

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Tesis previa a la obtención de título de
Licenciado en Nutrición y Dietética

AUTOR: Daniel Omar Pazos León

TUTOR: Julieta Beatriz Robles Rodríguez

**CALIDAD DE LA DIETA Y RELACIÓN CON SOBREPESO Y
OBESIDAD EN UN GRUPO DE TRABAJADORES A PARTIR
DE 40 AÑOS DE UNA EMPRESA EN LA CIUDAD DE QUITO
EN EL AÑO 2023-2024.**

Resumen

Introducción: La presente investigación es un estudio de intervención, donde se determinó la calidad de la dieta en un grupo determinado de adultos mayores, con sobrepeso y obesidad, los cuales son un problema de salud pública a nivel mundial y el Ecuador no es la excepción a esta problemática, la cual es originada por múltiples factores como los socioeconómicos, genéticos, ambientales, sobre todo alimentarios (malos hábitos) y el sedentarismo (OMS, 2019).

Objetivo: Valorar la calidad de la dieta y examinar su relación con sobrepeso y obesidad en un grupo de trabajadores a partir de 40 años de una empresa en la ciudad de Quito en septiembre del 2023.

Metodología: Se recolectó datos mediante el cuestionario de frecuencia de consumo y se determinó la calidad de la dieta a través de una herramienta: Healthy Eating index (índice de alimentación saludable).

Resultados: Se determinaron mediante el cuestionario de frecuencia de consumo, la calidad de la dieta, el porcentaje de sobrepeso y obesidad de las personas encuestadas, dando el 24% y el 16% respectivamente; con una media de 50 porque la mayoría de personas encuestadas que son 21 corresponde a 53,8% de la muestra resultó tener un puntaje de 50-59; una desviación estándar del 7,17 lo cual nos indica que hay resultados muy dispersos de la media (o son más 7 puntos de la media o menos); varianza de 51 ; un rango de 31 puntos; con un máximo de 64 como representación al mayor puntaje y mínimo 33. Se aplicó el chi cuadrado para las variables y no se obtuvo relación alguna entre la calidad de la dieta y el sobrepeso y obesidad debido a que el valor del chi cuadrado debe ser menor $P= 0,05$ para que sea relativamente significativo.

Conclusiones: Se observó que en la población encuestada tiene una baja calidad de dieta debido a su puntuación; no se halló conexión entre la calidad de la dieta y la presencia de sobrepeso y obesidad.

Abstract

Introduction: The present research is an intervention study where the quality of the diet was determined in a specific group of elderly individuals with overweight and obesity. These conditions pose a global public health problem, and Ecuador is no exception to this issue. The problem is multifactorial, influenced by socio-economic, genetic, environmental, especially dietary (poor habits), and sedentary factors (WHO, 2019).

Objective: To assess the quality of the diet and examine its relationship with overweight and obesity in a group of workers aged 40 and above from a company in the city of Quito in September 2023.

Methodology: Data was collected through a food frequency questionnaire, and the diet quality was determined using the Healthy Eating Index.

Results: The diet quality, overweight, and obesity percentages were determined through the food frequency questionnaire, revealing 24% and 16%, respectively. The majority of respondents, 53.8% of the sample, scored between 50-59 on the Healthy Eating Index, with a mean of 50. The standard deviation of 7.17 indicates a significant dispersion from the mean (either more or less than 7 points). The variance was 51, with a range of 31 points, a maximum score of 64, and a minimum of 33. The chi-square test was applied to the variables, but no significant relationship was found between diet quality and overweight and obesity, as the chi-square value was greater than the critical value ($P = 0.05$).

Conclusions: It was observed that the surveyed population has a low diet quality based on their scores. However, no connection was found between diet quality and the presence of overweight and obesity.