



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

**Facultad de Medicina**

**Escuela Profesional de Nutrición**

**Preferencias y percepciones sobre alimentación  
saludable en adultos con exceso de peso con y sin  
hipertensión arterial, Lima, 2017**

**TESIS**

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición

**AUTOR**

**Pedro Miguel ROSARIO RENGIFO**

**ASESOR**

**Enriqueta ESTRADA MENACHO**

Lima, Perú

2017

## RESUMEN

**Introducción:** El aumento de la prevalencia de exceso de peso, también ha incrementado el riesgo de adquirir enfermedades crónicas, a su vez está asociada a la hipertensión arterial, la cual ha tenido similar tendencia en los últimos años, siendo la alimentación no saludable una de las principales causas de estas alteraciones del estado de salud. **Objetivo:** Conocer las preferencias y percepciones sobre alimentación saludable en adultos con exceso de peso con y sin hipertensión arterial, Lima, 2017. **Diseño:** Enfoque cualitativo, de diseño fenomenológico. **Lugar:** Centro de Salud “Conde de la Vega Baja”, distrito Cercado de Lima. **Participantes:** 28 adultos (hombres y mujeres) de 30 a 59 años de edad. **Intervenciones:** Se solicitó el consentimiento informado y se realizaron 8 entrevistas a profundidad y 4 grupos focales. **Resultados:** Las preferencias por la alimentación saludable en los adultos con exceso de peso con hipertensión arterial y sin hipertensión arterial mostraron similitudes en aspectos como el costo, el sabor y las recomendaciones por parte del personal de salud, mientras que sus percepciones fueron distintas, excepto en como percibían el sabor de la alimentación saludable y como consideraban que debían de preparar sus alimentos, en donde se halló similitudes. **Conclusiones:** Las preferencias sobre alimentación saludable de los adultos con exceso de peso con y sin hipertensión arterial mostraron semejanzas, mientras que sus percepciones no fueron tan similares.

**Palabras clave:** alimentación, saludable, preferencias, percepción, exceso

## **ABSTRACT**

**Introduction:** The increase in the prevalence of excess weight, has also increased the risk of acquiring chronic diseases, in turn is associated with hypertension, which has had a similar trend in recent years, being the unhealthy diet one of the main causes of these alterations in the state of health. **Objective:** To know the preferences and perceptions about healthy eating in adults with excess weight with and without arterial hypertension, Lima, 2017. **Design:** Qualitative approach, of phenomenological design. **Place:** Health Center "Conde de la Vega Baja", Cercado district of Lima. **Participants:** 28 adults (men and women) from 30 to 59 years of age. **Interventions:** Informed consent was requested and 8 in-depth interviews and 4 focus groups were conducted. **Results:** Preferences for healthy eating in adults with excess weight with hypertension and without arterial hypertension showed similarities in aspects such as cost, taste and recommendations by health personnel, while their perceptions were different, except in how they perceived the taste of healthy eating and how they considered that they should prepare their food, where similarities were found. **Conclusions:** Healthy eating preferences of overweight adults with and without high blood pressure showed similarities, while their perceptions were not so similar.

**Keywords:** feeding, healthy, preferences, perception, excess