

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA



TENDENCIAS ALIMENTARIAS DE UN GRUPO DE OBESOS ADULTOS DE LA CLINICA DIETETICA DEL INSTITUTO SALVADOREÑO DEL SEGURO SOCIAL

María Evelyn Chávez Pineda

ESCUELA DE TECNOLOGIA MEDICA



CARRERA DE DIETOLOGIA Y NUTRICION

JULIO DE 1990

SAN SALVADOR, EL SALVADOR CENTRO AMERICA

T

6.398
512 €

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA



TENDENCIAS ALIMENTARIAS DE UN GRUPO DE OBESOS ADULTOS DE
LA CLINICA DIETETICA DEL INSTITUTO SALVADOREÑO
DEL SEGURO SOCIAL

SEMINARIO DE GRADUACION SUSTENTADO POR:
MARIA EVELYN CHAVEZ PINEDA

PREVIO A OPTAR EL TITULO DE:
DIETISTA NUTRICIONISTA
EN EL GRADO DE LICENCIADO

ASESOR:
LIC. MARTA HAYDEE NAVARRO DE FLORES

ESCUELA DE TECNOLOGIA MEDICA
CARRERA DE DIETOLOGIA Y NUTRICION

SAN SALVADOR, EL SALVADOR, JULIO DE 1990

DEDICO ESTE SEMINARIO DE GRADUACION A:

- MI PATRIA EL SALVADOR
- LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
- LA ESCUELA DE TECNOLOGIA MEDICA
- LA CARRERA DE DIETOLOGIA Y NUTRICION
- A MIS CATEDRATICOS
- A MIS COMPAÑEROS DE PROMOCION
- A LOS ALUMNOS DE DIETOLOGIA Y NUTRICION
- AL INSTITUTO SALVADOREÑO DEL SEGURO SOCIAL

DEDICO ESTE ACTO

- A DIOS TODOPODEROSO : Por su gran amor
- A MIS PADRES : Mario Chávez González
Juana Pineda de Chávez
Con amor, admiración e inmens
sa gratitud.
- A MI ESPOSO : Francisco José Bejarano Es-
calante.
Con amor.
- A MI PRIMA HERMANA Y
AMIGA : Maritza Luz Menjivar
Por su apoyo y ayuda.
- A MI FAMILIA
- A TODOS LOS AMIGOS Y PERSONAS CONOCIDAS
- ESPECIAL AGRADECIMIENT
TO A : Lic. Marta Haydée Navarro de
Flores, por su asesoría, apoy
o, motivación y amistad.

INDICE

	Página
I. INTRODUCCION	1
II. ANTECEDENTES	3
III. OBJETIVOS	9
IV. HIPOTESIS	10
V. METODOLOGIA	11
A. Tipo de Estudio	11
B. Universo y Muestra	11
C. Fuentes de Información	11
D. Variables, Definición y Operac <u>io</u> <u>nalización</u>	12
E. Diseño de Instrumento	13
F. Recolección de Datos	13
G. Tabulación y Análisis de Datos	13
VI. RESULTADOS	14
VII. DISCUSION	32
VIII. RESUMEN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	35
IX. GLOSARIO DE TERMINOS	41
X. BIBLIOGRAFIA	43

XI. ANEXOS

47

Anexo No. 1	Cuestionario para la Investigación de las tendencias alimentarias de una muestra de obesos adultos de la Clínica Dietética del ISSS.	48
Anexo No. 2	Instructivo del Cuestionario.	53
Anexo No. 3	Tabla de Pesos deseables para hombres y mujeres.	58
Anexo No. 4	Hoja de Código para Tabulación.	59

I. INTRODUCCION

En nuestro país, hasta el presente no existen estudios que permitan establecer las condiciones epidemiológicas de la obesidad en los diferentes grupos etáreos de la población; pero sí existen investigaciones que revelan altos porcentajes de desnutrición protéico calórico.

En El Salvador, se han realizado encuestas nutricionales durante los años de 1975, 1976 y 1978, en las que se ha encontrado que la población de niños menores de cinco años sufre de una serie de problemas nutricionales severos, destacándose deficiencias en calorías, hierro y vitamina A.

A pesar de que se desconoce la prevalencia de obesidad en los diferentes grupos etáreos, se considera que la obesidad es un estado de mal nutrición que presenta un riesgo de salud. Los obesos tienen mayor riesgo a padecer de enfermedades crónicas, incluyendo trastornos renales, enfermedades del aparato cardiovascular, diabetes y fracturas. La mujer embarazada está más propensa a sufrir toxemia.

La obesidad complica los trastornos respiratorios, también propicia la arterioesclerosis, bronquitis crónica y asma, como también tiende a acortar el promedio de vida.

En vista de que la obesidad representa un riesgo para la salud y en ausencia de estudios sobre este tema, se ha realizado la siguiente investigación que tiene como objetivo conocer las tendencias alimentarias que tiene el -obeso adulto. Dicha información será también de mucho valor para el profesional en nutrición que atiende pacien-tes obesos; ya que así podrá brindarle una mejor orienta-ción dietética. Asimismo este estudio pretende demostrar que el adulto obeso tiende a consumir alimentos de alto valor calórico en grandes cantidades.

II. ANTECEDENTES

En tiempos pasados la obesidad era considerada como un símbolo de "buena salud" para muchas personas, para otros pasaba desapercibido este hecho, lo cual no constituía un problema para las personas obesas. Al transcurrir el tiempo y sobre todo en la época presente es que ha surgido una gran preocupación por parte de las personas en el sentido de mantener un peso ideal de acuerdo a su talla y estructura corporal, y tratan por los medios a su alcance de adelgazar o de no llegar a la obesidad.

La obesidad se define como una condición patológica, ya que se caracteriza por una excesiva acumulación de la grasa, mucho mayor de la necesaria para mantener las funciones óptimas del organismo, siendo un serio problema para la mayoría de las personas que la padecen. (7)

Las personas buscan los medios y las técnicas necesarias para mantenerse en un estado "figura física ideal", ya sea por tratamientos determinados en clínicas especializadas o por otros medios idóneos a su alcance.

Para fines de este estudio se considera como peso ideal el que se obtiene a partir de la tabla de pesos deseables para hombres y mujeres, de acuerdo a la talla, -

sexo, edad y estructura corporal, según la Metropolitan - Life Insurance Co. (1980). Anexo 3.

El término clínico de la obesidad se aplica a la presencia de un exceso del 15% o más del peso corporal ideal con relación a la tabla de peso y talla de la Metropolitan Life Insurance Co. (21) (12).

Según Lourtet todo aumento de peso normal corporal - que sobrepase los límites ideales de acuerdo a la tabla de pesos deseables de la Metropolitan Life Insurance Co. a excepción del embarazo o retención de agua, es una consecuencia de una sobre acumulación de grasa en el organismo (12).

Esta acumulación de grasa en el organismo está directamente relacionada con un exceso de ingesta calórica debido a malos hábitos alimentarios.

Si los alimentos consumidos contienen una cantidad mayor de calorías que las que el organismo necesita diariamente, tomando en cuenta las necesidades básicas y la actividad física, se produce obesidad en las personas.

Entendiéndose como hábitos alimentarios: "El conjunto de costumbres de una comunidad, que refleja las normas de conducta de los individuos en relación con el alimen-

to, de donde resulta, que el conglomerado acaba de tener un patrón dietético común" (16).

También se define "hábitos alimentarios" al conjunto de costumbres que define el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Los hábitos alimentarios involucran varias acciones que van desde la manera y lugar donde las personas acostumbran a seleccionar los alimentos hasta la forma en que los sirve y consume.

Por lo tanto también es parte de los hábitos alimentarios: "El tipo de frijol que se compra, la forma de lavar el arroz antes de cocinarlo, la forma de picar la zanahoria, el agregarle sal a la leche para que hierva pronto, el no dar a los niños leche cuando tienen diarrea, el tomar huevos crudos con jugo de naranja, el comer hormigas asadas, el no tomar leche cuando el hombre es adulto, el servir primero la sopa, luego la carne con verduras y luego el postre y el café; en fin todo comportamiento humano relacionado con los alimentos, que se repite a lo largo del tiempo (1).

En muchas familias se ha observado que sus costumbres condicionan sus hábitos alimentarios.

Por otra parte, su estado emocional y la cantidad de actividad física que realice el grupo familiar se convier

ten en factores de considerable importancia en la etiología de la obesidad.

Es natural que tanto a nivel personal como familiar, en todo caso la obesidad representa un mayor gasto económico debido al alto consumo de alimentos, sobre todo en aquellas familias en las cuales casi todos son obesos, de ahí la importancia de que estas familias reciban una educación adecuada para que pueda modificar sus hábitos alimentarios y racionalizar sus gastos en la compra de alimentos.

En sus compras el ama de casa que conoce poco o nada del valor nutritivo de los alimentos, lo que la guía para su selección es el precio y las preferencias culturales o familiares. Si el presupuesto alimentario no tiene límites tampoco lo tienen las opciones; pero la mujer que ha de ajustarse a su presupuesto restringido es indispensable que reciba una información adecuada sobre el valor nutritivo de los alimentos y que esto se encuentre en relación con el precio de los productos individuales, en muchos países se exige la descripción de los nutrientes y el precio de los productos por unidad para ayudar al consumidor a seleccionar bien sus alimentos. (14)

Existe una tendencia de las personas a desarrollar

la obesidad en sus diferentes etapas de desarrollo y no necesariamente por sus hábitos alimentarios, por ejemplo, el período crítico para las mujeres es a los 21 años porque su actividad física en esta etapa muchas veces disminuye, otros períodos similares se presentan en los embarazos y en la menopausia. El hombre enfrenta su período crítico entre los 25 y 40 años de edad, debido a su marcada disminución en la actividad física, y ningún o poco cambio en los hábitos alimentarios que practicaba durante la adolescencia. (21)

Ultimamente se observa una tendencia a hacer énfasis en que la obesidad podría ser prevenida si se tuviese el cuidado de controlar la dieta y el peso corporal durante algún tiempo en el período de la infancia. Esto se fundamenta en la sugerencia de Brook, la cual señala que en el primer año de vida se lleva a cabo el período sensitivo para la reproducción de las células adiposas que precisamente se desarrollan a esta edad manteniéndose latentes para cierta edad posterior; por lo tanto, un adulto cuya obesidad se inició en su infancia tendría muchos problemas para rebajar de peso aunque hiciera suficientes esfuerzos físicos para llegar a su peso ideal, debido a que posee un exceso de células adiposas que se desarrollan en su infancia y que se mantendrán para el resto de su vida (8).

Según las revistas Weight Watchers de septiembre, noviembre y diciembre de 1980 se destacan algunos casos en los cuales presentan casos de personas que padecieron obesidad, expresan que consumían muchos postres, inmensas comidas principales, altas en calorías y carbohidratos; muchas de estas comidas eran consumidas fuera del hogar.

También manifestaron la tendencia de omitir algún tiempo de comida y luego consumir alimentos altos en calorías y carbohidratos a horas no correspondientes a sus comidas principales (18, 19).

Asimismo, un típico paciente adulto obeso, consume elevadas cantidades de dulces, pan dulce, refrescos, gaseosas, fruta, comida helada y queso (5).

III. OBJETIVOS

A. OBJETIVO GENERAL

Investigar las tendencias alimentarias que tienen las personas obesas adultas atendidas en la clínica dietética del Seguro Social.

B. OBJETIVOS ESPECIFICOS.

1. Investigar los alimentos de mayor y menor consumo de los entrevistados.
2. Detectar de qué grupo básico proviene el mayor consumo calórico del obeso.
3. Investigar con qué frecuencia el obeso consume alimentos de alto y bajo valor calórico.
4. Detectar el origen del sobrepeso del obeso.

IV. HIPOTESIS

A. HIPOTESIS GENERAL

1. El adulto obeso tiene tendencia a consumir grandes cantidades de alimentos de alto valor calórico.

B. HIPOTESIS ESPECIFICAS

1. El adulto obeso consume diariamente alimentos de alto valor calórico.
2. El adulto obeso no consume diariamente alimentos de bajo valor calórico.

V. METODOLOGIA

A. TIPOS DE ESTUDIO

Esta investigación puede tipificarse como prospectivo, ya que los hechos que se registran, sucedieron en el momento de la investigación. También es descriptivo pues presenta un enfoque general del problema; y transversal porque se investigó en un momento dado los hábitos, tendencias y consumo de alimentos de los pacientes en estudio.

1. Universo

El universo estuvo formado por los pacientes que asistieron por primera vez durante el año de 1987 a la Clínica Dietética del Seguro Social.

2. Muestra

Se seleccionó al azar y estuvo determinada por los pacientes que asistieron por primera vez a la Clínica Dietética del Seguro Social, hasta completar la muestra de 90 obesos, lo que constituyó el 10% del universo.

B. FUENTE DE INFORMACION

Los sujetos que proporcionaron la información fueron obesos adultos mayores de 18 años de ambos sexos ele-

gidos al azar.

D. VARIABLES, DEFINICION Y OPERACIONALIZACION

VARIABLES	DEFINICION	OPERACIONALIZACION
Adulto Obeso	Persona mayor de 18 años con un exceso de peso del 15% o más sobre el peso ideal.	Peso excesivo. Mayor de 18 años.
Tendencia Alimentaria	Inclinación a consumir alimentos determinados y a ciertas actitudes que perpetúan la obesidad.	Consumo de diferentes alimentos.
Alimentos Altos en calorías	Alimentos que le proporcionan al organismo bastantes calorías que bien pueden ser de alto o bajo valor nutritivo.	Alimentos altos en calorías, con alto valor nutritivo; alimentos altos en calorías con bajo valor nutritivo.
Alimentos de bajo valor calórico	Alimentos que le proporcionan al organismo pocas calorías; que bien pueden ser de alto o bajo valor nutritivo	Alimentos bajos en calorías con alto valor nutritivo; alimentos bajos en calorías con bajo valor nutritivo

D. DISEÑO DE INSTRUMENTO

El instrumento que se utilizó para la recolección de los datos consistió en un cuestionario con preguntas cerradas y abiertas, el cual fue probado antes de su uso con diez pacientes obesos. (ver Anexo No. 1).

F. RECOLECCION DE DATOS.

Para la recolección de los datos se realizó el método de entrevista directa a cada uno de los pacientes; para lo cual se administró un cuestionario, el que fue contestado antes de pasar consulta con la dietista.

G. PLAN DE TABULACION Y ANALISIS

Para procesar la información, primero se elaboró por cada cuestionario una hoja de códigos (Anexo No. 4) con tantos espacios como cuestiones contenga el cuestionario administrado. En estas hojas se anotó la información recabada y se procedió a la tabulación respectiva.

Una vez tabulada la información se paso a los cuadros estadísticos de una y de doble entrada, obteniéndose posteriormente la frecuencia absoluta y el porcentaje de cada uno. Finalmente, a cada cuadro estadístico se le hizo un análisis porcentual.

VI. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados de la investigación de las tendencias alimentarias de un grupo de obesos adultos de la clínica dietética del ISSS.

CUADRO No. 1
DISTRIBUCION POR EDADES

GRUPOS ETAREOS	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
20 - 25	15	17
26 - 30	14	15
31 - 35	19	21
36 - 40	19	21
41 - 45	6	7
46 - 50	6	7
51 a más	11	12
T O T A L	90	100

En el cuadro No. 1 se puede observar que el mayor número de personas entrevistadas, corresponden al grupo de 31-40. Posiblemente debido a que el metabolismo se vuelve más lento y las personas siguen con los mismos hábitos alimentarios que antes. Viéndose una marcada disminución de la actividad física.

CUADRO No. 2
DISTRIBUCION POR SEXO

SEXO	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
Masculino	11	12
Femenino	79	88
TOTAL	90	100

En este cuadro el 88% de entrevistados fueron del sexo femenino. Esta es la población más afectada, ya que su metabolismo es más lento, posee menor masa muscular en su composición corporal; y por ser responsable de la preparación de los alimentos en el hogar, tiene mayor disponibilidad de los alimentos que los del sexo masculino.

CUADRO No. 3

OCUPACION DE LAS PERSONAS ENTREVISTADAS

OCUPACION	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
Arquitecto	1	1
Cajera	1	1
Recamarera	1	1
Cocinera	3	3
Costurera	6	8
Enfermera	1	1
Mesera	2	2
Motorista	1	1
Obrero (a)	15	17
Oficios Domésticos	37	41
Oficios varios en oficina	1	1
Panadera	1	1
Profesor	1	1
Recepcionista	2	2
Secretaria	9	10
Vendedor (a)	5	6
Vigilante	2	2
Visitador Médico	1	1
TOTAL	90	100

El 41% (37) de entrevistados tienen como ocupación oficios domésticos. Un 17% (15) el de obreros, notándose que entre estos dos constituyen el 58% (52) de la población entrevistada.

CUADRO No. 4
DISTRIBUCION DEL PESO

PESO (LBS)	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
100 - 130	1	1
131 - 150	13	15
151 - 170	39	43
171 - 190	20	22
191 - 210	11	12
211 - 230	5	6
231 - 250	1	1
TOTAL	90	100

Podemos observar que el mayor porcentaje (43%) de obesos tienen pesos entre 151 y 190 lbs., lo cual va relacionado con las tallas predominantes que son de 1.51-1.60 mts.

CUADRO No. 5
DISTRIBUCION DE LA TALLA EN METROS

TALLA (MTS.)	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
1.45 - 1.50	13	15
1.51 - 1.55	24	27
1.56 - 1.60	25	28
1.61 - 1.65	11	11
1.66 - 1.70	12	13
1.71 - 1.75	3	3
1.75 - 1.80	2	2
TOTAL	90	100

Podemos observar que el mayor porcentaje de las personas entrevistadas estaba comprendida entre las tallas de 1.51 a 1.60 mts. de altura, y personas con tallas de 1.71 mts de altura o más representan el menor porcentaje, debido a

CUADRO No. 6
DISTRIBUCION PORCENTUAL DEL SOBREPESO

PORCENTAJE DE SOBREPESO	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
15 - 20%	2	2
21 - 30 %	18	20
31 - 40 %	17	19
41 - 50 %	25	28
51 - 60 %	14	16
61 - 70 %	8	9
71 - 80 %	4	4
81 - 90 %	2	2
TOTAL	90	100

El mayor porcentaje (28%) de entrevistados tienen un sobrepeso arriba del peso ideal, entre el 41 - 50 %.

CUADRO No. 7
FRECUENCIA CON QUE LAS PERSONAS PRACTICAN
EJERCICIO O ALGUN DEPORTE

ALTERNATIVA	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
Siempre	6	7
A veces	19	21
Nunca	65	72
TOTAL	90	100

El 72% de los obesos nunca incorporan el ejercicio a sus actividades. Porque a la mayoría no les gusta o la misma obesidad los hace más sedentarios

CUADRO No. 8

CAUSAS DE LA OBESIDAD SEGUN LOS ENTREVISTADOS

CAUSAS	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
Anticonceptivos	5	6
Ansiedad o nervios	3	3
Bebidas alcohólicas	1	1
Comer en exceso	47	52
Embarazos	9	10
Enfermedad física	4	5
Falta de actividad	10	11
Comer en exceso (enfermedad)	3	3
Comer en exceso (falta de actividad)	2	2
No sabe	6	7
TOTAL	90	100

El 52% de los entrevistados manifestaron que su obesidad se debe a comer en exceso, únicamente el 7% dijo desconocer la causa.

CUADRO No. 9
 CONSUMO DE ALIMENTOS EN LOS TIEMPOS DE COMIDA

NOMBRE DEL ALIMENTO	FRECUENCIA	%	NOMBRE DEL ALIMENTO	FRECUENCIA	%
Agua	2	2	Limón	1	1
Agua Mineral	1	1	Mantequilla	2	2
Aguacate	3	3	Mariscos	1	1
Arroz	47	52	Miel	2	2
Café	34	37	Pancakes	2	2
Carne roja	54	60	Pan dulce	32	36
Casamiento	3	3	Pan francés	64	71
Carne de cerdo	2	2	Papas fritas	5	6
Crema	31	34	Pastas	9	10
Chocolate	3	3	Pollo	30	33
Chorizo	1	1	Postre	2	2
Embutido	2	1	Pupusas	5	6
Emparedado	1	1	Plátano frito	23	26
Ensalada	32	36	Queso	55	61
Frijoles	81	90	Rellenos	5	6
Fruta	33	3	Requesón	2	2
Galletas	2	1	Sorbete	1	1
Gaseosas	16	18	Sopas	12	13
Hamburguesas	1	1	Tamal	2	2
Huevos	58	64	Té	2	2
Jugos	1	1	Tortilla	77	86
Leche	43	48	Verduras	9	10

Se puede observar que el consumo de alimentos con mayor demanda en orden descendiente son: frijoles, tortillas, pan francés, huevos, queso, arroz, carne roja y leche. Siendo estos alimentos altos en calorías, por lo que éstos hábitos alimentarios obviamente conducen a una persona a presentar obesidad.

CUADRO No. 10
TIEMPOS DE COMIDA QUE COMEN DIARIAMENTE

TIEMPOS DE COMIDA	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
Uno	-	-
Dos	11	12
Tres	68	76
Cuatro	11	12
TOTAL	90	100%

El 76% (68) de los entrevistados consumen tres tiempos de comida y el 24% (22) realiza dos o cuatro tiempos de comida.

CUADRO No. 11
SATISFACCION DE COMIDAS PRINCIPALES

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
Siempre	25	23
A veces	55	61
Nunca	14	16
TOTAL	90	100

El 61% (55) de los entrevistados manifestaron que a veces quedan satisfechos con las comidas principales.

CUADRO No. 12
 CONSUMO DE ALIMENTOS ENTRE COMIDAS

ALIMENTOS	FRECUENCIA	%
Agua	1	1
Agua de coco	1	1
Café c/azúcar	21	23
Chocolate	1	1
Chuco	1	1
Donas	1	1
Dulces	14	16
Fresco	4	4
Fruta	28	31
Galletas	7	8
Gaseosas	21	23
Limonadas	1	1
Limonas	1	1
Miel	1	1
Paletas	4	4
Pan dulce	40	44
Pan francés	3	3
Pan con margarina	2	2
Pan con queso	3	3
Pan con jalea	1	1
Pastel	2	2
Postres	2	2
Boquitas (Diana)	11	12
Pupusas	1	1
Quesos	1	1
Sorbetes	6	7
Tortillas	1	1
Tortilla c/queso	1	1
Ninguno	10	11

El alimento de mayor consumo entre comidas es el pan dulce, 44% (40); y es un alimento de alto valor calórico.

CUADRO No. 13
ALIMENTOS QUE MAS LE GUSTAN

NOMBRE DEL ALIMENTO	FRECUEN CIA	%	NOMBRE DEL ALIMENTO	FRECUEN CIA	%
Aguacate	1	1	Pan dulce	43	48
Arroz	10	11	Pan francés	8	9
Atol	1	1	Pan cake	1	1
Azúcar	2	2	Paletas	2	2
Boquitas (Diana)	3	3	Papas fritas	4	4
Café	6	7	Pastas	4	4
Carne de res	22	24	Pastel	3	3
Carne de cerdo	2	2	Plátanos fritos	7	8
Cerveza	1	1	Pizza	2	2
Crema	4	4	Pollo	14	16
Ciruelas	1	1	Postres	12	13
Chocolates	2	2	Pupusas	5	5
Dulces	11	12	Quesadilla	1	1
Embutidos	1	1	Queso	17	19
Ensaladas	2	2	Rellenos	3	3
Frijoles	25	28	Repostería	1	1
Fresco	4	4	Refrescos	1	1
Frutas	12	13	Semillas	1	1
Galletas	4	4	Sopas	7	8
Gaseosas	12	13	Sorbete	7	8
Huevos	7	8	Tamal	4	4
Leche	2	2	Tortilla	7	8
Mariscos	3	3	Yuca	1	1
Naranjas	1	1	Todo	3	3
Nuégados	1	1			

El 48% (43) de los entrevistados, el alimento que más les gusta es el pan dulce, siguiéndole con menor porcentaje los frijoles y la carne de res. Sin embargo todos estos alimentos son altos en calorías y son los que más consumen.

CUADRO No. 14

FRECUENCIA CON QUE SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS
QUE MAS LE GUSTAN

ALTERNATIVA	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
Diariamente	69	77
Dos veces / semana	5	5
Tres veces / semana	6	7
Semanalmente	9	10
Ocasional	1	1
	90	100

El 77% (69) de obesos consume los alimentos que más le gustan todos los días y solamente el 1% (1) los consume ocasionalmente. Lo que significa que, al consumir diariamente los alimentos que más le gustan, es tán ingiriendo una dieta alta en calorías.

CUADRO No. 15
ALIMENTOS QUE NO LE GUSTAN

NOMBRE DEL ALIMENTO	FRECUENCIA	%
Arroz	3	3
Berenjena	2	2
Berro	1	1
Camarones	1	1
Carne de cerdo	3	3
Carne de res	2	2
Ensalada	11	12
Espinaca	2	2
Frijoles	2	2
Fruta	4	4
Guisquil	2	2
Hígado	3	3
Huevo	4	4
Leche	8	9
Lechuga	2	2
Licor	1	1
Mariscos	3	3
Pacaya	3	3
Papas	1	1
Pastas	7	8
Plátano	1	1
Pescado	5	6
Pollo	3	3
Remolacha	2	2
Refrescos	1	1
Relleno	2	2
Requesón	1	1
Sopas	3	3
Té	1	1
Tripas	3	3
Verduras	14	16
Vísceras	12	13
Todo le gusta	22	24

Los alimentos que menos le gustan a los entrevistados son las verduras, vísceras y la ensalada pero el mayor porcentaje o sea el 24% (22) afirma que todo le gusta.

CUADRO No. 16

FRECUENCIA CON QUE EL GRUPO INVESTIGADO CONSUME
ALIMENTOS QUE NO LE GUSTAN

ALTERNATIVA	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
A veces	26	29
Nunca	44	49
Todo le gusta	20	22
	90	100

El 49% (44) de los entrevistados nunca consume alimentos que no le gustan. El 22% (20) lo comprende el grupo de entrevistados que todo le gusta.

CUADRO No. 17

FRECUENCIA CON QUE TOMAN UN BUEN DESAYUNO

ALTERNATIVA	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
Siempre	73	81
Algunas veces	12	13
Nunca	5	6
	90	100

El 81% (73) de los entrevistados manifestaron que ingieren un buen desayuno, solamente el 6% (5) expresaron que no desayunan.

CUADRO No. 18

FRECUENCIA CON QUE COME FUERA DE CASA

ALTERNATIVA	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
Diariamente	15	17
Semanalmente	32	35
Ocasionalmente	36	40
3 veces / semana	5	6
Nunca	2	2
	90	100

El 40% (36) de los entrevistados comen fuera de casa ocasionalmente, únicamente el 17% (15) lo hacen diariamente.

CUADRO No. 19

FRECUENCIA CON QUE LOS INVESTIGADOS COMEN
SIN APETITO

ALTERNATIVA	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
Siempre	1	1
A veces	35	39
Nunca	54	60
	90	100

El 60% (54) siempre comen con apetito y únicamente el 1% de los entrevistados comen sin apetito.

CUADRO No. 20

METODO DE PREPARACION DE LOS ALIMENTOS CONSUMIDOS

ALTERNATIVA	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
Bastante grasa	40	45
Poca grasa	48	53
Sin grasa	2	2
	90	100

El 53% de entrevistados manifestaron que la preparación de los alimentos que consumen es con poca grasa.

CUADRO No. 21

INGESTA BEBIDAS ALCOHOLICAS EN LAS COMIDAS
HABITUALES O ESPECIALES

ALTERNATIVA	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
Siempre	9	10
A veces	33	37
Nunca	48	53
	90	100

Se puede observar que el 53% (48) de la muestra dijo que nunca ingieren bebidas alcohólicas en las comidas habituales o especiales pero el 10% (9) afirmó que siempre incluye este tipo de bebidas.

CUADRO No. 22
ALIMENTOS QUE ENGORDAN SEGUN EL ENCUESTADO

ALIMENTO	FRECUENCIA	%
Aceite	4	4
Arroz frito	14	16
Azúcar	1	1
Carnes fritas	10	11
Carne de cerdo	3	3
Cerveza	5	6
Crema	4	4
Conchas	1	1
Dulces	11	12
Embutidos	1	1
Empanadas	1	1
Frijoles fritos	11	12
Galletas	3	3
Gaseosas	13	14
Grasas	4	4
Huevo	1	1
Manteca	1	1
Mantequilla	3	3
Margarina	2	2
Pan dulce	53	59
Papas	4	4
Papas fritas	3	3
Pastas	18	20
Pizza	3	3
Plátano	10	11
Plátano frito	5	6
Postres	8	9
Boquitas (Diana)	4	4
Pupusas	9	10
Queso	1	1
Refrescos	5	6
Sorbete	6	7
Tamales	4	4
Tortilla	5	6
Yuca	1	1
No sabe	1	1

En este cuadro podemos observar que según los entrevistados el alimento que más engorda es el pan dulce ya que éste representa el 59% (53). A pesar de esto, es el alimento que más consumen.

CUADRO No. 23

ALIMENTOS QUE NO ENGORDAN SEGUN EL ENCUESTADO

ALIMENTO	FRECUENCIA	%
Agua	1	1
Carne asada	3	3
Comida salcochada	1	1
Ensalada	38	42
Frijol salcochado	2	2
Fruta	21	23
Gelatina	2	2
Galletas dietéticas	1	1
Huevos sin grasa	6	7
Jugos naturales	2	2
Mariscos	1	1
Papa horneada	1	1
Pescado	2	2
Pollo	3	3
Queso	3	3
Requesón	2	2
Sopas	11	12
Té ó café	3	3
Verduras	43	48
Yogurt	2	2
No sabe	6	7

Los entrevistados manifestaron veinte diferentes alimentos que no engordan. Los que mayor porcentaje obtuvieron son la ensalada con 42% (38) y las verduras con 48% (43). Los cuales no les gustan y por lo tanto no los consumen.

CUADRO No. 24

ASPECTOS QUE TOMA EN CUENTA EL ENTREVISTADO PARA
COMPRAR SUS ALIMENTOS

ASPECTOS	FRECUENCIA ABSOLUTA	%
El precio	9	10
Sus hábitos alimenticios	69	77
El valor nutritivo	1	1
Precio y hábitos	7	8
Hábitos y valor nutritivo	2	2
No sabe	1	1
Fácil de cocinar	1	1
	90	100

El 77% de los entrevistados toma en cuenta como factor primordial al comprar los alimentos sus hábitos alimentarios, por lo tanto compra alimentos altos en calorías. Un bajo porcentaje 8% (7) sólo toman en cuenta el precio y los hábitos alimentarios.

VII. DISCUSION

La metodología utilizada en el presente estudio permitió investigar: Las tendencias alimentarias de un grupo de obesos adultos del ISSS.

Según resultados obtenidos, la edad más propensa de padecer obesidad es entre los 31-40 años, debido a que en este período el metabolismo se hace más lento por lo que el organismo necesita menos comida, pero las personas con tinúan con los mismos hábitos alimentarios de edades ante riores.

La talla que más predominó fue de 1.51 - 1.60 mts., ésto se debe a que la gran mayoría de los obesos en este estudio son del sexo femenino.

La mayoría de los entrevistados reconocen que son - obesos por comer en exceso y no relacionan que su situación se agrava por la falta de actividad física.

El adulto obeso consume una gran variedad de alimentos, pero los que más predominan en su consumo diario son: frijoles, tortillas, pan francés, huevos, arroz, carne ro ja, leche y entrecomidas es el pan dulce siendo todos éstos, de alto valor calórico.

Pero el alimento de mayor consumo, que más les gusta es el pan dulce y éste es ingerido a pesar de saber que es un alimento alto en calorías, el cual contribuye a perpetuar su obesidad.

Por el contrario los alimentos bajos en calorías como son las verduras y ensaladas no son consumidas, por la gran mayoría.

El 60% de los entrevistados considera que sus alimentos son preparados con poca grasa. Pero existen dificultades para saber qué es lo que ellos consideran "poca grasa".

Los alimentos que ocupan los tres primeros lugares, en consumo son: frijoles, tortillas y pan francés, siendo éstos pertenecientes al grupo de los granos y raíces y tomando en cuenta que el alimento que más le gusta es el pan dulce, podemos decir que el mayor consumo calórico del obeso es proveniente de los carbohidratos.

Las grasas también contribuyen en gran medida al alto consumo calórico, debido a que la alimentación está cargada de platos típicos que son preparados a base de grasas y harinas.

Siendo las verduras y ensaladas los alimentos de menor consumo del obeso, se ponen en peligro de crearse deficiencias de vitaminas y minerales que con el tiempo podrían causarle enfermedades carenciales.

Por otro lado, el 93% de los entrevistados asocia su obesidad con alguna causa específica y solo el 7% desconoce completamente el origen de su gordura.

Se acepta la hipótesis de que:

El adulto obeso tiene tendencia a consumir diariamente alimentos de alto valor calórico y no consume alimentos de bajo valor calórico.

Una limitación del presente estudio es que la información se obtiene del entrevistado, sin poder comprobar su veracidad, o sea que el estudio se limita a presentar la información que el paciente refiere.

VIII. RESUMEN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. RESUMEN

El presente estudio se realizó en la Clínica Dietética del Instituto Salvadoreño del Seguro Social en obesos adultos de ambos sexos, teniendo como objetivo investigar sus tendencias alimentarias.

Las encuestas fueron realizadas en 90 pacientes elegidos al azar que asistían por primera vez a la Clínica Dietética.

La mayoría de los asistentes, no fueron motivados únicamente por el deseo de rebajar de peso, ni por propia iniciativa, sino porque fueron remitidos a clínica por doctores de diferentes especialidades.

Se utilizó el método de la entrevista para obtener la información necesaria.

Los principales hallazgos fueron los siguientes:

1. Las edades en que se encontraron mayor número de obesos fueron entre los 31 a 40 años.
2. El mayor porcentaje de entrevistados fueron del sexo femenino.

3. Las mujeres cuya ocupación es la de oficios domésticos es la que más padece de obesidad.
4. El mayor número de obesos oscilaron entre 151 - 170 lbs. de peso.
5. Las tallas que más predominaron en la investigación fueron de 1.51 - 1.60 mts.
6. El porcentaje de sobrepeso, sobre el peso ideal más frecuente fue del 41 - 50%.
7. La mayoría de los entrevistados presentan una gran inactividad ya que nunca practican algún deporte o ejercicio.
8. La mayoría de lo obesos concordaron en que la causa de su obesidad es comer en exceso.
9. Los alimentos de mayor consumo en los tiempos de comida del obeso son: frijoles, tortillas, pan francés, huevos, queso, arroz, carne y leche.
10. Tres tiempos de comida son realizados en su mayoría por los obesos.
11. El mayor número de encuestados manifestó que a veces quedan satisfechos con las comidas principales

que ingieren.

12. El pan dulce es el alimento de mayor consumo entre comidas.
13. A la mayoría de los entrevistados el alimento que más les gusta es el pan dulce, ocupando el segundo lugar los frijoles.
14. La mayor parte de los obesos consumen los alimentos que más les gustan diariamente.
15. Los alimentos que no les gustan son: las verduras, vísceras y la ensalada. Pero la mayoría afirmó que todo les gusta.
16. Los alimentos que no les gustan no son consumidos por la gran mayoría.
17. La gran mayoría de obesos expresó que siempre ingiere un buen desayuno.
18. El consumo de tiempos de comida fuera de la casa es realizado ocasionalmente por la mayoría
19. La mayoría de los obesos comen con apetito y consideran que el método de preparación de alimentos más utilizado en sus hogares, es el que se realiza con

poca grasa.

20. La mayor parte de obesos nunca ingieren bebidas alcohólicas en las comidas habituales o especiales y piensan que el pan dulce es el alimento que más engorda.
21. El único factor que toman en cuenta la mayoría de entrevistados para la compra de alimentos son sus hábitos alimentarios.

B. CONCLUSIONES

1. En la población estudiada el problema de la obesidad, prevalece entre las personas de 31 - 40 años, del sexo femenino, sobre todo en aquellas cuya ocupación es la de ama de casa que se mantiene en sus hogares, donde tiene mayor disponibilidad de alimentos.
2. La falta de actividad, contribuye a perpetuar o incrementar la obesidad.
3. El obeso de nuestro país de clase media a baja tiende a consumir en sus tiempos de comida: frijoles, tortillas, pan francés, huevos, queso, arroz, carne y leche.

4. El obeso presenta alta tendencia a consumir pan dulce, pues éste es el alimento que más le gusta ya sea entre comidas o con las comidas, aun identificando este alimento como el que más engorda.
5. Nuestro obeso reconoce que su obesidad se debe a comer en exceso y no a beber en exceso. Sin embargo, la mayoría considera que en sus hogares la preparación de los alimentos es con poca grasa.
6. La mayoría de los obesos consume sus tiempos de comida en sus hogares y nunca fuera de ellos, lo cual puede deberse a su situación económica. Aunque aparentemente los hábitos alimentarios es lo único que toman en cuenta a la hora de comprar los alimentos.

C. RECOMENDACIONES

1. Incluir dentro de los programas de Educación de las Escuelas Públicas o Privadas, conocimientos básicos sobre nutrición para que puedan tener una alimentación sana y balanceada de acuerdo a sus posibilidades económicas o disponibilidad de alimentos.

2. Hacer mayor conciencia a los hospitales, centros, unidades y puestos de salud, sobre los peligros que para toda persona presenta el ser obeso.
3. Promover a nivel nacional a través de los medios de comunicación mayor consumo de vegetales y frutas, - como también una alimentación balanceada en base a los cuatro grupos básicos.
4. Inculcar a las personas de toda edad, sobre todo - las madres a sus hijos, que las golosinas, sorbetes, pan dulce, gaseosa, chocolates, pasteles, etc. son alimentos dañinos para su salud, que deben ser consumidos en ocasiones especiales o en fin de semana pero no son alimentos de consumo diario.
5. Realizar en futuros estudios, este tipo de investigación a otro tipo de población como sería: el - adolescente o el escolar.

IX. GLOSARIO DE TERMINOS

- ADULTO OBESO : Persona mayor de 18 años con un exceso 15% o más sobre su peso ideal (21).
- ALIMENTO : Cualquier substancia que sirve para nutrir el organismo.
- ALIMENTOS ALTOS EN CALORIAS : Alimentos que proporcionan al organismo bastante energía que bien puede ser de alto o bajo valor nutritivo. Tales como: todo tipo de dulces, chocolates, postres, pan dulce, alimentos fritos, galletas dulces, sorbetes, refrescos azucarados, refrescos carbonatados, todo tipo de comida típica como: pupusas, tamales, buñuelos, etc.
- Semillas oleaginosas, derivados de cerdo y carne de cerdo, mantequilla maní, leche entera, quesos añejos o quesos hechos de leche entera, crema, leche condensada.
- Todo tipo de bebidas alcohólicas, embutidos y en general toda golosina.
- ALIMENTOS BAJOS EN CALORIAS : Todo tipo de verduras, ensaladas, frutas y juegos naturales.

Carne de res, pollo, pescaso, mariscos, agua mineral, leche descremada, quesos bajos en grasa, requesón, yogurt blanco, queso fresco.

- CALORIA : Es una unidad de medida del calor, se utiliza para expresar cuantitativamente la energía que contienen los alimentos que puede ser liberada en el organismo (1).
- DIETA : Sistema de alimentación balanceada que muchas veces tiene que ser modificada según el estado de salud de la persona (1).
- HABITOS ALIMENTARIOS : Conjunto de costumbres que define el comportamiento del hombre en relación con los alimentos (1).
- METABOLISMO : Comprende las modificaciones que sufren las sustancias alimenticias en el organismo desde su absorción hasta que termina su utilización o excreción como tales o como productos derivados (1).
- NUTRICION : Es la ciencia que estudia los alimentos y su relación con la salud (1).
- TENDENCIA ALIMENTARIA : Inclínación a consumir alimentos determinados y a ciertas actitudes que perpetúan la obesidad.

X. BIBLIOGRAFIA

1. Béhar Moises e Icaza S.J. Nutrición (Doctores nutricionistas). Nueva Editorial Interamericana, México, 1972, p.p. variado.
2. Bray George A. et all. Eating Patterns of Massively Obese individuals. Journal of the american Dietetic Association Volume 72, Number 1. p. 24, 25, 26. January 1978.
3. Bird Chester. New Profiles. Weight Watchers. Volume 13, Issue 11, p. 14-16. December 1980.
4. Escobar de Díaz, María Thelma. La Aventura de Mantenerse delgado. (Licenciado Nutricionista). Editorial Impresos Litográficos de Centro América, El Salvador. s/F.
5. Escobar de Díaz, María Thelma. Conversando con un Ex-Gordo. Hablemos de El Diario de Hoy, El Diario de Hoy. Noviembre 1988.
6. Fao, Nutr. Energy and Protein Requierment. Meeting Rep Ser No. 52, Who Tech, Rept. Ser No. 522, Geneva 1973. p. 26, 27.

7. Good Hart, Roberts Shills, Maurice E. Modern Nutrition in Health and Disease. Dieto therapy 5a. Edition, New York, 1974 p.p. variado.
8. Halpern S.S. Manual de Nutrición Clínica, Editorial Limusa, S.A. México, D.F. 1984. p.p. variado.
9. Hodges Robert E. Nutrición y Medicina Clínica. 1a. Edición en español. Editorial Interamericana, Madrid, 1981. p.p. variada.
10. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Evaluación Nutricional de la Población de Centro América y Panamá. 1969, p.p. variado.
11. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Conocimientos Actuales de Nutrición. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. 4a. Edición, Guatemala, C.. 1978. p. 4.
12. Lourtest, Lys. Cursos de Orientación Familiar Medicina y Salud. Ediciones Océanos, S.A. Barcelona p. 170, 171 (s/f).
13. Merrel National Laboratories. Understanding and Successfully Managing Obesity. Edited by Lucille Dee Rubin. San Diego California. 1974. p.p. variado.

14. Mitchell, H.S. et all Nutrición y Dieta de Cooper. 16a. Edición. Nueva Editorial Interamericana, S.A. de C.V., México, D.F. 1978, p. 204, 205.
15. Opitz H. Schmid F. Enciclopedia Pediátrica Metabolismo Nutrición y Digestión. Volumen IV, 1a. Edición, Madrid, 1967. p. 790.
16. Ordenes V.A.L. Hábitos Alimentarios de las Mujeres Embarazadas que asisten a Control al Centro de Salud Las Crucitas. Comayaquela, Honduras, Incap, Guatemala, agosto 1981.
17. Robinson, C.H. Fundamentals of Normal Nutrition. Fifth edition, Ed. The Macmillan Company. New York 1972, p. 8.
18. Rothenstein Richard. New Profiles Weight Watchers. Volumen 13. Issue 8 p. 46, 54. September 1980.
19. Smith Marianne. New Profiles. Weith Watchers. Volume 13, Issue 10, p. 48-49. November 1980.
20. Williams, Rodwell, S. Nutrición y Dietoterapia. 1a. ed. en español. Editorial Pax, México, Septiembre de 1973. p.p. variado.

21. Willson, N.L. Obesity Associate Special, Department of Medicine. University of California San Francisco General Hospital. 1975. p.p. variado.

ANEXO No. 1

CUESTIONARIO PARA LA INVESTIGACION DE LAS TENDENCIAS
ALIMENTARIAS DE UNA MUESTRA DE OBESOS ADULTOS
DE LA CLINICA DIETETICA DEL ISSS

No.	CUESTION	CODIGO	ALTERNATIVA	RESPUESTA
1	Identificación	000.999	No. correla- tivo	<input type="text"/>
2	Fecha	00.99	Día	<input type="text"/>
		00.99	Mes	<input type="text"/>
		00.99	Año	<input type="text"/>
3	Encuestador	1	Ma. Evelyn	<input type="text"/>
		2	Maritza M.	
4	Edad	1	20 - 25	<input type="text"/>
		2	26 - 30	
		3	31 - 35	
		4	36 - 40	
		5	41 - 45	
		6	46 - 50	
		7	51 a más	
5	Sexo	1	Masculino	<input type="text"/>
		2	Femenino	
6	Ocupación			<input type="text"/>
7	Peso actual en libras			<input type="text"/>

No.	CUESTION	CODIGO	ALTERNATIVA	RESPUESTA
8	Talla en metros y cms.			
9	Porcentaje de sobrepeso			
10	Fuera de su ocupación ¿Hace usted algún ejercicio o deporte?	1	Siempre	
		2	A veces	<input type="checkbox"/>
		3	Nunca	
11	¿Cuál considera usted que fue la causa de su obesidad?	1	Embarazo	
		2	Anticonceptivos	<input type="checkbox"/>
		3	Falta de actividad física	
		4	Enfermedad	
		5	Comer en exceso	
		6	No sabe	
		7	Otros	
12	¿Queda satisfecho con las comidas principales que ingiere?	1	Siempre	
		2	A veces	<input type="checkbox"/>
		3	Nunca	
13	¿Qué alimentos consume entres sus comidas?			

No.	CUESTION	CODIGO	ALTERNATIVA	RESPUESTA
14	¿Cuáles son los alimentos que más le gustan?			
15	¿Con qué frecuencia consume los alimentos que más le gustan?	1	Diariamente	
		2	Dos veces por semana	
		3	Tres veces por semana	<input type="checkbox"/>
		4	Semanalmente	
		5	Ocasional	
16	¿Cuántos tiempos de comida consume usted diariamente?	1	Uno	
		2	Dos	
		3	Tres	<input type="checkbox"/>
		4	Cuatro	
		5	Más de cuatro	
17	¿Cuáles son los alimentos que no le gustan?			
18	¿Con qué frecuencia consume alimentos que no le gustan?	1	Siempre	
		2	A veces	<input type="checkbox"/>
		3	Nunca	
19	¿Con qué frecuencia come fuera de la casa?	1	Diariamente	
		2	Semanalmente	
		3	Ocasionalmente	<input type="checkbox"/>
		4	Nunca	
		5	Otros Especifique	

No.	CUESTION	CODIGO	ALTERNATIVA	RESPUESTA
20	¿Con qué frecuencia como usted sin apetito?	1	Siempre	
		2	A veces	
		3	Nunca	
21	¿Cómo es la preparación de la mayor parte de los alimentos que consume?	1	Con bastante grasa	
		2	Con poca grasa	
		3	Sin grasa	
22	¿Cuáles son los alimentos que comúnmente ingiere en los tiempos de comida?			_____ _____ _____
23	¿Acostumbra a consumir desayuno?	1	Siempre	
		2	Algunas veces	
		3	Nunca	
24	En sus comidas habituales o en sus comidas especiales de fin de semana. ¿Contribuye mucho las bebidas alcohólicas?	1	Siempre	
		2	Algunas veces	
		3	Nunca	
25	¿Qué alimentos considera usted que más engordan?			_____ _____ _____
26	¿Qué alimentos considera usted que tienen pocas calorías o que casi no engordan?			_____ _____ _____

No.	CUESTION	CODIGO	ALTERNATIVA	RESPUESTA
27	¿Cuál es el aspecto que toma en cuenta para comprar <u>alimentos</u> ?	1	Precio	
		2	Hábitos alimentarios	
		3	Valor nutritivo	
		4	Otros	

ANEXO No. 2

INSTRUCTIVO DEL CUESTIONARIO

1. Escribir en el cuadro el número correlativo del entrevistado.

2. Fecha

Escribir en los cuadros correspondientes, el día, el mes y el año, en que se aplica el cuestionario.

Ejemplo: Día 1 / 5 /
 Mes 0 / 7 /
 Año 8 / 8 /

Lo que se lee: 15 de julio de 1988.

3. Encuestador

Escribir el código del nombre del encuestador.

4. Edad

Escribir el código que tiene el grupo al cual pertenece la edad del entrevistado.

5. Sexo

Escribir el código del sexo al cual pertenece el entrevistado.

6. Ocupación

Escribir en los espacios correspondientes el nombre de la ocupación del entrevistado.

7. Escribir en el espacio correspondiente, el peso actual en libras.
8. Anotar en el espacio correspondiente, la talla en metros y centímetros.
9. Escribir el porcentaje de sobrepeso al que pertenece el entrevistado.
10. Ejercicio o deporte
Anotar código (1) si el entrevistado hace ejercicio tres veces o más a la semana.
Anotar código (2) si el entrevistado hace ejercicio una o dos veces por semana.
Anotar código (3) si el entrevistado nunca hace ejercicio.
11. Causa de la obesidad según el entrevistado. Escribir el código de la respuesta dada por el entrevistado.
12. Sacidad de las comidas principales
Anotar código (1) "siempre" si el entrevistado todos los días queda satisfecho con las comidas principales que ingiere.
Anotar código (2) "a veces" no queda satisfecho por lo menos con una comida principal al día.

Anotar código (3) si el entrevistado nunca queda satisfecho con las comidas principales que consume.

13. Consumo de alimentos fuera de las comidas principales.
Anotar el código de la respuesta dada por el entrevistado.
14. Anotar la respuesta dada por el entrevistado sin sugerir respuesta.
15. Frecuencia con que consume los alimentos que más le gustan al entrevistado.
Anotar el código de la respuesta dada por el entrevistado.
16. Tiempo de comida que consume diariamente el entrevistado.
Anotar el código de la respuesta dada por el entrevistado.
17. Anotar la respuesta dada por el entrevistado sin sugerir respuesta.
18. Anotar el código (1) "siempre" si el entrevistado consume todos los días, alimentos que no le gustan.
Anotar código (2) "a veces" si el entrevistado una vez por semana o en ocasiones especiales consume alimentos que no le gustan.

Anotar código (3) "nunca" si el entrevistado nunca consume alimentos que no le gustan.

19. Frecuencia con que come fuera de casa.

Anotar la respuesta dada por el entrevistado.

20. Anotar código (1) "siempre" si el entrevistado, por lo menos una vez al día como sin apetito.

Anotar código (2) "a veces", si el entrevistado come sin apetito una o dos veces por semana.

Anotar código (3) "nunca", si el entrevistado nunca come sin apetito.

21. Anotar código (1) con bastante grasa, si la mayor parte de los alimentos que consume van fritos.

Anotar código (2) con poca grasa, si la mayoría de los alimentos que consume llevan poca grasa en su preparación.

Anotar código (3), si la mayoría de los alimentos que consume el entrevistado no lleva nada de grasa en su preparación.

22. Anotar la respuesta dada por el entrevistado, sin sugerir respuesta.

23. Anotar código (1), si el entrevistado consume todos los días un desayuno.

Anotar código (2), si el entrevistado consume desayuno sólo en los fines de semana o una o dos veces por semana.

Anotar código (3), si el entrevistado nunca toma un desayuno.

24. Anotar código (1) "siempre", si todos los fines de semana y por lo menos 3 días entre semana, consume bebidas alcohólicas.

Anotar código (2) "algunas veces", si por lo menos uno o dos fines de semana en el mes, otro día entre semana, contribuye mucho las bebidas alcohólicas.

Anotar código (3) "nunca" si en el entrevistado nunca consume bebidas alcohólicas.

25. Anotar la respuesta dada por el entrevistado.

26. Anotar la respuesta dada por el entrevistado.

27. Anotar código (1), si el aspecto de mayor importancia para el encuestado al comprar sus alimentos, es el precio.

Anotar código (2), si el aspecto más importante en la compra de los alimentos que acostumbran o que gusta consumir la familia.

Anotar código (3) si en la compra de alimentos es muy importante el valor nutritivo de los alimentos.

ANEXO No. 3

TABLA DE PESOS DESEABLES PARA HOMBRES Y MUJERES. PESO EN LIBRAS DE ACUERDO A ESTRUCTURA (EN ROPA CORRIENTE) +

PESO DESEABLE PARA HOMBRES EDAD 25 AÑOS O MAS				PESO DESEABLE PARA MUJERES + EDAD 25 AÑOS O MAS							
FIES	PULGADAS	METROS	ESTRUC. PEQUEÑA	ESTRUC. MEDIANA	ESTRUC. GRANDE	FIES	PULGADAS	METROS	ESTRUC. PEQUEÑA	ESTRUC. MEDIANA	ESTRUC. GRANDE
2	62	1.55	112-120	118-129	126-141	4.10	58	1.45	92-98	96-107	104-110
3	63	1.57	115-123	121-133	129-144	4.11	59	1.47	94-101	98-110	106-111
4	64	1.60	118-126	124-136	132-148	5.0	60	1.50	96-104	101-113	109-114
5	65	1.62	121-129	127-139	135-152	5.1	61	1.52	99-107	104-116	112-117
6	66	1.65	124-133	130-143	138-156	5.2	62	1.55	102-110	107-119	115-120
7	67	1.67	128-137	134-147	142-161	5.3	63	1.57	105-113	110-122	118-123
8	68	1.70	132-141	138-152	147-166	5.4	64	1.60	108-116	113-126	121-126
9	69	1.72	136-145	142-156	151-170	5.5	65	1.62	111-119	116-130	125-130
10	70	1.75	140-150	146-160	155-174	5.6	66	1.65	114-123	120-135	129-134
11	71	1.77	144-154	150-165	159-179	5.7	67	1.67	118-127	124-139	133-138
	72	1.80	148-158	154-170	164-184	5.8	68	1.70	122-131	128-143	137-142
1	73	1.82	152-162	158-175	168-189	5.9	69	1.72	126-135	132-147	141-146
2	74	1.85	156-167	162-180	173-194	5.10	70	1.75	130-140	136-151	145-150
3	75	1.87	160-171	167-185	178-199	5.11	71	1.77	134-144	140-155	149-154
4	76	1.90	164-175	172-190	182-204	6.0	72	1.80	138-148	144-159	153-158

radio por Metropolitan Life Insurance Co. 1960, revisado en 1980.

ra mujeres entre 18 - 25 años , reste 1 lb. por cada año debajo de 25 años.

No. _____

ANEXO No. 4

HOJA DE CODIGO PARA TABULACION

TEMA: _____

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30