



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Nutrición y Dietética

EFFECTO DE LAS DIETAS Y MANDAMIENTOS NUTRAZONE EN LA
REDUCCIÓN DE GRASA Y CINTURA EN OBESOS

Tesis Presentada por:

ROCÍO DEL PILAR BECERRA NUÑEZ

ELIZABETH MELINA CÉSPEDES GARCÍA

Para optar el Grado Académico de

MAESTRA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

con mención en Ciencias de la Nutrición y Alimentación Humana

Asesora:

Marinalva Santos Bandy

Lima- Perú

2019



Tesis UNIFÉ publicada bajo la licencia Creative Commons



RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo, demostrar el efecto de las Dietas y Mandamientos del Programa NUTRAZONE en la reducción de la grasa y cintura, en sujetos adultos obesos de ambos sexos que realizan actividad física.

Ante la problemática de esta población que mantiene su alimentación habitual y realiza actividad física, pero no puede reducir el peso graso ni la medida de cintura se planteó la siguiente hipótesis: Las dietas y mandamientos del Programa NUTRAZONE son efectivos en la reducción significativa de la grasa y medida de cintura.

La muestra fue de 326 obesos, por muestreo simple, no probabilístico, observacional, cuasi experimental y descriptivo comparativo, de corte longitudinal, en el cual se evaluó el estado nutricional antes y después del tratamiento con el Programa NUTRAZONE.

El diagnóstico nutricional se realizó por antropometría y bioimpedancia eléctrica y se evaluó la ingesta dietética habitual del individuo antes del tratamiento nutricional. Se evaluó el porcentaje de grasa, medida de cintura y se realizó las indicaciones dietéticas empleando los mandamientos NUTRAZONE durante 12 semanas consecutivas. Al concluir las evaluaciones, se comparó cuantitativamente la pérdida de grasa corporal y la reducción de cintura inicial y final.

El procesamiento de la data se realizó con el programa estadístico SPSS versión 22. Se verificó la hipótesis planteada con la prueba de "t" de Student para muestras relacionadas comprobando con un nivel de significancia de (0.000) que las Dietas y Mandamientos del Programa NUTRAZONE son efectivos en la reducción significativa de la grasa corporal y medida de cintura.

