

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Nutrición Humana



Una Institución Adventista

**Patrón dietético, calidad de sueño e inteligencia emocional en adultos
peruanos de 18 a 59 años**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado(a) en Nutrición Humana

Por:

Fiorella Lizet Angeles Puris
Christian Emmanuel Roa Ascayo

Asesor:

Jacksaint Santila

Lima, de 2022

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Mg. Jacksaint Saintila de la Facultad de ciencias de la salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: “Patrón dietético, calidad de sueño asociados a la inteligencia emocional en adultos, 2021” constituye la memoria que presentan los alumnos Fiorella Lizet Angeles Puris y Christian Emmanuel Roa Ascayo para obtener el Título Profesional de Licenciado(a) en Nutrición Humana ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, el 29 de agosto del año 2022.



Mg. Jacksaint Saintila

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a... 22 día(s) del mes de... junio del año 20.22, siendo las... 15... horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a)...

Mg. Mery Rodríguez Vasquez el (la) secretario(a): Mg. Maria Bernarda Collantes Cossio

y los demás miembros: Mg. Bertha Chanducas Lozano y el (la) asesor(a) Mg. Jacksaint Saintila

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Patrón dietético, calidad de sueño e inteligencia emocional en adultos peruanos de 18 a 59 años

del(los) bachiller(es): a) Christian Emmanuel Roa Ascano

b) Fiorella Liset Angeles Puris

c)

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciado en Nutrición Humana (Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Christian Emmanuel Roa Ascano

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	18	A-	Muy bueno	Sobresaliente

Bachiller (b): Fiorella Liset Angeles Puris

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	18	A-	Muy bueno	Sobresaliente

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior
Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a: [Firma]
 Asesor/a: [Firma]
 Bachiller (a): [Firma]
 Miembro: [Firma]
 Bachiller (b): [Firma]
 Secretaria: [Firma]
 Miembro: [Firma]
 Bachiller (c): [Firma]

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a Dios y a toda mi familia, especialmente a mis padres quienes han sido mi inspiración constante para seguir adelante.

Fiorella Lizet Angeles Puris

Dedicado a Dios por su cuidado constante y a nuestros familiares.

Christian Emmanuel Roa Ascayo

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia agradezco a Dios y maestros que permitieron el desarrollo del trabajo de investigación.

Fiorella Lizet Angeles Puris

Agradecimiento a las personas que han contribuido para el desarrollo de la investigación.

Christian Emmanuel Roa Ascayo

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTOS	4
TABLAS DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS.....	6
RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCCIÓN.....	10
MATERIALES Y MÉTODOS.....	11
RESULTADOS.....	13
DISCUSIÓN.....	17
CONCLUSIONES.....	18
RECOMENDACIONES	19

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. CLASIFICACIÓN DEL ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO SEGÚN PUNTAJE OBTENIDO. 12

TABLA 2. ANÁLISIS DESCRIPTIVO Y BIVARIADO DE LAS VARIABLES DE INTERÉS SEGÚN DIETÉTICO DE LOS PARTICIPANTES (N = 942). 14

TABLA 3. ANÁLISIS DESCRIPTIVO Y BIVARIADO DE LAS VARIABLES DE INTERÉS SEGÚN LA CALIDAD DE SUEÑO DE LOS PARTICIPANTES 15

RESUMEN

Objetivo: Valorar la relación existente entre patrón dietético, calidad de sueño y bienestar emocional en adultos de 18 a 59 años. **Materiales y Métodos:** Novecientos sesenta adultos de 18 a 59 años participaron en este estudio transversal de las tres regiones del Perú. Se utilizó el cuestionario validado Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) que consta de tres dimensiones: atención, claridad y reparación, que sirve para medir el nivel de bienestar emocional. La calidad de sueño se evaluó mediante el test de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Las puntuaciones más altas en el PSQI indicaron un sueño deficiente. Los participantes fueron categorizados como vegetarianos (flexi vegano, ovo lacto vegetariano y vegano) y no vegetarianos (omnívoros). Se utilizó el programa SPSS-27, con un análisis descriptivo - bivariado. **Resultados:** Los participantes que presentaron mala calidad de sueño fueron aquellos que tenían edades comprendidas entre 18 a 29 años, esas diferencias fueron estadísticamente significativas, $p < 0,001$. Se encontró que el bienestar emocional está significativamente relacionado con el patrón dietético ($< 0,001$), los vegetarianos tenían puntajes más adecuados en la dimensión atención, claridad y reparación (A: 54,4%, C: 45,6%, R: 71,3%), mientras que los no vegetarianos tenían los puntajes más bajo (A:44,6%, C:24,1%, R:37,8%). Por otra parte, el patrón dietético también tuvo relación significativa sobre el índice de calidad de sueño $p < 0,001$, aquellos que seguían un régimen vegetariano mostraron bajos índices de mala calidad de sueño ($n = 37$, 14,9%) versus aquellos no vegetarianos ($n = 211$, 85,1%). **Conclusiones:** El patrón dietético vegetariano recibió los valores más altos y el omnívoro más bajo para TMMS-24, indicando niveles adecuados en las tres dimensiones. También se encontró resultados con relación estadísticamente significativos $p < 0,001$ del patrón dietético, inteligencia emocional, y aspectos sociodemográficos sobre el índice de calidad de sueño. Se obtuvieron resultados concluyentes de aquellos con régimen vegetariano tuvieron mejor índice de calidad de sueño $p < 0,001$, así mismo, participantes con una inteligencia emocional adecuada o excelente tenían bajo riesgo de tener una mala calidad de sueño $p < 0,001$.

Palabras clave: Patrón dietético, Calidad de Sueño, Inteligencia emocional.

ABSTRACT

Objective: To assess the relationship between dietary pattern, sleep quality and emotional well-being in adults aged 18 to 59 years. **Materials and Methods:** Nine hundred and sixty adults aged 18 to 59 years participated in this cross-sectional study of the three regions of Peru. The validated questionnaire Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) was used, which consists of three dimensions: attention, clarity and repair, which is used to measure the level of emotional well-being. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Test (PSQI). Higher scores on the PSQI indicated poor sleep. Participants were categorized as vegetarian (flexi vegan, ovo lacto vegetarian, and vegan) and non-vegetarian (omnivores). The SPSS-27 program was used, with a descriptive-bivariate analysis. **Results:** The participants who presented poor quality of sleep were those who were between 18 and 29 years old, these differences were statistically significant, $p < 0.001$. It was found that emotional well-being is significantly related to the dietary pattern (< 0.001), vegetarians had more adequate scores in the attention, clarity and repair dimension (A: 54.4%, C: 45.6%, R: 71, 3%), while non-vegetarians had the lowest scores (A: 44.6%, C: 24.1%, R: 37.8%). On the other hand, the dietary pattern also had a significant relationship on the sleep quality index $p < 0.001$, those who followed a vegetarian regimen showed low rates of poor sleep quality ($n = 37$, 14.9%) versus those who were non-vegetarians ($n = 211$, 85.1%). **Conclusions:** The vegetarian dietary pattern received the highest values and the lowest omnivore for TMMS-24, indicating adequate levels in all three dimensions. Results were also found with statistically significant relation $p < 0.001$ of the dietary pattern, emotional intelligence, and sociodemographic aspects on the sleep quality index. Conclusive results were obtained that those with a vegetarian diet had a better sleep quality index $p < 0.001$, likewise, participants with adequate or excellent emotional intelligence had a low risk of having a poor quality of sleep $p < 0.001$.

Keywords: Dietary pattern, Sleep quality, Emotional intelligence.