



**Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud
Escuela Académico Profesional de nutrición humana**

TESIS

**“RELACION DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL DESARROLLO DEL
CÁNCER DE MAMA EN LAS PACIENTES ADULTAS DEL HOSPITAL
NACIONAL GUILLERMO ALMENARA IRIGOYEN DE ENERO A FEBRERO DEL
AÑO 2014”**

**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN NUTRICION HUMANA**

POR TELLO CONDORI, Úrsula

ASESORA: LIC. AQUINO VARGAS, Elsa

**LIMA – PERÚ
2014**

DEDICATORIA

Esta tesis la dedico a mi madre que estuvo siempre a mi lado brindándome su mano amiga dándome a cada instante una palabra de aliento para llegar a culminar mi profesión, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional

A mi familia por brindarme su apoyo en este periodo de altibajos en esta etapa de mi vida.

AGRADECIMIENTOS

Doy infinitamente gracias a Dios, por haberme dado fuerza y valor para culminar esta etapa de mi vida

También agradezco la colaboración de las instituciones y aquellas personas que hicieron posible el desarrollo del presente estudio:

Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, departamento de oncología.

A la Lic. Miriam Maguiña Alvarado, por su apoyo y tiempo en el desarrollo del presente trabajo.

A mis profesores quienes les debo gran parte de mis conocimientos, a su paciencia y enseñanza preparándome para un futuro competitivo.

RESUMEN

En la actualidad, la frecuente aparición de casos de cáncer de mama ha conseguido poner en alerta a todas las mujeres en el desarrollo de esta enfermedad y sus consecuencias que repercuten en todos los ámbitos de la vida de la mujer. Diversos estudios han determinado la asociación entre los diferentes factores de riesgo y el cáncer de mama, entre los cuales se encuentran los hormonales, genéticos, y ambientales teniendo como uno de ellos y de vital importancia los hábitos alimentarios. Dado que la dieta y el estilo de vida saludable se relacionan con el bienestar general, estos pueden desempeñar un papel fundamental en el desarrollo del cáncer de mama y su recurrencia.

El objetivo de esta tesis es determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el cáncer de mama en las pacientes hospitalizadas del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen. Metodológicamente corresponde a un estudio descriptivo y correlacional. En este estudio se incluyeron cincuenta pacientes adultas hospitalizadas, mayores de 18 años, las cuales fueron seleccionadas aleatoriamente. Se utilizó como técnica una entrevista y como instrumento un cuestionario con una lista de alimentos que tuvo como objetivo identificar la frecuencia de consumo de alimentos.

En el presente trabajo de investigación se concluye que los hábitos alimentarios en la población sujeta a estudio son poco saludables, encontrándose un mayor consumo de alimentos con alto contenido de grasa y un bajo consumo de frutas y verduras, hecho que se relaciona significativamente con el desarrollo del cáncer de mama.

ABSTRACT

At present, the frequent occurrence of breast cancer has managed to alert all women because the disease and its consequences impact all areas of life of women. Several studies have determined the association between different risk factors and breast cancer, among which are hormonal, genetic, and environmental, having as one of them, the food habits.

Since diet and healthy lifestyle are related to the general welfare, which can play a critical role in breast cancer and its recurrence. The objective of this thesis is to determine the relationship between dietary patterns and breast cancer in patients hospitalized at Guillermo Almenara Irigoyen National Hospital. Methodologically corresponds to a descriptive and correlational study. In this study fifty, over 18 years, hospitalized adult patients which were randomly selected were included. Technique used as an interview and a questionnaire as an instrument with a list of foods that aimed to identify the frequency of food consumption.

In this research concludes that eating habits in the population subject to study are few healthy, finding increased consumption of foods high in fat and low intake of fruits and vegetables, a fact that relates significantly to the development of breast cancer.

ÍNDICE

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1 Descripción de la Realidad Problemática.....	11
1.2 Formulación del Problema	12
1.3 Objetivos de la Investigación	12
1.3.1 Objetivo General.....	12
1.3.1 Objetivos Específicos	12
1.4 Hipótesis de la Investigación:	13
1.4.1 Hipótesis General	13
1.4.2 Hipótesis Secundarias	13
1.5 Justificación e Importancia de la Investigación	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	15
2.1 Antecedentes de la Investigación	15
2.2 Bases Teóricas:.....	17
2.2.1 Efectos de la grasa frente al cáncer de mama.....	17
2.2.2 Los antioxidantes frente al cáncer de mama	17
2.2.5 Vitamina A.....	17
2.2.6 Vitamina E.....	17

2.2.7 Efectos del alcohol	17
2.2.8 Componentes protectores de los alimentos.....	18
2.2.9 Agentes fotoquímicos	18
2.3 Definición de Términos Básicos.....	19
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	21
3.1 Tipo de Investigación.....	21
3.1.1 Método	21
3.1.2 Técnica.....	21
3.1.3 Diseño	21
3.2 Población y Muestreo de la Investigación.....	22
3.2.1 Población.....	22
3.2.2 Muestra	22
3.3 Variables e Indicadores	23
3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos:	24
3.4.1 Técnicas	24
3.4.2 Instrumentos.....	24
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	25
4.1 Resultados	25
CONCLUSIONES	32
RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32
ANEXOS	36

ÍNDICE DE TABLAS

TABLAN° 1: NÚMERO Y PORCENTAJE DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASA.....	25
TABLA N°2: NÚMERO Y PORCENTAJE DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE LEGUMBRES Y CEREALES.....	27
TABLA N°3: CONSUME COMIDA CHATARRA EN LA SEMANA.....	28
TABLA N° 4: CONSUME FRUTAS TODOS LOS DÍAS	29
TABLA N°5: CONSUME VERDURAS TODOS LOS DÍAS.....	30
TABLA N° 6: CONSUME BEBIDAS ALCOHÓLICAS	31

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE ALTO COTENIDO DE GRASA.....	26
GRÁFICO N° 2: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LEGUMBRES Y CEREALES.....	27
GRÁFICO N° 3: CONSUME COMIDA CHATARRA EN LA SEMANA	28
GRÁFICO N°4: CONSUME FRUTAS TODOS LOS DÍAS.....	29
GRÁFICO N° 5: CONSUME VERDURAS TODOS LOS DÍAS	30
GRÁFICO N°6: CONSUME BEBIDAS ALCOHÓLICAS.....	31

INTRODUCCIÓN

Con el paso de los años, las investigaciones acerca del cáncer de mama han aumentado, y sus resultados se han vuelto cada vez más alentadores para las personas que sufren esta enfermedad, con una amplia clasificación y tratamiento que va depender del tipo de cáncer.

Mucho se ha dicho de la relación que existe entre los alimentos que consumimos, el estilo de vida que llevamos y la posibilidad de desarrollar cáncer en alguna etapa de nuestras vidas, es realmente importante resaltar que una alimentación nutritiva y saludable, puede disminuir los riesgos de desarrollar algún tipo de cáncer.

La importancia de una dieta balanceada, baja en contenido de grasas saturadas y alcohol aumenta en la prevención y la lucha contra el cáncer de mama, además el consumo de frutas y verduras son alimentos importantes en la dieta por sus propiedades nutricionales, sobre todo en el alto contenido de antioxidantes reduciendo el riesgo de desarrollar esta enfermedad.

El objetivo del presente trabajo de investigación es determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el desarrollo del cáncer de mama. Es un estudio de método descriptivo correlacional, no experimental debido que no se han manipulado las variables, se utilizó como técnica una entrevista y como instrumento un cuestionario sobre la frecuencia de consumo de alimentos.

CAPÍTULO I:

PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática:

El cáncer de mama es el cáncer más frecuente en las mujeres tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo, constituye un problema de salud pública y es la primera causa de incidencia y mortalidad por cáncer en la mujer adulta en el mundo. Se estima que aproximadamente un tercio de todos los cánceres, 3 ó 4 millones de casos en todo el mundo, son originados por una dieta inadecuada y éstos podrían reducirse mediante acciones individuales y sociales. (1)

Entre los factores de riesgo encontramos: la edad, el género, antecedentes familiares, etc. La dieta se considera uno de los principales factores ambientales que contribuyen a la aparición de esta enfermedad. (2)

A nivel mundial se diagnostica 12.7 millones de casos nuevos de cáncer cada año, todas las muertes por causa de esta enfermedad se produjeron en países con ingresos económicos bajos y medios, países donde los recursos disponibles para la prevención y tratamiento son limitados, siendo las principales herramientas para prevención del cáncer mamario el examen clínico y la mamografía. La mortalidad es mayor en América Latina que en Europa. Este hecho se debe principalmente al diagnóstico en etapas más avanzadas y está en parte relacionado con un menor acceso a los servicios de salud para el tratamiento. En los EE.UU, el 60% de los casos de cáncer de mama son diagnosticados en las primeras etapas, mientras que en Brasil sólo el 20% lo son. (3)

Cada año se detectan 4 mil nuevos casos de cáncer de mama en el Perú, según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La única alternativa para hacer frente a esta enfermedad es la detección temprana, lamentablemente, del 100% de casos de cáncer se detecta en etapa avanzada. (4)

1.2 Formulación del problema

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el desarrollo del cáncer de mama en el Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen de enero a febrero del año 2014?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el desarrollo del cáncer de mama en las pacientes adultas del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen de enero a febrero del año 2014.

1.3.2 Objetivos específicos

Señalar la relación que existe entre el alto consumo de grasa y el desarrollo del cáncer de mama.

Indicar la relación que existe entre el alto consumo de alcohol y el desarrollo del cáncer de mama.

Identificar la relación que existe entre el bajo consumo de frutas y verduras y el desarrollo del cáncer de mama.

1.4 Hipótesis de la Investigación

1.4.1 Hipótesis general

Los hábitos alimentarios influyen en el desarrollo del cáncer de mama en las pacientes adultas del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen de enero a febrero del año 2014.

1.4.2 Hipótesis específicos

El alto consumo de grasa influye en el desarrollo del cáncer de mama.

El alto consumo de alcohol influye en el desarrollo del cáncer de mama.

El bajo consumo de frutas y verduras influyen en el desarrollo del cáncer de mama.

1.5 Justificación e importancia de la investigación

Numerosos trabajos demuestran que la alimentación tiene un rol importante en la prevención del riesgo de cáncer de mama, a pesar de ello la población no toma conciencia sobre las medidas preventivas para esta enfermedad.

Existen medios de comunicación como la televisión, radio o campañas de salud que promocionan las medidas preventivas, teniendo uno de ellos; los chequeos anuales, la mamografía u otros. Además de la difusión de los buenos hábitos alimentarios como parte de la prevención del cáncer de mama.

Por tal motivo, tomando en cuenta que no hay antecedentes de trabajos realizados en nuestro país, se realizó la presente investigación sobre la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el desarrollo del cáncer de mama con la finalidad de que este trabajo sirva como herramienta para fortalecer la toma de conciencia en la práctica de los buenos hábitos alimentarios.

CAPÍTULO II:

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes de la investigación

La investigación realizada por los Dres, P. Amaral, R. Miguel, A. Mehdad, C. Cru, I. Monteiro Grillo, M. Camilo and P. Ravasco (2008) Portugal. **GRASA CORPORAL Y MALA ALIMENTACIÓN EN MUJERES CON CÁNCER DE MAMA**, refiere que el cáncer de mama es el cáncer más frecuente en mujeres en todo el mundo. Las diferencias en la incidencia de cáncer de mama sugieren un papel significativo de los factores ambientales en su etiología: se han propuesto la obesidad, la adiposidad central, el exceso de grasa corporal y algunos factores dietéticos como factores de riesgo. El análisis de frecuencia alimentos mostró un consumo bajo de vegetales y cereales integrales ricos en complejos carbohidratados (fuentes de fibra o histoquímicos) o de ácidos grasos de pescados o frutos secos, fuentes primarias de ácidos grasos poliinsaturados n-3 y un consumo elevado de grasas saturada.(5)

La siguiente investigación, realizado por los Dres, Obdulia Graciela Dávila Díaz, Blanca Miriam Torres-Mendoza, Luis Javier Barajas Figueroa, Blanca Mildred Vázquez-Torres, Eduardo Vázquez-Valls (2011) México. **ASOCIACIÓN DEL CONSUMO DE ACIDOS GRASOS SATURADOS, MONOINSATURADOS Y POLIINSATURADOS CON CÁNCER DE MAMA**, refiere que el cáncer de mama y su relación con la ingesta alimentaria han sido evaluados, existe evidencia que las grasas aumenta directamente los niveles de estrógenos en la sangre, permitiendo la exposición continua de las células de la glándula mamaria a estrógenos, que contribuyen al desarrollo del cáncer. (6)

El siguiente artículo realizado por los Dres, S.Granados, J, L, Quiles, A. Gil y M. C. Ramirez-Tortosa (2006) España. **LÍPIDOS DE LA DIETA Y CÁNCER**, refiere que los factores de riesgo bien establecidos y no modificables son; la edad, el género, antecedentes familiares, etc. La dieta se considera uno de los principales factores de riesgo modificable. Tema que se soporta en estudios migratorios, cuando los individuos se mudan a otros países con una incidencia mucho más baja de cáncer de mama que los de procedencia, la tasa de incidencia de estas personas se hacen comparables con las existentes. (7)

El artículo realizado por el Dr, Graham Colditz, del Centro de Cáncer Siteman del Barnes-Jewish Hospital y la Universidad de Washington (2013), **BEBER ALCOHOL AUMENTA EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA**, se llega a la conclusión, que este hábito podría aumentar el riesgo de padecer cáncer de mama, según un estudio publicado el miércoles 28 de julio del 2013 en Estados Unidos.

Cada bebida alcohólica que una mujer toma al día desde el comienzo de sus periodos menstruales hasta su primer embarazo a término aumenta el riesgo de cáncer de mama en un 13%, según el estudio publicado en la revista del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos. Cada copa diaria (tanto de cerveza como vino o licor fuerte) aumentaba en un 15% el riesgo de sufrir enfermedad proliferativa benigna de mama. La presencia de estas lesiones no cancerosas también contribuye a aumentar el riesgo de cáncer de mama. Las células de los tejidos mamarios son particularmente susceptibles debido a que crecen rápidamente y proliferan durante y después de la adolescencia. (8)

2.2 Bases Teóricas:

- 2.2.1 Efectos de la grasa en el cáncer de mama: Las grasas son principalmente fuente de energía, cuando se consume la cantidad necesaria estas serán metabolizadas y utilizadas como fuente de energía inmediata, sin embargo al consumir de una cantidad mayor a la requerida, serán almacenadas en el cuerpo para posterior utilización, pero si este hábito de sobre consumo es constante las reservas serán cada vez mayores. Fenómeno que se asocia directamente con la obesidad, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, entre ellos el cáncer de mama, en opinión de Maite Zudaire. (9)
- 2.2.2 Los antioxidantes frente al cáncer de mama: Los antioxidantes son sustancias químicas que previenen y protegen al organismo del posible daño causado por la oxidación, previniendo el cáncer de mama, en opinión de Patricia Rangel. (10)
- 2.2.3 American Cancer Society: Las dietas que incluyen buenas cantidades de frutas y verduras son ricas en agentes preventivos del cáncer, por su alto contenido en vitaminas y minerales, estas sustancias sirven de escudo protector contra los radicales libres. El principal grupo de vitaminas incluye a la vitamina A, la vitamina C, y la vitamina E. (11)
- 2.2.5 Dr. David Nelson dijo: “Se ha demostrado que el alcohol aumenta la permeabilidad de las membranas mucosas del aparato respiratorio y digestivo a los carcinógenos. Algunos alcoholes dañan la molécula del ADN por lo que actúan como agentes cancerígenos y agentes promotores tumorales” (12)

- 2.2.6 Componentes “Protectores de los alimentos: Un consumo elevado de fibra a partir de la ingesta de frutas, verduras, panes y cereales integrales y legumbres resulta beneficiosa, ayuda reducir el riesgo de cáncer de mama. Guía de alimentación y salud. (13)
- 2.2.7 Agentes fotoquímicos: Se trata de sustancias propias de plantas, hortalizas y frutas, sustancias que ejercen un papel protector frente al cáncer de mama. Guía de alimentación y salud (13)
- 2.2.8 Organización Mundial de la Salud: “Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, un informe de la OMS y la FAO publicado recientemente recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras, para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados”. (14)

2.3 Definición de términos básicos:

- ✓ **Antioxidante:** Se define a un antioxidante como un medio que previene o detiene el proceso de oxidación de otra molécula. (15)

- ✓ **Cáncer:** El cáncer es un proceso patológico en el que una célula sana se convierte en una célula maligna debido a una alteración que se produce en el ADN, misma que puede ser causada por exposición a sustancias teratogénicas. (16)

- ✓ **Cáncer de mama:** El cáncer de mama consiste en el crecimiento anormal y desordenado de las células de este tejido. Es una enfermedad en la cual se desarrollan células cancerosas en los tejidos de la mama.(16)

- ✓ **Dieta:** La dieta es un régimen que puede ser prescrito o no que incluye todas las preparaciones del alimento que se ingieren en un día a través de los diferentes tiempos de comida. (17)

- ✓ **Enfermedad:** Es un proceso y el status consecuente de afección de de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado de salud.(17)

- ✓ **Grasa saturada:** Son ácidos grasos sin dobles enlaces entre los átomos de carbono que los constituye, se encuentran en la mantequilla, la leche, embutidos, carne. (18)

- ✓ **Hábitos alimentarios:** Se puede definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación .(18)

- ✓ **Hábitos alimentarios saludables:** Los hábitos alimentarios saludables incluyen comer una variedad de alimentos, comer en cantidades moderadas, y consumir grasas, sal y azúcar sólo en muy pocas cantidades. Nuestro cuerpo necesita 40 o más nutrientes para estar saludables y funcionar adecuadamente, algunos alimentos son ricos en algunos de los nutrientes, pero no hay un solo alimento que tenga todos los nutrientes que necesitamos. (18)

- ✓ **Nutrición:** Es el proceso biológico involuntario, inconsciente y no educable.
(18)
- ✓ **Nutriente:** Son las sustancias nutritivas de naturaleza química contenidas en los alimentos, utilizados por el organismo para cubrir sus necesidades.(18)

- ✓ **Quimioterapia:** La quimioterapia se define como cualquier tratamiento médico que se basa en la administración de sustancias químicas conocidas como fármacos, y son utilizados en el tratamiento de algunas enfermedades autoinmunes y el cáncer. Dentro del tratamiento para el cáncer de estos fármacos tienen como objetivo evitar el desarrollo y reproducción de las células cancerosas.(19)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

3.1.1 Método:

El método de la investigación es inductivo, este método permite obtener información, mediante diversas observaciones de los sucesos, una conclusión que resulte particular para todos los eventos.

3.1.2 Técnica

La técnica del estudio es cuantitativa por que se realiza mediante un cuestionario, descriptivo y correlacional ya que se busca encontrar la relación entre los hábitos alimentarios y el desarrollo del cáncer de mama.

3.1.3 Diseño

La siguiente investigación tiene un diseño no experimental debido, que no se han manipulado las variables.

3.1 Población y muestreo de la investigación

3.2.1 Población

La población de estudio para esta investigación está constituida por 290 pacientes oncológicos atendidos en el Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen de enero a febrero del año 2014.

3.2.2 Muestra

Se utilizó la fórmula muestral:

$$n = \frac{(Z)^2 \times P \times (1 - P) \times N}{(E)^2 (N - 1) + (Z)^2 \times P \times (1 - P)}$$

Donde:

Z= Nivel de confianza	→	1.5
P= Proporción estimada	→	0.9
N= Población	→	290
E = Error muestral	→	5.8%
n= Tamaño muestral	→	50

Según fórmula se obtuvo la muestra comprendido por 50 pacientes adultas hospitalizadas, seleccionadas aleatoriamente con diagnóstico de cáncer de mama en el Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen.

3.3 VARIABLES E INDICADORES

Variable Independiente: (X):

VARIABLE (X)	DIMENSIONES	INDICADORES
Hábitos alimentarios	Tiempo de consumo Forma de presentación del alimentos	Frecuencia de consumo de comida chatarra Frecuencia de consumo de alcohol Frecuencia de consumo de frutas Frecuencia de consumo de verduras

Variable Dependiente: (Y)

VARIABLE(Y)	DIMENSIONES	INDICADORES
Cáncer de mama	Quimioterapia	Mamografía Exámenes clínicos

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En el presente trabajo de investigación se usa como técnica de investigación la entrevista y como instrumento un cuestionario, en el que se mencionará un listado de alimentos conformados especialmente por los de alto contenido de grasa, además de la relación de frutas y verduras con el objetivo de identificar la frecuencia de consumo de alimentos.

3.4.1 Técnicas

Se utilizó como técnica una entrevista debido a que el trabajo de investigación es descriptivo y no experimental que busca encontrar la relación existente entre los hábitos alimentarios y el desarrollo del cáncer de mama.

3.4.2 Instrumentos

- ✓ Cuestionario

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

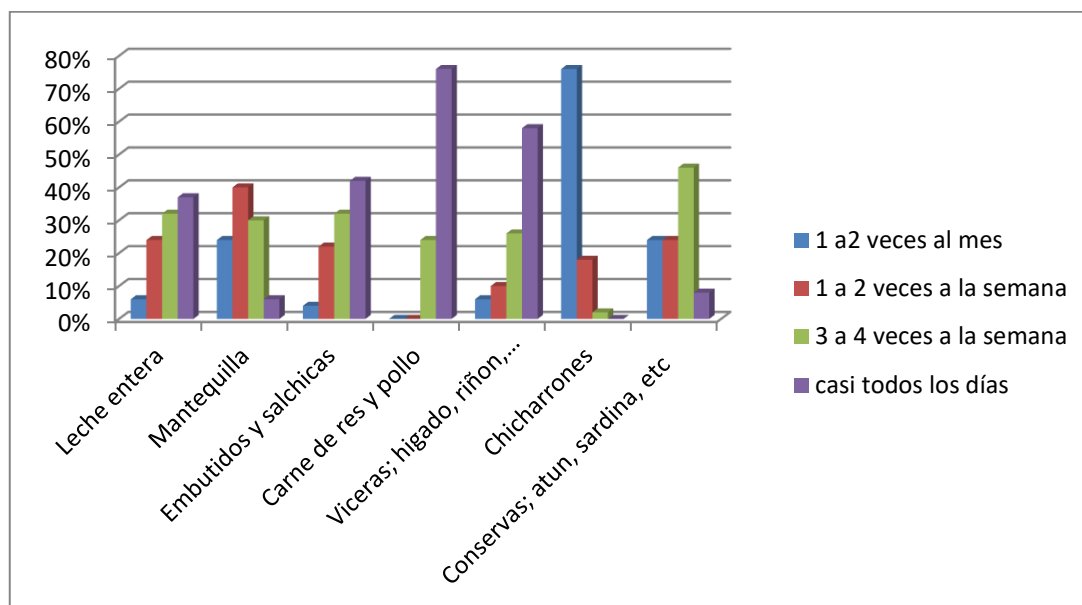
4.1 Resultados

TABLA N° 1: NÚMERO Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE ALTO CONTENIDO DE GRASA

Alimento	1 a 2 veces al mes		1 a 2 veces a la semana		3 a 4 veces la semana		Casi todos los días	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leche entera	3	6%	12	24%	18	32%	17	34%
Mantequilla	12	24%	20	40%	15	30%	3	6%
Embutidos y salchichas	2	4%	11	22%	16	32%	21	42%
Carne de res y pollo	0	0%	0	0%	12	24%	38	76%
Vísceras: hígado, corazón, etc.	3	6%	5	10%	13	26%	29	58%
Chicharrones	38	76%	9	18%	1	2%	0	0%
Conservas; Atún, sardina, etc.	12	4%	12	24%	23	46%	4	8%

Fuente: Elaboración propia

GRÁFICO N° 1: PORCENTAJE DE CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASA



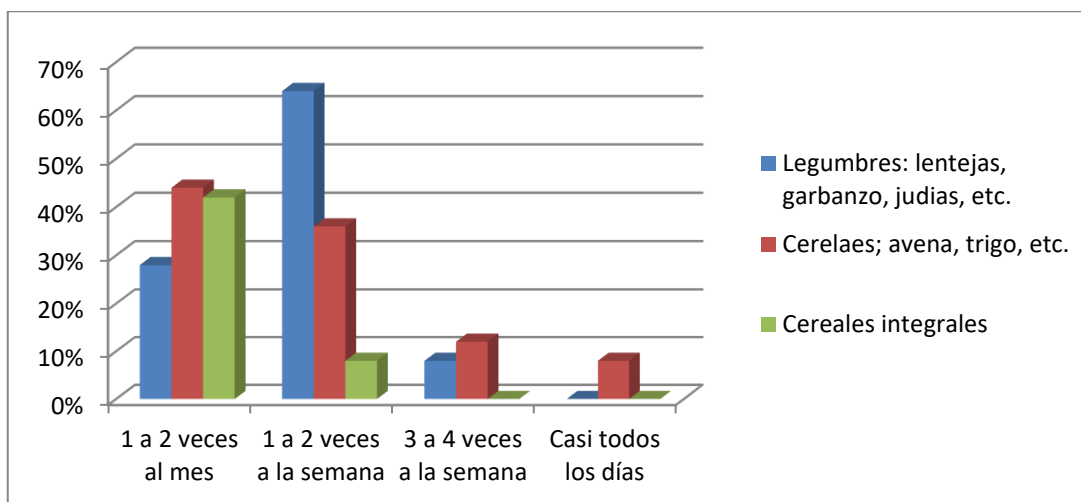
Fuente: Elaboración propia

Interpretación del gráfico: Con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos, la mayor frecuencia son; la carne de res y pollo 76%, seguido de vísceras 58% embutidos y salchichas 42%, leche entera 34%.

GRÁFICO N° 2: NÚMERO Y PORCENTAJE DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE LEGUMBRES Y CEREALES.

Alimento	1 a 2 veces al mes		1 a 2 veces a la semana		3 a 4 veces la semana		Casi todos los días	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Legumbre; lentejas, garbanzo, judías, etc.	14	28%	32	64%	4	8%	0	0%
Cereales; avena, trigo, etc.	22	44%	18	36%	6	12%	4	8%
Cereales integrales	46	42%	4	8%	0	0%	0	0%

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

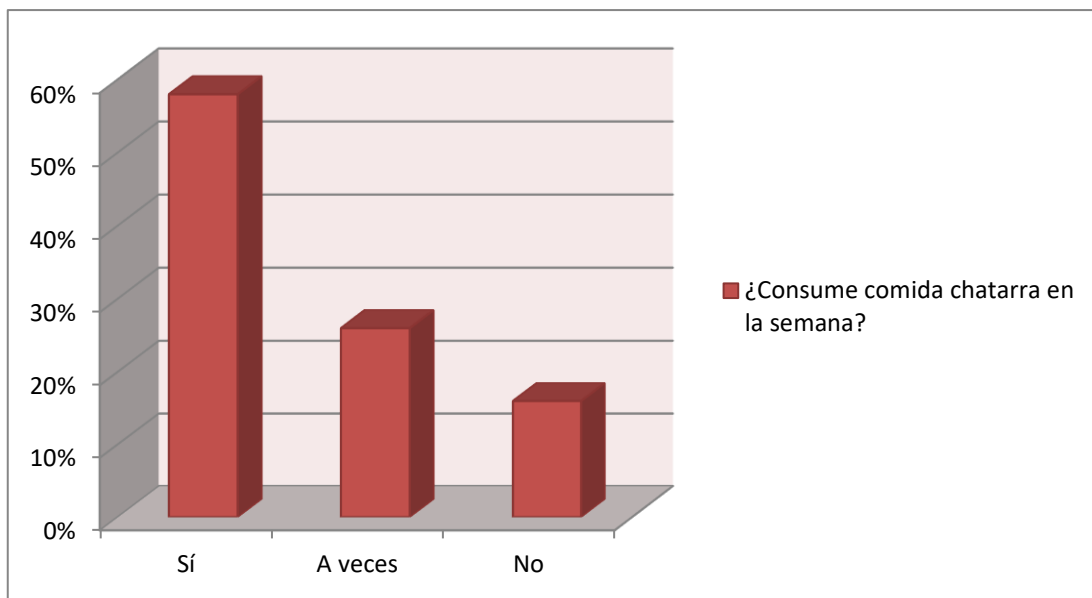
Interpretación del gráfico: El siguiente gráfico se observa que el consumo diario de cereales es 8%, los cereales integrales y legumbres no forman parte de la alimentación diaria.

TABLA N° 3: CONSUME COMIDA CHATARRA EN LA SEMANA

Frecuencia	Nº	%
Sí	29	58%
A veces	13	26%
No	8	16%
TOTAL	50	100%

Fuente: Elaboración propia

GRÁFICO N°3: CONSUME COMIDA CHATARRA EN LA SEMANA



Fuente: Elaboración propia

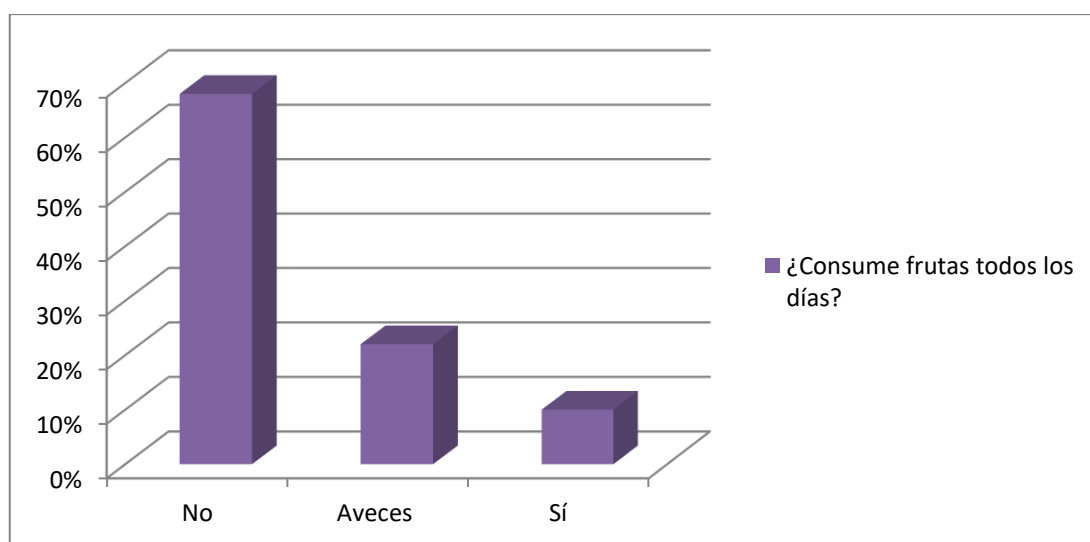
Interpretación del gráfico: En el gráfico se observó que el 58% consumió comida chatarra, 26% a veces y 16% no consumió. Los pacientes con cáncer de mama muestran mayor porcentaje de consumo de comida chatarra en la semana.

TABLA N°4: CONSUME FRUTAS TODOS LOS DÍAS

Frecuencia	Nº	%
No	34	68%
A veces	11	22%
Sí	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Elaboración propia

GRÁFICO N° 4: CONSUME FRUTAS TODOS LOS DÍAS



Fuente: Elaboración propia

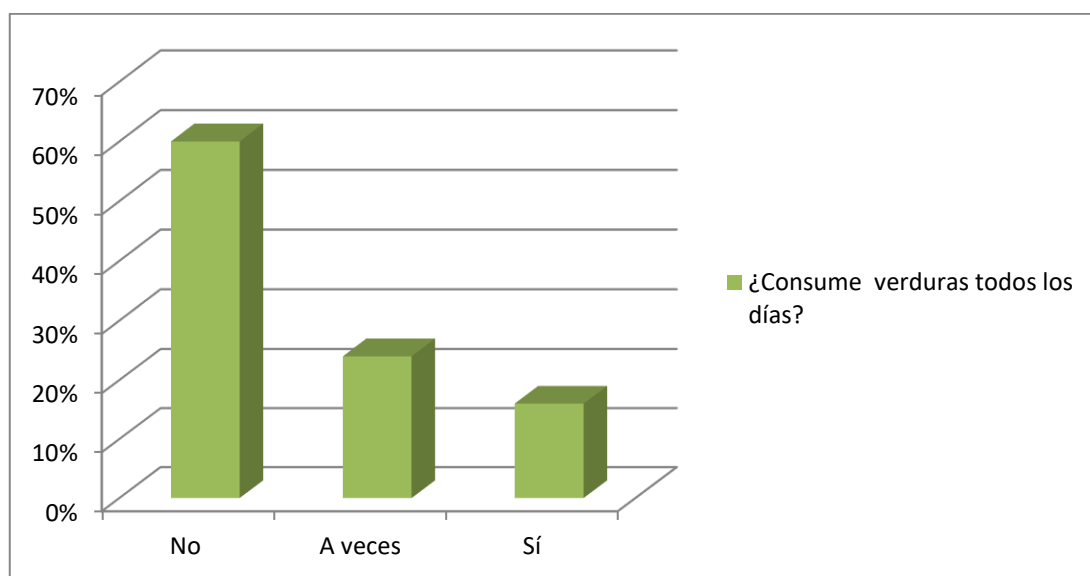
Interpretación del gráfico: En el gráfico se observa, que el 68% no consumió frutas todos los días, 22% a veces y 10% sí consumió.

TABLA N° 5: CONSUME VERDURAS TODOS LOS DIAS

Frecuencia	N°	%
No	30	60%
A veces	12	24%
Sí	8	16%
TOTAL	50	100%

Fuente: Elaboración propia

GRÁFICO N° 5: CONSUME VERDURAS TODOS LOS DÍAS



Fuente: Elaboración propia

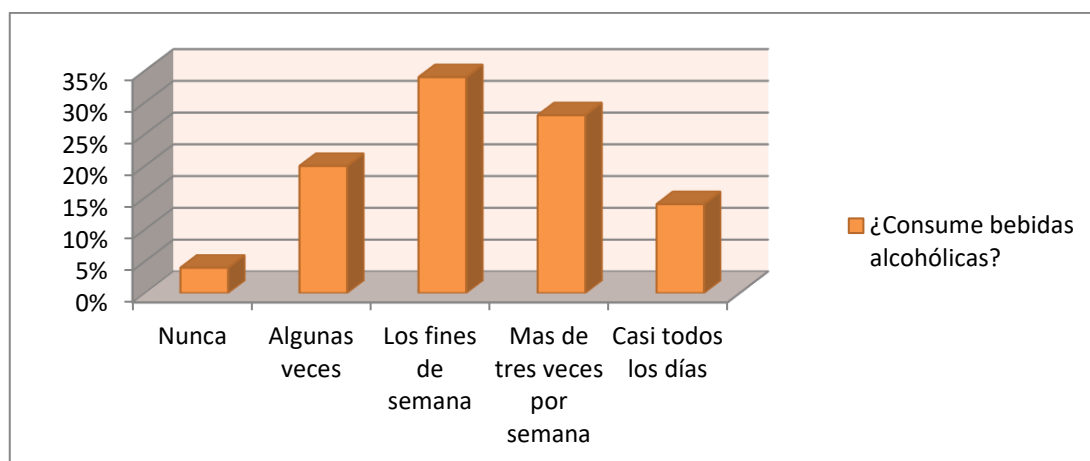
Interpretación del gráfico: con respecto a la frecuencia de consumo de verduras el 60% no consume todos los días, el 24% a veces lo consume y el 16% si consume todos los días.

TABLA N°6: CONSUME BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Frecuencia	Nº	%
Nunca	2	4%
Algunas veces	12	24%
Los fines de semana	17	34%
Más de tres veces por semana	12	24%
Casi todos los días	7	14%

Fuente: Elaboración propia

GRÁFICO N° 6: CONSUME BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Fuente: Elaboración propia

Interpretación del gráfico: En el siguiente gráfico se observa que la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas es 34% los fines de semana, el 24% más de tres veces por semana, mientras que un 4% refiere nunca haber consumido bebidas alcohólicas.

CONCLUSIONES

- ✓ En el presente trabajo de investigación se obtuvo que la mayor frecuencia de consumo de alimentos son: carne de res y pollo 76%, vísceras 58%, embutidos y salchichas 42%, hecho que corrobora la relación que existe entre el mayor consumo de alimentos de alto contenido de grasa y el desarrollo del cáncer de mama.
- ✓ Existe un alto consumo de comida chatarra, en las pacientes hospitalizadas en el hospital nacional Guillermo Almenara, se puede concluir con ello que existe una relación significativa con el desarrollo del cáncer de mama.
- ✓ Se ha comprobado que el bajo consumo de frutas y verduras se relaciona con el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

RECOMENDACIONES

- ✓ Se sugiere a las autoridades de los centros de salud realizar campañas de medidas preventivas priorizando los temas de los buenos de hábitos alimentarios.
- ✓ Se recomienda a las autoridades de la organización lucha contra el cáncer consultar las diferentes fuentes de investigación, para establecer programas, que estén dirigidos a la promoción de los buenos hábitos alimentarios, de esta forma concientizar a la población que la alimentación juega un papel importante en la prevención del cáncer de mama.
- ✓ Se recomienda a las diferentes autoridades del Ministerio de salud incrementar la difusión de los buenos hábitos alimentarios en los medios de comunicación como la radio, televisión.

Referencias bibliográfica

1. Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas. Ministerio de salud Perú. Guía de práctica clínica cáncer de mama; 2011
2. Ministerio de Salud Dirección General de Epidemiología. Día mundial de la lucha contra el cáncer de mama. Perú. 2012; 21(40):1 – 16.
3. S. Granados*, J. L. Quiles**, A. Gil* y M. C. Ramírez-Tortosa* Lípidos de la dieta y cáncer nutri.Hosp. México. 2006; 21 (4) 44 – 45.
4. Alarmante: cáncer de mama mata a cuatro mujeres peruanas al días 2013, disponible en: <http://peru21.pe/actualidad/alarmante-cancer-mama-mata-cuatro-peruanas-al-dia-2153754>
5. P. Amaral, R. Miguel, A. Mehdad1, C. Cru, I. Monteiro Grillo, M. Camilo1 and P. Ravasco. Grasa corporal y mala alimentación en mujeres con cáncer de mama. Nut Hops.2008; México. 25(3): 456 – 461.
6. Obdulia Graciela Dávila Díaz, Blanca Miriam Torres-Mendoza, Luis Javier Barajas Figueroa, Blanca Mildred Vázquez-Torres, Eduardo Vázquez-Valls. Asociación del consumo de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados con cáncer de mama. 2011; 6 (1): 6- 13. España.
7. S. Granados, J, L, Quiles, A. Gil y M. C. Ramirez-Tortosa. Lípidos de la dieta y cáncer. Nutr. Hosp. 2006; México. 21 (2) :44 – 54.
8. Graham Colditz, del Centro de Cáncer Siteman del Barnes-Jewish Hospital y la Universidad de Washington. Beber alcohol aumenta el riesgo de cáncer de mama en mujeres. disponible en: <http://www.reporteindigo.com/piensa/salud/el-alcohol-causa-cancer-de-mama>
9. Maite Zudaire. La grasa de la dieta y el cáncer de mama: disponible en:http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/enfermedad/2011/07/07/201740.php.
10. Patricia Rangel Arias. Dieta y cáncer. Grupo de investigación de radiología. Dpto. radiología y medicina física. Universidad de Málaga España; 2005.
11. Alimentos y vitaminas contra el cáncer. Disponible en: <http://suite101.net/article/alimentos-y-vitaminas-contra-el-cncer-a25509>
12. El alcohol aumenta la probabilidad de malignidad. <http://www.netdoctor.es/noticias/salud-actual/articulo/alcohol-culpable-de-muertes-cancer>

13. Guía de alimentación y salud. Disponible en: http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetical/guia/enfermedades/cancer/preven_alimentos_prote.htm
14. Organización Mundial de la Salud disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>
15. Enciclopediasalud.com. disponible en <http://www.enciclopediasalud.com/definiciones/antioxidante>
16. Sociedad Española de Oncología Médica. Disponible en: <http://www.seom.org/es/informacion-sobre-el-cancer/info-tipos-cancer/cancer-de-mama-raiz/cancer-de-mama#content>
17. Organización panamericana de salud. , medidas para la prevención del cáncer y otras enfermedades crónicas. 1 ed. Perú; 2009.
18. Lucia Alexandra parra rivera. Recomendaciones nutricionales para pacientes con cáncer de seno. (tesis –doctoral) Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2010.
19. Bot Arnot. Dieta para la prevención del cáncer de mama. 1ed. México: Urano;2007.

ANEXOS

Título: Relación de los hábitos alimentarios y el cáncer de mama en las pacientes adultas del hospital nacional Guillermo Almenara Irigoyen de enero a febrero del año 2014

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	TIPO	
¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el desarrollo del cáncer de mama en el hospital nacional Guillermo Almenara Irigoyen de enero a febrero del año 2014.	O.G.: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el desarrollo del cáncer de mama en las pacientes adultas del hospital nacional Guillermo Almenara Irigoyen de enero a febrero del año 2014.	H.G.: Los hábitos alimentarios influyen en la aparición del cáncer de mama en las pacientes adultas del hospital nacional Guillermo Almenara Irigoyen de enero a febrero del año 2014.	V. Independiente Hábitos alimentarios V. Dependiente Cáncer de mama	Método de la investigación: Inductivo Técnica de la investigación: Cuantitativo: descriptivo, correlacional Diseño de la investigación: No experimental	Población: 290 pacientes oncológicos del hospital nacional Guillermo Almenara Muestra: Se tomó como muestra 50 pacientes con diagnóstico de cáncer de mama.
	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Indicadores:		
¿Cuál es la relación que existe entre el consumo de grasa y el desarrollo del cáncer de mama.	<ul style="list-style-type: none"> señalar la relación que existe entre el consumo de grasa y el desarrollo del cáncer de mama. 	<ul style="list-style-type: none"> El consumo de grasa influye en el desarrollo del cáncer de mama. 	Frecuencia de consumo de comida chatarra		
¿Cuál es la relación que existe entre el consumo de alcohol y el desarrollo del cáncer de mama.	<ul style="list-style-type: none"> indicar la relación que existe entre el consumo de alcohol y el desarrollo del cáncer de mama. 	<ul style="list-style-type: none"> El consumo de alcohol influye en el desarrollo del cáncer de mama. 	Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas		
¿Cuál es la relación que existe entre el consumo de frutas y verduras y el desarrollo del cáncer de mama.	<ul style="list-style-type: none"> Identificar la relación que existe entre el bajo consumo de frutas y verduras y el desarrollo del cáncer de mama. 	<ul style="list-style-type: none"> El bajo consumo de frutas y verduras influyen en el desarrollo del cáncer de mama. 	Frecuencia de consumo de frutas y verduras		

Cuestionario

Frecuencia de consumo de alimentos con alto contenido de grasa

Alimento	Frecuencia			
	1 a 2 Al mes	1 a 2 veces a la semana	3 a 4 veces a la semana	casi todos los días
Leche entera				
Mantequilla				
Embutidos y salchichas				
Carne de res, pollo				
Vísceras; hígado, riñón, corazón, etc.				
Chicharrones				
Conservas; Sardina, atún, etc.				

Frecuencia de consumo de legumbre y cereales

Alimento	Frecuencia			
	1 a 2 Al mes	1a 2 veces a la semana	3 a 4 veces a la semana	casi todos los días
Legumbres; lentejas, garbanzo, judías, etc.				
Cereales; maíz, Trigo, avena, cebada, etc.				
Cereales integrales				

¿Consume bebidas alcohólicas?

- a) Nunca
- b) Algunas veces
- c) Los fines de semana
- d) Más de tres veces por semana
- e) Casi todos los días

¿Consume comida chatarra en la semana?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

¿Consume frutas todos los días?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

¿Consume verduras todos los días?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces