



Mi Universidad

CAPITULO IV

“RESULTADOS”

NOMBRE DEL ALUMNO: Omar Emanuel Lopez Reyes

TEMA: “PROMOCION DE LA EDUCACION ALIMENTARIA EN PERSONAS CON HIPERTENSION DE 40 A 60 AÑOS”

PARCIAL: 2do PARCIAL

MATERIA: TALLER DE ELABORACION DE TESIS

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. ERVIN SILVESTRE CASTILLO

LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 9° CUATRIMESTRE

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS, A 12 DE JUNIO DEL 2022

CAPITULO IV: RESULTADOS

1.1 RESULTADOS DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL MARCO METODOLOGICO

El día viernes 13 de mayo del año en curso se realizó la aplicación de las encuestas y fichas de observaciones a las personas previstas de acuerdo a la muestra establecida consiste de quince personas de la colonia.

La encuesta se llevó a cabo en un promedio de 4 horas por parte de los tesistas profesionales de Enfermería del 9° cuatrimestre, modalidad escolarizada de la Universidad del Sureste, Campus de la Frontera.

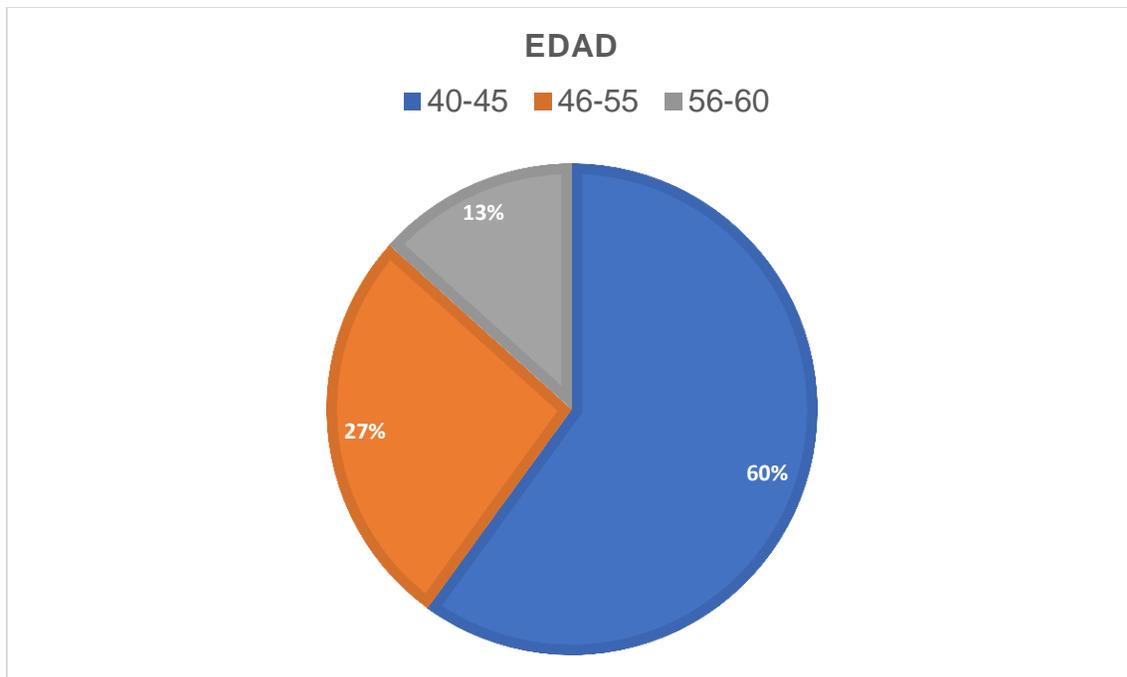
En el siguiente apartado se presenta los resultados a través de graficas que nos permitieron realizar un análisis e interpretación de la información.

1.2 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

TABLA 1. DATOS PERSONALES

VARIABLES	DETALLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
EDAD	40-45	9	60
	46-55	4	27
	56-60	2	13
	TOTAL	15	100%
SEXO	MUJER	13	87
	HOMBRE	2	13
	TOTAL	15	100%
ESCOLARIDAD	PRIMARIA	8	54
	SECUNDARIA	2	13
	PREPARATORIA	3	20
	UNIVERSIDAD	2	13
	TOTAL	15	100%
PESO	50-70	6	40
	71-80	6	40
	81-95	3	20
	TOTAL	15	100%

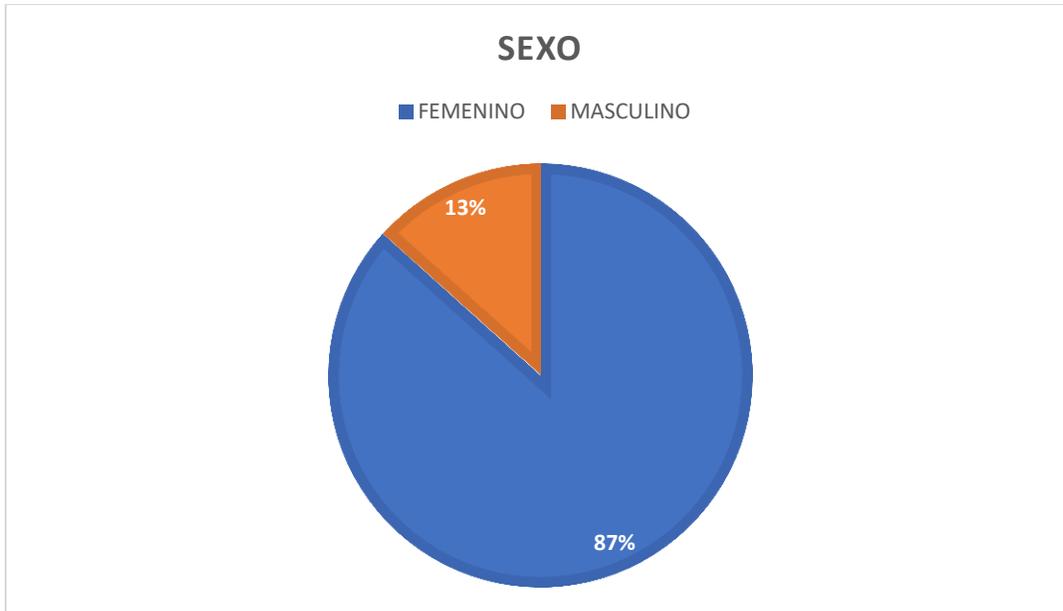
GRÁFICA 1



ANÁLISIS: La gráfica presentada anteriormente muestra los resultados obtenidos de la variable de edad, en donde la mayor parte de las personas encuestadas específicamente el 60% tiene entre 40 y 45 años de edad, mientras que el 27% de las personas tienen entre 46 y 55 años de edad y un mínimo porcentaje equivalente al 13% posee una edad entre 56 y 60.

INTERPRETACIÓN: La grafica anterior muestra que la edad en las personas encuestada es muy distinta, aunque hay un predominio en las personas en un cierto grupo de edad, por esa razón, se esperan una variedad de resultados en la encuesta.

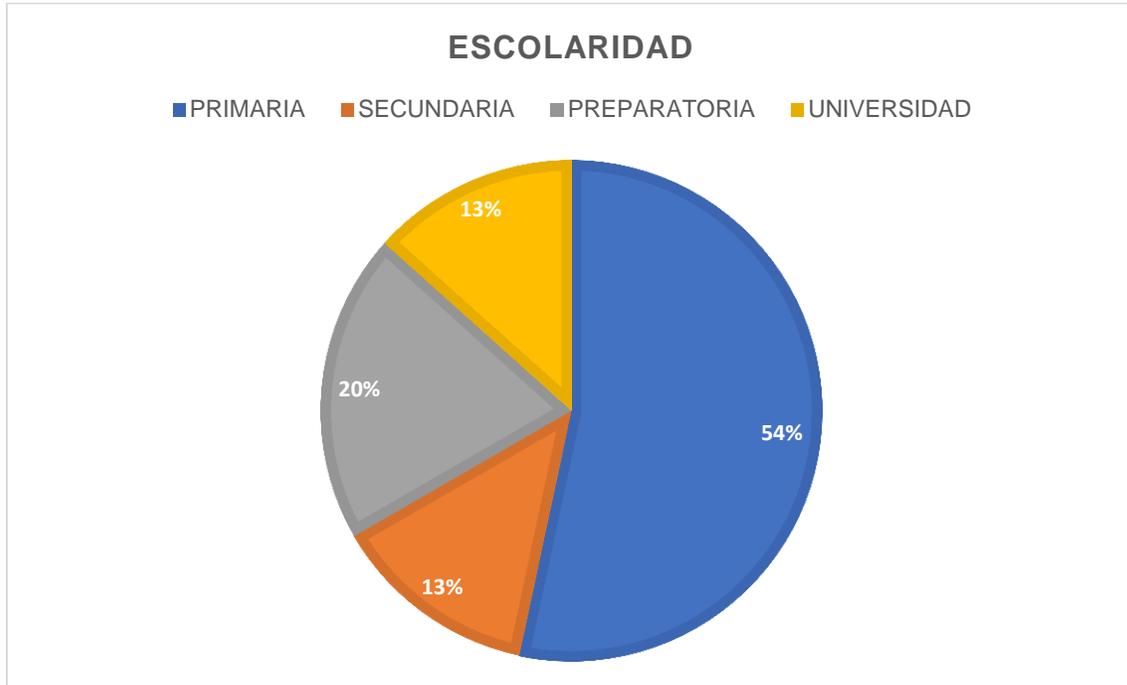
GRÁFICA 2



ANÁLISIS: Esta grafica muestra los resultados obtenidos correspondientes a la variable sexo, en donde se muestra un claro predominio del sexo femenino con un 87 % y mientras tanto se encuentra el 13% corresponde al sexo masculino.

INTERPRETACIÓN: Anteriormente se muestra la gráfica la cual refleja que en las personas encuestadas hay una mayor presencia del sexo femenino y por consecuencia hay una mínima presencia del sexo masculino.

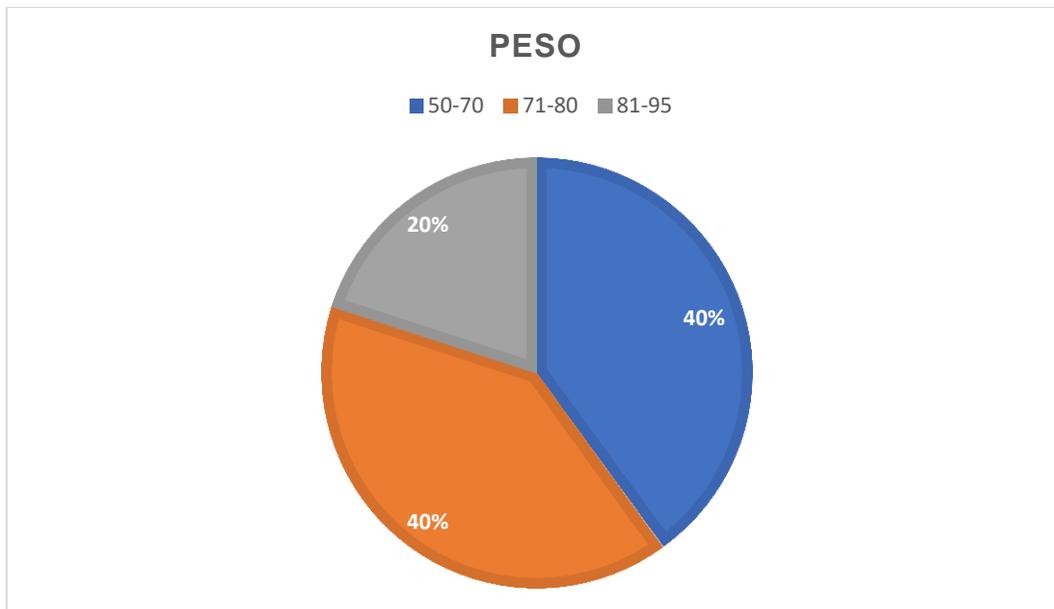
GRÁFICA 3



ANÁLISIS: En la gráfica anterior se puede observar distintos tipos de resultados correspondientes a la variable escolaridad, en donde la mayoría de las personas encuestadas equivalente al 54% terminaron la educación primaria, el 20% a la preparatoria, el 13% a la educación secundaria y finalmente el otro 13% la universidad.

INTERPRETACIÓN: En la gráfica que anteriormente se muestra, se puede visualizar claramente que hay una variedad en el nivel de escolaridad de cada persona encuestada, por ello el nivel de conocimiento será distinto y esto influirá en la respuesta del cuestionario.

GRÁFICA 4



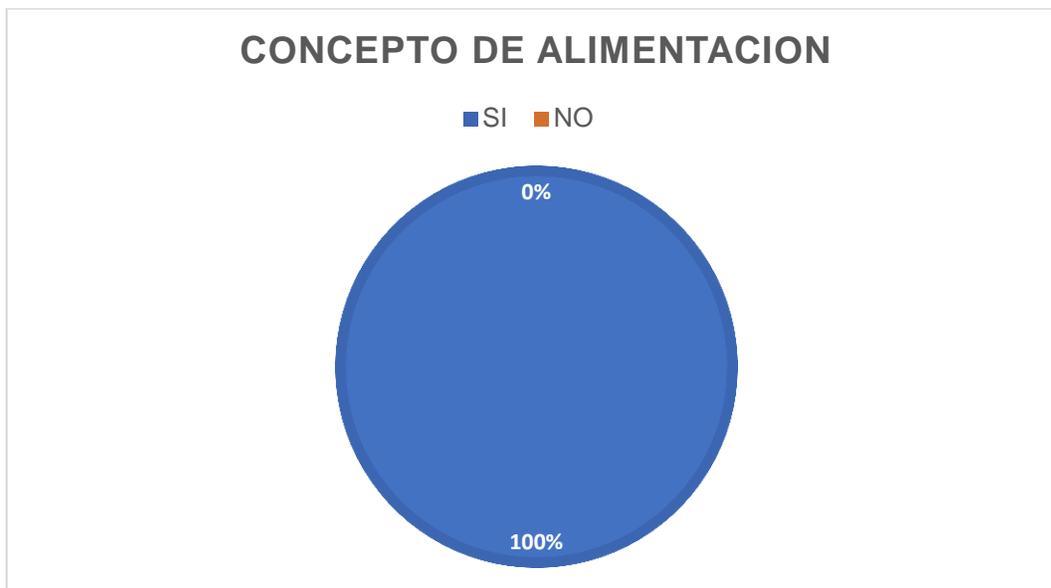
ANÁLISIS: En la gráfica de arriba se puede observar los resultados de la encuesta correspondiente a la variable peso, en donde el 40% de las personas encuestadas poseen un peso entre los 50 y 70 kg., además otro 40% de las personas poseen un peso entre los 71 y 80 kg., y finalmente el 20% de las personas poseen un peso entre los 81 y 95 kg.

INTERPRETACIÓN: Con los resultados de la tabla anterior se puede visualizar que el peso de las personas encuestadas no es la adecuada ya que el peso promedio es muy elevado y esto lleva a que surjan enfermedades como lo es la hipertensión arterial.

TABLA 2: DATOS DE CONOCIMIENTO

VARIABLE	DETALLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
CONCEPTO DE ALIMENTACION	SI	15	100%
	NO	0	0%
	TOTAL	15	100%
CONCEPTO DE HIPERTENSION ARTERIAL	SI	13	87%
	NO	2	13%
	TOTAL	15	100%
RELACION ENTRE ALIMENTACION E HIPERTENSION ARTERIAL	SI	14	93%
	NO	1	7%
	TOTAL	15	100%
ANTECEDENTES DE HIPERTENSION ARTERIAL	SI	12	80%
	NO	3	20%
	TOTAL	15	100%
FRECUENCIA DE VISITAS AL NUTRILOGO	SIEMPRE	0	0%
	A VECES	4	27%
	NUNCA	11	73%
	TOTAL	15	100%
CONSIDERACION DE LA ALIMENTACION	BUENA	5	33%
	MALA	0	0%
	REGULAR	10	67%
	TOTAL	15	100%
FACTORES QUE PROVOCA UNA MALA ALIMENTACION	ECONOMIA	8	53%
	SOCIEDAD	3	20%
	BIOLOGICOS	4	27%
	TOTAL	15	100%
MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIPERTENSION ARTERIAL	SI	9	60%
	NO	6	40%
	TOTAL	15	100%
FRECUENCIA DE INFORMACION SOBRE LA ALIMENTACION	SIEMPRE	2	13%
	CASI SIEMPRE	12	80%
	NUNCA	1	7%
	TOTAL	15	100%
FUENTE DE INFORMACION SOBRE ALIMENTACION E HIPERTENSION ARTERIAL	PERSONAL SALUD	10	67%
	FAMILIARES	5	33%
	RADIO O TV	0	0%
	TOTAL	15	100%
SINTOMAS DE LA HIPERTENSION ARTERIAL	SI	11	73%
	NO	4	27%
	TOTAL	15	100%
DE QUE MANERA CONTROLA LA HIPERTENSION ARTERIAL	MEDICAMENTOS	12	80%
	REMEDIOS CASEROS	3	20%
	TOTAL	15	100%
FORMAS DE CONTROL DE LA HIPERTENSION ARTERIAL	SIEMPRE	3	20%
	A VECES	11	73%
	NUNCA	1	7%
	TOTAL	15	100%
ACTIVIDAD FISICA	SI	6	40%
	NO	9	60%
	TOTAL	15	100%
PESO ADECUADO	SI	5	33%
	NO	10	67%
	TOTAL	15	100%
ALIMENTOS INGERIDOS CON MAYOR FRECUENCIA	CARNES ROJAS	8	53%
	VEGETALES	7	47%
	TOTAL	15	100%
BEBIDAS INGERIDAS CON MAYOR FRECUENCIA	AGUAS NATURAL	11	73%
	REFRESCOS	4	27%
	TOTAL	12	100%
TOXICOMANIAS	SI	0	0%
	NO	15	100%
	TOTAL	15	100%
CONCEPTO DEL INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	SI	4	27%
	NO	11	73%
	TOTAL	15	100%

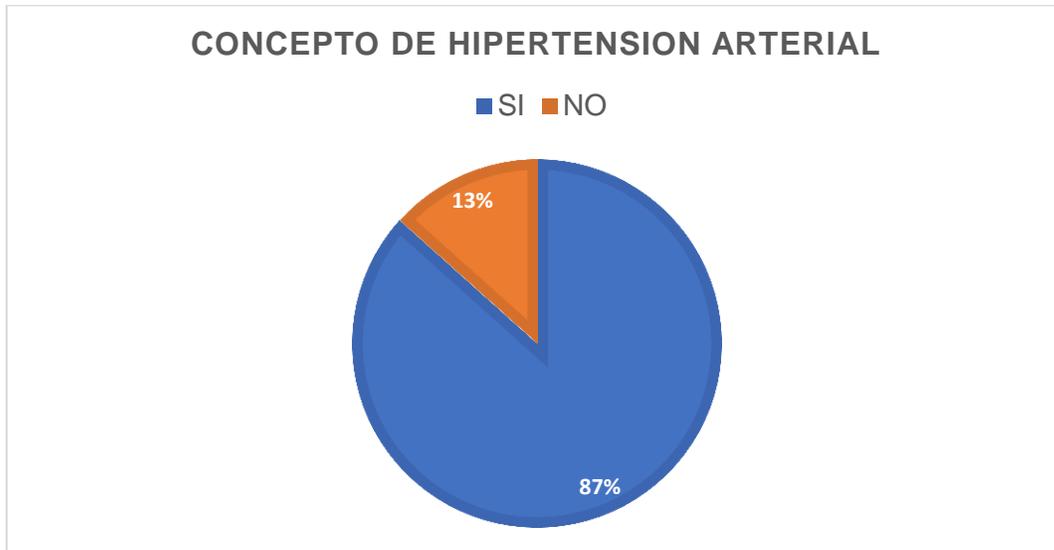
GRÁFICA 5



ANÁLISIS: En la gráfica anterior se puede observar la variable de concepto de alimentación, en donde se puede observar claramente que el 100% de las personas encuestadas poseen conocimiento sobre la alimentación.

INTERPRETACIÓN: Los resultados observados en la gráfica anterior nos reflejan que todas las personas que participaron en la encuesta poseen conocimiento sobre la alimentación, lo cual es de mucha importancia para así poder llevar a cabo una buena alimentación adecuada para su salud.

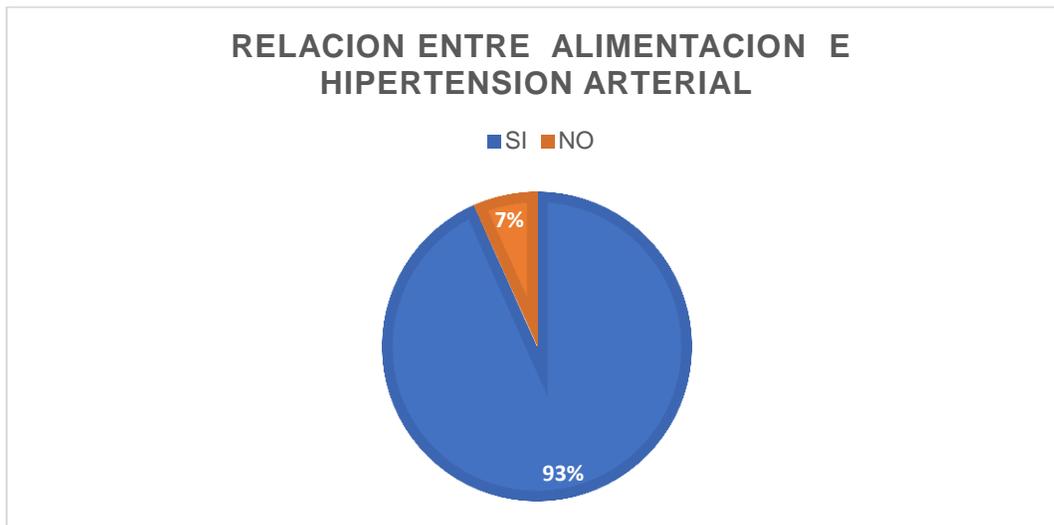
GRÁFICA 6



ANÁLISIS: En la gráfica presentada anteriormente se puede observar los resultados correspondientes a la variable concepto de hipertensión arterial en donde se visualiza que el 87% de las personas encuestadas poseen conocimiento sobre el concepto de hipertensión arterial y el otro 13% de no posee un conocimiento sobre el concepto de hipertensión arterial.

INTERPRETACIÓN: Como se puede apreciar en la gráfica anterior la mayor parte de las personas encuestadas poseen conocimiento sobre la hipertensión arterial lo cual nos ayuda con el objetivo del proyecto que es proporcionarle la información necesaria para que puedan tener un mayor control sobre esta enfermedad, mientras tanto una mínima parte de las personas encuestada no poseen un conocimiento sobre hipertensión.

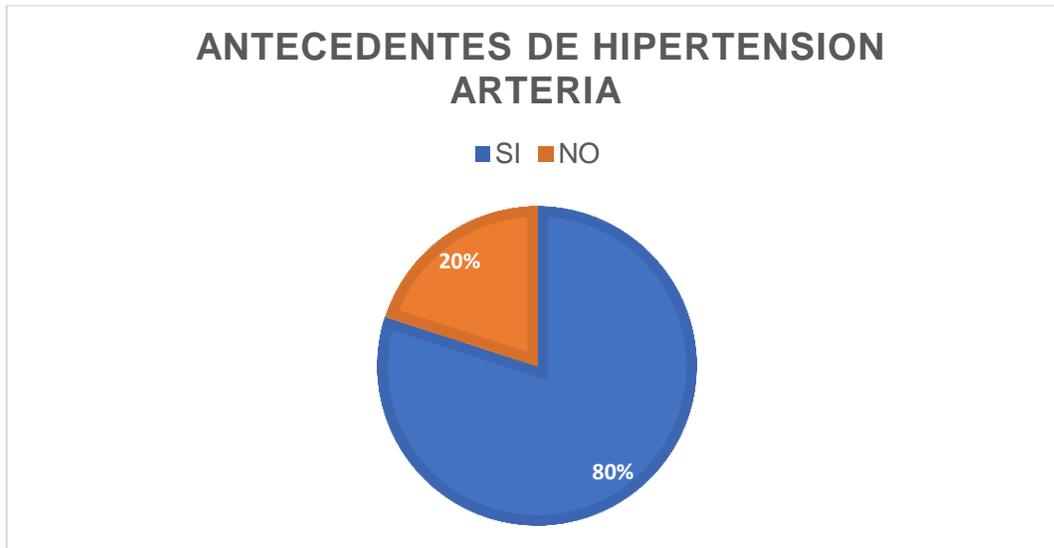
GRÁFICA 7



ANÁLISIS: Anteriormente se muestra la gráfica correspondiente a la variable relación entre alimentación e hipertensión en donde el 93% de las personas encuestadas mencionan que hay una relación entre estas y el otro 7% de las personas piensan que no hay una relación.

INTERPRETACIÓN: Con los resultados obtenidos anteriormente se puede ver que la mayoría de las personas encuestadas piensan que si hay una relación entre alimentación e hipertensión lo cual permite que las personas puedan escoger de la mejor manera sus alimentos para así evitar complicaciones con la hipertensión, mientras que una mínima parte piensa que no existe una relación entre estos dos términos y es por ello que su salud se ve comprometida.

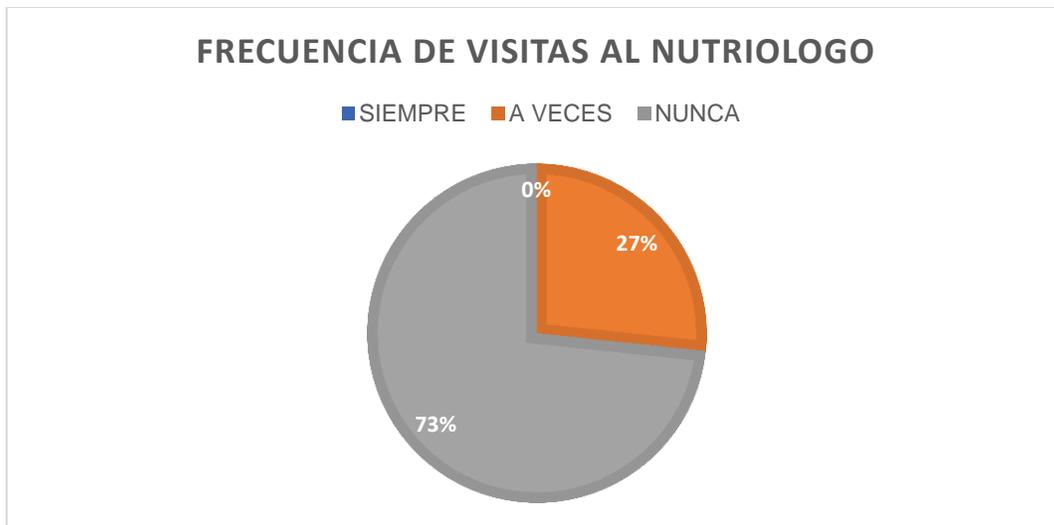
GRÁFICA 8



ANÁLISIS: En la gráfica de arriba se pueden observar los resultados obtenidos de la encuesta correspondiente a la variable familiar con hipertensión, en donde el 80% de las personas encuestadas presenta un familiar con hipertensión arterial y el otro 20% no presenta a un familiar con hipertensión arterial.

INTERPRETACIÓN: La grafica presentada anteriormente muestra los resultados obtenidos en la encuesta realizada, en donde se puede visualizar que casi la mayor parte de las personas encuestadas presenta a un familiar con problemas de hipertensión arterial lo que podría ser una causa de que ella padezca de esta enfermedad, por otro lado, una mínima parte de las personas no presentan a una familia con problemas de hipertensión.

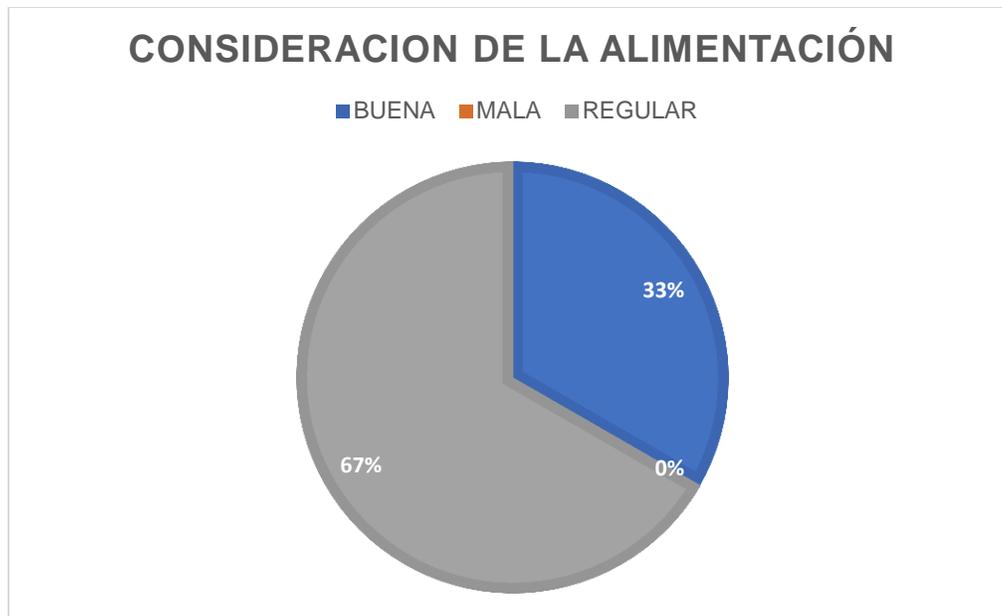
GRÁFICA 9



ANÁLISIS: La grafica presentada anteriormente refleja los resultados obtenidos durante la encuesta, en donde se puede apreciar que el 73% de las personas encuestadas no acuden al nutriólogo, el 27% son pocas las veces que acude al nutriólogo.

INTERPRETACIÓN: En la gráfica de arriba se puede apreciar los resultados, el cual nos refleja que la mayoría de las personas no acuden a un nutriólogo y una mínima parte acude pocas veces, en donde estos resultados nos indican que las personas no están siendo capacitadas por un personal experto en el ámbito de alimentación para así poder llevar a cabo una adecuada alimentación.

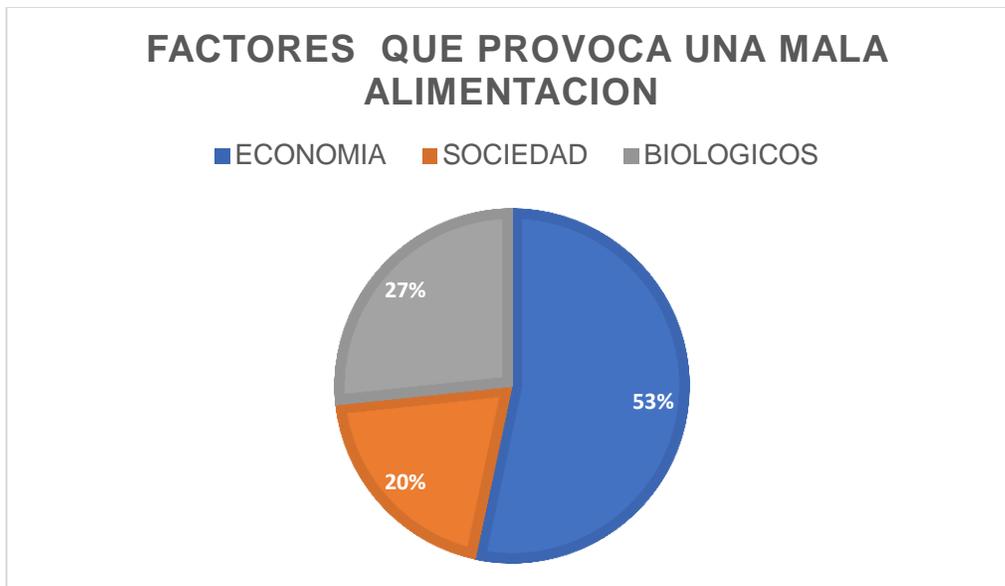
GRÁFICA 10



ANÁLISIS: La grafica anterior nos muestra los resultados a la variable consideración de la alimentación, en donde el 33% de las personas encuestadas consideran que su alimentación es buena, mientras que el 67% la considera regular.

INTERPRETACIÓN: Cómo se puede observar en la gráfica de arriba, la mayor parte de las personas consideran que poseen una alimentación regular y una menor parte considera que su alimentación es buena, estos resultados demuestran que las personas ejercen una alimentación diferente y mediante su perspectiva determinan si esta es la adecuada para su salud.

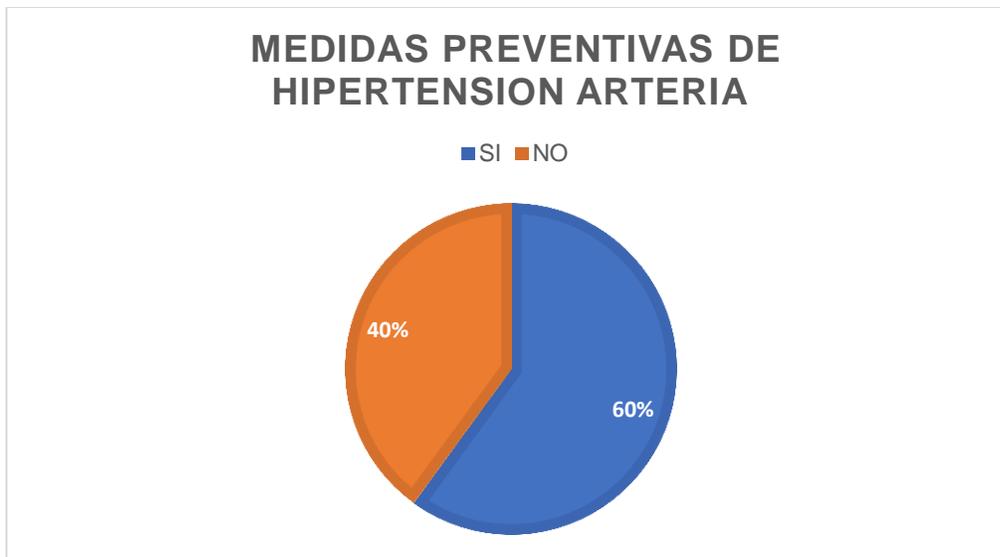
GRÁFICA 11



ANÁLISIS: En esta grafica se puede apreciar los resultados relacionado a la variable factores que provocan una mala alimentación en donde el 53% considera que es la economía, el 27% factores biológicos, y el 20% la sociedad.

INTERPRETACIÓN: Como se puede apreciar en la gráfica anterior, las personas encuestadas conocen los factores que pueden llevar a una mala alimentación, en donde hay diferentes perspectivas y puntos de vista sobre que puede provocar una mala alimentación.

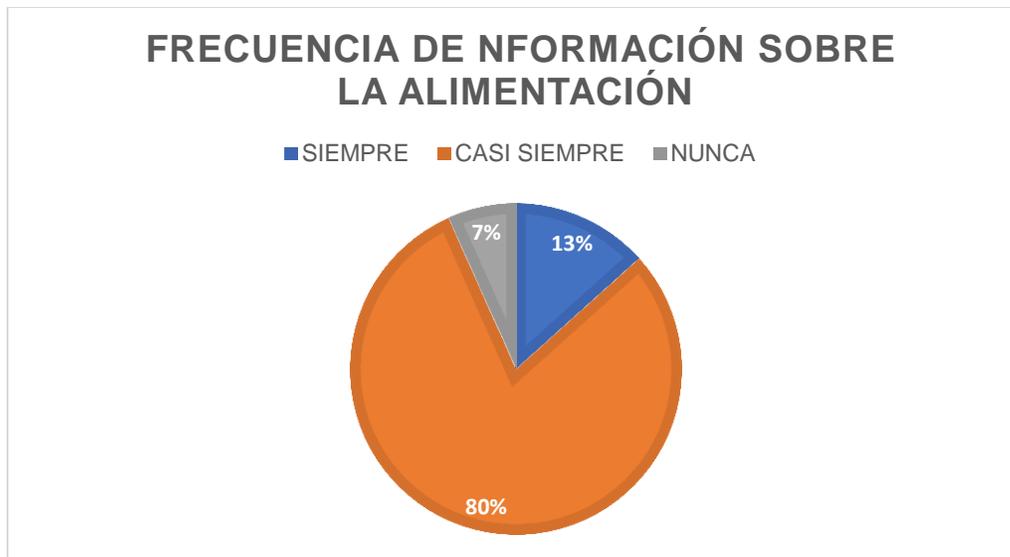
GRÁFICA 12



ANÁLISIS: La presente grafica muestra los resultados obtenidos a la variable medidas preventivas en donde el 60% aplican medidas preventivas para evitar la hipertensión arterial y por lo contrario el 40% de las personas no realiza ninguna medida preventiva.

INTERPRETACIÓN: En la gráfica de arriba se puede observar que existe una diferencia entre las personas encuestadas correspondientes a las medidas preventivas ya que la mayoría aplica medidas de prevención, mientras que una menor parte no realiza las medidas preventivas, lo que nos permite saber que las personas no están con los conocimientos necesarios para poder llevar una prevención.

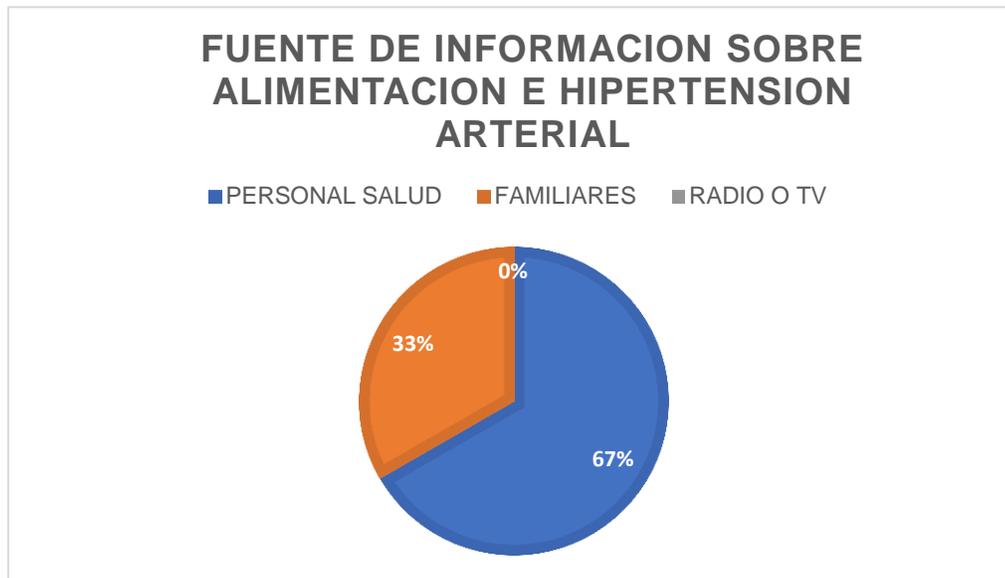
GRÁFICA 13



ANÁLISIS: Como se puede apreciar en la gráfica de arriba correspondiente a la variable información sobre la alimentación, el 80% de la población casi siempre recibe información sobre la hipertensión arterial, un 13% siempre recibe información y un 7% no recibe información.

INTERPRETACIÓN: Los resultados que se observan en la gráfica de arriba, nos reflejan que hay una variedad en cuestión de información sobre alimentación y esto permite que las personas no lleven a cabo una alimentación adecuada debido a la falta de información.

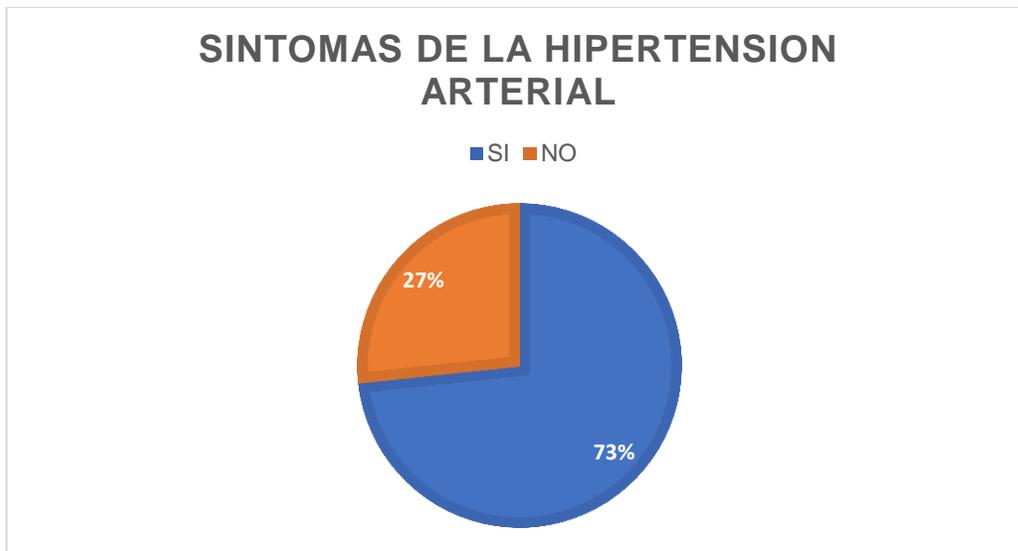
GRÁFICA 14



ANÁLISIS: En la gráfica de arriba se puede observar los resultados que corresponden a la variable de quien recibe la información sobre la alimentación sobre alimentación e hipertensión arterial, en donde un 67% de las personas mencionaron que de parte del personal de salud y un 33% de familiares.

INTERPRETACIÓN: Como se puede observar en la gráfica anterior las personas cuentan con información acerca de la alimentación e hipertensión, aunque varía en el medio por cual recibió la información, independientemente de eso, es grato saber que las personas se informen para así poder llevar un mejor control de la hipertensión y la alimentación.

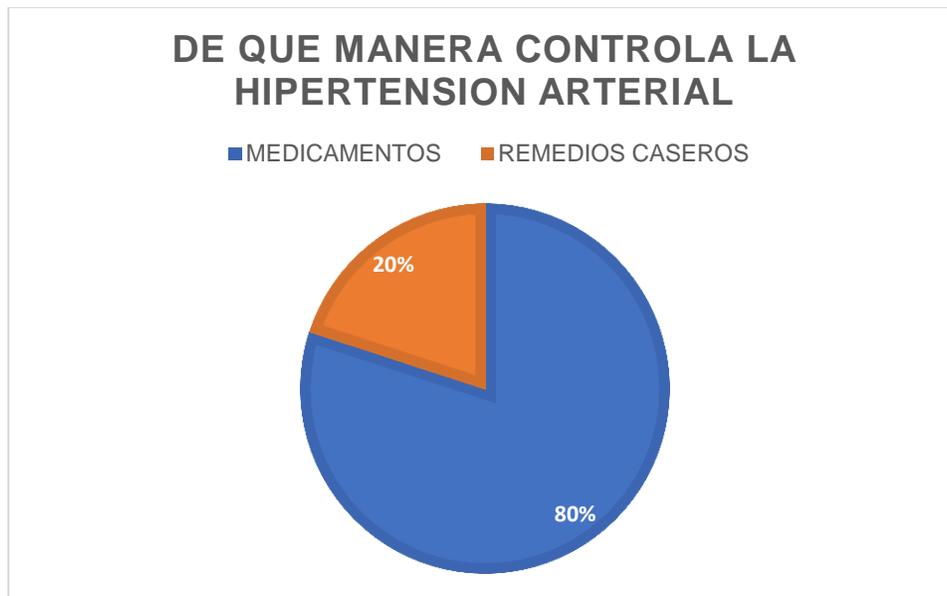
GRÁFICA 15



ANÁLISIS: Esta grafica muestra los resultados obtenidos correspondientes a la variable síntomas de la hipertensión arterial en donde el 73% de las personas conocen los síntomas, mientras que el 27% no conoce los síntomas.

INTERPRETACIÓN: Los resultados obtenidos demuestran que hay una diferencia de conocimiento correspondiente a los síntomas de la hipertensión arterial, en donde la mayor parte si conoce cuales son los síntomas que eta puede padecer, pero hay otra parte que desconoce de estas, por eso es importante informar sobre los síntomas para que así se pueda asegurar la salud y evitar complicaciones.

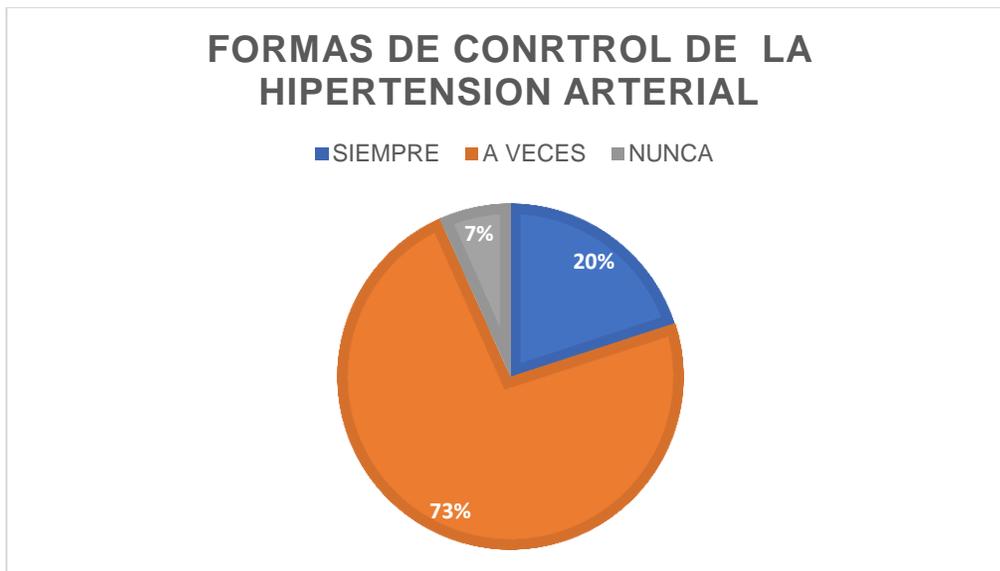
GRÁFICA 16



ANÁLISIS: La gráfica de arriba muestra los resultados correspondientes a la variable de qué manera controla la hipertensión arterial en donde 80% es mediante medicamentos y el otro 20% con remedios caseros.

INTERPRETACIÓN: Lo que se puede observar en la gráfica anterior es que las personas utilizan diferentes formas de cómo poder controlar la hipertensión arterial, en donde la mayor parte la controla mediante medicamentos, es importante que las personas controlen su hipertensión ya que de esta manera están cuidando su salud.

GRÁFICA 17



ANÁLISIS: En la gráfica que se muestra en la parte de arriba, refleja los resultados correspondientes a las variables monitoriza su presión arterial, en donde el 7% nunca monitoriza su presión arterial, el 20% siempre monitoriza su presión arterial y el 73% a veces.

INTERPRETACIÓN: Como se puede apreciar en la gráfica anterior, no todas las personas tienen una constante monitorización de su presión arterial, ya que hay personas que no la hacen y personas que en ocasiones la hacen.

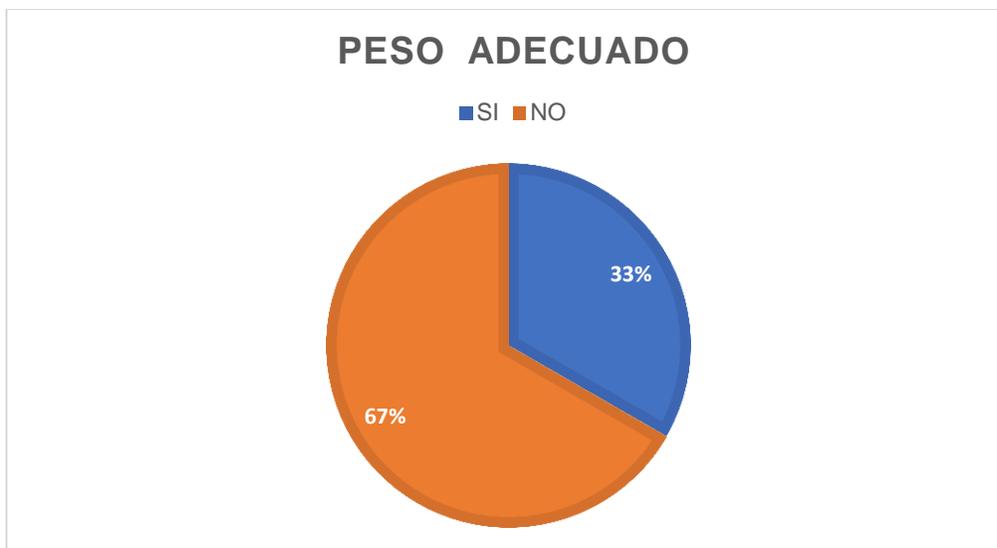
GRÁFICA 18



ANÁLISIS: En la gráfica de arriba se puede observar los resultados de la variable realiza alguna actividad física en donde el 60% de las personas realizan una actividad física y el 40% no realiza ninguna actividad física.

INTERPRETACIÓN: Los resultados obtenidos de la gráfica de arriba demuestran que no todas las personas realizan alguna actividad física y es probable que debido a eso puedan surgir complicaciones con la hipertensión, aunque es grato poder observar que la mayoría de las personas realiza a alguna actividad, lo cual le permite un mejor estilo de vida y una mejor salud.

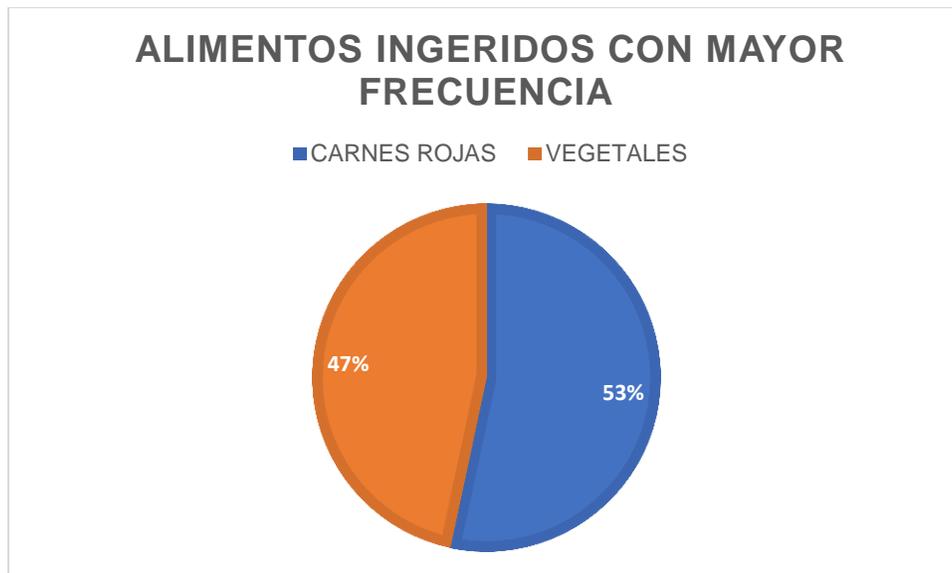
GRÁFICA 19



ANÁLISIS: La gráfica de arriba corresponde a la variable tu peso es el adecuado en donde refleja que el 657% de las personas se consideran con un peso adecuado y el 33% considera que su peso no es el adecuado.

INTERPRETACIÓN: En la gráfica presentada anteriormente se puede visualizar que hay una variedad en la consideración del peso de cada persona en donde hay un dominio de las personas que consideran que si poseen un peso adecuado.

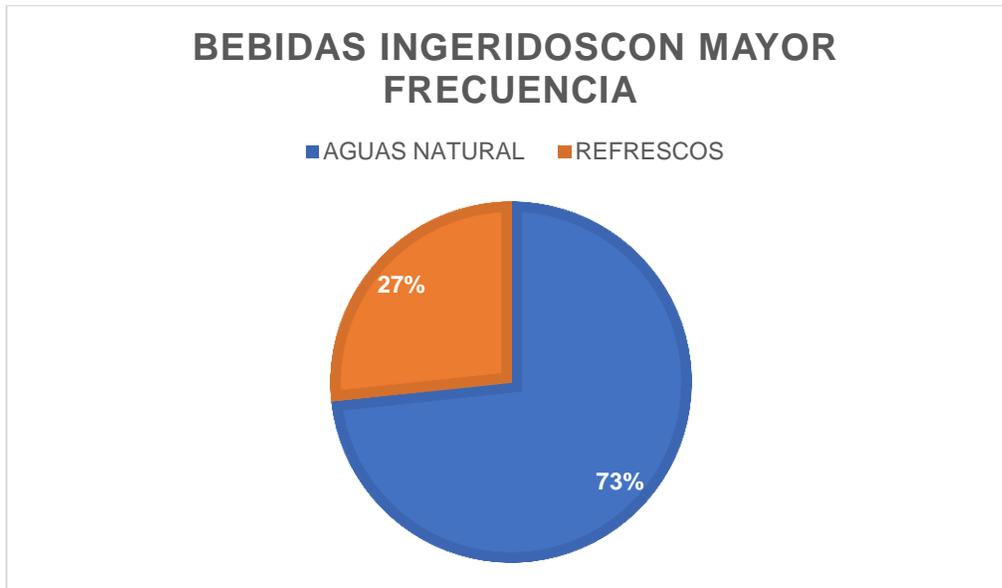
GRÁFICA 20



ANÁLISIS: La presente grafica muestra los resultados correspondientes a la variable que tipos de alimentos consume con mayor frecuencia en donde el 53% de las personas consumen carnes rojas, y el 47% vegetales.

INTERPRETACIÓN: Los resultados de la gráfica anterior, demuestran que hay una variedad en los tipos de comidas que las personas consumen, donde hay un mayor dominio de las carnes rojas en la dieta de las personas.

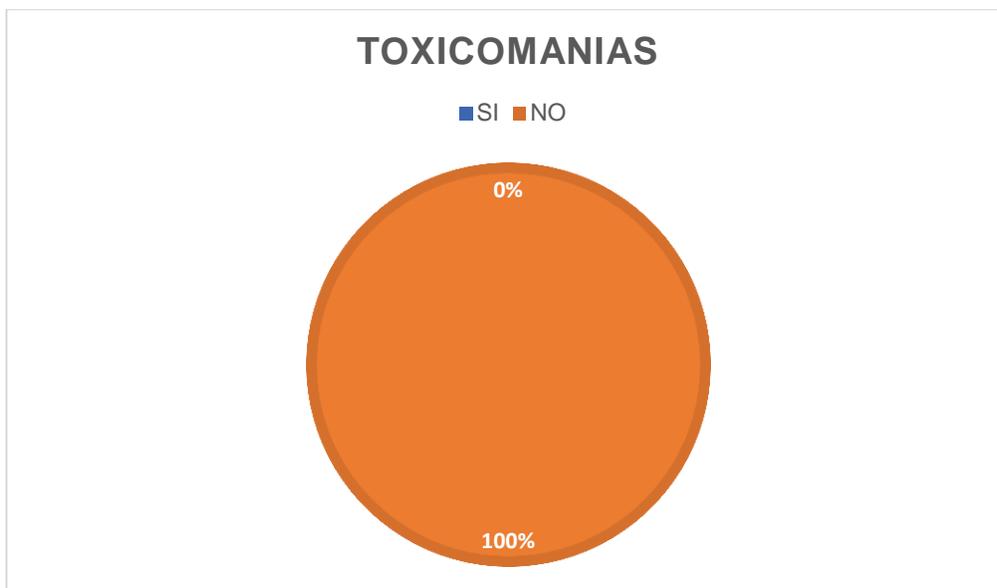
GRÁFICA 21



ANÁLISIS: En la gráfica anterior se pueden visualizar los resultados relacionados a la variable que tipos de bebidas consume con frecuencia en donde el 73% consume aguas naturales y el 27% refrescos.

INTERPRETACIÓN: Como se puede observar en la gráfica anterior hay una distinción en el consumo de bebidas en donde la mayor parte de las personas consumen aguas naturales, aunque hay una parte mínima que consume refrescos, lo cual provoca alteraciones en su estado de salud.

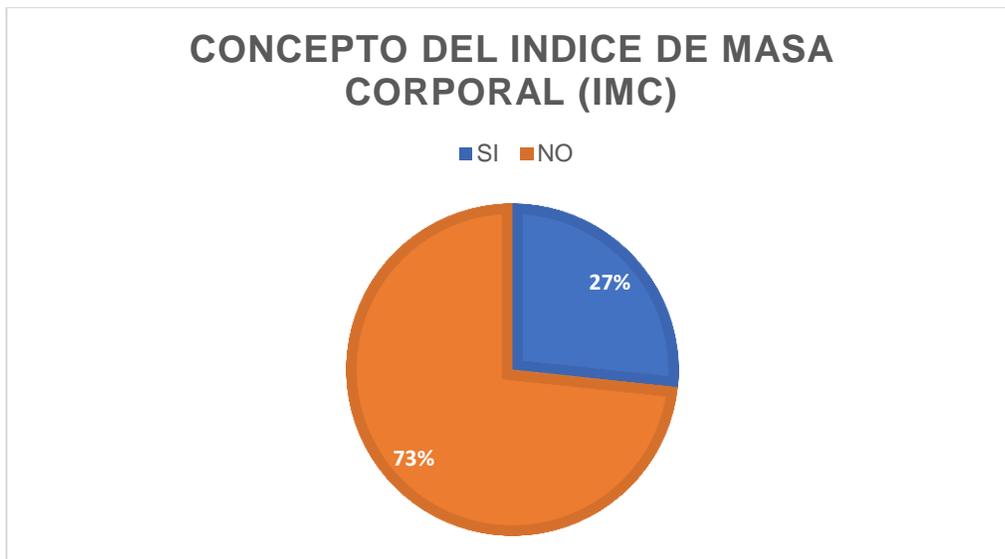
GRÁFICA 22



ANÁLISIS: La gráfica de arriba nos muestra el resultado obtenido a la variable consume tabaco o alguna otra droga en donde el 100% de las personas encuestadas no consume ningún tipo de drogas.

INTERPRETACIÓN: En la gráfica presentada anteriormente se puede observar que todas las personas relacionadas con la encuesta no consumen ningún tipo de drogas, lo cual es de mucho beneficio para su salud.

GRÁFICA 23



ANÁLISIS: En la gráfica anterior se puede observar los resultados que correspondientes a la variable índice de masa corporal en donde el 73% de las personas desconocen su significado y el otro 27% si conoce sobre esta esta.

INTERPRETACIÓN: Los resultados obtenidos de la gráfica de arriba muestran la falta de conocimiento del índice de masa corporal por parte de la mayoría de personas encuestadas y una mínima parte de las personas conocen sobre esta, lo cual nos refleja que las personas no llevan un control sobre su peso.

SUGERENCIAS Y PROPUESTAS

SUGERENCIAS:

En relación a nuestro tema desarrollado se optará por instruir a las personas encuestadas y no encuestadas que habitan en la colonia Lázaro Cárdenas, Municipio de Chicomuselo Chiapas. Para que así estas puedan llevar una mejor alimentación para mejorar el estado de salud, tomando en cuenta que somos profesionales de la salud y por ello debemos de preocuparnos por la salud de la sociedad para que estas puedan vivir de una mejor manera.

Se puede mencionar algunas sugerencias que se deben de llevar a cabo estas son:

- Procurar el consumo de frutas y verduras.
- Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces.
- Realizar algunas actividades físicas como yoga, ejercicios aeróbicos, deportes (voleibol, basquetbol, futbol)
- Monitorizar constantemente la presión arterial.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y azucaradas.
- Si se presenta sobrepeso u obesidad, procurar bajar de peso para mantener el peso acorde a su edad.
- Acudir con un especialista (nutriólogo) para poder llevar un mejor control con la alimentación.
- Comer alimentos que sean ricos en fibra soluble. Estos incluyen avena, salvado, guisantes partidos y lentejas, frijoles (tales como habichuelas, frijol negro, frijol blanco común), algunos cereales y arroz integral.
- Reducción del consumo excesivo de alcohol. Aunque el alcohol como el vino o la cerveza, en cantidades moderadas, haya dicho ser beneficioso para la salud cardiovascular, si superamos las dos copas de vino diarias en

el caso del hombre o la copa de vino diaria en el caso de la mujer puede resultar peligroso y potenciar nuestro riesgo de padecer o de agravar la hipertensión. Por tanto, debes moderar o evitar el consumo de alcohol tanto para prevenir como para mejorar la hipertensión.

PROPUESTAS:

- Llevar a cabo campañas relacionado a la hipertensión arterial, para así informar a la población sobre esta enfermedad, los factores de riesgo y las complicaciones, la prevención y el manejo de esta patología.
- Implementar estrategias para cambiar el estilo de vida como son: Actividad física regular por lo menos 30 minutos diarios, Mantener en los adultos un índice de masa corporal entre 18.5 y 24.9, limitar el consumo de alcohol, consumir una dieta rica en frutas y vegetales.
- Promover la implementación de consultas gratis de un nutriólogo en conjunto con la población durante ciertos días para que de esta manera las personas puedan tener un mejor control y cuidado con su alimentación.

CONCLUSIÓN

La alimentación es fundamental para todos los seres vivos, esta es la que proporciona todos los nutrientes necesarios para poder realizar todas las actividades diarias, sin embargo, así como esta tiene muchos beneficios también puede provocar muchas desventajas en la salud de las personas, ya que cuando se pone en marcha una mala alimentación la salud se ve comprometida provocando así diferentes enfermedades, en donde una de las más comunes es la hipertensión arterial, la cual es el problema de salud más frecuente en la sociedad, esta es una enfermedad crónica degenerativa la cual está asociada a la obesidad, tabaquismo, sedentarismo, exceso de sal y una mala alimentación, si esta no se controla puede traer varias complicaciones a la salud como puede ser los ataques cardíacos, debido al endurecimiento y engrosamiento de las arterias, además de la insuficiencia cardíaca, entre otras.

Entonces una mala alimentación, junto con otros factores como el sedentarismo, el tabaquismo, el sobrepeso, el consumo de alcohol y el estrés, puede agravar la hipertensión arterial en donde ciertas comidas tienen una gran influencia sobre la posibilidad de desarrollar hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, por lo que se considera nocivo el consumo elevado de grasas saturadas (comidas como las hamburguesas, papas fritas, pollo frito, productos precocidos), carbohidratos refinados (como azúcar de mesa), sal y alcohol.

Por lo descrito anteriormente, se puede decir que la alimentación y la hipertensión están en una íntima relación, ya que una depende de la otra, es decir, la hipertensión arterial depende del tipo de alimentación que se consume, si ésta es la adecuada no habrá complicaciones en la salud y en cambio si no es la adecuada la salud se ve comprometida y es ahí donde la hipertensión arterial puede causar muchas complicaciones en la salud de las personas.

Retomando la hipótesis planteada al inicio del trabajo se llegó a la conclusión que a mayor información proporcionada a la población sobre la hipertensión y la alimentación hay una mayor productividad en la elección de los alimentos para una correcta alimentación y de ésta manera poder tener un mejor control de la hipertensión arterial y así poder reducir el riesgo de desarrollar ésta enfermedad, ya que la alimentación es uno de los tantos factores de riesgo modificables que influyen en la hipertensión arterial, por lo que los mayores niveles de la presión arterial no sólo dependen del patrón alimentario, sino también del estado nutricional, además de los aspectos relacionados al estilo de vida como la actividad física, consumo de alcohol, hábitos de tabaquismo, entre otros, en donde todos estos factores influyen sobre los niveles de la presión arterial.

Por lo tanto, en esta investigación llamada “Promoción de la educación alimentaria en personas hipertensas de la colonia Lázaro Cárdenas, Municipio de Chicomuselo Chiapas” se obtuvieron resultados que muestran que la hipótesis es aceptada, debido a que la población recibe la información adecuada sobre los buenos hábitos alimenticios pueden adoptar una mejor salud y de ésta manera puede reducir los factores de riesgo que provoquen una mala alimentación y la hipertensión arterial, de ésta manera la población mejoraría en salud y reduciría la incidencia de la hipertensión y además las personas ponen en marcha las medidas necesarias poder gozar de una muy buena salud.

BIBLIOGRAFÍAS

1. 043-ssa2-2012, n. o. (2012). segunda sección. secretaria de salud.
2. acedo, a. l. (2006). hipertensión arterial. hipertensión, 20-22.
3. Adrián. (2021). metodología por convivencia. cuestionario.
4. Aguilar, a. (2020). investigación científica. cuestionario.
5. alimentación, o. d. (2012). seguridad alimentaria. México.
6. Angulo, n. b. (2017). en dog influye en el crecimiento y la. universidad de Lleida, 14-20.
7. Aranceta. (2001). la alimentación. alimentación, 50-60.
8. Arias, c. g. (2011). hipertensión arterial. México.
9. arroyo, p. (2008). la alimentación en la evolución del hombre. alimentación, 100-105.
10. Arsuaga. (2013). la alimentación en la evolución humana. puebla.
11. Ávila. (2010). hipertensión. hipertensión arterial, 40-42.
12. azcona, á. c. (2012). manual de nutrición y dietética. Chiapas.
13. Baena. (2014). metodología. introducción a la investigación científica, 11.
14. Balestrini, m. (2006). marco metodológico. que es metodología de la investigación, 125.
15. Barrantes. (2014). métodos. investigalia, 82.
16. Baskris, g. (2019). hipertensión. hipertensión arterial, 15-18.
17. Bescós, e. c. (2010). la hipertensión arterial. tensión arterial, 30-33.
18. Boo, j. f. (2007). definición, fisiopatología y clasificación. scielo, 10-15.
19. Brito, e. (2018). hipertensión arterial cifras para definirla. hipertensión, 15-20.
20. Caballero. (2014). investigación científica. metodología, 39.
21. Caceres, a. (2015). investigación experimental.
22. Cachorro, a. m. (2007). una perspectiva evolutiva. México.
23. Calañas. (2012). alimentación y nutrición. nutrición, 10-12.

24. Campbell, d. y. (2013). tipos de investigación.
25. Cancela. (2010). científica blok. tesis de investigación científica.
26. Carrasco. (2009). metodología.
27. Chaparro, m. á. (2017). hipertensión arterial. hipertensión, 12-13.
28. Clark, s. c. (2006). tipos de métodos. ciclo de coherencia.
29. Contreras. (2011). definición de alimentación.
30. Corcuera, o. (2016). hipertensión arterial. definición, clínica y seguimiento. definición de tensión arterial, 15-17.
31. Cuesta. (2009). Gestiopolis.
32. Diaz. (2010). factores de alimentación. México.
33. Domínguez, j. (2010). evaluación de rigor de métodos. investigación cualitativa.
34. Doupovec. (2009). tesisplus.
35. Escalante. (2013). trastornos de la alimentación. diagnósticos de alimentación, 35-38.
36. Fao. (2010). alimentación saludable. aliméntate saludable, 26-30.
37. Farre, a. I. (2009). libro de salud cardiovascular del hospital clínico san Carlos y de la fundación BBVA. Bilbao: editorial nerea, s.a.
38. Fernández. (2009). alimentación saludable en adultos. alimentación, 30-33.
39. flores, m. i. (2010). hipertensión. México.
40. G, r. (2011). problemas de alimentación. alimentación, 47-55.
41. García, f. (2012). qué es la alimentación y su importancia: toda la información que necesitas. importancia de alimentación, 16-20.
42. Gil, á. (2009). alimentación. granada.
43. Ginebra. (2021). comunicación de prensa con hipertensión sin tratar OMS. hipertensión arterial, 15-17.
44. Guía practica correcta de higiene. (2013). higiene alimentaria. México.
45. Hernández. (2006). tipos de investigación. métodos.
46. Ibidem. (2013). tesisplus. metodología, 270.
47. Lama, g. d. (2016). hipertensión arterial. sección de endocrinología y nutrición, 20-22.

48. lee, k. (2012). metodología de la investigación.
49. López. (2010). Gestiopolis.
50. Ludwig, k. (1895). hipertensión.
51. M, r. (2016). pautas nutricionales en prevención y control de la hipertensión arterial. nutrición hospitalaria, 50-62.
52. Mario, t. (2015). diseño metodológico. bitácora... intr.al lenguaje de la ciencia, 40-42.
53. Martínez. (2018). metodología. educación descriptiva.
54. Miguel, c. d. (2007). nociones básicas de anatomía, fisiología y patología cardíaca. enfermería en cardiología, 40-42.
55. Miró, j. (2012). metodología de investigación. tipos de investigación.
56. Molina, l. (2015). malos hábitos. salud, 40-41.
57. Momplet, v. r. (2010). higiene y seguridad alimentaria. México.
58. Murillo. (2008). tipos de investigación. investigación.
59. Naresh. (2016). encuesta. cuestionario.
60. Norma oficial mexicana 030-ssa2-1999. (2009). hipertensión arterial. OMS.
61. Ocharan, j. (2016). definición, clínica y seguimiento. hipertensión arterial, 18-25.
62. Ochoa, c. (2015). muestreo por bola de nieve. neeqes.
63. Ops. (2020).
64. Padron. (2006). tipo de investigación.
65. Pozas, p. (2020). gestión y vinculación. hipertensión arterial, 15-17.
66. Ramirez, r. h. (2021). investigación transversal y longitudinal.
67. Rmos. (2011). investigación . redalyc, 7-20.
68. roblero, v. (2010). normas, consejos y clasificaciones sobre hipertensión arterial. hipertensión , 11-13.
69. Rodríguez, j. m. (2008). factores de riesgo de la hipertensión arterial. hipertensión, 5-10.
70. sabino, c. (2010). investigación experimental. tesisplus, 60-62.
71. salud, l. o. (2011). hipertensión arterial. oms, 5-6.
72. sampieri, r. h. (2014). metodología de la investigación. México: mexicana.

73. soler, a. h. (2013). definición de alimentación. alimentación, 40-42.
74. tagle, r. (2018). diagnóstico de hipertensión arterial. diagnóstico de hipertensión arterial, 35-38.
75. tamayo. (2012). tipos de investigación . metodología de la investigación .
76. ullo, e. z. (2021). síntomas y signos de una mala alimentación . una mala alimentación , 50-63.
77. vargas, g. i. (2011). consecuencias de una alimentación saludable. una alimentación saludable, 15-17.
78. william. (2020). como funciona el corazón. anatomía del corazón, 30-43.

ANEXO 1



FOTOGRAFIA 1. Se observa el proceso de recolección de datos mediante la herramienta llamada cuestionario.



FOTOGRAFIA 2. Se aprecia el momento exacto donde se realiza la encuesta a la persona correspondiente.



FOTOGRAFIA 3. Se observa la implementación del cuestionario para recoger los datos requeridos para la investigación.



FOTOGRAFIA 4. En la imagen de arriba se puede interpretar el instante donde se aplica el cuestionario



FOTOGRAFIA 5. Se puede apreciar el momento exacto de la realización del cuestionario.



FOTOGRAFIA 6. Se observa el instante de la recolección de los datos necesarios para la investigación.

ANEXO 3

CUESTIONARIO

Fecha: 13-05-2022 N° De Cuestionario: _____

A continuación, se presenta un cuestionario elaborado para fines de investigación, por lo que te pedimos de la manera más respetuosa y sincera de responder cada una de ellas o ella o en su caso apoyarnos con los datos solicitados.

Nota: Es importante aclarar que los datos y las respuestas obtenidas serán tratadas con respeto y sobre todo con confidencialidad.

Instrucciones: Lee detenidamente cada una de las preguntas que se les presentan o datos que se le solicitan y posteriormente marca con una línea la respuesta que usted considere.

I.- DATOS PERSONALES

Nombre: ITZEL GUADALUPE GOMEZ INURRETA.

Edad: 42 Sexo: FEMENINO

Escolaridad: UNIVERSITARIA. Peso: 93.00 Kg.

Ocupación: DOLENTE

II.- DATOS DE CONOCIMIENTO

1. ¿SABE QUE ES LA ALIMENTACIÓN?
 - a) Si
 - b) No
2. ¿SABE QUE ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?
 - a) Si
 - b) No
3. ¿CREE QUE EXISTA UNA RELACIÓN DIRECTA ENTRE LA ALIMENTACIÓN Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?
 - a) Si
 - b) No
4. ¿ALGUNO DE LOS INTEGRANTES DE SU FAMILIA PADECE DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL?
 - a) Si
 - b) No
5. ¿CON QUE FRECUENCIA ACUDE AL NUTRIÓLOGO?
 - a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
6. ¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES SU ALIMENTACIÓN?
 - a) Buena
 - b) Mala
 - c) Regular
7. ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES FACTORES CONSIDERA QUE PROVOCA UNA MALA ALIMENTACIÓN?
 - a) Economía
 - b) Sociedad
 - c) Biológicos (el hambre, el apetito y el sentido del gusto)

8. ¿CONOCE USTED LAS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

a) Si

b) No

9. ¿CON QUE FRECUENCIA RECIBE INFORMACIÓN SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) Nunca

10. ¿DE QUIÉN RECIBE LA INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN E HIPERTENSIÓN?

a) EMFERMERA Y DOCTORES.

b)

c)

11. ¿CONOCE CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

a) Si

b) No

12. ¿DE QUÉ MANERA CONTROLA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?
TOMANDO PASTILLAS O ALGUN TRATAMIENTO.

13. ¿CON QUE FRECUENCIA MONITORIZA SU PRESIÓN ARTERIAL?

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

14. ¿REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA?

a) Si

b) No

15. ¿CONSIDERA QUE SU PESO ES EL ADECUADO?

a) Si

b) No

16. ¿QUÉ TIPOS DE ALIMENTOS CONSUME CON MAYOR FRECUENCIA?

- FRUTAS Y VERDURAS.

- CARNES

- CEREALES.

17. ¿QUÉ TIPOS DE BEBIDAS CONSUME CON FRECUENCIA?

- AGUAS DE FRUTAS.

- A VECES REFRESCO EMBOTELLADO

18. ¿CONSUME TABACO O ALGUNA OTRA DROGA?

a) Si

b) No

19. ¿CONOCE QUE ES EL INDICE DE MASA CORPORAL (IMG)?

a) a sí

b) b

