a 100% of the sample analyzed that is overweight and obese. It was noted that 53,8% of the analyzed population were women between 40 – 49 years old. The rest of the population analyzed were male with a total of 46,2% they were also between 40-49 years old. The average BMI of the participants is 31,9 m²/kg.

Conclusions

Among the employees of the analyzed company, the high prevalence of obesity and overweight and consumption of processed and ultra processed foods is a fact. Therefore, it is a priority to make a nutritional intervention and implemented new measures, also campaigns with this analyzed population.

PALABRAS CLAVE:

Obesidad, sobrepeso, alimentos ultra procesados, alimentos procesados, frutas, verduras y prevalencia, Índice de Masa Corporal (IMC), macronutrientes y micronutriente.

KEY WORDS:

Obesity, overweight, ultra processed food, processed food, fruits, vegetables and prevalence.