



Facultad de Ciencias de la Salud

“ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE EL EFECTO SACIANTE DE
LAS DIETAS DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO Y DIETA
HIPOCALÓRICA MODERADA EN MUJERES ENTRE 25 A 40
AÑOS CON SOBREPESO U OBESIDAD”

Tesis para optar al grado académico de:
MAESTRO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Claudia Gordon Acevedo (0000-0002-4630-4523)

Asesor:

Susana Martinez Florez (0000-0002-7200-8744)

Lima, Perú

2020



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 20 de noviembre del 2019

Los integrantes del jurado de tesis:

Presidente: Mg. Cecilia Alpaca Rodríguez
Integrante: Mg. Aldo Ayvar Fuentes
Integrante: Mg. Luis Medrano García

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE DEL EFECTO SACIANTE DE LAS DIETAS DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO Y DIETA HIPOCALÓRICA MODERADA EN MUJERES ENTRE 25 A 40 AÑOS CON SOBREPESO U OBESIDAD.

Presentada por el bachiller:

- CLAUDIA ELENA GORDON ACEVEDO

Para optar el Grado en **Maestría Internacional en Nutrición y Dietética.**

Asesorado por:

- Dra. Susana Martínez Flórez

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de los estudiantes en la sustentación, concluyeron de manera unánime (x) por mayoría simple () calificar a:

Integrante 1: CLAUDIA ELENA GORDON ACEVEDO	Nota (Escrito) 15
Aprobado (x)	Aprobado – Muy buena () Aprobado – Sobresaliente () Desaprobado ()

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.


Presidente del Jurado
 Mg. Cecilia Alpaca Rodríguez


Miembro del jurado
 Mg. Aldo Ayvar Fuentes


Miembro del Jurado
 Mg. Luis Medrano García


Asesor
 Dra. Susana Martínez Flórez

T.º (51) 610 6400
 0000012
www.cientifica.edu.pe

Campus
 Peruvianiana Sur
 Av. 19 - L. Ma 42

DEDICATORIA

A mi abuela María Luisa, quien fue y siempre será un modelo de dedicación y determinación en mi vida.

AGRADECIMIENTOS

A la Fundación Universitaria Iberoamericana (FUNIBER) por permitirme iniciar esta nueva etapa en mi formación profesional.

A la Dra. Susana Martínez, asesora en la elaboración de esta tesis, quien ha sido pieza clave para su desarrollo y culminación.

Al personal del centro de medicina estética Le Rouge, pues sin su apoyo no hubiera sido posible la realización de este proyecto, por brindarme los ambientes y equipos necesarios, así como respaldar mi ejercicio profesional.

A Evelyn Salazar, nutricionista, por el apoyo constante en la realización de los planes nutricionales propuestos para los participantes del estudio.

A mis pacientes, por confiar y acceder a la participación de este estudio.

A todos, mi más sincero agradecimiento.

ÍNDICE GENERAL

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	01
II. MARCO TEÓRICO	02
1. <u>Epidemiología del sobrepeso y obesidad en el Perú</u>	02
1.1. <i>Prevalencia del sobrepeso en el Perú</i>	04
1.2. <i>Prevalencia de la obesidad en el Perú</i>	05
2. <u>Recomendaciones actuales en el tratamiento nutricional del sobrepeso y obesidad</u>	06
2.1. <i>Dieta hipocalórica moderada</i>	09
a. <i>Eficacia de la dieta hipocalórica</i>	10
3. <u>Control del apetito y saciedad</u>	11
3.1. <i>Dieta de Bajo índice glicémico y control de la saciedad</i>	14
III. OBJETIVOS/HIPÓTESIS.....	17
1. <u>Objetivo general</u>	17
2. <u>Objetivos específicos</u>	17
3. <u>Hipótesis general</u>	18
4. <u>Hipótesis específicas</u>	18
IV. METODOLOGÍA.....	19
1. <u>Población</u>	19
2. <u>Diseño del estudio</u>	19
3. <u>Muestra</u>	19
4. <u>Definiciones operacionales</u>	20
5. <u>Instrumentos de medición y técnicas</u>	21
6. <u>Plan estadístico</u>	22

7. <u>Aspectos éticos</u>	23
V. RESULTADOS	24
1. <u>Saciedad obtenida durante el desarrollo de la intervención nutricional</u>	24
2. <u>Adherencia al plan nutricional durante la intervención</u>	26
3. <u>Pérdida de peso obtenida en el tratamiento</u>	27
VI. DISCUSIÓN	29
VII. CONCLUSIONES	34
VIII. RECOMENDACIONES	36
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
X. ABREVIATURAS	44
XI. ANEXOS	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Perú: Personas de 15 y más años de edad con exceso de peso, según sexo y región natural, 2014 – 2017 (Instituto Nacional de Estadística e Informática – Encuesta Demográfica y de Salud Familiar).....	3
Figura 2. Perú: índice de masa corporal promedio en personas de 15 y más años de edad, según sexo y región natural, 2014 – 2017 (Instituto Nacional de Estadística e Informática – Encuesta Demográfica y de Salud Familiar).	4
Figura 3. Perú: Personas de 15 y más años de edad con sobrepeso, según sexo y región natural, 2014 – 2017 (Instituto Nacional de Estadística e Informática – Encuesta Demográfica y de Salud Familiar).	5
Figura 4. Perú: Personas de 15 y más años de edad con obesidad, según sexo y área de residencia, 2014 – 2017 (Instituto Nacional de Estadística e Informática – Encuesta demográfica y de Salud Familiar).	6
Figura 5. Señales moleculares periféricas que modifican la ingestión de alimentos (Gonzales Hita M, Ambrosio Macias k, Sánchez Enríquez S. Regulación neuroendocrina del hambre, la saciedad y el mantenimiento del balance energético.2006).....	12

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Condiciones que debería cumplir el tratamiento dietético de la obesidad (Revista Española de Obesidad. Vol. 10. Suplemento 1. Octubre 2011 (35-55)).	8
Tabla 2. Riesgos de un Tratamiento dietético inadecuado para la obesidad (Revista Española de Obesidad. Vol. 10. Suplemento 1. Octubre 2011 (35-55)).	8
Tabla 3. Propuesta de distribución porcentual de energía y nutrientes en la planificación de una alimentación hipocalórica (Revista Española de Obesidad. Marzo 2007).	10
Tabla 4. Señales moleculares centrales que modifican la ingestión de alimentos (Gonzales Hita M, Ambrosio Macias k, Sánchez Enríquez S. Regulación neuroendocrina del hambre, la saciedad y el mantenimiento del balance energético.2006).	12
Tabla 5. Evaluación de la Saciedad (Día 1).	25
Tabla 6. Evaluación de la Saciedad (Día 7).	25
Tabla 7. Evaluación de la Saciedad (Día 14).	25
Tabla 8. Evaluación de la Saciedad (Día 21).	26
Tabla 9. Evaluación de la Saciedad (Día 28).	26
Tabla 10. Adherencia al plan nutricional.	27
Tabla 11. Diferencia de peso (Kg).....	28
Tabla 12. Diferencia de Índice de Masa Corporal (IMC).	28

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Solicitud de autorización para el uso de bienes	46
Anexo 2: Carta de aceptación	47
Anexo 3: Ficha de Juicio de Expertos	48
Anexo 4: Escala Análoga Visual para la evaluación de la saciedad.....	49
Anexo 5: Consentimiento Informado	50
Anexo 6: Aprobación CIEI-CIENTÍFICA	55
Anexo 7: Pruebas de Normalidad.....	56

RESUMEN

Introducción: El exceso de peso es un problema de salud pública mundial que se encuentra en aumento. La dieta hipocalórica moderada es el tratamiento nutricional actualmente más aceptado y utilizado; sin embargo, la falta de adherencia muchas veces presentada, incentiva la búsqueda alternativas eficaces de tratamiento.

Objetivo: Evaluar la efectividad sobre la saciedad de una dieta de bajo índice glicémico en comparación a una dieta hipocalórica moderada en el tratamiento del exceso de peso.

Materiales y métodos: El estudio consistió en un diseño experimental cualitativo, incluyó 20 mujeres sanas, con edades entre 25 y 40 años; con sobrepeso de grado II y obesidad de grado I y grado II, que se sometieron durante 4 semanas a tratamiento nutricional divididas aleatoriamente en 2 grupos (Dieta Hipocalórica moderada y Dieta de Bajo índice glicémico). La percepción de saciedad, la adherencia al plan nutricional y la variación de peso se evaluaron diaria y semanalmente de forma respectiva.

Resultados: La dieta de Bajo índice glicémico genera una mayor saciedad ($p=0,025$) y adherencia al tratamiento nutricional ($p=0,170$) en comparación a la dieta Hipocalórica moderada; sin embargo, esta última logra una reducción de peso mayor ($p=0,041$).

Conclusiones: La dieta de Bajo índice glicémico puede ser una alternativa terapéutica en aquellos pacientes que presentan un fracaso en el tratamiento nutricional convencional por falta de adherencia a la dieta derivada de la ausencia de saciedad.

Palabras clave: Obesidad; Sobrepeso; Saciedad; Bajo índice glicémico; Dieta hipocalórica.

ABSTRACT

Introduction: Obesity is an increasing global health problem. A hypocaloric diet is the nutritional treatment more accepted and prescribed worldwide; however it's have low adherence. For this reason find a nutritional alternative are imperative.

Objective: This study aims to assess the effectiveness of a low glycemic index diet in comparison to a hypocaloric diet in relation of satiety for overweight's treatment.

Methods / Subjects: The qualitative experimental research desing included 20 healthy women, aged 25 and 40 years old with pre-obesity and class I and class II obesity wich were ramdon divide in two groups (Hypocaloric diet and Low glycemic index diet) and completed 4 weeks of nutritional treatment. Satiety, adherence to treatment and weight loss were assess diary and weekly in that order.

Results: A Low glycemic index diet are more satietogenic than a Hypocaloric diet ($p=0,025$); also a low glycemic index diet presents better adherence to treatment ($p=0,170$). In contrast a Hypocaloric diet offer more loss weight ($p=0,041$).

Conclusions: A Low glycemic index diet would be and effective alternative for patients who had a previous fail coventional nutrition treatment considering they had non adherence because they weren't satisfied.

Keywords: Obesity; Overweight; Satiety; Low glycemic index; Hypocaloric diet.