



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Tema:

“Influencia Del Consumo De Frutos Rojos En Sus Distintas Presentaciones Y Su Relacion Con El Insomnio En Adultos Entre Los 18 Y 50 Años”

Autor

Génesis Galud Sánchez Montero

Guayaquil, Octubre 2023



**UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS
FACULTAD DE POSGRADOS**

MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Tema:

**“Influencia Del Consumo De Frutos Rojos En Sus Distintas
Presentaciones Y Su Relacion Con El Insomnio En Adultos Entre Los 18 Y
50 Años”**

Autor

Génesis Galud Sánchez Montero

Tesis Dirigida por:

Santiago Cárdenas

Guayaquil, Octubre 2023

DECLARACION DEL DOCENTE GUIA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”

Santiago Gonzalo Cárdenas Zurita

CI 0602520439

DECLARACION DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes Nombre y cédula del estudiante”

GENESIS GALUD SANCHEZ MONTERO

CI:0928432467

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar le agradezco a Dios por haberme permitido tener el medio para acceder a esta preparación que tanto buscaba, por la salud que me brindo día a día, a las personas que me guiaron en mis momentos de dificultad, al soporte de mi familia, que en una vida atareada me recordaron que ningún camino es sencillo cuando se aspira mas de lo que se tiene.

Agradezco a la Universidad de las Américas quien, con sus puertas abiertas, nos permitió una herramienta para mantenernos activos continuamente con un conocimiento actualizado de calidad, el cual nos permite acceder a un titulo de cuarto nivel y un escalón mas en nuestra vida educativa y profesional.

Gracias a todo el equipo que nos brindo todo lo que necesitamos.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios ante todo, quien me acompaño en todos los momentos de mi vida.

A mi familia que es mi soporte día a día.

A las oportunidades que llegan para abrirnos una puerta en nuestra vida, que no habíamos considerado abrir.

RESUMEN

Los frutos rojos, son de entre muchos alimentos, aquellos que nos permiten obtener nutrientes saludables, para mantener al organismo sano, activo y protegido de distintas enfermedades de entre las cuales podemos destacar el cancer, enfermedades del sistema cardiovascular, enfermedades del tracto urinario, e incluso en ocasiones de aterosclerosis, gracias a sus nutrientes y propiedades particulares que permite al ser humano acceder a un metabolismo continuo, seguro y equilibrado; sin embargo estos alimentos también poseen kilocalorías que nos permiten mantenernos activos continuamente, pero en ocasiones ciertos organismos, asimilan estas kilocalorías de manera eficiente y eficaz, lo cual en un horario nocturno podría provocar un insomnio continuo debido a la recarga de energía que este tipo de alimento produce, y su efecto depende del consumo seguido del mismo alimento.

El objetivo de este estudio fue determinar que tanto influye este alimento en los pacientes que realizan su consumo habitual, y si la presencia del insomnio es bastante frecuente. Este estudio es de tipo observacional de tipo transversal, de enfoque cuantitativo, las variables utilizadas fueron: edad, insomnio, horario, consumo de frutos rojos. Se encontró que el 18% de la población que corresponde a 38 habitantes sí ha consumido infusiones de frutos rojos antes de dormir y ha presentado sus efectos como insomnio ya que el 32% no ha tenido ni síntomas ni efectos.

Por lo cual el insomnio no depende del sexo, ni de la edad para presentarse como un efecto del alimento.

Palabras clave: frutos rojos, insomnio, adultos.

ABSTRACT

Red fruits are among many foods that allow us to obtain healthy nutrients, to keep the body healthy, active and protected from different diseases, among which we can highlight cancer, diseases of the cardiovascular system, diseases of the urinary tract, and even in cases of atherosclerosis, thanks to its particular nutrients and properties that allow humans to access a continuous, safe and balanced metabolism; However, these foods also have kilocalories that allow us to stay active continuously, but sometimes certain organisms assimilate these kilocalories efficiently and effectively, which at night could cause continuous insomnia due to the energy recharge that this type of food provides. food produces, and its effect depends on the subsequent consumption of the same food.

The objective of this study was to determine how much this food influences patients who consume it regularly, and whether the presence of insomnia is quite frequent. This study is an observational, cross-sectional study with a quantitative approach. The variables used were: age, insomnia, schedule, and consumption of red fruits. It was found that 18% of the population, which corresponds to 38 inhabitants, has consumed red fruit infusions before going to sleep and has presented its effects as insomnia since 32% have had neither symptoms nor effects.

Therefore, insomnia does not depend on sex or age to present as an effect of food.

Keywords: red fruits, insomnia, adults.

INDICE

CARÁTULA	1
.....	1
UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS	1
“Influencia Del Consumo De Frutos Rojos En Sus Distintas Presentaciones Y Su Relacion Con El Insomnio En Adultos Entre Los 18 Y 50 Años”	1
.....	2
INTRODUCCION	10
OBJETIVOS	11
PRESENTACION DEL PROBLEMA	11
ANTECEDENTES	11
JUSTIFICACIÓN	11
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
PERTINENCIA DEL TEMA A DESAROLLAR	13
MARCO TEÓRICO	13
MARCO METOGOLOGICO	17
RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	24
DISCUSION	27
CONCLUSIONES	28
BIBLIOGRAFIA	29
ANEXOS	30

INTRODUCCION

Los frutos rojos son una serie de alimentos entre los cuales se incluyen, las bayas, frambuesas, moras, arándanos, modroños, grosellas y moras.

Los frutos rojos son una fuente de alimentos que se caracterizan por sus vistosos colores, además de su contenido vitamínico, además de sus características antioxidantes, buena parte de esta función proviene de los mismos flavonoides, su aporte calórico oscila entre las 30 y las 50 kcal por 100 gry proporcionan energía proveniente de hidratos de carbono. (GONZALO, 2021)

Este tipo de fruta son una gran fuente de minerales como el potasio y magnesio, calcio y fosforo, además que son enriquecidas de fibra, también posee vitamina c, carotenoides, vitamina a y acido fólico necesarios durante el periodo gestacional; posee además un poder diurético beneficioso en caso de hiperuricemia, gota o litiasis renal, además de que ayuda en el manejo de la hipertensión arterial. (Alfonso Mesejo Arizmendi, 2012)

Además ciertos frutos como el arándano rojo tiene una alta acción bactericida tanto digestivo como a nivel urinario previniendo las infecciones por E.COLI

Estas pueden ser consumibles a través de ensaladas, sopas frías, compotas, mermeladas, smothies, batidos, zumos o incluso infusiones provenientes de las mismas.

Al ser una buena fuente de carbohidratos este tipo de alimento permite que el organismo tenga un buen desarrollo, además de que le da un boost de energía para mantener activo, vigil, y productivo continuamente.

Las personas entre los 18 y 50 años de edad mantienen una vida activa, lo cual necesita de una base de kilo calorías adecuadas para un metabolismo activo continuo, dentro de los alimentos recomendados en dieta básica general se encuentran estos, que no solo permiten el desarrollo continuo si no que mantiene

al cuerpo en una homeostasis continua y segura, y la seguridad de su consumo estará muy relacionado al horario en el que introduzcamos este tipo de alimentos para un ciclo circadiano adecuado para el adulto activo de sociedad.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar si el consumo de este tipo de alimentos influye en el periodo de sueño de jóvenes adultos entre los 18 y 50 años de edad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar si el consumo de estos alimentos tienen tendencia al insomnio en hombres o mujeres de entre 18 a 50 años de edad en la provincia de Los Ríos, Babahoyo.

Evaluar si el consumo de estos alimentos es mayor en mujer o varones y si tiene o no relación con sus periodos de sueño vs insomnio.

PRESENTACION DEL PROBLEMA

DEFINICIÓN DEL TEMA

“INFLUENCIA DEL CONSUMO DE FRUTOS ROJOS EN SUS DISTINTAS PRESENTACIONES Y SU RELACION CON EL INSOMNIO EN ADULTOS ENTRE LOS 18 Y 50 AÑOS”

ANTECEDENTES

PACIENTES ADULTOS DE ENTRE 18 Y 50 AÑOS DE EDAD QUE PRESENTAN INSOMNIO JUNTO AL CONSUMO DE ALIMENTOS COMO FRUTOS ROJOS DURANTE LA NOCHE.

JUSTIFICACIÓN

El sueño es considerado como un estado plenamente fisiológico, caracterizado por una disminución del nivel de vigilancia y por el descanso que proporciona a la persona. (LOZANO, 2003)

El sueño fisiológico no presenta una estructura como tal, en su lugar se presenta como una serie de procesos, que se indican en los siguientes electroencefalogramas. (tabla 1)

El insomnio es uno de los problemas mas frecuentes en los adultos, sus causas suelen ser múltiples, de entre los cuales se ubican los malos hábitos de alimentación.

Dentro de las otras causas de insomnio tenemos:

Insomnio de corta duración, de larga duración, asociado a trastornos psiquiátricos, insomnio condicionado o psicofisiológico, enfermedades médicas, apnea del sueño.

En nuestra población de la provincia de Los Ríos, el consumo de alimentos como los frutos rojos es algo muy común y muy presente, ayuda a mantenerlos activos y vigilantes, sin embargo la falta de conocimiento sobre la cantidad recomendable y su consumo, a llevado a que se utilice en exceso provocando en algunos pacientes estados hipervigilantes cuando su consumo se da durante la noche.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Pregunta PICO

P: Población adulta de 18 a 50 años

I: Consumo de frutos rojos

C: Sin consumo de frutos rojos

O: Insomnio nocturno

¿Por qué los adultos de 18 a 50 años de edad que consumen frutos rojos presentan insomnio nocturno?

PERTINENCIA DEL TEMA A DESAROLLAR

“Influencia del consumo de frutos rojos en sus distintas presentaciones y su relación con el insomnio en adultos entre los 18 y 50 años”

HIPOTESIS.

Se asocia la posibilidad de presentar insomnio al consumo de este tipo de alimentos por la noche.

Se asocia la posibilidad de no presentar insomnio con el consumo de este tipo de alimentos por la noche.

MARCO DE REFERENCIA

MARCO TEÓRICO CONCEPTUALIZACION Y BASES TEORICAS

Una alimentación sana y equilibrada constituye el primer factor que contribuye a la salud física y psíquica. (ANDALUCIA, 2010)

Ecuador es un país muy rico en costumbres y hábitos no solo socio culturales si no también, alimentarias, por lo cual la modificación de estos hábitos puede llevar a cambios en las medidas de alimentación, alteraciones en los horarios, ajuste en la ración de alimentos de sus distintos consumos, y cambios en sus horarios de consumo, por lo cual, muchos han optado por el consumo de alimentos que tengan a la mano, si mantienen una vida caótica, de estrés y de movimiento continuo, llevándose al consumo de alimentos al azar a distintas horas del día.

La explotación de los frutales brinda grandes beneficios a toda la humanidad desde los diferentes puntos de vista como en el campo ambiental, económico y alimenticio. (Angela Saquicela,2009)

Una mala alimentación puede generar efectos nocivos en la salud, por lo que debe realizarse de una manera adecuada y no dejarse influir por modas, publicidad o costumbres inapropiadas. (ANDALUCIA, 2010)

Los alimentos que dentro del Ecuador se consumen son: tomate riñón, lechugas, zanahorias, cilantros, rábanos, quinua, hierbas aromáticas, panela, chocolates, café, frutas deshidratadas, aceites, fréjol, miel, tilapia, camarón, yogurt y leche (ministerio del ambiente 2020)

Dentro de los alimentos que se producen en el Ecuador tenemos clasificación por colores de los mismos, destacada por la FAO.

- Púrpura/azul: Propiedades antioxidantes que pueden reducir los riesgos de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas. Ejemplos: Betarraga (remolacha), repollo colorado, berenjena z Mora, arándano, uva morada, ciruela, maracuyá (AGRICULTURA, 2021)
- Rojo Ayuda a disminuir el riesgo de cáncer y mejora la salud cardiovascular. Ejemplos, Betarraga (remolacha), pimiento rojo, rábano, tomate, Manzana roja, tuna, cereza, uva roja, pomelo rojo y rosado, guaba roja, frambuesa, frutilla, sandía (AGRICULTURA, 2021)
- Anaranjado/amarillo Contiene carotenoides que ayudan a la salud ocular. Ejemplos: Zanahoria, calabaza, calabacín, Damasco (albaricoque), pomelo, limón, mango, melón, nectarina, naranja, papaya, durazno (melocotón), piña (ananá) (AGRICULTURA, 2021)
- Marrón/blanco Fitoquímicos con propiedades antivirales y antibacterianas y potasio. Ejemplos: Coliflor, endivia, ajo, jengibre, puerro, cebolla, Banana (plátano), durian, jaca, durazno (melocotón) blanquillo, pera marrón (AGRICULTURA, 2021)

- Verde Fitoquímicos con propiedades anticancerígenas. Ejemplos: Espárrago, judía (frijol verde), col china, brócoli, repollo (col), pimiento verde, pepino, lechuga, arveja, espinaca, Manzana verde, palta (aguacate), uva verde, kiwi, lima. (AGRICULTURA, 2021)

La OMS recomienda actualmente el consumo de por lo menos 400 g de frutas y verduras cada día, o cinco porciones de 80 g cada una.

(AGRICULTURA, 2021) (SALUD)

Dentro del beneficio de comer frutas de todo tipo tenemos:

- Crecimiento y desarrollo de los niños. Las frutas y verduras son ricas en vitamina A, calcio, hierro y ácido fólico, lo que puede promover la buena salud, fortalecer el sistema inmunológico del niño y ayudar a protegerlo contra enfermedades, tanto ahora como en el futuro (AGRICULTURA, 2021)
- Una vida más larga. Según un gran estudio realizado en 10 países europeos, las personas que consumen más frutas y verduras viven más que las que no lo hacen (AGRICULTURA, 2021)
- Mejor salud mental. Comer 7-8 porciones al día (más del mínimo recomendado de 5 porciones) está relacionado con un menor riesgo de depresión y ansiedad (AGRICULTURA, 2021)
- Salud cardiovascular. La fibra y los antioxidantes de las frutas y verduras pueden ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares. (AGRICULTURA, 2021)
- Menor riesgo de cáncer. En 128 de 156 estudios dietéticos, se encontró que el consumo de frutas y verduras reduce el riesgo de cáncer de

pulmón, colon, mama, cuello uterino, esófago, cavidad oral, estómago, vejiga, páncreas y ovario (AGRICULTURA, 2021)

- Menor riesgo de obesidad. En varios estudios se ha observado una disminución del riesgo de adiposidad y obesidad en ciertos grupos que consumen frutas y verduras (AGRICULTURA, 2021)
- Menor riesgo de diabetes Una revisión sistemática y un metaanálisis determinó que una mayor ingesta de verduras de hoja verde y frutas se asoció con una reducción significativa del riesgo de diabetes Tipo 2. Por cada 0,2 porciones/ día de ingesta de verduras, hubo un 13% menos de riesgo de diabetes (AGRICULTURA, 2021)
- Mejor salud intestinal. Una dieta rica en frutas, verduras y otros alimentos de origen vegetal y con alto contenido en fibra mejora la flora intestinal y tiende a aumentar las bacterias asociadas a los compuestos antiinflamatorios vinculados a un buen metabolismo. También se ha demostrado que un mayor consumo de frutas y verduras reduce la prevalencia de la diverticulosis así como de otros problemas digestivos como los gases, el estreñimiento y la diarrea (AGRICULTURA, 2021)
- Mejora la inmunidad. La ingesta adecuada de frutas y verduras puede reducir la gravedad de algunas enfermedades infecciosas. Aunque no le protegerán contra un virus como la COVID-19, la recuperación de una enfermedad infecciosa es mejor cuando se consume fruta y verdura que con dietas bajas en este grupo de alimentos (AGRICULTURA, 2021)

Dentro de las características de los frutos rojos tenemos:

Fresas: en Ecuador se ha cultivado y producido, principalmente en la Sierra; se cultiva en mayor cantidad en las provincias del Azuay, Tungurahua y Pichincha.

La fresa es conocida por sus propiedades vitamínicas A, B, C, E, también es rica en minerales como hierro, sodio, magnesio, calcio, zinc, yodo, además posee un gran poder antioxidante, existen factores como el acetato de caprilo que da calidad a la intensidad de color y es el principal responsable del aroma, entre todos los aceites volátiles presentes, sus rizomas se usan en infusiones, como astringentes. Presenta buenas posibilidades de desarrollo por su sabor y aroma delicados (DIANA ESTEFANÍA SÁNCHEZ CABRERA, 2017)

Este tipo de alimento son muy poco energéticas, sus hidratos de carbono se representan en el 7% del peso corporal, sin embargo son ricas en fibras y vitamina C.

Moras: producidas en Tungurahua y Pichincha, Carchi e Imbabura. Este tipo de fruta es rica en taninos, tienen tendencias astringentes durante su etapa temprana, pero una vez madura funcionan como laxantes, tónicas y depurativas.

Frambuesas: producidas desde Grecia pero cultivada en la sierra ecuatoriana. Este tipo de fruta es ácida, contienen hasta 15% de azúcar, son ricas en calcio y fósforo, además de su efecto antioxidante. (DIANA ESTEFANÍA SÁNCHEZ CABRERA, 2017)

MARCO METOGOLÓGICO

Método de investigación

Esta investigación es de tipo transversal , ya que se observa a un grupo de personas y se recopila información en el transcurso de un periodo corto de 5 meses, abril-septiembre 2023.

1.1. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE INFORMACION

Las técnicas e instrumentos que se usaron en esta investigación están determinada de la siguiente manera:

1.2. TÉCNICAS

La técnica utilizada fue la encuesta la cual nos da un acercamiento más profundo al problema de la población.

1.3. INSTRUMENTOS

El instrumento que utilizamos para la obtención de la información fue el cuestionario de preguntas abiertas que nos dan una perspectiva amplia del problema.

2. Población y Muestra de Investigación

Población.

Nuestra población de investigación está compuesta de 103 habitantes del Cantón Babahoyo.

Muestra

Para la obtención de nuestra muestra de estudio se ha determinado un muestreo observacional y además se ha tomado en cuenta los siguientes criterios del investigador:

Criterios de inclusión

- Adultos de 18-50 años de edad que consumen frutos rojos al menos 4 veces por semana.
- Hombres y mujeres.
- Que residan en la ciudad de Babahoyo.

Criterios de exclusión:

- Adultos de 18 a 50 años de edad que no consuma frutos rojos
- Habitantes de 0 a 17 años 11 meses.
- Que no residan en Babahoyo.

Con todo lo anterior expuesto nuestra muestra está conformada por 38 habitantes.

VARIABLES OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

INSOMNIO:

Definición conceptual: El insomnio es un trastorno del sueño consistente en la imposibilidad para iniciar o mantener el sueño, o de conseguir una duración y calidad de sueño adecuada para restaurar la energía y el estado de vigilia normal. (F. Sarrais, 2007)

Definición operacional: para fines estratégicos de esta investigación tomaremos la palabra insomnio para definir la ausencia de sueño o dificultad durante el periodo del mismo para su conciliación.

existe una relación directa entre ciertos alimentos o suplementos y la calidad y cantidad del sueño, de esta manera se identifican actuaciones nutricionales que

pueden ayudar a resolver o a prevenir ciertos trastornos del sueño. (Ovidio Hernando-Requejo, 2020)

Justificación: los periodos de insomnio se pueden presentar debido a estrés, enfermedades metabólicas, o procesos del metabolismo, así como también por el consumo de ciertos fármacos o sustancias alimenticias que estimulen la presencia del mismo.

FRUTOS ROJOS:

Definición conceptual: Las frutas del bosque, frutos rojos o bayas silvestres son pequeñas frutas comestibles correspondiente a bayas, drupas o similares, que antiguamente no se cultivaban; y que se desarrollan generalmente en arbustos o en pequeños árboles que crecen y/o crecían de forma silvestres y/o asilvestrados.(Juan Jesús Medina Mínguez,2018)

Definición operacional: se definirá como frutos rojos a todo alimento que se desarrolla en arbustos tales como, mora, bayas, fresas, flor de Jamaica, grosellas, arandanos, blueberry, entre otras similares.

Justificación: se a relacionado el consumo de estos alimentos a estados de actividad continua que provocan insomnio en ciertos pacientes, después de su consumo por las noches.

HORARIO:

Definición conceptual: distribución de las horas en que se realiza una actividad o trabajo o se presta un servicio (ESPAÑOLA, 2022)

Definición operacional: para fines de esta investigación se tomara el horario como una medida de control para el consumo de ciertos alimentos relacionados con el periodo de sueño o de insomnio.

Justificación: El consumo de ciertos alimentos en horarios determinados pueden estar relacionados con los estados hipervigilantes que puedan provocar insomnio, así como también con estados de sueño continuo que les ayuda a un mayor descanso.

EDAD:

Definición conceptual: la edad indica el periodo de tiempo que ocurre desde el nacimiento de un individuo hasta el momento actual. Es una medida cronológica que determina la posición relativa de un individuo en el paso de su vida. (CORDOVA, 2018)

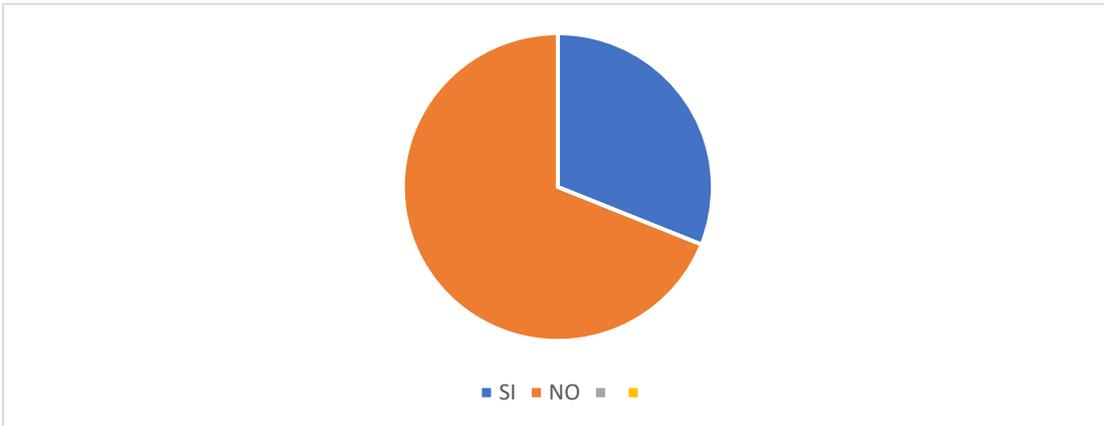
Definición operacional: para fines estratégicos de esta investigación se tomará en cuenta la edad para definir los años que han transcurrido desde el momento del nacimiento, hasta la actualidad.

Justificación: población objetivo adulta considerada a partir de los 18 y 50 años, dado que son la población con mayor actividad continua, con un consumo de alimentos mayor a lo esperado, y con mayor estadística de problemas de insomnio. El insomnio en general, en personas mayores tiene una prevalencia del 17% al 45%, mayor en mujeres y aumenta con la edad. (ITO Y, 2000)

Tabla de Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Dimensión categórica	Indicador	Índice
Insomnio	Trastorno del sueño consistente en la imposibilidad para iniciar o mantener el sueño, o de conseguir una duración y calidad de	Efecto y síntoma	<ul style="list-style-type: none"> • Desvelo • Cefalea • Somnolencia matutina 	Porcentual

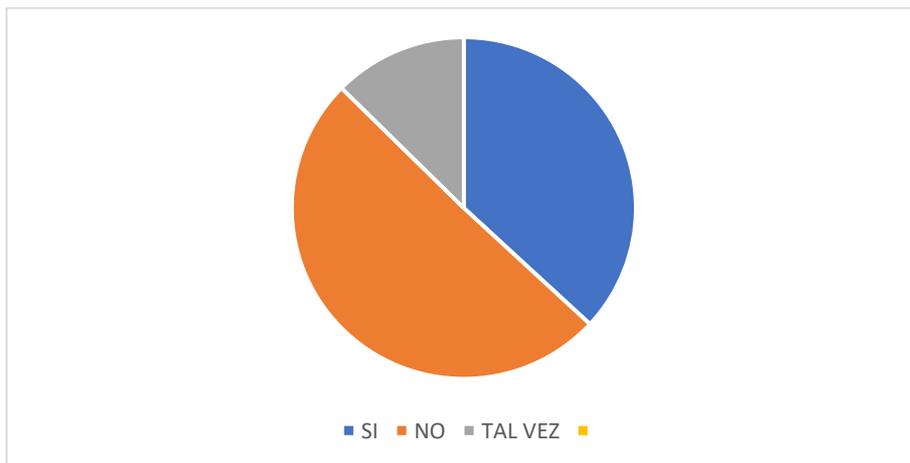
	sueño adecuada para restaurar la energía y el estado de vigilia normal.			
Frutos rojos	Las frutas del bosque, frutos rojos o bayas silvestres son pequeñas frutas comestibles correspondiente a bayas, drupas o similares, que antiguamente no se cultivaban; y que se desarrollan generalmente en arbustos o en pequeños árboles que crecen y/o crecían de forma silvestres y/o asilvestrados.	Frecuencia de consumo de frutos rojos o infusiones de los mismos tres veces por semana.	<ul style="list-style-type: none"> • Té de frutos rojos • Porción de frutos rojos sean estos, arándanos, cerezas, fresas, moras, entre otros. 	Porcentual
Horario	Distribución de las horas en que se realiza una actividad o trabajo o se presta un servicio (real academia española)	Consecuencia del consumo	<ul style="list-style-type: none"> • De 1 porción de frutos rojos o 1 infusión cada 2 días. 	Porcentual
Edad	La edad indica el periodo de tiempo que ocurre desde el nacimiento de un individuo hasta el	Adultos	<ul style="list-style-type: none"> • De 18 a 50 años 	Porcentual



ANALISIS: EL 31.1 % EQUIVALENTE A 32 PERSONAS AFIRMAN SUFRIR INSOMNIO MIENTRAS QUE EL 68.9 EQUIVALENTE A 71 PERSONAS AFIRMAN NO SUFRIR DE INSOMNIO

PERSONAS QUE CONSUMEN FRUTOS ROJOS ANTES DE DORMIR.

SI	38 (36.9)
NO	52 (50.5)
TALVEZ	13 (12.6)



ANALISIS: EL 36.9% AFIRMA QUE SI CONSUMEN FRUTOS ROJOS ANTES DE DORMIR, MIENTRAS QUE EL 52 % AFIRMA NO CONSUMIRLOS Y ALGUNOS EN OCASIONES LO CONSUMEN PREVIO SUEÑO EQUIVALENTE AL 12.6%

PERSONAS QUE HAN RELACIONADO EL CONSUMO DE FRUTOS ROJOS POR LA NOCHE CON EL INSOMNIO

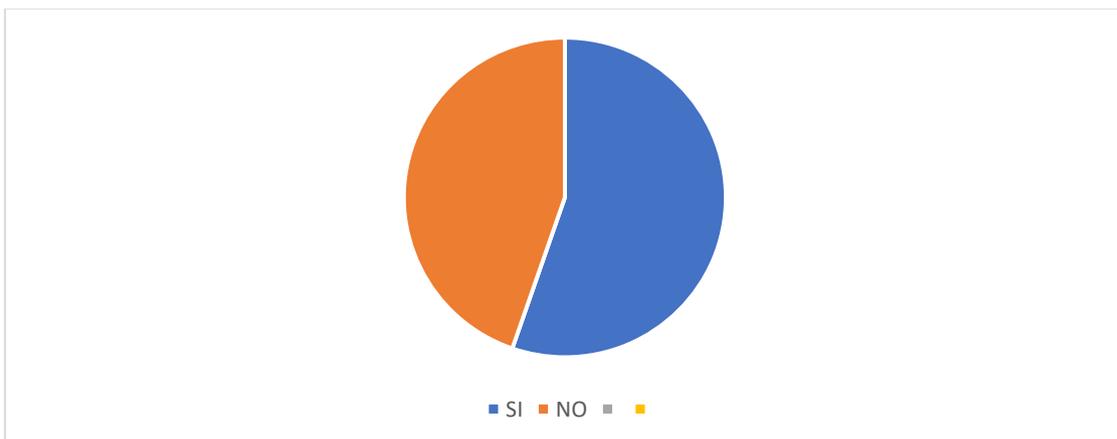
SI	4 (3.9%)
NO	99 (96.1 %)



ANALISIS: EL 3.9% EQUIVALENTE A 4 PERSONAS ASEGURA RELACIONAR SU INSOMNIO AL CONSUMO DE ESTE ALIMENTO, MIENTRAS QUE EL 96.1 % EQUIVALENTE A 99 PERSONAS ASEGURA QUE NO TIENEN RELACION ALGUNA.

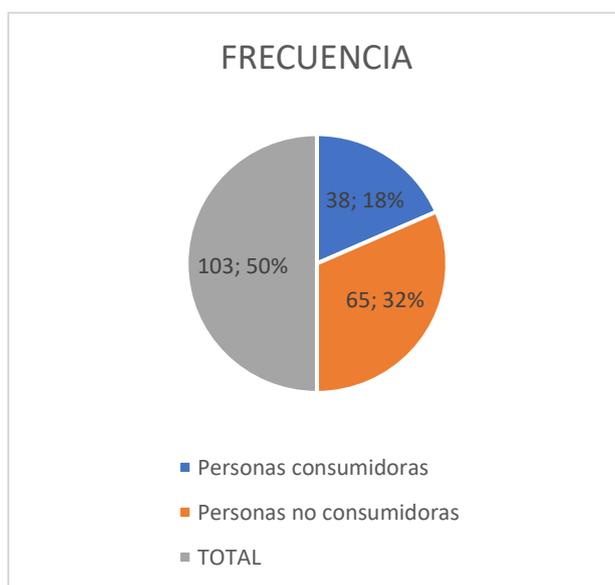
PERSONAS QUE HAN RELACIONADO EL CONSUMO DE FRUTOS ROJOS CON SENTIRSE MAS ACTIVO, VIGIL Y PRODUCTIVO.

SI	46 (44.7%)
NO	57 (55.3 %)



ANALISIS: EL 44.7% EQUIVALENTE A 46 PERSONAS INDICAN SENTIRSE MAS VIGILES Y PRODUCTIVOS A DIFERENCIA DEL 55.3 % EQUIVALENTE A 57 PERSONAS INDICAN QUE NO.

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Personas consumidoras de infusiones de frutos rojos	38	39.1%
Personas no consumidoras de infusiones de frutos rojos	65	67%
TOTAL	103	100%



ANALISIS: El 18% de la población que corresponde a 38 habitantes sí ha consumido infusiones de frutos rojos antes de dormir y ha presentado sus efectos como insomnio ya que el 32% no ha tenido ni síntomas ni efectos.

DISCUSION

El estudio realizado con adultos de entre 18 y 50 años en la provincia de los ríos, en la ciudad de Babahoyo, mediante encuestas, indica que no hay una

relación entre los estados de insomnio y el consumo de frutos rojos durante la noche.

Si bien es cierto los estados de insomnio se pueden presentar por distintas causas como el estrés, las preocupaciones, la ansiedad, entre otras, en ocasiones se puede ver influenciado por el consumo de ciertos alimentos, sin embargo como denota nuestro estudio, muchos pacientes desconocen que son los frutos rojos (38.3%), y otros afirman saber cuales son (11.7%), y otra parte de la población a relacionado el consumo de los mismos con sus estados hipervigilantes o de insomnio (3.9%), mientras que otra parte negativiza la relación del mismo (96.1%)

Esto mostro que hay diferencias entre este sintoma y estos otros productos en particular que indican que las propiedades de estos alimentos no incluyen el desencadenar insomnio.

CONCLUSIONES

Los frutos rojos son alimentos ricos en proteínas y minerales, que ayudan al organismo a mantenerse sano, vigil y activo, permitiendo una homeostasis adecuado del ser humano para mantenimiento continuo de su día a día. Por múltiples factores y por lo general muy relacionado con la salud mental puede presentarse el insomnio, el cual si bien es cierto puede agravarse con el consumo de ciertos alimentos, no siempre se debe a los mismos.

Por lo cual podemos llegar a la determinante de que este fruto en particular no presenta ninguna relación con los estados de insomnio, y no presenta características, o propiedades que puedan inducir el mismo, por lo cual podemos estimar que es seguro el consumo del mismo en cualquier momento del día, sin afectar su estado de salud.

BIBLIOGRAFIA

- AGRICULTURA, O. D. (2021). *FRUTAS Y VERDURAS ESENCIALES EN TU DIETA*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>
- Alfonso Mesejo Arizmendi, J. F. (2012). *SEFHS*. Obtenido de https://gruposdetrabajo.sefh.es/gefp/images/stories/documentos/4-ATENCION-FARMACEUTICA/Nutricion/Manual_basico_N_clinica_y_Dietetica_Valencia_2012.pdf
- ANDALUCIA, F. (2010). HABITOS DE VIDA SALUDABLE. *FACUA ANDALUCIA*, 1-26.
- Biodiverso Cosmética Natural Sostenible. (2021). Recuperado el 7 de SEPTIEMBRE de 2023, de <https://biodiversocosmetic.com/la-importancia-de-las-frutas-y-verduras/>
- CORDOVA, L. (2018). ESTUDIO DESCRIPTIVO DE PREVALENCIA DE DISLIPIDEMIA EN ADULTOS DE 64 AÑOS DE EDAD. *REVISTA MEDICA HJCA* , 204-208.
- DIANA ESTEFANÍA SÁNCHEZ CABRERA, K. D. (10 de 2017). Propuesta de desarrollo de recetas de cocina experimental con base en tres frutas de la familia de las rosáceas. CUENCA, ECUADOR.
- ESPAÑOLA, R. A. (2022). *DICCIONARIO*.
- F. Sarrais, P. d. (2007). THE INSOMNIO. *SUPLEMENTO 1*, 121-134. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200011
- GONZALO, M. (30 de 07 de 2021). *SALUD MAPFRE*. Obtenido de <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/alimentos/los-frutos-rojos-y-sus-propiedades/>
- ITO Y, T. A. (2000). SLEEP DISTURBANCE AND ITS CORRELATES AMONG ELDERLY JAPANESE. 85-100.
- Libbys. (0 de 2023). *LIBBYS*. Recuperado el 07 de 09 de 2023, de [LIBBYS: https://libbys.es/blog/habitos-saludables/frutos-rojos-comer-sin-remordimientos/7422](https://libbys.es/blog/habitos-saludables/frutos-rojos-comer-sin-remordimientos/7422)
- LOZANO, J. A. (3 de 03 de 2003). *ELSEVIER*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13044454>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). Recuperado el 7 de SEPTIEMBRE de 2023, de <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>
- Ovidio Hernando-Requejo, V. H.-R. (2020). Impacto de la alimentación en la lucha contra el insomnio. *NUTRICION HOSPITALARIA*, 57-62.
- SALUD, O. M. (s.f.). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Comer%20al%20menos%20400%20g,diaria%20suficiente%20de%20fibra%20diet%C3%A9tica.>

ANEXOS

Anexo 1:

Tabla 1. Fases del sueño		
Fase	Etapa	Duración
Sueño lento (NREM)	– I. Fase de adormecimiento	– 5% del total del sueño
	– II. Sueño lento ligero	– 50% del total del sueño
	– III y IV. Sueño lento profundo	– 20-25% del total del sueño
Sueño paradójico (REM)	V. Sueño paradójico	20-25% del total del sueño