

# Cumplimiento de recomendaciones de consumo de alimentos altos en fibra por personal de salud de un hospital peruano

## Compliance with recommendations for consuming high-fiber foods by healthcare personnel at a Peruvian hospital

Víctor Mamani-Urrutia<sup>1,a</sup>, Guido Omar Melgar Benavides<sup>2,a</sup>, Julia Ccorimanya-Maita<sup>3,a</sup>

<sup>1</sup> Grupo de Investigación Nutrición y Alimentación Humana (GINAH), Universidad Científica del Sur. Lima, Perú.

<sup>2</sup> Universidad Científica del Sur. Lima, Perú.

<sup>3</sup> Adelanto Educativo. Lima, Perú.

<sup>a</sup> Licenciado en nutrición. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5508-0883>

<sup>b</sup> Licenciado en nutrición. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0815-6915>

<sup>c</sup> Licenciada en nutrición. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1573-3695>

An Fac med. 2024;85(3):376-377. / DOI: <https://doi.org/10.15381/anales.v85i3.27901>.

### Correspondencia:

Victor Mamani Urrutia  
vmamani@cientifica.edu.pe

Recibido: 18 de abril 2024

Aprobado: 2 de agosto 2024

Publicación en línea: 31 de agosto 2024

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflictos de interés

Fuente de financiamiento: Autofinanciado

El presente artículo forma parte de la tesis: Melgar Benavides G. Asociación entre percepción del estado de salud y frecuencia de consumo de alimentos ricos en fibra en personal de salud del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión del Callao, Perú [tesis de licenciatura]. Lima: Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Científica del Sur; 2023.

Contribuciones de autoría: Todos los autores participaron en la concepción del artículo. GMB participó en la recolección de los datos. Todos los autores participaron en el análisis de datos, redacción del manuscrito, su revisión crítica y aprobación de la versión final.

Citar como: Mamani-Urrutia V, Melgar G, Ccorimanya-Maita J. Cumplimiento de recomendaciones de consumo de alimentos altos en fibra por personal de salud de un hospital peruano. An Fac med. 2024; 85(3): 376-377. DOI: <https://doi.org/10.15381/anales.v85i3.27901>.

Sr. Editor,

La fibra dietética en frutas, verduras y granos enteros beneficia la salud digestiva, previene el estreñimiento y reduce riesgos de enfermedades crónicas a largo plazo<sup>(1)</sup>. El consumo adecuado de fibra es esencial para el personal de salud, proporcionando bienestar, energía y apoyo en la gestión del estrés y la prevención del agotamiento durante sus demandantes labores físicas y mentales<sup>(2)</sup>. Por ello, se buscó determinar la proporción de cumplimiento de recomendaciones de consumo de alimentos altos en fibra en personal de salud perteneciente al Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión de Perú.

El diseño del estudio fue transversal. La muestra se obtuvo de manera censal del personal de salud de los servicios de cirugía general y traumatología que cumplieron los criterios de elegibilidad y aceptaron participar, estuvo conformada por 163 participantes. Se excluyó a quien padecía de hipertensión, diabetes tipo 1 y 2, enfermedades cardiovasculares y/o cáncer, así como también, si se encontraban en gestación y dando lactancia materna.

Entre enero y febrero del 2022, se aplicó una encuesta validada de frecuencia de consumo de alimentos<sup>(3)</sup>. Se seleccionó alimentos clasificados como, contiene fuente de fibra ( $\geq 3$  g de fibra) y alto contenido de fibra ( $\geq 6$  g de fibra) en 100 g de alimento<sup>(4)</sup>, se dividió en cuatro grupos de alimentos, 21 alimentos en total<sup>(5)</sup>: i) leguminosas y derivados (10 alimentos); ii) cereales y derivados (5 alimentos); iii) verduras, hortalizas y derivados (3 alimentos); iv) frutas y derivados (3 alimentos).

Para establecer el cumplimiento de consumo se consideró las guías alimentarias peruanas<sup>(6)</sup>, para leguminosas y cereales un consumo mínimo semanal; y para verduras y frutas un consumo mínimo diario. Las otras variables de estudio fueron sexo, grupo de edad, profesión y nivel de ingreso de los participantes, para esta última variable se utilizó el método Dalenius utilizado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática<sup>(7)</sup>.

Los datos fueron analizados con el programa estadístico JASP 0.17.2.1 y Microsoft Excel, se utilizó estadística descriptiva (frecuencias absolutas y relativas) y para evaluar la diferencia entre las variables se utilizó la prueba chi-cuadrado, con significancia estadística fijada en 5%. El estudio forma parte del proyecto aprobado por el Comité Institucional de Ética de la Universidad Científica del Sur (733-2020-PRE99) y del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión (HCA-008282).

En el estudio, el 63,8% fueron mujeres, mayoritariamente adultos (64,4%), el 53,4% fueron médicos y el 60,1% tiene un nivel de ingreso alto. De los cuatro grupos de alimentos evaluados, el que presentó mayor cumplimiento en la recomendación de consumo fueron

**Tabla 1.** Cumplimiento de la recomendación de consumo de alimentos altos en fibra por personal de salud. Lima – Perú, 2022.

Características del personal de salud	n	%	Leguminosas y derivados (%)			Cereales y derivados (%)			Frutas y derivados (%)			Verduras, hortalizas y derivados (%)		
			No	Sí	p	No	Sí	p	No	Sí	p	No	Sí	p
Total	163	100,00	25,77	74,23		31,90	68,10		88,96	11,04		88,34	11,66	
Sexo														
Femenino	104	63,80	22,12	77,88	0,16	29,81	70,19	0,45	87,50	12,50	0,43	87,50	12,50	0,66
Masculino	59	36,20	32,20	67,80		35,59	64,41		91,53	8,47		89,83	10,17	
Grupo de edad (años)														
Joven (10 a 29)	58	35,58	29,31	70,69	0,44	31,03	68,97	0,86	87,93	12,07	0,76	87,93	12,07	0,90
Adulto (30 a 59)	105	64,42	23,81	76,19		32,38	67,62		89,52	10,48		88,57	11,43	
Profesión														
Técnicos en enfermería	50	30,67	20,00	80,00	0,04	20,00	80,00	0,09	82,00	18,00	0,17	84,00	16,00	0,48
Enfermeras	26	15,95	11,54	88,46		34,62	65,38		92,31	7,69		92,31	7,69	
Médicos	87	53,37	33,33	66,67		37,93	62,07		91,95	8,05		89,66	10,34	
Nivel de ingresos (soles)														
Bajo (menor a 863,7)	8	4,91	0,00	100,00		37,50	62,50		100,00	0,00		100,00	0,00	
Medio bajo (863,7- 1072,9)	32	19,63	25,00	75,00	0,16	15,63	84,38	0,26	78,13	21,88	0,02	81,25	18,75	0,10
Medio (1073- 1449,7)	11	6,75	27,27	72,73		27,27	72,73		100,00	0,00		90,91	9,09	
Media alto (1450- 2412)	14	8,59	7,14	92,86		35,71	64,29		71,43	28,57		71,43	28,57	
Alto (mayor a 2412,4)	98	60,12	30,61	69,39		36,73	63,27		92,86	7,14		91,84	8,16	

las leguminosas y derivados (74,2%), el menor cumplimiento lo obtuvo el grupo de frutas y derivados (11,0%), seguido de verduras, hortalizas y derivados (11,7%).

A nivel de las variables de estudio, solo se encontró diferencias en la profesión ( $p < 0,05$ ). Para el cumplimiento de la recomendación de consumo de leguminosas y derivados, los médicos tuvieron el menor cumplimiento (66,7%) con relación a las enfermeras (88,5%) y técnicos de enfermería (80%). Para el nivel de ingresos, se muestra diferencia significativa para el cumplimiento de la recomendación de consumo de frutas y derivados ( $p < 0,05$ ), siendo notorio que los participantes con un menor nivel de ingreso no cumplen las recomendaciones de consumo de este grupo de alimentos.

El estudio podría estar limitado por el sesgo de selección y el tamaño de la muestra, lo que restringe la generalización de los resultados a otros contextos y su capacidad para reflejar hábitos a largo plazo. Sin embargo, es uno de los primeros en Perú en

evaluar el cumplimiento de recomendaciones sobre el consumo de alimentos ricos en fibra en el personal de salud.

En conclusión, la proporción de cumplimiento de las recomendaciones de consumo de alimentos altos en fibra es alta para las leguminosas, y baja para las frutas, verduras y hortalizas en el personal de salud evaluado, en el caso de las frutas es menor aún en aquellos con menores ingresos económicos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Vilcanqui-Pérez Fulgencio, Vilchez-Perales Carlos. Fibra dietaria: nuevas definiciones, propiedades funcionales y beneficios para la salud. Revisión. ALAN. 2017 Jun; 67(2): 146-156. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222017000200010&lng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222017000200010&lng=es)
2. Fernández-Sánchez J.C., Pérez-Mármol J.M., Santos-Ruiz A.M., Pérez-García M., Peralta-Ramírez M.I. Burnout y funciones ejecutivas en personal sanitario de Cuidados Paliativos: influencia del desgaste profesional sobre la toma de decisiones. Anales Sis San Navarra. 2018 Agosto;41(2):171-180. DOI: <https://dx.doi.org/10.23938/assn.0308>.
3. Monsalve Álvarez JM<sup>a</sup>, González Zapata LI. Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria en la Universidad de Antioquia, Colombia. Nutr. Hosp. 2011 Dic; 26(6): 1333-1344. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000600021&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000600021&lng=es)
4. Parlamento Europeo. Reglamento (CE) No 1924/2006 del parlamento europeo y del consejo del 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos [Internet]. Bruselas: Diario Oficial de la Unión Europea; 2007 [citado el 13 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006R1924>
5. Instituto Nacional de Salud. Tablas Peruanas de Composición de Alimentos [Internet]. Lima: INS; 2017 [Citado 09 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/1034>
6. Instituto Nacional de Salud. Guías Alimentarias para la Población Peruana [Internet]. Lima: INS; 2019 [Citado 09 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/1128>
7. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Planos Estratificados de Lima Metropolitana a Nivel de Manzanas 2020. Según ingreso per cápita del hogar [Internet]. Lima: INEI; 2020 [Citado 09 de febrero de 2024]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1744/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1744/libro.pdf)