



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

“Efecto de una intervención combinada de *mindful eating* y educación nutricional en la calidad de la dieta de mujeres adultas con sobrepeso residentes de Lima Metropolitana”

Tesis para optar el título profesional de:
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Francesca Camila Limo Lazarte (0009-0000-4101-4917)

Asesora:

Lorena María Saavedra Garcia (0000-0003-1524-780X)

Lima-Perú

2023



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

“Efecto de una intervención combinada de *mindful eating* y educación nutricional en la calidad de la dieta de mujeres adultas con sobrepeso residentes de Lima Metropolitana”

Tesis para optar el título profesional de:
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Francesca Camila Limo Lazarte (0009-0000-4101-4917)

Asesora:

Lorena María Saavedra Garcia (0000-0003-1524-780X)

Lima-Perú

2023

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 19 de septiembre de 2023.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: Mg. Fiorella Mercedes Rodríguez Gamarra	<input type="checkbox"/>
Miembro: Lic. Rafael Federico Durán Galdo	
Miembro: Mg. Víctor Alfonso Mamani Urrutia	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

“Efecto de una intervención combinada de *mindful eating* y educación nutricional en la calidad de la dieta de mujeres adultas con sobrepeso residentes de Lima Metropolitana”

Presentada por el bachiller:

- Francesca Camila Limo Lazarte

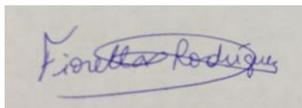
Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética

Asesorado por: Mg. Lorena Maria Saavedra Garcia

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, concluyen: de manera unánime (X) por mayoría simple () calificar a:

Tesis(s): Francesca Camila Limo Lazarte		Nota (en letras): 16 (dieciséis)	
Aprobado ()	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado - Sobresaliente ()	Desaprobado ()

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Mg. Fiorella Mercedes Rodríguez Gamarra
Presidente del Jurado



Mg. Lorena Maria Saavedra Garcia
Asesor



Lic. Rafael Federico Durán Galdo
Miembro 1



Mg. Víctor Alfonso Mamani Urrutia
Miembro 2

ANEXO: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN¹

Lima, 26 de septiembre del 2023

Señor,
Carlos Zavalaga Reyes

**Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación
Universidad Científica del Sur
Presente. –**

De nuestra consideración,

Yo: Francesca Camila Limo Lazarte, egresada de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis Lorena María Saavedra García, declaramos que este informe final de tesis/trabajo de investigación titulado: "Efecto de una intervención combinada de mindful eating y educación nutricional en la calidad de la dieta de mujeres adultas con sobrepeso residentes de Lima Metropolitana", sustentado para obtener el título de licenciada en nutrición y dietética es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de mi investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos ², que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



Franncesca Camia Limo Lazarte
DNI 72138273



Mg. Lorena Maria Saavedra Garcia
DNI: 46299013

¹ En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD

² Los documentos están en: <https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/>

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Efecto de una intervención combinada de mindful eating y educación nutricional en la calidad de la dieta de mujeres adultas con sobrepeso residentes de Lima Metropolitana

Autores. Francesca Camila Limo Lazarte.

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2195861391).

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



Resumen:

Introducción:

La conducta alimentaria, influenciada por factores psicológicos y emocionales, desempeña un rol fundamental en la calidad de la dieta y puede contribuir al desarrollo de sobrepeso, un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Frente a esta situación, resulta necesario abordar al paciente de una manera integral, por eso técnicas como el *mindful eating* o alimentación consciente surgen como una herramienta prometedora para mejorar la conducta alimentaria. En ese contexto el objetivo del estudio fue determinar el efecto de una intervención combinada de *mindful eating* y educación nutricional en la calidad de la dieta de mujeres adultas con sobrepeso.

Materiales y métodos:

El presente estudio es un piloto, tipo ensayo clínico aleatorizado longitudinal. Se reclutaron 51 participantes y se dividieron en 3 grupos: educación nutricional, *mindful eating*, una combinación de ambas. La intervención se realizó de manera virtual durante 7 semanas. Las variables evaluadas fueron la calidad de la dieta, alimentación emocional.

Resultados:

24 participantes completaron el estudio. Al finalizar la intervención los 3 grupos mostraron mejoras en la calidad de la dieta (p valor 0,239), comedor emocional (p valor 0,658), actividad física (p valor 0,983); sin embargo, las diferencias no fueron significativas.

Conclusiones:

Las intervenciones combinadas de *mindful eating* con educación nutricional o las intervenciones aisladas pueden tener un efecto positivo para mejorar la calidad de la dieta, reducir el comer emocional en mujeres con sobrepeso sin comorbilidades. Sin embargo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas por lo cual se requieren estudios futuros con muestras más amplias y que realicen un seguimiento a largo plazo para evaluar la efectividad de estas intervenciones.

Fuente de financiación:

El estudio se realizó sin recibir ninguna contribución económica. Los gastos asociados a la ejecución del estudio fueron financiados autofinanciados y sin conflicto de intereses.

Abstract:

Eating behavior, influenced by psychological and emotional factors, plays a fundamental role in the quality of one's diet and can contribute to the development of overweight, a risk factor for the onset of non-communicable chronic diseases. Considering this situation, it is essential to approach the patient comprehensively; hence, techniques such as mindful eating emerge as a promising tool to enhance dietary behavior. In this context, the study aimed to determine the effect of a combined intervention of mindful eating and nutritional education on the dietary quality of overweight adult women.

Introduction:**Material and methods:**

This study is a pilot, longitudinal randomized clinical trial, involving the recruitment of 51 participants who were subsequently divided into three distinct groups: one receiving nutritional education, another practicing mindful eating, and a third exposed to a combination of both interventions. The intervention phase was conducted virtually and spanned a duration of 7 weeks, during which the quality of participants' diets and their tendencies toward emotional eating were assessed.

Results:

24 participants completed the study. At the end of the intervention, all 3 groups showed improvements in the quality of the diet, emotional eating and physical activity. However, the differences were not statistically significant.

Conclusions:

Combined interventions of mindful eating with nutritional education, as well as isolated interventions, may have a positive effect on improving the quality of the diet and reducing emotional eating in overweight women without comorbidities. However, no statistically significant differences were found, so future studies with larger samples and long-term follow up are needed to evaluate the effectiveness of these interventions.

Funding source:

The study was conducted without receiving any financial contribution. All expenses associated with the execution of the study were funded by the researchers, who declared no conflict of interest.