



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN**  
**FACULTAD DE MEDICINA DR. AURELIO MELEÁN**  
**CARRERA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**ESTADO NUTRICIONAL DEL PERSONAL DE SALUD Y SU RELACIÓN CON  
LOS FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A SÍNDROME METABÓLICO EN  
CERCADO COCHABAMBA**

Trabajo dirigido para obtener el título  
de Licenciatura en Nutrición y Dietética.

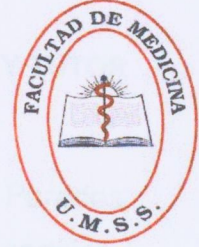
**Postulantes:** Bracamonte Donaire Andrea

Katia Patricia Rivas Soto

**Tutor Institucional:** MSc. Dr. Juan Marcos Medina Bustos

**Tutora Pedagógica:** Lic. Romy Flores Paredes

**Cochabamba – Bolivia, 2022**



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN**

**FACULTAD DE MEDICINA DR. AURELIO MELEÁN CARRERA  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**ESTADO NUTRICIONAL DEL PERSONAL DE SALUD Y SU RELACIÓN CON  
LOS FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A SÍNDROME METABÓLICO EN  
CERCADO COCHABAMBA**

**Trabajo dirigido para obtener el título  
de Licenciatura en Nutrición y Dietética.**

**Postulantes:** Bracamonte Donaire Andrea

Katia Patricia Rivas Soto

**Tutor Institucional:** MSc. Dr. Juan Marcos Medina Bustos

**Tutora Pedagógica:** Lic. Romy Flores Paredes

Cochabamba – Bolivia, 2022

Contenido

<b>CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	10
1. Introducción.....	11
2. Antecedentes.....	12
3. Descripción de la situación problemática.....	14
4. Delimitación del problema.....	15
5. Descripción de las características institucionales donde se hace la investigación.....	18
6. Justificación.....	18
7. Objetivo General.....	20
8. Objetivos Específicos.....	20
<b>CAPITULO II:</b> .....	21
<b>ANÁLISIS DE FUNDAMENTOS TEÓRICOS</b> .....	21
2.1. Evaluación del estado nutricional.....	22
2.2. Antropometría.....	22
2.3. Mediciones.....	23
2.3.1 Peso.....	23
2.3.2. Estatura.....	23
2.3.3 Perímetro.....	24
2.3.4 Pliegues cutáneos.....	25
2.3.5. Índices.....	27
2.3.6 Determinación de la grasa corporal.....	28
2.4. Evaluación alimentaria.....	29
2.4.1. Cuestionario de frecuencia de consumo.....	30
2.4.2 Recordatorio de 24 horas.....	31
2.4.3. Arco de la alimentación.....	32
2.5. Evaluación del estado físico y recomendaciones según la OMS.....	33
2.5.1 Actividad física.....	33
2.5.2. Ejercicio.....	34
2.5.3. Deporte.....	34
2.6. Evaluación Bioquímica.....	36
2.6.1. Glicemia.....	36
2.6.2. Insulina.....	37

2.6.3. Colesterol .....	37
2.6.4. Triglicéridos.....	38
2.7. Evaluación clínica .....	38
2.7.1. Antecedentes.....	38
2.7.2. Anamnesis .....	39
2.8. Síndrome Metabólico.....	40
2.9. ATP III.....	40
2.10. Estilos de Vida .....	41
2.11. Factores de riesgo .....	41
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>43</b>
<b>MÉTODO O PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>43</b>
3.1. Enfoque de la investigación .....	44
3.2. Diseño metodológico .....	44
3.3. Población y unidades de análisis .....	45
3.3.1 Universo.....	45
3.3.2. Población o unidad de estudio.....	45
3.3.3. Muestra .....	45
3.4. Variables de estudio y operacionalización.....	45
3.5. Criterios de selección.....	45
3.5.1 Consentimiento informado .....	46
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>47</b>
<b>DISEÑO DE LA METODOLOGÍA DE ACCIÓN.....</b>	<b>47</b>
4. Plan de acción .....	48
4.1. Diagrama de Gant.....	48
4.2. Actividades generales a desarrollar.....	48
4.3. Técnicas e instrumentos .....	51
4.4. Evaluación nutricional .....	55
4.5. Evaluación de actividad física.....	55
4.6. Elaboración y análisis de base de datos.....	56
4.7. Elaboración de cartilla y devolución de resultados .....	56
4.8 Resultados.....	56
4.9. Conclusiones.....	62
4.10. Recomendaciones.....	63

5 ANEXOS .....	65
Bibliografía.....	87