

ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA



**ACCIONES EDUCATIVAS PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE
BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN**

“Tesis para Optar el Grado Académico de Maestro en Salud Pública”

Autor: Lic. Nelly Norma Tamariz Grados

ASESORA: Dra. Emma del Rosario Guerrero Hurtado

Huacho – 2014

RESUMEN

Objetivo: Determinar el efecto de las acciones educativas en la prevención de enfermedad cardiovascular en estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición de la Universidad Nacional “José Faustino Sánchez Carrión”, mediante la enseñanza alimentaria. **Muestra:** 19 varones (30,65%) y 43 mujeres (69,35%), de 16 a 24 años. **Métodos:** Diseño metodológico descriptivo analítico: de tipo transversal prospectivo. El sobrepeso y la obesidad fueron medidos con los indicadores IMC y perímetro de cintura y los factores indirectos (hábitos alimentarios, actividad física e información) fueron medidos mediante la encuesta alimentaria, y las acciones educativas mediante charla expositiva audiovisual y talleres con dinámica grupal. **Resultados:** El 18,60% y 6,98% de las mujeres, presentaron sobrepeso I y sobrepeso II (pre obesidad), mientras que el 21,65% y el 15,79% de los varones, lo presentaron respectivamente. El sobrepeso global fue de 30,64% y la obesidad global, de 22,56%. Las causas fueron bajo consumo diario de: frutas (70,97%), verduras. 96,77%, alimentos integrales (40,32%), leche y productos fermentados (70,97%), carnes y pescados (51,61%). El desayuno, a horario inadecuado; consumo no controlado de frituras (66,13%) y el bajo consumo de agua (54,84%). **Conclusiones:** La prueba de independencia Chi cuadrado demostró que los malos hábitos alimentarios y la inactividad física están altamente correlacionados con el sobrepeso y obesidad. El plan de acciones educativas según la prueba “t”, produjo cambios significativos en el control del sobrepeso y de la obesidad abdominal en los alumnos del I ciclo de la Facultad de Bromatología y Nutrición, y por ende la prevención de la enfermedad cardiovascular.

Palabras claves: Acciones educativas, enseñanza alimentaria, hábitos alimentarios, actividad física, enfermedad cardiovascular.