

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y SALUD
COMUNITARIA**



Tesis previa la obtención del Título de Licenciadas en
Nutrición y Salud Comunitaria

**“PREVALENCIA DE OBESIDAD Y FACTORES DE RIESGO EN EL
PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LOS MUNICIPIOS DE IBARRA Y
OTAVALO EN EL PERÍODO 2009-2010”**

AUTORAS: Gabriela Rivadeneira

Ingrid Ruiz

DIRECTORA: Dra. Martha Robalino B. Msc.

Ibarra, 2010

APROBACIÓN DE LA TUTORA

En calidad de Directora de la tesis de grado presentada por las señoras Ingrid Valeria Ruíz Jácome y Martha Gabriela Rivadeneira Andrade, para obtener el grado de Licenciadas en Nutrición y Salud Comunitaria, doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se le designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 5 días del mes de enero de 2011.

Dra. Martha Robalino Bermeo

CI. 1801843770

AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer a Dios en primer lugar por habernos dado la vida y las fuerzas necesarias para continuar durante cada etapa de nuestra existencia, por permitirnos culminar la meta trazada en nuestra carrera universitaria.

Queremos agradecer hoy y siempre a nuestra querida familia, por hacernos sentir amadas y apoyadas, a nuestros padres, hermanos y hermanas, a nuestros buenos esposos y a mis hijos (Gaby), porque sabemos que detrás de este triunfo está nuestra maravillosa familia que permanentemente ha sido fuente de inspiración en nuestras vidas.

A la Dra. Martha Robalino, nuestra Directora de Tesis, por su apoyo incondicional, quien en un marco de confianza y amistad nos guió con sus conocimientos para lograr el objetivo que nos hemos planteado.

En fin quisiéramos nombrar tanta gente que en forma directa o indirecta nos han apoyado con sus consejos o conocimientos en el desarrollo de esta investigación, vaya para todos ellos nuestro más sincero agradecimiento.

LAS AUTORAS

RECONOCIMIENTO

Dedicamos este proyecto de tesis a Dios, por el cuidado y protección que da a nuestras vidas. A nuestros padres, que siempre nos han dado sabios consejos y han estado con nosotras, a nuestros hermanos y hermanas por fortalecernos con sus buenos deseos, de manera especial a nuestros amados esposos Juan Carlos y Milton, por su apoyo incondicional, tanto económico como emocional, quienes han gozado con nuestras alegrías y nos han dado la mano en los momentos de dificultad, gracias por formar parte de nuestras vidas, los amamos. Y de manera particular en mi caso (Gaby); quiero agradecer también a mis hijos Felipe, Daniel, Isaac y David, por haberme enseñado muchas cosas, a veces convirtiéndose en mis maestros; por la paciencia y sacrificio que mostraron durante mis años de estudio, les quiero mucho.

LAS AUTORAS

“PREVALENCIA DE OBESIDAD Y FACTORES DE RIESGO EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LOS MUNICIPIOS DE IBARRA Y OTAVALO EN EL PERÍODO 2009-2010”

AUTORAS: Gabriela Rivadeneira

Ingrid Ruiz

La obesidad y el sobrepeso son factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas degenerativas como Diabetes Mellitus II, Hipertensión Arterial, Dislipidemias, Enfermedades Cardiovasculares, entre otras, de ahí la importancia de determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los empleados administrativos de los municipios de Ibarra y Otavalo. El estudio se realizó en 50 empleados administrativos del municipio de Ibarra y 50 empleados administrativos del municipio de Otavalo, elegidos al azar. Se evaluó el estado nutricional mediante los indicadores IMC, CIN/CAD. Se determinó el sobrepeso y obesidad, así como también el riesgo cardiovascular. Se aplicó tres métodos: frecuencia de consumo de alimentos, recordatorio de 24 horas y hábitos alimentarios. También se evaluó los factores de riesgo como: consumo de cigarrillo, alcohol y actividad física mediante el score de actividad física. Se analizó también las enfermedades presentadas en los últimos 6 meses, dando importancia a las asociadas al sobrepeso y obesidad. Según el IMC, la prevalencia de sobrepeso y obesidad es del 65%. El CIN/CAD mostró que el 49% de la población tiene un riesgo alto y muy alto; mientras que el 66% tiene exceso de grasa. Los alimentos con mayor frecuencia de consumo fueron cereales, frutas, lácteos y carnes. La mayor parte de la población, tuvo una ingesta de agua menor a la recomendada (6-8 vasos/día). Entre los alimentos que más les gusta y lo consumen, está la carne y el que menos les gusta consumir son las verduras. En cuanto a la intolerancia a los alimentos la leche de vaca fue la más representativa. En cuanto al porcentaje de adecuación, la mayor parte de nutrientes analizados se ubican en <70%, es decir que tenemos subalimentación. Estadísticamente no se encontró relación entre el porcentaje de adecuación de nutrientes y el Estado Nutricional. La mayor parte de la población en estudio tiene una actividad física por debajo del estándar recomendado 88%. La mayor parte de la población no ha presentado enfermedades en los últimos 6 meses, sin embargo hubo la presencia aunque en mínimos porcentajes de Diabetes Mellitus, Hipertensión y Dislipidemias, las mismas que están vinculadas al sobrepeso u obesidad.

Palabras clave: obesidad, sobrepeso, factores de riesgo, estado nutricional.

“PREVALENCE OF OBESITY AND RISK FACTORS IN THE ADMINISTRATIVE EMPLOYEES OF THE MUNICIPALITIES OF IBARRA AND OTAVALO 2009 – 2010”

AUTHORS: Gabriela Rivadeneira

Ingrid Ruiz

Obesity and overweight are risk factors associated chronic degenerative like Diabetes Mellitus II, arterial hypertension, dyslipidemias, cardiovascular diseases, among others, hence the importance of determining the prevalence of overweight and obesity in administrative employees of the municipalities of Ibarra and Otavalo. Study it was 50 administrative employees of the municipality of Ibarra and 50 administrative employees of the municipality of Otavalo, chosen at random. Nutritional assessment was undertaken took anthropometric indicators like IMC, CIN/CAD. Determined overweight or obesity, as well as cardiovascular risk. Applied frequency of consumption of food and consumption of water, reminder 24 hours and eating habits. Also assessed risk factors as smoking and alcohol consumption, physical activity, it assessed using physical activity Score. Diseases presented in the last 6 months, was also analyzed giving importance to those associated with overweight and obesity. According to the IMC the prevalence is 65%. The CIN / CAD showed that 49% of the population has a high or very high risk, while 66% have excess fat. Foods with higher frequency of intake were cereals, fruits, dairy and meat. Most of the population had an intake of less than the recommended water (6-8 cups / day). Among the foods they like and use it, is the meat and the least liked vegetables are consumed. In terms of food intolerance of cow's milk was the most representative. As for the percentage of adequacy, the majority of analyzed nutrients are found in <70%, with malnutrition. Statistically no relationship was found between the percentage of nutrient adequacy and nutritional conditions. Most of the study population has a physical activity below the recommended standard 88% Most of the population has not submitted diseases in the last 6 months, however there was a presence even in minimum percentages of Diabetes Mellitus, Hypertension and dyslipidemia, the same that are linked to overweight or obesity

Keywords: obesity, overweight, risk factors, nutritional status.

INDICE GENERAL

Aprobación de la tutora	i
Agradecimiento	ii
Reconocimiento	iii
Resumen	iv
Summary	v
Índice general	vi
Lista de gráficos	vii
Lista de anexos	ix
Introducción	1
Tema y Planteamiento del problema	2
Justificación	5
Objetivos:	6
General y específicos	
Marco Teórico	7
Marco Metodológico	32
Resultados	43
Conclusiones	74
Recomendaciones	79
Bibliografía	81
Anexos	84

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1.- Condiciones Socio demográficas de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	43
GRÁFICO 2.- Estado Nutricional de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	45
GRÁFICO 3.- Estado Nutricional de los empleados del Municipio de Ibarra.	46
GRÁFICO 4.- Estado Nutricional de los empleados del Municipio de Otavalo.	47
GRÁFICO 5.- Riesgo cardiovascular de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	48
GRÁFICO 6.- Porcentaje de grasa que presentan los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	49
GRÁFICO 7.- Frecuencia de consumo de alimentos de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	50
GRÁFICO 8.- Consumo de agua de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	51
GRÁFICO 9.- Alimentos de mayor consumo de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	52
GRÁFICO 10.- Alimentos de menor consumo de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	53
GRÁFICO 11.- Intolerancias alimentarias de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	54
GRÁFICO 12.- Patrón alimentario de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	55
GRÁFICO 13.- Porcentaje de adecuación de nutrientes de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	57
GRÁFICO 14.- Consumo de tabaco de los empleados de los	58

Municipios de Ibarra y Otavalo.	
GRÁFICO 15.- Consumo de alcohol de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	59
GRÁFICO 16.- Actividad física de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	60
GRÁFICO 17.- Enfermedades que presentan los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	61
GRÁFICO 18.- Relación Estado nutricional – riesgo cardiovascular de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	62
GRÁFICO 19.- Relación Estado nutricional – porcentaje de grasas de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	63
GRÁFICO 20.- Relación Estado nutricional – actividad física de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	64
GRÁFICO 21.- Relación Estado nutricional – porcentaje de adecuación de nutrientes de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	65
GRÁFICO 22.- Relación Estado nutricional – consumo de alcohol de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	66
GRÁFICO 23.- Relación Estado nutricional – consumo de tabaco de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	67
GRÁFICO 24.- Relación Estado nutricional – edad de los empleados de los Municipios de Ibarra y Otavalo.	68
GRÁFICO 25.- Validación sobre la información que contiene la guía alimentaria.	69
GRÁFICO 26.- Validación sobre los gráficos que contiene la guía alimentaria.	70
GRÁFICO 27.- Validación sobre el tamaño y tipo de letra que contiene la guía alimentaria.	71
GRÁFICO 28.- Validación sobre los contenidos de la guía alimentaria.	72

GRÁFICO 29.- Validación sobre el impacto de la guía alimentaria. **73**

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1.- Formulario de recolección de información de los empleados de los municipios de Ibarra y Otavalo **84**

Anexo 2.- Formulario de validación para guía de alimentación saludable **90**