



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Facultad de Nutrición y Alimentación

Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

REDUCCIÓN DEL RIESGO METABÓLICO EN SUJETOS OBESOS ACTIVOS
CON LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA NUTRAZONE – 2018

Tesis presentada por:

DEYANIRA STEFFI, SEVILLANO LÓPEZ

Para optar el Título Profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Asesora

Marinalva Santos Bandy

Lima- Perú

2019



Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons



RESUMEN

El riesgo metabólico en personas adultas obesas, por la mala práctica de alimentación saludable, se viene desarrollando en nuestra sociedad de manera creciente. Aunque se realice algún tipo de entrenamiento físico, puede igualmente mantener la obesidad, por la falta de una orientación nutricional adecuada que produzca un efecto en la reducción del peso corporal y en las alteraciones bioquímicas.

El objetivo del estudio, fue determinar el efecto del Programa NUTRAZONE, sobre la reducción del riesgo metabólico, en sujetos adultos obesos de ambos sexos, que realizan actividad física y mantienen su dieta habitual.

La investigación fue explicativa o causal, de corte longitudinal y diseño pre experimental, en una muestra de 30 sujetos. Se evaluó el estado nutricional, el perímetro abdominal, análisis bioquímicos de glucosa basal y perfil lipídico, y se calificó los hábitos alimenticios.

Se aplicó el Programa NUTRAZONE y se evaluó el estado nutricional, durante doce semanas consecutivas. Se empleó el programa SPSS para el procesamiento de la data.

Se verificó la asociación causal con la Prueba de Rangos de Wilcoxon, encontrando que la aplicación del Programa NUTRAZONE reduce significativamente los riesgos metabólicos como son el IMC y las alteraciones bioquímicas en triglicéridos y c-HDL; se utilizó también la prueba t de Student para comprobar las diferencias significativas en los valores del perímetro abdominal, glucosa basal, colesterol y c-LDL antes y después del tratamiento.

Conclusión: La dieta habitual de los sujetos del estudio era elevada en carbohidratos simples, grasa saturada y sodio, un bajo consumo de grasas esenciales, fibra y agua. El Programa NUTRAZONE enseñó a los sujetos a comer saludablemente para mantener su peso ideal y reducir las complicaciones metabólicas.

