TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL CONSUMO DE FIBRA CON EL TIEMPO DE TRÁNSITO INTESTINAL EN PACIENTES DE 60 AÑOS A MÁS CON ESTREÑIMIENTO FUNCIONAL DE LA CLÍNICA PROCTOLÓGICA DE LIMA, SAN ISIDRO-PERÚ, 2024"

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

Presentado por:
Massiel Vanessa Mendoza Valles (0000-0003-1591-2830)
Luis Sebastian Castillo Barraza (0000-0003-1390-7827)
Luz Karina Valerio Quispe (0009-0001-5121-6616)

Asesor:
Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales (0000-0002-4230-5844)

Lima – Perú
2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 06 de febrero de 2026.

Los integrantes del jurado de tesis:

Presidente: Magíster Karina Laura Torres Arias
Miembro 1: Máster Fernando Miguel Runzer Colmenares
Miembro 2: Licenciada Julia Ccorimanya Maita

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Relación entre los hábitos alimentarios y el consumo de fibra con el tiempo de tránsito intestinal en pacientes de 60 años a más con estreñimiento funcional de la clínica proctológica de Lima, San Isidro-Perú, 2024" con código de proyecto: PRE-17-2023-00535.

Presentada por las tesistas:

- Luz Karina Valerio Quispe
- Massiel Vanessa Mendoza Valles
- Luis Sebastián Castillo Barraza

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética.

Asesorado por: Maestro Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales.

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de los tesistas de la carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, se concluye de manera unánime calificar a:

Tesista: Luz Karina Valerio Quispe			Nota (en letras): 14 (catorce)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Tesista: Massiel Vanessa Mendoza Valles			Nota (en letras): 16 (dieciséis)
Aprobado ( )	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Tesista: Luis Sebastián Castillo Barraza			Nota (en letras): 15 (quince)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Magíster
Karina Laura Torres Arias
Presidente del Jurado



Maestro
Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales
Asesor (a)



Máster
Fernando Miguel Runzer Colmenares
Miembro 1



Licenciada
Julia Ccorimanya Maita
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 INVESTIGACIÓN[1]

Lima, 17 de Febrero del 2026

Señor,
Dr. Percy Mayta Tristan

Vicerrectorado de Investigación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

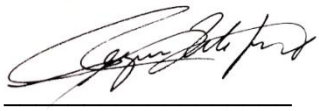
Nosotros: Luis Sebastián Castillo Barraza; Massiel Vanessa Mendoza Valles; y Luz Karina Valerio Quispe, estudiante/egresado de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis Fanny Requena, declaramos que el presente informe final de tesis/trabajo de investigación titulado: *"Relación entre hábitos alimentarios y el consumo de fibra con el tiempo de tránsito intestinal en pacientes de 60 años a más con estreñimiento funcional de la Clínica Proctológica de Lima, San Isidro–Perú, 2024"*, sustentado para obtener el título profesional de Licenciado de 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 (nuestra) 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,



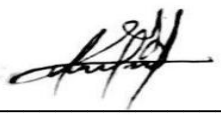
Luis Sebastián Castillo Barraza
DNI: 73349476



Fanny Requena Vela
DNI:10205271



Massiel Vanessa Mendoza Valles
DNI: 73255192



Luz Karina Valerio Quispe
DNI: 77075069

[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. Relación entre los hábitos alimentarios y el consumo de fibra con el tiempo de tránsito intestinal en pacientes de 60 años a más con estreñimiento funcional de la clínica proctológica de Lima, San Isidro-Perú, 2024

Autores. Luz Karina Valerio Quispe; Massiel Vanessa Mendoza Valles; Luis Sebastian Castillo Barraza

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2881665698)

Código de registro. PRE-17-2023-00535

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 15 palabras, excluir citas.



Relación entre los hábitos alimentarios

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	11%	5%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	worldwidescience.org Fuente de Internet	1%
2	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	moam.info Fuente de Internet	1%
4	www.clinicaltrialsregister.eu Fuente de Internet	1%
5	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
6	www.scielosp.org Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad de Santiago de Chile Trabajo del estudiante	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el consumo de fibra con el tiempo de tránsito intestinal en pacientes adultos mayores con estreñimiento funcional atendidos en una clínica proctológica de Lima.

Materiales y métodos: Se realizó un estudio observacional, transversal y asociativo/analítico en 85 adultos mayores de 60 años. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicaron cuestionarios de hábitos alimentarios, el recordatorio de 24 horas (R24H) para evaluar el consumo de fibra y la Escala de Formas de las Heces de Bristol (BSFS) para estimar el tiempo de tránsito intestinal. El análisis estadístico se realizó mediante el programa SPSS versión 29, utilizando estadística descriptiva y regresión logística ordinal, con un nivel de significancia de $\alpha = 0,05$.

Resultados: Del total de participantes, el 63,5% presentó tránsito intestinal lento, el 54,1% hábitos alimentarios adecuados y el 65,9% un consumo insuficiente de fibra. Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el consumo de fibra y el tránsito intestinal (OR = 0,264; p = 0,004). Mientras los hábitos alimentarios mostraron una tendencia no significativa (OR = 0,554; p = 0,183).

Conclusiones: El bajo consumo de fibra se asoció de manera significativa con el tránsito intestinal desfavorable en adultos mayores.

Palabras clave: *hábitos alimentarios, fibra dietética, tránsito intestinal, adultos mayores, estreñimiento funcional.*

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Mensajes claves

El envejecimiento conlleva cambios fisiológicos, como la disminución de la motilidad intestinal, que, junto con una alimentación inadecuada y un bajo consumo de fibra, incrementa la prevalencia del estreñimiento en adultos mayores.

A pesar de reconocerse el rol de la alimentación en la salud digestiva, existe una brecha de conocimiento sobre la influencia específica de los hábitos alimentarios y el consumo de fibra en el tiempo de tránsito intestinal en personas de 60 años a más.

En el presente estudio se evidenció que un mayor consumo de fibra dietética se asocia significativamente con una reducción del tiempo de tránsito intestinal, confirmando el impacto directo de la dieta sobre el funcionamiento intestinal en adultos mayores.

Estos hallazgos refuerzan la necesidad de promover políticas de salud pública orientadas a la educación nutricional en adultos mayores, integrando programas de prevención y manejo del estreñimiento en los servicios de atención primaria, priorizando el consumo adecuado de fibra como medida preventiva, lo que podría reducir la dependencia de laxantes y mejorar el bienestar general en esta población creciente.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

"RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS AND FIBER CONSUMPTION WITH INTESTINAL TRANSIT TIME IN PATIENTS 60 YEARS AND OLDER WITH FUNCTIONAL CONSTIPATION AT THE PROCTOLOGY CLINIC OF LIMA, SAN ISIDRO- PERU, 2024"

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between dietary habits and fiber intake with intestinal transit time in older adult patients with functional constipation treated at a proctology clinic in Lima.

Materials and methods: An observational, cross-sectional, and correlational study was conducted in 85 adults aged 60 years and older. A non-probabilistic convenience sampling was used. Dietary habits questionnaires, a 24-hour dietary recall (24HR) to assess fiber intake, and the Bristol Stool Form Scale (BSFS) to estimate intestinal transit time were applied. Statistical analysis was performed using SPSS version 29, employing descriptive statistics and ordinal logistic regression, with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results: Of the total participants, 63.5% presented slow intestinal transit, 54.1% had adequate dietary habits, and 65.9% had insufficient fiber intake. A statistically significant association was found between fiber intake and intestinal transit (OR = 0.264; p = 0.004). Dietary habits showed a non-significant trend (OR = 0.554; p = 0.183).

Conclusions: Low fiber intake was significantly associated with unfavorable intestinal transit in older adults.

Keywords: *dietary habits, dietary fiber, intestinal transit, older adults, functional constipation.*

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis