



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA "AURELIO MELEAN"
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**PRACTICAS ALIMENTARIAS, FACTORES DE RIESGO DEL
ESTREÑIMIENTO Y EL CONSUMO DE FIBRA EN ESTUDIANTES
DE LAS CARRERAS DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
DE LA UMSS EN EL PERIODO DE JULIO Y AGOSTO DEL 2014**

**TESIS DE GRADO, PRESENTADO
PARA OBTENER EL TITULO DE
LIC. EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

AUTORA: RAISA MARTINA TORRICO VILTE

TUTORA: MGR. JUANA MOLINA DAVALOS

**COCHABAMBA – BOLIVIA
2015**



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON
FACULTAD DE MEDICINA DR. AURELIO MELEAN
CARRERA DE NUTRICION Y DIETETICA



**PRACTICAS ALIMENTARIAS, FACTORES DE RIESGO DEL ESTREÑIMIENTO
Y EL CONSUMO DE FIBRA EN ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE
ENFERMERIA Y NUTRICIÓN**

DE LA UMSS EN EL PERIODO DE JULIO Y AGOSTO DEL 2014

**TESIS DE GRADO PRESENTADO
PARA OBTENER EL TITULO DE
LIC. EN NUTRICION Y DIETETICA**

AUTORA: RAISA MARTINA TORRICO VILTE

TUTORA: MGR. JUANA MOLINA DAVALOS

COCHABAMBA – BOLIVIA

2015

INDICE

| | | |
|------------|---|----|
| I. | El problema de la investigación | |
| 1.1. | Introducción | 1 |
| 1.2. | Planteamiento del problema | 1 |
| 1.3. | Formulación del problema | 2 |
| 1.4. | Delimitación | 2 |
| 1.5. | Justificación | 2 |
| 1.6. | Objetivos | 3 |
| 1.6.1. | Objetivo general | 3 |
| 1.6.2. | Objetivo específicos | 3 |
| II. | MARCO TEORICO | |
| 2.1. | Antecedentes generales de la universidad Mayor de San Simón | 3 |
| 2.1.1. | Antecedentes de la facultad de enfermería | 4 |
| 2.1.2. | Antecedentes de la carrera de Nutrición y Dietética | 4 |
| 2.1.3. | Antecedentes investigativos | 5 |
| 2.2. | Practicas alimentarias | 6 |
| 2.2.1 | Los cereales y féculas | 8 |
| 2.2.2. | Frutas y verduras | 8 |
| 2.2.3 | Carnes, lácteos, pescado y huevos | 9 |
| 2.2.4 | Grasas o lípidos | 9 |
| 2.2.5 | Grasas Saturadas | 10 |
| 2.2.6 | Agua | 10 |

| | | |
|--------|---|----|
| 2.2.7 | Comida rápida | 10 |
| 2.3. | Hábitos alimentarios | 11 |
| 2.3.1 | Importancia de los hábitos alimentarios saludables | 11 |
| 2.3.2. | Importancia de la actividad física | 11 |
| 2.4. | Factores que determinan los hábitos | 12 |
| 2.4.1. | Factores culturales | 12 |
| 2.4.2. | Factores sociales | 13 |
| 2.4.3. | Factores económicos | 14 |
| 2.4.4. | Factores psicológicos | 15 |
| 2.5. | Importancia del estudio de los hábitos | 16 |
| 2.5.1. | Carácter simbólico del alimento | 16 |
| 2.5.2. | Nivel de desarrollo socio-económico de un pueblo y su sistema alimentario | 17 |
| 2.5.3. | Hábitos alimentarios a nivel mundial | 18 |
| 2.6. | Estreñimiento | 20 |
| 2.6.1. | Definición | 21 |
| 2.7. | Fisiología de la defecación | 22 |
| 2.7.1. | Etiología y mecanismos fisiopatológicos | 24 |

| | | |
|----------|---|----|
| 2.8. | Qué provoca el estreñimiento | 26 |
| 2.8.1. | Estreñimiento con tránsito colónico lento | 27 |
| 2.8.2. | Disfunción del piso pélvico | 28 |
| 2.8.3. | Estreñimiento funcional | 29 |
| 2.8.3.1. | Síntomas del estreñimiento funcional | 29 |
| 2.9. | Tipos de estreñimiento | 30 |
| 3. | Condiciones asociadas al estreñimiento | 30 |
| 4. | Cuál es la frecuencia para la evacuación intestinal | 31 |
| 5. | Complicaciones del estreñimiento | 32 |
| 6. | Consecuencias y complicaciones de la constipación o estreñimiento | 32 |
| 7. | Uso de laxantes | 33 |
| 7.1. | Cuales son algunos efectos secundarios comunes de los laxantes | 34 |
| 7.1.2. | Ciruelax | 35 |
| 7.1.3. | Lubylax | 35 |
| 8. | Tratamiento para el estreñimiento | 35 |
| 8.1. | Terapia nutricional | 36 |
| 8.2. | Selección de alimentos | 37 |
| 8.3. | Fraccionamiento de las comidas | 38 |
| 9. | Fibra | 38 |
| 9.1. | Definición de fibra | 39 |
| 10. | Componentes de la fibra | 40 |
| 10.1. | Polisacáridos no almidón | 42 |
| 10.2. | Oligosacaridos resistentes | 43 |

| | |
|--|----|
| 10.3. Ligninas | 44 |
| 10.4. Sustancias asociadas a polisacáridos no almidón | 44 |
| 10.5. Almidones resistentes | 44 |
| 10.6. Hidratos de carbono sintéticos | 45 |
| 11. Propiedades de la fibra dietética | 46 |
| 12. Fuentes ingesta y cualidades | 52 |
| 12.1. Efectos fisiológicos de la fibra | 53 |
| 12.2. Los principales efectos fisiológicos atribuidos a la fibra alimentaria afectan | 54 |
| 13. Efectos adversos de la fibra | 55 |
| 13.1 Efectos de la fibra dietética en las enfermedades gastrointestinales y sistémicas | 56 |
| 13.2. Estreñimiento | 56 |
| 13.3. Colitis ulcerosa | 57 |
| 13.4 Funciones de la fibra alimentaria | 57 |
| 14. Recomendaciones de ingesta de fibra dietética | 58 |

III. MARCO METODOLOGICO

| | |
|--|----|
| 3.1. Enfoque o tipo de investigación | 59 |
| 3.2. Tipo de investigación | 60 |
| 3.3. Población de estudio y muestra | 61 |
| 3.3.1. Universo y población de estudio. Muestra y muestreo | 61 |
| 3.4 Variables de estudio y su Operacionalizacion | 62 |
| 3.5. Instrumentos de recolección de información | 63 |
| 3.6 forma de procesamiento y análisis de la información | 63 |
| 3.7 organización del trabajo de campo | 63 |

IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

| | |
|----------------|----|
| 4.1 Resultados | 64 |
| 4.2 Discusión | 93 |

V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

| | |
|---------------------|----|
| 5.1 Conclusiones | 81 |
| 5.2 Recomendaciones | 82 |

VI Propuesta

| | |
|---|----|
| 6.1 Resumen de resultados | 83 |
| 6.2 Identificación del problema a ser intervenido | 86 |
| 6.3 Justificación de la intervención | 87 |
| 6.4 Objetivos de la intervención | 88 |
| 6.5 Actividades específicas por cada objetivo | 88 |
| 6.6 Presupuesto | 89 |
| 6.7 Bibliografía | 90 |

VII ANEXOS

| | |
|------------------------------|----|
| 7.1 Cronograma de trabajo | 97 |
| 7.2 Cuestionario nutricional | 98 |

VIII INDICE DE CUADROS

| | |
|--|----|
| Cuadro 1 distribución de sexo en las carreras de nutrición y enfermería | 64 |
| Cuadro 2 distribución de edades de la carrera de nutrición y enfermería | 65 |
| Cuadro 3 distribución del consumo de fibra en la carrera de nutrición y enfermería | 66 |
| Cuadro 4 distribución de comidas ingeridas en la carrera de nutrición y enfermería | 67 |
| Cuadro 5 distribución en cuanto a la modificación de la alimentación en la carrera de nutrición y enfermería | 68 |
| Cuadro 6 distribución de la actividad física en los estudiantes de nutrición y enfermería | 69 |