

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



Conocimiento nutricional, frecuencia de consumo de alimentos ricos en fibra, actividad física e IMC como predictores de síntomas de estreñimiento en adultos peruanos

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición Humana

Autor:

Pablo Cesar Rojas Rojas

Asesor:

Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla

Lima, noviembre 2025

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: **“Conocimiento nutricional, frecuencia de consumo de alimentos ricos en fibra, actividad física e IMC como predictores de síntomas de estreñimiento en adultos peruanos”** del autor Pablo Cesar Rojas Rojas, tiene un índice de similitud de 15 % 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 2 días del mes de febrero del año 2026



Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a 21 día(s) del mes de noviembre del año 2025 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. Raquel Chilon Uico el (la) secretario(a): Mg. Bertha

Chanducas Lozano y los demás miembros: Mg. Mary Rodriguez Vasquez y el (la) asesor(a) Mg. Yaquelin Evelyn Caligaya Milla

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Conocimiento nutricional, frecuencia de consumo de alimentos ricos en fibras, actividad física e IMC como predictores de síntomas de estreñimiento en adultos peruanos."

a) Pablo César Rojas Rojas de los (las) bachilleres:

b)

c)

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): Pablo César Rojas Rojas

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>14</u>	<u>C</u>	<u>Aceptable</u>	<u>Bueno</u>

Bachiller (b):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

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.

[Firma]
President(a)

[Firma]
Secretario/a

[Firma]
Asesor(a)

[Firma]
Miembro

Miembro

[Firma]
Bachiller (a)

Bachiller (b)

Bachiller (c)

DEDICATORIA

Dedicación del trabajo a Dios y a mi familia

AGRADECIMIENTOS

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

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTOS.....	V
TABLAS DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	VII
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9
MATERIALES Y MÉTODOS	14
RESULTADOS.....	17
DISCUSIÓN.....	22
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
ANEXOS.....	32

RESUMEN

Antecedentes: El estreñimiento funcional es un trastorno gastrointestinal común influido por factores dietéticos, antropométricos y demográficos. Sin embargo, el impacto combinado de estos factores en los síntomas de estreñimiento sigue poco explorado, especialmente en la población peruana.

Objetivo: Evaluar la asociación del conocimiento nutricional, el consumo de alimentos ricos en fibra, el índice de masa corporal (IMC) y el sexo con los síntomas de estreñimiento funcional en adultos peruanos.

Métodos: Estudio transversal realizado en 404 adultos peruanos seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Se analizaron el conocimiento nutricional (evaluado con el Cuestionario de Hábitos y Conocimientos sobre Fibra Dietética), el consumo de alimentos ricos en fibra (medido con el Instrumento de Block), el IMC (autoinformado y calculado) y los síntomas de estreñimiento (evaluados con el Cuestionario Diagnóstico Internacional Roma III). Se efectuó un análisis de regresión jerárquica para evaluar el impacto de las variables sobre los síntomas de estreñimiento.

Resultados: El análisis de regresión jerárquica, realizado en cuatro bloques, mostró un aumento progresivo de la varianza explicada. En el cuarto bloque, el conocimiento nutricional ($\beta = -.173$; $p = .006$; IC $[-.296, -.050]$) y el consumo de alimentos ricos en fibra ($\beta = -.227$; $p < .001$; IC $[-.351, -.103]$) se asociaron con una reducción de los síntomas de estreñimiento, mientras que el IMC ($\beta = .230$; $p < .001$; IC $[.108, .353]$) y ser mujer ($\beta = .153$; $p = .014$; IC $[.031, .274]$) se asociaron con un aumento de los síntomas. El modelo final explicó el 16.4% de la varianza total (R^2 ajustado = .164), y el consumo de fibra aportó un incremento del 5.2% en la varianza explicada ($\Delta R^2 = .052$).

Conclusión: Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar estrategias educativas y dietéticas de salud pública para abordar el estreñimiento mediante enfoques preventivos y personalizados.

Palabras clave: Estreñimiento; Estudios transversales; Fibra dietética; Estreñimiento funcional; Enfermedades gastrointestinales; Perú.