

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

**Relación entre frecuencia y horario de ingesta de
comidas diarias con porcentaje de grasa corporal en
estudiantes preuniversitarios, Lima 2015**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

AUTOR

Gloria Marilu ROJAS QUESADA

ASESOR

Patricia María del Pilar VEGA GONZÁLEZ

Lima - Perú

2017

RESUMEN

Introducción: varias publicaciones han reportado que realizar entre tres y cuatro comidas al día y consumir los alimentos en horarios adecuados contribuye a una menor prevalencia de sobrepeso y obesidad. En nuestro medio los estudiantes preuniversitarios tienden a presentar hábitos de alimentación inadecuados pues suelen saltarse frecuentemente las comidas principales como el desayuno y la cena es por ello necesario conocer qué está ocurriendo con esta población. **Objetivos:** determinar la relación entre la frecuencia y horarios de ingesta de comidas diarias con el porcentaje de grasa corporal en estudiantes preuniversitarios. **Diseño:** estudio descriptivo transversal y de asociación cruzada. **Participantes:** la población de estudio estuvo compuesta de 800 estudiantes preuniversitarios; la muestra estuvo conformada por 102 estudiantes que cumplieron con los criterios de elegibilidad. **Intervención:** para determinar la frecuencia y horarios de ingesta de comidas diarias se aplicó una encuesta de Frecuencia y horarios de ingesta de comidas diaria; para el cálculo del porcentaje de grasa corporal se requirió el peso de cada participante y la sumatoria de 4 pliegues cutáneos. **Resultados:** más del 60% de los estudiantes tienen sobrepeso y son en su mayoría del sexo femenino, del total de los estudiantes con sobrepeso más del 70% ingieren alimentos de 3 a 4 veces al día y en horarios adecuados. No se encontró relación significativa entre las variables frecuencia de comidas con el porcentaje de grasa corporal ni entre los horarios de ingesta de comidas principales con el porcentaje de grasa corporal. **Conclusiones:** la frecuencia y horarios de ingesta de comidas diarias no estuvieron asociados con el porcentaje de grasa corporal, es decir dichas variables son independientes para éste estudio.

PALABRAS CLAVES: preuniversitarios, frecuencia de ingesta de comidas, horario de ingesta de comidas principales, porcentaje de grasa corporal.

ABSTRACT

Introduction: several publications have reported that making between three and four meals a day and consuming food at appropriate times contributes to a lower prevalence of overweight and obesity. In our environment, pre-university students tend to present inadequate eating habits because they often skip the main meals like breakfast and dinner. It is therefore necessary to know what is happening with this population. **Objectives:** to determine the relationship between the frequency and schedules of daily meals intake with the percentage of body fat in pre-university students. **Design:** cross-sectional descriptive and cross-association study. **Participants:** the study population was composed of 800 pre-university students; the sample consisted of 102 students who met the eligibility criteria. **Intervention:** to determine the frequency and times of daily meals intake, a frequency survey and daily meal intake schedules were applied; for the calculation of body fat percentage, the weight of each participant and the sum of 4 skin folds were required. **Results:** more than 60% of the students are overweight and are mostly female, of the total overweight students more than 70% eat food 3 to 4 times a day and at appropriate times. There was no significant relationship between the frequency of meals with the percentage of body fat or between the main meal intake times and the percentage of body fat. **Conclusions:** the frequency and times of daily meals intake were not associated with the percentage of body fat, which is, said variables are independent for this study.

KEY WORDS: Pre-university, frequency of food intake, main meal intake schedule, percentage of body fat.