

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



**Relación entre el nivel de conocimiento sobre grasas trans,  
frecuencia de consumo y hábitos alimentarios en vegetarianos  
y no vegetarianos**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana

**Autor:**

Bach. Esther Soledad Ccaza Taco

Bach. Hilda Judit Heredia Araujo

Bach. Cinthia Quispe Merma

**Asesor:**

Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla

Lima, diciembre de 2024

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Relación entre el nivel de conocimiento sobre grasas trans, frecuencia de consumo y hábitos alimentarios en vegetarianos y no vegetarianos”** de los autores Esther Soledad Ccaza Taco, Hilda Judit Heredia Araujo y Cinthia Quispe Merma tiene un índice de similitud de 12 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 26 días del mes de diciembre del año 2024.



Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a 19 día(s) del mes de diciembre del año 2024 siendo las 9:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Bertha Chanducas Lozano, el (la) secretario(a) Mg. Hony Rodríguez Vasquez y los demás miembros Mg. Raquel Chifón Lico y el (la) asesor(a) Mg. Yaquelin Calizaya Hilla

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Relación entre el nivel de conocimiento sobre grasas trans, frecuencia de consumo y hábitos alimentarios en vegetarianos y no vegetarianos" de los (las) bachiller(s):

- a) Esther Soledad Caza Taco
- b) Hilda Judit Heredia Araujo
- c) Cinthia Quispe Herma

conducente a la obtención del título profesional de: 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): Esther Soledad Caza Taco

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	con nominación de muy bueno	Sobresaliente

Bachiller (b): Hilda Judit Heredia Araujo




CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	con nominación de muy bueno	Sobresaliente



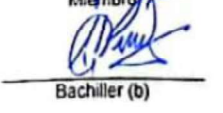
Bachiller (c): Cinthia Quispe Herma

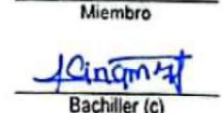

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	18	A-	con nominación de muy bueno	Sobresaliente

(\*) 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  
  
 Asesor/a  
  
 Bachiller (a)

  
 Secretario/a  
  
 Miembro  
  
 Bachiller (b)

  
 Miembro  
  
 Bachiller (c)

## **DEDICATORIA**

Dedicado al GRAN YO SOY, por su inmenso amor, misericordia y por darnos sabiduría. A nuestros padres por sus constantes consejos, apoyo incondicional, a todos los que nos acompañaron, oraron y apoyaron a lo largo del proceso.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios Todopoderoso, de quien todo procede, por ser nuestra guía, fortaleza y la fuente infinita de todas las bendiciones en nuestra vida.

A nuestros padres, cuyo amor incondicional, sabiduría y dedicación han sido el fundamento de nuestros logros y la inspiración para nuestros sueños.

A nuestros hermanos, compañeros de vida, por su apoyo constante, sus palabras de aliento y por recordarnos siempre el valor de la unión y la familia.

A nuestra asesora manifestamos nuestro más sincero agradecimiento por su invaluable guía, dedicación, tiempo y respaldo durante el desarrollo de esta tesis. Su experiencia y compromiso fueron fundamentales para alcanzar nuestro éxito académico.

A ustedes, dedicamos con todo nuestro corazón este esfuerzo, como un humilde reflejo de todo lo que nos han dado.

## TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTOS.....	V
TABLA DE CONTENIDO .....	VI
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
RESUMEN.....	VIII
ABSTRAC .....	IX
INTRODUCCIÓN.....	10
METODOLOGÍA .....	12
RESULTADOS.....	14
DISCUSIÓN.....	19
CONCLUSIONES.....	24
RECOMENDACIONES.....	25
LIMITACIONES.....	25
ANEXOS.....	33

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Datos sociodemográficos de la población vegetariana y no vegetariana .....	33
<b>Tabla 2:</b> Hábitos de alimentarios.....	33
<b>Tabla 3:</b> Frecuencia de consumo .....	34
<b>Tabla 4:</b> Odds ratio conocimiento bajo de grasas TRANS.....	35
<b>Tabla 5:</b> Conocimiento de grasas TRANS .....	35
<b>Tabla 6:</b> Frecuencia de consumo y vegetariano y no vegetariano .....	36
<b>Tabla 7:</b> Hábitos y nivel de conocimiento.....	36
<b>Tabla 8:</b> Frecuencia de consumo y nivel de conocimiento.....	37

## RESUMEN

**Introducción:** El consumo excesivo de ácidos grasos trans (>1% de la ingesta total de energía) representa un riesgo para la salud. Sin embargo, pocos estudios han investigado la relación entre el conocimiento sobre las grasas trans, su consumo y los hábitos alimentarios en poblaciones vegetarianas y no vegetarianas. Este estudio tuvo como objetivo evaluar dicha relación en estos grupos. **Metodología:** Se realizó un estudio de tipo descriptivo retrospectivo transversal, el reclutamiento se llevó a cabo entre agosto y noviembre del 2021, y octubre 2024 recopilándose información de 428 participantes (208 vegetarianos y 220 no vegetarianos) de ambos géneros, y edades entre 18 a 59 años. Se realizaron análisis estadísticos utilizando el software SPSS versión 28, aplicando pruebas de Chi-cuadrado para evaluar la relación entre variables categóricas y el nivel de conocimiento sobre grasas TRANS, además, se utilizó la regresión logística ordinal para estimar Odds Ratios (OR); se consideró un nivel de significancia de 0.05. **Resultados:** En los datos sociodemográficos, se encontró un nivel de significancia ( $p < 0.01$ ) en el grupo etario, índice de masa corporal (IMC) y la asistencia a seminarios de nutrición. En cuanto a los hábitos alimentarios, los vegetarianos presentaron hábitos alimentarios más saludables en comparación con los no vegetariano ( $p < 0.01$ ). Además, las las mujeres tienen un Odds Ratio (OR) de 0.478 en nivel de conocimiento sobre grasas trans que los hombres. Finalmente, los vegetarianos tienden a tener un conocimiento más alto por ende su preferencia por los alimentos más saludables que los no vegetarianos. **Conclusiones:** Los no vegetarianos buscan menos información sobre alimentación, tienen menor adherencia a hábitos saludables y consumen más grasas trans. Los vegetarianos, en cambio, tienen mayor conciencia sobre el etiquetado de grasas trans, influenciados por un enfoque más saludable y ético. Las mujeres mostraron más conocimiento y preocupación por la salud y el peso en comparación con los hombres. **Palabras claves:** Grasas trans, hábitos alimentarios, frecuencia de consumo de grasas trans.