



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

“RELACIÓN ENTRE PRESIÓN ARTERIAL Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS
FUENTE DE POTASIO EN TRABAJADORES DE UN ÁREA DE UNA
MUNICIPALIDAD DISTRITAL LIMA-PERU”

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
BACHILLER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

PRESENTADO POR
HELEN YADIRA JAUREGUI AGUIRRE

LIMA – PERU
2019

UNIVERSIDAD
CIENTÍFICA
DEL SUR

FAC CCSS
CARRERA NUT. Y DIE.

**ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN N° 003-DACND-DAFCS-
U.CIENTIFICA-2019 PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR**

Lima, 23 de octubre del 2019

Los integrantes del jurado se reúnen para evaluar la tesis titulada:

**“Relación entre presión arterial y el consumo de alimentos fuente de potasio en
trabajadores de un área de una municipalidad distrital Lima-Perú”**

Presentado por el (la) estudiante:

- **Jauregui Aguirre Helen Yadira**

Para optar la aprobación del Trabajo de Investigación para bachiller de la carrera de Nutrición y Dietética, se lleva a cabo el proceso de revisión y calificación por el asesor y miembro revisor.

Asesorada por:

- **Mg. Saavedra García Lorena María**

Revisado por:

- **Lic. Ponce Castillo Diana Antonia**


Luego de haber evaluado el trabajo de investigación y el desempeño de (los) estudiante (s) en la sustentación, se da por:

- Aprobado (**X**)
- No aprobado ()

Se firma la presente acta en señal de conformidad.



Asesor de Trabajo Investigación



Miembro revisor

INDICE

| | |
|--|----|
| RESUMEN | 5 |
| ABSTRACT: | 6 |
| 1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA: | 7 |
| 2.- ANTECEDENTES: | 9 |
| 3.- MARCO TEÓRICO:..... | 11 |
| 3.1.- Definición de Presión Arterial: | 11 |
| 3.2. Formas de Medición:..... | 11 |
| 3.2.1.-Aparatos de Medición Auscultatoria:..... | 11 |
| 3.2.2.- Aparatos de Medición Oscilométrica: | 11 |
| 3.3. Técnica para medir la Presión Arterial: | 12 |
| 3.3.1.- Consideraciones Previas: | 12 |
| 3.3.2.- Medición: | 12 |
| 3.4. Clasificación: | 12 |
| 3.5.- Ingesta de Potasio: | 13 |
| 3.5.1.- Recomendación de Ingesta de Potasio:..... | 13 |
| 3.5.2.- Alimentos Fuente de Potasio | 13 |
| 4.- OBJETIVO GENERAL: | 16 |
| 4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:..... | 16 |
| 5.- HIPÓTESIS:..... | 16 |
| 6.- METODOLOGÍA: | 17 |
| 6.1.- Tipo de Estudio | 17 |
| 6.2.- Población de estudio..... | 17 |
| 6.3.- Técnicas e Instrumentos | 17 |
| 6.4.- Aspectos Éticos | 17 |
| 6.5.- Análisis Estadístico: | 18 |
| 7.- RESULTADOS:..... | 19 |
| 8.- DISCUSIÓN:..... | 22 |
| Limitaciones: | 23 |
| Fortalezas: | 24 |
| 9.- CONCLUSIÓN | 24 |
| Recomendaciones:..... | 24 |
| 10.- BIBLIOGRAFÍA:..... | 25 |
| ABREVIATURAS:..... | 29 |

| | |
|--|----|
| ANEXOS | 30 |
| ANEXO 1: TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DE CENTROAMÉRICA | 30 |
| ANEXO 2: CUADRO DE REGISTRO DE DATOS | 31 |
| ANEXO 3: ENCUESTA ALIMENTARIA RECORDATORIO DE 24 HORAS..... | 32 |
| ANEXO 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO | 33 |
| TABLAS | |
| Tabla 1: Clasificación de los niveles de presión arterial en adultos mayores de 18 años..... | 14 |
| Tabla 2: Verduras con mayor cantidad de potasio en 100 g..... | 15 |
| Tabla 3: Frutas con mayor cantidad de potasio en 100 g..... | 16 |
| Tabla 4: Leguminosas con mayor cantidad de potasio en 100 g..... | 16 |

RESUMEN

Según el INEI el 89% de la población peruana no consume las 5 porciones de frutas y verduras recomendada por la OMS, el trabajo de oficina está relacionado a sedentarismo y altas cargas de estrés que pueden influenciar en los valores de presión arterial, existen estudios que evalúan la ingesta de sodio y potasio y la influencia que tiene con la presión arterial sin embargo no se ha estudiado el consumo de potasio a pesar de conocerse que este mineral influye positivamente en la reducción y mantenimiento de la presión arterial. **Objetivo:** Determinar la relación entre la presión arterial y el consumo de alimentos fuente de potasio en trabajadores de un área de una Municipalidad Distrital Lima-Perú. **Muestra y métodos:** la muestra está conformada por 20 personas de ambos sexos de entre 18 a 60 años, se excluyó a personas con hipertensión diagnosticada y aquellos que cuentan con un tratamiento farmacológico actual, se excluyó también a nutricionistas y personas mayores de 60 años. El diseño del estudio es cuantitativo transversal, correlacional. Se usó como instrumento para medir la presión arterial un tensiómetro digital calibrado marca Microlife, se realizó 3 mediciones consecutivas y para evaluar el consumo de potasio se usó un recordatorio de 24 horas por 3 días no consecutivos, se realizó en dos días de semana y un domingo. Las variables fueron expresadas en medianas y reportadas con su rango intercuartílico, se analizó la relación de variables mediante coeficiente de correlación Spearman con un nivel de confianza del 95%; se usó el programa SPSS versión 24 y Excel 2016 para el análisis estadístico. **Resultados:** el 87% de los hombres presentaron presión arterial normal y solo el 13% presentó presión alta, en el caso de las mujeres, el 100% presentó presión normal. En cuanto al consumo de potasio la media del total de participantes fue de 1475.55 con su RIC de 528.4. **Conclusion:** de los resultados encontrados se concluye que la correlación existente entre las variables es negativa la cual indica que a mayor consumo de potasio menor valor de presión arterial.

ABSTRACT:

According to the INEI, 89% of the Peruvian population does not consume the 5 servings of fruits and vegetables recommended by WHO, office work is related to a sedentary lifestyle and high stress loads that can influence blood pressure values, there are studies that evaluate the intake of sodium and potassium and the influence it has with blood pressure, however potassium intake has not been studied despite knowing that this mineral positively influences the reduction and maintenance of blood pressure. **Objective:** To determine the relationship between blood pressure and the consumption of potassium source foods in workers of an area of a district municipality Lima-Perú. **Sample and methods:** the sample consists of 20 people of both sexes between 18 to 60 years, excluded people with diagnosed hypertension and those who have a current pharmacological treatment, also excluded nutritionists and people over 60 years. The design of the study is quantitative transversal, correlational. A calibrated Microlife digital blood pressure monitor was used as an instrument to measure blood pressure, 3 consecutive measurements were made and to evaluate potassium intake, a reminder of 24 hours for 3 non-consecutive days was used, it was carried out on two days a week and one Sunday. The variables were expressed in medians and reported with their interquartile range, the relationship of variables was analyzed using the Spearman coefficient with a confidence level of 95%, the program SPSS version 24 and excel 2016 were used for the statistical analysis. **Results:** 87% of men presented normal blood pressure and only 13% had high blood pressure, in the case of women, 83% presented normal pressure and 17% presented low blood pressure. Regarding the consumption of potassium, the average of the total of participants was 1475.55 with its RIC of 528.4. the 100% of the sample does not cover the recommended intake of potassium of 3500 mg/d given by WHO. **Conclusions:** of the results found it is concluded that the existing correlation between the variables is negative, which indicates that the higher the potassium consumption, the lower the blood pressure value.