

**UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE
DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**“HABITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO
NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA BASICA REGULAR GUILLERMO
BILLINGURTS, PUERTO MALDONADO,
2019”**

Proyecto de tesis presentado por:

Bach. CHURA QUISPE, Yorqui

Bach. MAMANI TACURI, Edgar

PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA

ASESORA:

Lic. ESPEJO LANDEO, Nola Dacia

CO-ASESOR

Lic. Miguel CORAL CEVILLANO

PUERTO MALDONADO, 2020

**UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE
DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**“HABITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO
NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA BASICA REGULAR GUILLERMO
BILLINGURTS, PUERTO MALDONADO,
2019”**

Proyecto de tesis presentado por:

Bach. CHURA QUISPE, Yorqui

Bach. MAMANI TACURI, Edgar

PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA

Asesora:

Lic. ESPEJO LANDEO, Nola Dacia

Co-Asesor

Lic. Miguel CORAL CEVILLANO

PUERTO MALDONADO, 2020

DEDICATORIA

El presente trabajo dedicamos a nuestro padre celestial por motivarnos y permitirnos lograr un objetivo de nuestras vidas; como también a nuestros padres que nos ayudaron día a día a lograr nuestra meta.

Bach. CHURA QUISPE, Yorqui

Bach. MAMANI TACURI, Edgar

AGRADECIMIENTO

Agradecer primero a Dios, ante todo, a nuestros docentes que nos apoyaron motivando para ser útil en la sociedad como buenos profesionales, también como personas. Agradecer a nuestros seres queridos que nos ayudaron a seguir adelante y guiarnos en nuestras metas.

Bach. CHURA QUISPE, Yorqui

Bach. MAMANI TACURI, Edgar

PRESENTACIÓN

Los hábitos alimentarios son la forma en la cual comemos, es decir como ingerimos los alimentos independientemente de si estos están bien balanceados o del aporte que estos brindan a nuestra nutrición. Se forjan desde la primera infancia y están asociados a la manera en la cual nuestros padres o cuidadores nos han introducido a la alimentación sólida. Somos entonces lo que comemos y lo que nos han enseñado a comer. Así las preferencias son tan variadas, muchos apetecen muchas carnes, otros casi no las toleran, unos prefieren lácteos y otros carbohidratos, es decir una variopinta gama de gustos y sabores.

El estado nutricional es la resultante de los hábitos alimentarios reflejada en un indicador, mismo que toma en cuenta tres parámetros básicos: peso, talla y edad. El estado nutricional nos brinda un reflejo, una resultante de las costumbres alimentarias, en las que intervienen otros factores como la actividad física. Respecto a este tema, nuestro país se halla en una situación en la cual más personas con exceso de peso se encuentran habitando un mismo lugar.

Esta situación es muy preocupante, pues un estado nutricional alterado trae serios problemas personales y también en la salud colectiva. De ahí la preocupación en la realización del trabajo de investigación que enlaza dos variables muy importantes analizadas en paralelo, para poder determinar cómo influye uno a la otra.

El presente estudio busca contribuir en la relación que se da entre las variables, para conocer la realidad y aportar en la solución de los problemas que se presentan, además de obtener el título profesional de: Licenciado en Enfermería y acatando el reglamento de grados y títulos, tenemos el alto honor de presentar al jurado, el trabajo de investigación denominado; “hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurts, Puerto Maldonado, 2019”

La nueva Ley Universitaria ley N°30220 señala las consideraciones a tomar en cuenta para la emisión de un título profesional, donde la Universidad Peruana en general y la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios en particular, han previsto en su Estatuto y el Reglamento de Grados y Títulos, los criterios para la realización de una tesis, realizado con la finalidad de optar al Título Profesional de Licenciado en Enfermería.

RESUMEN

En la investigación realizada sobre la variable de estudio hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurts de la ciudad de Puerto Maldonado, 2019” con el objetivo de demostrar la relación entre las variables hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, posteriormente se realizó elaboración de los instrumentos de medición para su aplicación a la población considerada en el enunciado del estudio, seguidamente se cumplió con el procesamiento de datos mediante software estadístico versión 23 para determinar las pruebas de hipótesis correlacionales, la población de estudio considera, fue la totalidad de estudiantes matriculados en el presente año lectivo en la Institución Educativa Guillermo Billingurst con un total de 424 estudiantes y la técnica utilizada durante la investigación fue la encuesta, llegando a los resultados de valor de significancia (valor crítico observado) $0.000 < 0,440$, rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa es decir existe relación significativa y positiva entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, obteniendo los resultados de investigación una relación significativa entre las variables de estudio.

Palabras clave: hábitos, alimentarios, nutricional

ABSTRACT

In the investigation carried out on the study variable eating habits and nutritional status of the students of the Guillermo Billingurst Regular Basic Educational Institution in the city of Puerto Maldonado, 2019 "with the aim of demonstrating the relationship between the variables eating habits and nutritional status of the students of the Guillermo Billingurst Regular Basic Educational Institution, subsequently developed the measurement instruments for their application to the population considered in the statement of the study, followed by data processing using statistical software version 23 to determine the tests of correlational hypotheses, the study population considered, was the totality of students enrolled in the current school year at the Guillermo Billingurst Educational Institution with a total of 424 students and the technique used during the research was the survey, reaching the results of value of significance (observed critical value) $0.000 < 0.440$, we reject the null hypothesis and accept the alternative hypothesis, that is, there is a significant and positive relationship between eating habits and nutritional status of the students of the Guillermo Billingurst Regular Basic Educational Institution, obtaining the research results a significant relationship between the study variables.

Key words: habits, food, nutritional

INTRODUCCIÓN

Somos lo que comemos. La humanidad viene atravesando una serie de problemas de salud derivados de los hábitos de alimentación que tenemos. De hecho, una de las manifestaciones más importantes de este comportamiento es precisamente el tener indicadores de falta de peso, sobrepeso y obesidad en niños, jóvenes y adultos. Estas lógicas consecuencias del desorden alimentario y de una falta de conocimiento, representan un problema en el momento, pero también en el futuro, pues las enfermedades crónicas se manifiestan al transcurrir el tiempo. Algunas de las enfermedades que corresponden a este perfil son: desnutrición, anemia, diabetes, artrosis, hipertensión, etc.

Para analizar esta problemática, se ha decidido aplicar la metodología descriptivo- transversal, en el presente estudio con el objetivo de establecer la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado, 2019.

El trabajo de investigación se ha estructurado en tres capítulos, de acuerdo al “Reglamento General de Grados y Títulos de la UNAMAD”, siendo estos: “El Problema de la investigación, el Marco teórico y la Metodología”, que luego, cuando se efectuó el trabajo de campo se completará con el capítulo denominado “Resultado”, mismo que se ponen a vuestra consideración.

Daremos a conocer la problemática de la investigación ¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado?, la importancia de un estado nutricional y los hábitos alimentarios, en estudiantes. ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado?

En qué estado se encuentran los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTO	II
PRESENTACIÓN.....	III
RESUMEN	V
ABSTRACT	VI
INTRODUCCIÓN	VII
ÍNDICE	IX
ÍNDICE DE GRÁFICO.....	XI
ÍNDICE DE TABLAS	XII
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. Descripción del Problema	13
1.2. Formulación del Problema	15
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. Problemas específicos	15
1.3. Objetivos.....	15
1.3.1. Objetivo general.....	15
1.3.2. Objetivos específicos.	16
1.4. Variables	17
1.5. Hipótesis	21
1.6. Justificación	21
1.7. Consideraciones Éticas.....	22
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	23
2.1. Antecedentes de Estudio	23
2.1.1. Nivel Internacional.....	23
2.1.2. A nivel nacional.....	25

2.1.3. A Nivel local	25
2.2. Modelo Teórico	26
2.3. Marco Teórico	27
2.3.1. Hábitos alimentarios.....	27
2.3.2. Estado nutricional.....	29
2.4. Definición de términos.....	37
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	39
3.1. Tipo de estudio	39
3.1.1. Descriptivo	39
3.1.2. Transversal	39
3.2. Diseño de estudio	39
3.2.1. Correlacional simple.....	39
3.3. Población y muestra.....	39
3.3.1. Población	39
3.3.2. Muestra	40
3.4. Métodos y técnicas	40
3.4.1. Técnica e instrumento de recolección.....	40
3.5. Tratamientos de los datos	40
CAPITULO IV RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	41
CONCLUSIONES	65
RECOMENDACIONES	66
BIBLIOGRAFÍA	67
ANEXOS	73

ÍNDICE DE GRÁFICO

Figura 1 Grado.....	42
Figura 2 Sección.....	43
Figura 3 Edad.....	44
Figura 4 Sexo.....	45
Figura 5 Peso.....	47
Figura 6 Talla.....	49
Figura 7 IMC.....	52
Figura 8 Número de comidas principales que ingiere por día.....	53
Figura 9 Número de meriendas que ingiere por día.....	54
Figura 10 Número de frutas que ingiere por día.....	55
Figura 11 Cantidad de agua que ingiere por día.....	56
Figura 12 Consumo de alimentos procesados (chatarra).....	57
Figura 13 Consumo de Gaseosa.....	58
Figura 14 El segundo de ayer incluyó que carbohidrato.....	59
Figura 15 El segundo de ayer incluyó que proteína.....	60
Figura 16 Frecuencia de ingestión de sopa en el almuerzo.....	61
Figura 17 Preferencias de ingestión de lípidos.....	62
Figura 18 Preferencia de ingestión de líquidos para saciar la sed.....	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Grado de estudio	42
Tabla 2 Sección	43
Tabla 3 Edad.....	44
Tabla 4 Sexo.....	45
Tabla 5 Peso.....	46
Tabla 6 Talla	48
Tabla 7 IMC	50
Tabla 8 Número de comidas principales que ingiere por día	52
Tabla 9 Número de meriendas que ingiere por día	54
Tabla 10 Número de frutas que ingiere por día	55
Tabla 11 Cantidad de agua que ingiere por día	56
Tabla 12 Consumo de alimentos procesados (chatarra)	57
Tabla 13 Consumo de gaseosas	58
Tabla 14 El “segundo” de ayer incluyó que carbohidrato	59
Tabla 15 El “segundo” de ayer incluyó que proteína.....	60
Tabla 16 Frecuencia de ingestión de sopa en el almuerzo	61
Tabla 17 Preferencias de ingestión de lípidos	62
Tabla 18 Preferencia de ingestión de líquidos para saciar la sed	63

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del Problema

El índice de masa corporal (IMC) se considera como indicador internacional para evaluar el estado nutricional en niños, adolescentes y adultos (1). El estado nutricional se puede valorar tomando en cuenta sus seis compartimentos: proteínas viscerales, músculo esquelético, grasa, proteínas plasmáticas, esqueleto y espacio extracelular. Algunos de estos compartimentos se valoran por métodos bioquímicos y otro por métodos antropométricos (2). La forma más simple de ponderar el estado nutricional es mediante el uso de la antropometría, misma que se basa en el peso, talla y edad de la persona, la otra forma es la determinación del índice de masa corporal.

Estas mediciones arrojan una variedad de diagnósticos, tales como normalidad, riesgo nutricional, desnutrición aguda, desnutrición severa, sobre peso y obesidad. Los adolescentes peruanos van mostrando los cambios en sus hábitos alimenticios y sus patrones de actividad física. Así es cada vez más frecuente, encontrar adolescentes con falta de peso o sobrepeso.

La obesidad y el sobrepeso son dos condiciones que se relacionan con el exceso de peso para la talla. La primera es un indicador de riesgo, en tanto que la segunda supone un serio problema de salud pública que se ha constituido en una realidad alarmante que condiciona a la persona a enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, artrosis, etc.

La falta de peso por otro lado no puede considerarse saludable, pues implica un peso por debajo de lo normal. En los adolescentes y púberes se presentan en nuestro país dos realidades distintas con respecto al peso corporal. Sobrepeso y bajo peso, como tendencias discordantes de la normal.

Los problemas relacionados tienden a interferir con el desarrollo personal y como no de la salud, pues alteran los niveles de energía en la etapa escolar, de ahí que se relacionan con un indicador del desarrollo del país.

Sobre el particular la Organización Mundial de la Salud, “señala que la obesidad es una enfermedad crónica, que se caracteriza por el aumento en la grasa corporal, que está asociada a un mayor riesgo para la salud” (3).

Dicho de otro modo, la obesidad no es el aumento de masa corporal sino de grasa, que se acumula en diversos lugares de la anatomía, inclusive adosados a los órganos internos.

Cada año mueren por la obesidad a nivel mundial, como mínimo, 2.8 millones de personas a causa de sobre peso u obesidad. En otros países de alto ingreso era un problema confinado, en la actualidad la obesidad está en los países de mediano y bajo ingresos (4).

Para evidenciar la magnitud e importancia del problema, se tienen algunas cifras alarmantes: Los últimos indicadores nutricionales del Perú señalan que, según el Ministerio de Salud, el 18% es obeso del total de 53,8% de peruano sobre los 15 años tienen un exceso de peso, y el 40% en lima metropolitana, con un exceso de 4.794.619 afectados (5), estas cifras se encuentran publicadas en Publímetro.pe., que además acota que “La obesidad infantil, medida en niños de 5 a 9 años, llega a un alarmante 19,3%” (5). La problemática es más seria de lo que parece, pues el 80% de niños con obesidad y sobrepeso, será un adulto en esta misma condición (5).

Los riesgos que entraña la obesidad son bastante significativos, una persona que tenga un índice de masa corporal igual o superior a 30, se le considera obesa y si este valor es igual o superior a 25 entonces tiene sobrepeso (6).

En Puerto Maldonado, estas condiciones son evidentes. Se conoce que la obesidad se presenta cuando se conjugan dos situaciones: una dieta rica en

carbohidratos y una pobre actividad física.

Es cada vez más frecuente ver en los distintos colegios niños que presentan sobrepeso, que además son objeto de burla de sus compañeros por el volumen corporal que presentan.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado?

1.2.2. Problemas específicos

P1. ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado?

P2. ¿Cómo son los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado?

P3. ¿Qué relación existe entre el estado nutricional con los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Demostrar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado.

1.3.2. Objetivos específicos.

O1. Clasificar el estado nutricional de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado.

O2. Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado.

O3. Relacionar el estado nutricional con los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado.

1.4. Variables

Variable dependiente : Estado nutricional

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSION	SUB DIMENSIÓN	INDICADORES	TIP O DE VAR IABLE
V1 Variable dependiente: Estado nutricional	Distintos grupos de edad ha sufrido un cambio gradual, de esta manera coexisten en la realidad peruana formas de malnutrición disimiles como la delgadez, el sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, las formas por exceso han ido incrementando de manera progresiva asociado a las modificaciones en la dieta y sobre todo los estilos de vida que adoptan las personas. Este hecho ubica al Perú como país con problemas de sobrepeso y obesidad (7).	Relación entre peso, talla y edad conjugado como indicadores	D1: Evaluación antropométrica	D1A: índice de masa corporal	Bajo Normal Sobrepeso	Cuantitativa
				D1B: peso – talla	Normal Riesgo nutricional Desnutrición aguda Desnutrición severa Sobrepeso Obesidad	Cualitativa
				D1C: talla /edad	Alto Riesgo nutricional Talla Baja Talla alta	Cualitativa
				D1D: peso/edad	Normal Riesgo nutricional Desnutrido Sobrepeso	Cualitativa

Variable independiente : Hábitos Alimentarios.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSION	SUB DIMENSIÓN	INDICADORES	TIPO DE VARIABLE
V2 Variable independiente: Hábitos Alimentarios	Hábitos alimentarios son aquellas acciones o comportamientos que han sido asumidos de forma consciente y repetitiva que producen en las personas utilizar un grupo particular de alimentos como parte de su dieta (8)	Son las formas aprendidas de ingerir alimentos, que son formadas o deformadas al interior de una familia.	D1 Frecuencia de consumo de alimentos	D1A: número de Comidas principales que ingiere por día	Menos de 3 Tres comidas Más de 3 comidas	Cualitativa
				D1B: número de meriendas que ingiere por día	Ninguna Solo una por día Más de una por día	Cualitativa
				D1C: número de frutas que ingiere por día	Ninguna Solo una por día Más de una por día	Cualitativa
				D2A: cantidad de agua que ingiere por día	Menos de cinco vasos De seis a 10 vasos Más de 11 vasos	cualitativa
				D2B: cantidad de gaseosas por día	Ninguna Una Más de una	cualitativa

			D3: grupo de alimentos procesados	D3A: consumo de alimentos procesados (chatarra)	Galleta Hamburguesa Hot dog Pollo broster Pizza Snack (papitas, chizitos, bebidas muy azucaradas)	Cualitativa
			D4: grupo de alimentos	D4A: carbohidratos	Arroz Fideos/tallarines Papa/Camote/Yuca No tuvo ningún carbohidrato	
		D4B: proteínas		Carne roja: res Carne blanca: pescado Menestras: pollo, fr lenteja Ninguno	ejol/	Cualitativa
		D4C: verduras		Poca cantidad Reglar cantidad Abundante No consumió		
		D4D: Grasa		Mantequilla Frituras (omelet, papa rebosada, etc) Otros	Cualitativa	

				Ninguno	
			D4E: preferencia de ingestión de líquidos para saciar la sed	Gaseosas Agua Refrescos naturales Otros Ninguno	Cualitativa
			D1: Edad	8 – 9 años 9 – 10 11 – 12 años	Cuantitativa
			D2: Sexo	Masculino Femenino	Cualitativa
			D3: Procedencia	Manu Tahuamanu Tambopata Otros	Cualitativa

1.5. Hipótesis

Hi: Existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado.

H0. No existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado.

1.6. Justificación

Los hábitos alimentarios son las formas aprendidas de ingerir alimentos, que son formadas o deformadas al interior de una familia. Estos hábitos se extienden a lo largo de la vida, difícilmente una persona que ha aprendido a comer de una manera en su infancia cambia o vira hacia otra diferente.

Así comer es una actividad importante, pues se trata de alimentar a un cuerpo para su crecimiento y reparación, sin embargo, es importante analizar cómo se relaciona este hábito al índice de masa corporal. Los resultados del estudio pudieran servir para establecer una línea de base sobre la problemática a nivel local.

El presente estudio se realiza porque es importante tener noción sobre los hábitos alimentarios y del estado nutricional de los niños, por ser importante conocer la realidad, tomando en cuenta que los indicadores respecto a este tema se van modificando, es preciso que en nuestro medio se tengan datos confiables.

Los resultados pueden servir para efectuar un estudio aplicativo o similar, sirviendo entonces como antecedente de estudios.

Así mismo los resultados de la presente investigación servirán para que el enfermero realice programas de promoción de la salud, que ayude a mejorar los hábitos alimentarios e incremente o disminuya el estado nutricional en los estudiantes del nivel primario.

1.7. Consideraciones Éticas

Para efectuar el presente estudio se pedirá a los padres de familia el consentimiento formal para que sus hijos puedan ser pesados, medidos y tallados y se les aplique un cuestionario sobre sus hábitos alimentarios.

En el desarrollo del estudio se tomará en cuenta los principios éticos y bioéticos y se considera necesario aclarar que el mismo no implicará ningún riesgo para los participantes. Los resultados se evidenciarán de manera grupal.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de Estudio

2.1.1. Nivel Internacional

Según Herrera; en el estudio “Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016”. Ecuador, 2016

La presente investigación se ejecutó en la Unidad Educativa Matovelle en Quito, y una población entre 12 y 18 años. Con un tipo de investigación observacional y el enfoque cualitativo analítico y de corte transversal. Para determinar el estado nutricional, se empleó el programa AnthroPlus OMS, en 722 estudiantes, correspondiente a la totalidad de alumnos, correspondiente a la variable hábitos alimentarios. Como resultado de la investigación es: que el 28% tiene sobrepeso y obesidad, en mujeres y varones. Como hipótesis planteada a la investigación si existe diferencia significativa entre los hábitos alimentarios de los normopeso con los de sobrepeso, lo que no demostró con el grupo de obesidad (9).

Según Arellano & Romero; en el estudio “Sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios, actividad física y actividades de ocio en escolares de una localidad de la ciudad Cartagena, 2015”. Colombia, 2015.

Tipo de estudio Cuantitativo Descriptivo de corte transversal, con una población: estudiantes de la institución educativa de Cartagena entre 7 a 12 años de edad. Con el objetivo de Determinar la prevalencia sobre peso y obesidad hábitos alimentarios, actividad física y actividades. Dando como resultado que el 84% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios; llegando a la conclusión: que la obesidad que existe un consumo de una

dieta poco saludable, por la ingesta de harinas, con bajo consumo de verduras y frutas. (10).

Según Cruz & Velázquez; en el estudio “Prevalencia y factores asociados a la obesidad infantojuvenil en una población escolar rural en el curso escolar 2011-2012”. España, 2015.

Encontró que la obesidad alcanzó al 9,5%, y el sobrepeso a 13,2% de los casos evaluados. Por niveles educativos se encontró que el 3% de niños de nivel inicial y 15,5% en el nivel primaria. El 78,3 y 80,3% de niños no tienen antecedentes de obesidad entre sus hermanos o padres, sin embargo, no encontraron relaciones significativas entre los hábitos de vida y el exceso de peso (11).

Según Ramos en la tesis titulado “Prevalencia y factores relacionados de sobrepeso y obesidad en estudiantes de una universidad pública”. España, 2017.

Se determinó en el Índice de Masa Corporal con sobre peso que alcanza al 19,8%, con obesidad en el 2,5% de ellos; a predominio de hombres en el 28,3% de ellos, llegando a ser en mayores de 23 años el 36,7%, aumentando al 50% en aquellos que tienen pareja; al respecto se calculó el riesgo de padecer enfermedad coronaria en 18,3% y alto riesgo de síndrome metabólico en 9%. Concluyendo que la prevalencia de obesidad y sobrepeso en estudiantes universitarios se considera alta, para padecer Enfermedad coronaria o síndrome metabólico (12).

Según Martínez & Cano “Factores asociados al sobrepeso y la obesidad en escolares de 8 a 9 años de Barcelona”. España, 2014.

Se realizó un estudio transversal descriptivo, muestra de 3.262 alumnos de nueve años del tercer grado de primaria de 107 siete escuelas de Barcelona, objetivo: identificar la prevalencia de sobre peso y obesidad.

Llegando al resultado: el sobre peso de los escolares fue el 24.0%, y la obesidad el 12.7% por sexo. Conclusión cuatro de cada diez escolares tienen exceso de peso (13).

Según Ortiz & Pereyra; en “Estudio sobre las características de la alimentación de los adolescentes uruguayos” Uruguay, 2015

El objetivo del presente estudio fue la alimentación de los jóvenes uruguayos y los aspectos sociodemográficos que influyen en la misma. Los datos analizados tienen como fuente la Encuesta.

Se obtuvo que el 89% de los adolescentes no alcanzo la frutas y verduras al 5% al día. Azucares y bebidas consumieron diariamente el 50%, el 58% comidas inadecuadamente, llegando a la conclusión que si existe mayor riesgo entre los jóvenes de mayor edad (15).

2.1.2. A nivel nacional

Según León; en el estudio “Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la institución educativa 09 de julio de la provincia de concepción en el año 2015”

La investigación correlacional, surgió con el fin de determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios. La técnica: la entrevista y el instrumento el cuestionario para ambas variables. La muestra de 231 estudiantes y como resultado: si existe una relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios con la aceptación de $\alpha=0,05$ y 95% (17).

2.1.3. A Nivel local

Según, OCHOA & MEZA, con el trabajo de investigación, “ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Y ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS DE 6 MESES A 2 AÑOS, ATENDIDOS EN EL CENTRO DESALUD JORGE CHÁVEZ, PUERTOMALDONADO –2016” La **metodología investigación**: descriptiva correlacional con diseño no experimental, con carácter descriptivo.

Llegando al **Resultado** según en la tabla 4, El coeficiente de correlación es de 0,712 entre las variables alimentación complementaria y estado nutricional. **Conclusión:** el 56% de las madres encuestadas respondieron iniciaron su alimentación menos de los seis meses, por el desconocimiento de las madres jóvenes, se vuelve en un futuro un problema gastrointestinal en el niño. (3).

2.2. Modelo Teórico

La teoría del Sistema Conductual de Dorothy Johnson manifiesta a una meta paradigma ya que estudia un conjunto de teorías; entorno, salud, persona y cuidado.

Salud: es un estado dinámico y nada fácil de conseguir, influido por factores sociales, psicológicos y biológicos. Se define como la estabilidad y el equilibrio del sistema conductual de la persona.

Cuidado: es restaurar la estabilidad y el equilibrio del sistema o una fuerza de regulación externa. Conductual.

Un sistema conductual o subsistema integrados e interdependientes es el modelo de Johnson. El ser humano como sistema conductual busca el equilibrio mediante hábitos de adaptación de cierto punto. Cada subsistema conductual tiene requisitos funcionales y estructurales.

según Johnson son siete los subsistemas, a saber; de dependencia, de ingestión, de eliminación, sexual, de agresividad, de realización y de afiliación.

De ingestión: es ver cuando, como, cuanto y que condiciones se alimenta el ser humano; así cumple la función de satisfacer el apetito.

En resumen, el Modelo del sistema conductual de Johnson es la atención de enfermería, que busca la efectividad del paciente para prevenir la enfermedad. El paciente se define siete subsistemas de comportamiento.

2.3. Marco Teórico

2.3.1. Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios como su nombre lo indica son aquellas acciones o comportamientos que han sido asumidos de forma consciente y repetitiva, por eso se dicen habituales, ya que producen en las personas el hecho de seleccionar y utilizar un grupo particular de alimentos como parte de su dieta, en relación a las influencias socioculturales, este proceso se inicia a partir del seno familiar (8)

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

- **Disminuir los niveles de estrés:** seremos dueños de nuestra propia vida, podremos elegir decisiones como comer, alta autoestima y seremos libre de nuestro propio alimento.
- **Comer con moderación:** es un habito autodestructivo ya que el exceso de obesidad no trae una vida saludable.
- **Perder peso y mantenerlo en el tiempo:** Ser mente positiva para perder peso y tener una vida saludable (18).
- **Evitar los cambios de humor:** sucede cuando se come excesivamente, debemos reducir los alimentos de Índice glicémico; donde la euforia momentánea se convierte en una sensación de alertamiento posterior (18).
- **Vencer la adicción a la comida:** es el control de la mente de cuanto alimento ingerimos. Tener apetito y no comer con apetito, por el cual son las causas de emociones de desear comida (18).

HÁBITO

Son normas o leyes del ser humano que crea en uno mismo para tener habilidades o destrezas, es dinámico y es utilizado en distintas situaciones de la vida. Las rutinas de los niños y niñas se convierten en hábitos y los mayores consideren los aspectos siguientes:

Los (as) niños y niñas es importante dar a conocer la ventaja de sus prácticas, constante y oportuna. La actitud, las costumbres y forman de comportamientos, que las personas asumen en realidades presentes, el cual lleva a una conducta de aprendizaje que se mantienen en el tiempo y repercute en la nutrición, bienestar y salud es el habito, como por ejemplo todos los alimentos que digieren los hermanos mayores, padre y abuelos permiten crear hábitos a los niños y niñas, solo por imitación. (19).

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SALUD

La salud y la enfermedad es una relación de habito que preocupa al hombre desde su aparición de las primeras culturas y sociedades. Como dijo Hipócrates y galenos existe numerosos hábitos alimentarios y la salud.

Así mismo en la biblia también se habla de aspectos de los hábitos dietéticos, y entre otras religiones crean su propia línea de habito alimentarios, que en la actualidad países lo practican, y algunos antropólogos consideran que es rentabilidad productiva, higiene de los alimentos y eficiencia nutritiva.

En los países desarrollado las mayorías de enfermedades han desaparecidos por la carencia nutricionales, claro que algunos todavía practican dieta inadecuado, como pacientes con trastorno mentales, ancianos y alcoholismo, es la razón el estudio entre la relación de hábitos alimentarios y la salud, la obesidad dando lugar a otros estudios. Las enfermedades están vinculadas con exceso de grasa o energía, también hay enfermedades solo por digerir alimentos vegetales, cada persona o población forman sus hábitos alimentarios normales y libre, y es motivo de investigación en los últimos años. (20).

2.3.2. Estado nutricional

Aplicación de indicadores que facilitan identificar la posibilidad de alteraciones de tipo nutricional por exceso y defecto (21). comprende procedimientos de carácter técnico que comprende parte de la atención integral de salud que oferta el prestador de salud. En otros términos, es la situación de salud resultante de la nutrición, estilo de vida y régimen alimentario (22).

El estado nutricional en los distintos grupos de edad ha sufrido un cambio gradual, de esta manera coexisten en la realidad peruana formas de malnutrición disimiles como la delgadez, el sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, las formas por exceso han ido incrementando de manera progresiva asociado a las modificaciones en la dieta y sobre todo los estilos de vida que adoptan las personas. Este hecho ubica al Perú como país con problemas de sobrepeso y obesidad (7).

DETERMINACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Una forma simple de determinar el estado nutricional se basa en el peso y talla de los individuos, se considera accesible, económico, poco invasivo (23).

INDICE DE MASA CORPORAL(IMC) PARA EDAD- VARONES 5-17 AÑOS										
EDAD (AÑO S Y MESE S)	CLASIFICACION									
	DELGADEZ <-2 DE			NORMAL				OBESIDAD > 2 DE		
	<-3DE	-3DE	-2DE	-1DE	Med	1DE	2DE	3DE	>3DE	

Fuente: CENAN (23)

TALLA PARA LA EDAD --TALLA(CM) VARONES 5-17 AÑOS										
EDAD (AÑOS Y MESES)	CLASIFICACION									
	TALLA BAJA <- 2 DE			NORMAL				TALLA ALTA >2DE		
	<-3DE	-3DE	-2DE	-1DE	Med	1DE	2DE	3DE	>3DE	

Fuente: CENAN (23)

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD MUJERES 5-19 AÑOS									
EDAD (AÑOS Y MESES)	CLASIFICACION								
	DELGADEZ <-2 DE		NORMAL				SOBREPESO		OBESIDAD >2DE
	< 3DE	- 3DE	-2DE	-1DE	Med	1DE	2DE		>3DE

Fuente: CENAN (23)

TALLA PARA EDAD TALLA(CM)-MUJERES 5-19 AÑOS									
EDAD (AÑOS Y MESES)	CLASIFICACION								
	TALLA BAJA <-2DE		NORMAL				TALLA ALTA >2DE		
	<-3DE	-3DE	-2DE	-1DE	Med	1DE	2DE	3DE	>3DE

Fuente: CENAN (23)

CONTROL DE PESO

La palabra **peso** es la fuerza que atrae a los cuerpos dentro del planeta tierra, proviene su origen en idioma latino Pensum. (24).

CONDICIONES DE LA BALANZA

Esta será mecánica de plataforma (sin tallímetro incorporado): sirve para pesar personas con 100g no mayor a 140kg, y es un instrumento.

Se calibra con pesas según el peso de la persona para balancear el Kg y deben estar certificadas esta balanza.

Resolución de la balanza de plataforma: entre dos valores medibles es el mínimo de 100 g.

Ajuste diario y/o antes de cada pesada: es la estabilidad de la operación de la balanza para su mejor operatividad (19).

CONTROL DE TALLA

Tallímetro fijo de madera: sirve para medir la talla, y es un instrumento, y debe estar ubicado en una superficie plana y lisa, teniendo un nivel de iguales a los cuatro polos norte, sur, este y oeste, formando con el tablero un Angulo recto con el piso.

El tallímetro si no cumple con los requisitos básicos, no debe ser usado, ya que como consecuencia puede ocasionar mala expectativa para la medición.

Revisión del equipo: debe verificar que debe estar bien instalado para su funcionamiento y su numeración bien marcada.

Por otro lado, se debe verificar las condiciones de estabilidad del tallímetro.

Procedimientos:

1. Contrastar la condición y ubicación del tallímetro. Ver las condiciones de la cinta métrica para la lectura correcta.
2. Explicar el procedimiento de medición de la talla a la persona adolescente, indicándole su colaboración y consentimiento, previa autorización del usuario presente.
3. Indicar que se quite el zapato, o chompa que trae puesta, y accesorios innecesarios que no intervenían con la medición
4. Explicarle que se ponga en el círculo del tallímetro, dando la espalda en el tablero, en posición los talones juntos, en posición de descanso con las manos, de los pies las puntas mínimamente separados, mirando al frente.
5. Asegurar que los hombros, parte posterior de la cabeza, talones, pantorrillas y nalgas, estén bien ubicados con el tablero del tallímetro (19).
6. Constatar el “plano de Frankfurt”.
7. sobre el mentón de la persona, colocar la palma abierta de su mano izquierda que se está midiendo, posteriormente cerrar la mano despacio y gradual.
8. Con la mano derecha, tocar lentamente (vertex craneal), comprimiendo el cabello ligeramente; posterior viceversa. El mismo proceso debe darse tres veces consecutiva, acercando y alejando el topo móvil. El procedimiento tiene valor en milímetros, centímetros y metros.
9. Interpretar las tres medidas obtenidas, registrar la obtención del

promedio en la historia (19).

INDICE DE MASA CORPORAL

Una forma simple de ponderar la relación entre el peso y la talla es establecer el Índice de Masa Corporal, este valor se halla estandarizado para varones y mujeres.

Un índice de masa corporal de 25 a 29.9 es indicador de sobre peso, no necesariamente es sinónimo de exceso de grasa corporal (25).

El Índice de Masa Corporal (IMC) está dentro de uno de los números uno en medir los indicadores de riesgos de salud, es decir, mide mejor el peso corporal, en cambio el IMC también sobreestimar obesidad en personas específicas como atletas (levantadores de pesa), claro está que no es utilizado con mujeres gestante y madres lactantes (26).

Calculando el índice de masa corporal (IMC), permite determinar si su peso es saludable para su altura de la persona. Así mismo el proveedor de la atención médica y el usuario pueden usar su IMC para determinar la cantidad de grasa corporal que el usuario mismo tiene.

La sobre carga al corazón es por ser obeso y es un factor grave para su salud, y estos son:

- 1) Diabetes de tipo 2.
- 2) venas varicosas
- 3) enfermedad del corazón
- 4) Apnea del sueño
- 5) Artritis en sus rodillas y cadera.

MEDICIÓN DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL.

El índice de masa corporal (IMC) es la relación entre la talla elevada al cuadrado de la persona y el peso corporal. También reconocido como índice de Quetelet, y se describe de la siguiente manera su fórmula de:

$IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$.

ALIMENTACIÓN

Es unas secuencias de actividad que tomamos del mundo exterior para nuestras necesidades y así poder nutrirnos. Estas sustancias están contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta. Para tener una buena salud, debemos alimentarnos correctamente y para ello debemos conocer las composiciones de los alimentos, así mismo puedan elegir alimentos adecuados y mantener una buena salud, desarrollo y crecimiento óptimo en la infancia, (28)

Otra definición de alimentación son acciones que nos permiten introducir alimentos al organismo humano, o fuentes de las materias primas que precisa obtener, para llevar a cabo sus funciones vitales. La alimentación tiene etapas y entre ellos son: Preparación e Ingestión de los alimentos Selección, Consiste en un proceso voluntario (29).

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Son alimentos que introduce el individuo a su organismo solo los necesarios para cubrir las necesidades básicas nutricionales en las diferentes etapas de la vida (envejecimiento, edad adulta, adolescencia y infancia), cada individuo tiene sexo, actividad física que desarrolla, talla, enfermedad o estado de salud. (30).

NUTRICIÓN

Es lo que el cuerpo humano incorpora mediante un conjunto de proceso involuntario para transformar y utilizar nutrientes suministrado de alimentos, para que realice las funciones vitales básicas, una nutrición tiene: Absorción, digestión de los alimentos, Excreción de los desechos no absorbidos, Metabolismo de los nutrientes asimilados, resultantes del metabolismo celular. Por ser Involuntaria, la alimentación va depender de la calidad de alimentos y por ende una alimentación sana (29).

MACRO Y MICRONUTRIENTES

Son los que suministran en la mayoría de la energía metabólica del organismo, entre las principales están: proteínas, lípidos y glúcidos, y en una minoría entre el ácidos orgánicos y alcohol. Es la diferencia de los micronutrientes como es minerales y vitaminas en menos por porción para mantener el equilibrio de la salud y no perjudicar la reducción de la energía. (31).

Están constituidos por estructuras de bajo peso molecular las macronutrientes y algunas son consideradas esencialmente para la vida. Estos son: (ácidos grasos, aminoácidos en el caso de las proteínas, monosacáridos en el de los carbohidratos y lípido), radicado por la importancia de su función. (31).

No son los únicos los nutrientes, porque algunos alimentos tienen otros compuestos no nutrientes, son importante en la salud, el organismo requiere en cantidades determinadas de nutrientes; es decir que el cuerpo humano requiere de nutrientes cada cierta hora para que el metabolismo funcione correctamente, y no tenga deficiencia de nutrientes. No es bueno en exceso de nutrientes porque ocasiona trastorno para la salud. (31).

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES SEGÚN SUS FUNCIONES

- **Función energética:** es alimentar con materiales para la producción de energía; procesados por la grasa e hidratos de carbono y en menos proporción proteínas.
- **Función estructural:** es la formación de nuevos tejidos y se relacionan entre sí; son la función principal de proteínas y algunos minerales.
- **Función reguladora:** es la adecuada vinculación de las sustancias energéticas y estructurales; estos se encuentran en las vitaminas y las

sales minerales.

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES SEGÚN SU CAPACIDAD DE PROVEER ENERGÍA

- Calóricos: son los que aportan calorías y son nutrientes (proteínas, grasa e hidrato de carbono).
- No calóricos: son los nutrientes que no proveen calorías (minerales, vitaminas y agua).

LAS PROTEÍNAS

son sustancias orgánicas que permiten el desarrollo de reparación de tejidos y crecimiento para el mejor funcionamiento de nuestro organismo. Los tejidos y células tienen proteínas en: la piel, el pelo, huesos y uñas, llegando a un acumulado de 20% de peso corporal.

En distintos alimentos podemos encontrar proteínas. Las fuentes son: pescado, los huevos, la leche, el queso, la carne y el yogur, aportan aminoácidos exclusivos en los necesarios que el organismo requiere. Así mismo las fuentes vegetales es: los cereales, las semillas, las legumbres y las verduras, contienen menores cantidad de aminoácidos. Así mismo existe aminoácidos limitantes, la combinación de varios alimentos y del tipo de vegetal, en la misma comida. Así mismo las proteínas de origen animal.

LOS HIDRATOS DE CARBONO

Uno de los tres principales nutrientes tiene los hidratos de carbono, así mismo las proteínas y las grasas aportan energía al cuerpo del ser humano, para que funcionen bien y eficazmente las actividades cotidianas como son: jugar, estudiar y trabajar. Están compuesto de hidrogeno, carbono y oxigeno que sufren de estructura de mayor o menor complejidad de químico. En

cambio, los carbohidratos son más simple (disacáridos y monosacáridos) son reconocidos como azúcares. Em cambio los polisacáridos son estructura más complejas. Esto es la capacidad y facilidad del hidrato de carbono es digerido y absorbido por nuestro organismo. (32).

Uno de las más importante es la glucosa de hidrato de carbono: es la fuente de energía posible del sistema nervioso, gracias al azúcar que se entre ahí. Por eso, produce cambios gracias al proceso de digestión en los distintos tipos de hidrocarburos y sean convertidos e absorbidos por el organismo (32).

LÍPIDOS

Suelen usarse en sinónimos a la palabra grasas y lípidos, en rigor no lo son. aquí veremos la diferencia entre ellos, la grasa tiene una semejanza a los aceites porque tienen una estructura casi igual, en la semejanza es que la grasa puede que si como no una connotación negativa, dentro de una alimentación saludable, claro está que algunos lípidos en el campo de ácidos grasos hacen bien el buen funcionamiento del organismo. En cambio, los lípidos tienen esta similitud: las mismas grasas el colesterol, los aceites y hormonas. Sin embargo, la grasa constituye la principal reserva energética porque es parte de las membranas celulares y absuelven las vitaminas liposolubles y hormonas, así mismo funcionan como aislamiento térmico y protegen a los órganos internos.

Por consiguiente, tener una salud saludable es tener una dieta equilibrada para ello debes incluir grasas en su composición. Sin embargo, no debe ser otros si no las recomendaciones siguientes según la OMS/FAO 2003 indican que del total diario de energía que se incorpora con los alimentos, entre el 15% al 30% debe provenir de los lípidos. (32)

RACIONES DE CONSUMO DIARIO (33)

Consumo ocasional	
-Grasas (margarina, mantequilla)	
-Dulces, bollería, caramelos, pasteles	
-Bebidas refrescantes, helados	
-Carnes grasas, embutidos	
-Vino/cerveza consumo opcional y moderado en adultos	
-Actividad física diaria (<30minutos)	
Consumo diario	
-Pescado y mariscos	3-4 raciones /semana
-Carnes magras	3-4 raciones /semana
-Huevos	3-4 raciones/semana
-Legumbres	2-4 raciones /semana
-Frutos secos	3-7raciones/semana
-Leche, yogur, queso	2-4 raciones/día
-Aceite de oliva	3-6 raciones/día
-Verduras y hortalizas	>= 2 raciones/día
-Frutas	>= 3 raciones/día
-Pan, cereales, cereales integrales,	
-Arroz, pasta, patatas	4-6raciones/día
Agua	4-8 raciones /día

Fuente: Marugas y Monasterio

2.4. Definición de términos

Hábitos: se adquiere a lo largo de la vida del ser humano, mediante un proceso gradual aprendido a diariamente con la práctica.

Hábitos alimentarios: Son alimentos de patrones de consumo, que van aprendiendo o enseñando de acuerdo a gusto preferencia.

Hábitos alimentarios saludables: Son las prácticas de consumo de alimentos realizadas mediante la selección de los alimentos para tener una adecuada salud.

Estado: Es en la situación en donde se encuentra o halla un objeto o ser vivo. Es decir, la palabra está vinculada o relacionada de una forma de ser o

permanecer.

Estado nutricional: es el balance entre la utilización por parte del organismo y la indigestión.

Índice de masa corporal: es considerado como uno de los métodos para medir la masa corporal de la persona, y verificar si el peso esta dentro del intervalo normal, o determinar lo contrario si tiene delgadez o sobre peso.

Antropometría: Es el estudio de las medidas y proporciones corporales del humano como tal.

Alimentación: Acto de ingerir alimentos

Nutrición: Intercambio de nutrientes entre las células y el exterior con la finalidad de obtener energía.

Peso: es lo que actúa sobre un objeto mediante la medida de la fuerza gravitatoria, el peso es una de las medidas frecuentemente, en la evaluación del estado nutricional o proteínas, claro esta que es popular en una medida poblacional o población. (35).

Talla: Es la longitud y/o talla, sirve para medir el desarrollo o crecimiento en niños menores a cinco años, ya que la mayoría de las tallas adulta, se mide en este periodo de vida (35).

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de estudio

3.1.1. Descriptivo

Por qué se describió los datos tal como se presenten en un corto tiempo.

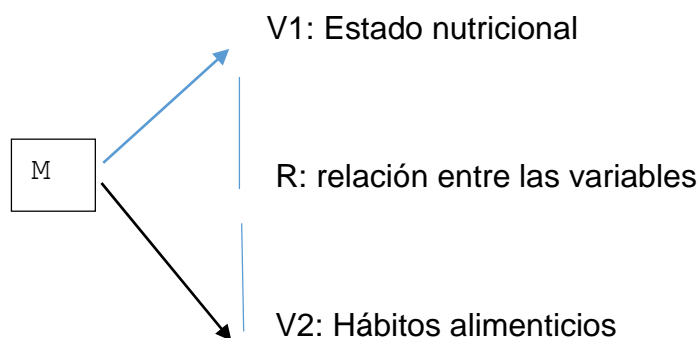
3.1.2. Transversal

La recolección de los datos se ha realizado en un momento único, es decir el recojo de datos se realizó una sola vez (36).

3.2. Diseño de estudio

3.2.1. Correlacional simple

Es para medir las variables y demostrar mediante la prueba de hipótesis, ver el grado de asociación mediante la correlaciónales de ambas variables y aplicación de técnicas estadísticas, la siguiente formula (29)



3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población considera a la totalidad de estudiantes matriculados en el presente año lectivo en la Institución Educativa Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado Madre de Dios que es de 424 estudiantes.

3.3.2. Muestra

No probabilística intencionada fueron considerados en total 110 estudiantes del 5to a 6to grado de primaria, del Colegio Billingurts del año 2019.

3.4. Métodos y técnicas

3.4.1. Técnica e instrumento de recolección

Según Supo, la técnica debe ajustarse a las características del estudio, la técnica seleccionada para poder recoger los datos en los instrumentos es la entrevista y aplicación del cuestionario (37).

Los instrumentos requeridos son:

- El cuestionario para recolectar los datos sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes.
- La balanza para realizar la medida del peso
- Cinta métrica índice de masa corporal
- Tallímetro para medir la talla
- La ficha, para registrar los datos del estado nutricional.

3.5. Tratamientos de los datos

Para el procesamiento y análisis de los datos se utilizará la estadística descriptiva e inferencial. (chi-cuadrado y R de Pearson).

De esta manera se podrá verificar como se relaciona los hábitos alimentarios con el estado nutricional de los escolares en estudio.

CAPITULO IV RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

CONFIABILIDAD Y VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Para realizar la comprobación del grado de confiabilidad de la encuesta de las variables se verificó a través del software SPSS v23, en la cual el Alfa de Cronbach y los niveles de confiabilidad se resumen en el cuadro siguiente:

Variable	Alfa de Cronbach	N de casos	N de elementos
Hábitos Alimentarios	0,861	110	10
Estado Nutricional	0,788	110	09

LOS VALORES DE LOS NIVELES DE CONFIABILIDAD.

Valores	Nivel de confiabilidad
0,53 a menos	Confiabilidad nula
0,54 a 0,59	Confiabilidad bajo
0,60 a 0,65	Confiable
0,66 a 0,71	Muy confiable
0,72 a 0,99	Excelente confiabilidad
1,0	Confiabilidad perfecta

En la aplicación del cuestionario de Hábitos Alimentarios se obtuvo el valor de 0,861 según la tabla del nivel de confiabilidad se deduce una excelente confiabilidad, y en la aplicación del cuestionario de Estado Nutricional se obtuvo el valor de 0,788 del cual, según la tabla del nivel de confiabilidad se deduce un nivel muy confiable.

ANÁLISIS DESCRIPTIVO

Tabla 1 *Grado de estudio*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Quinto	55	50,0	50,0	50,0
	Sexto	55	50,0	50,0	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

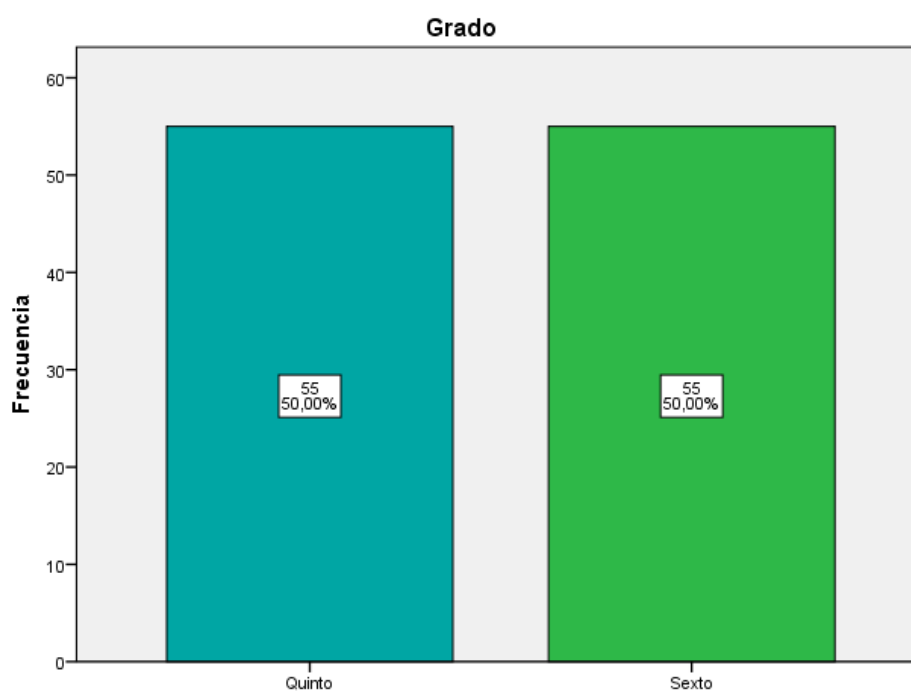


Figura 1 Grado

Se observa en la Tabla 5 y Figura 5 el 23% 50% de los encuestados representan a los estudiantes que cursan quinto grado de primaria y 50% de los encuestados corresponden a los estudiantes cursan sexto grado de nivel primaria en la Institución Básica Regular Guillermo Billingurts de la ciudad de Puerto Maldonado.

Tabla 2 Sección

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sección A	56	50,9	50,9	50,9
Válido Sección B	54	49,1	49,1	100,0
Total	110	100,0	100,0	

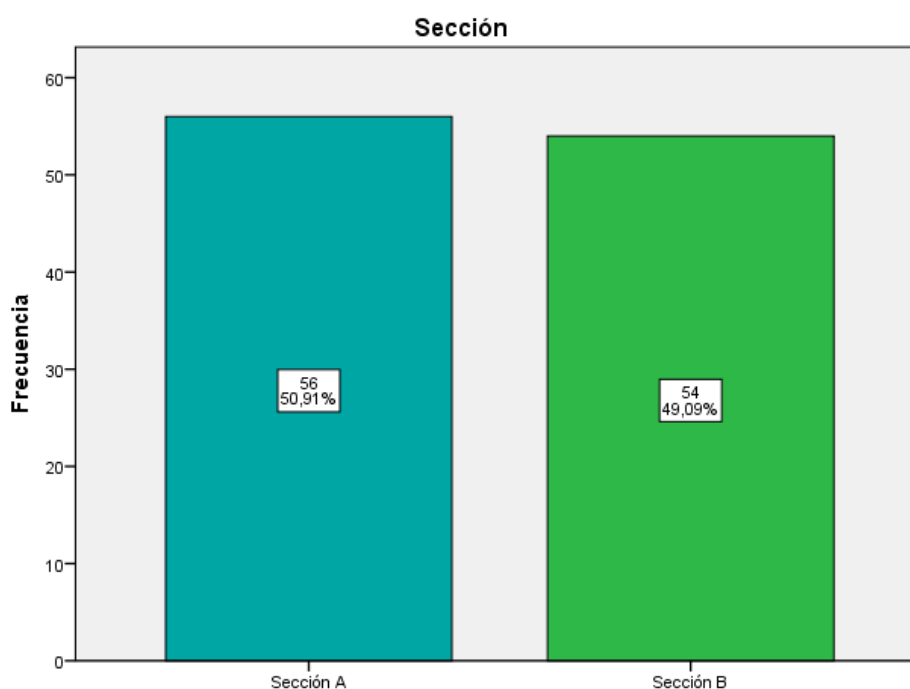
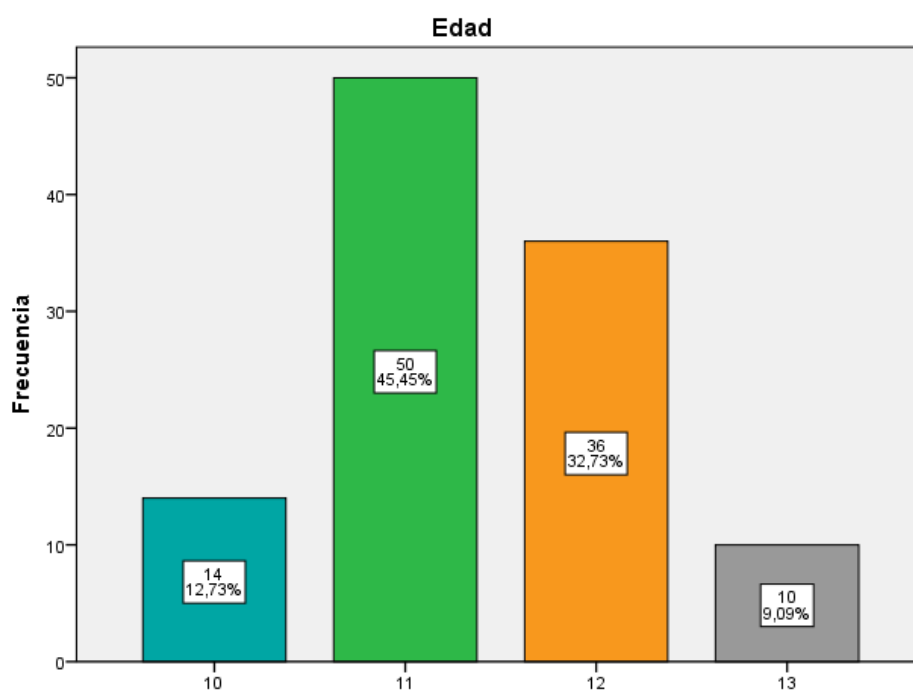


Figura 2 Sección

Se observa en la Tabla 2 y Figura 2 el 50.91% de los encuestados representan a los estudiantes que cursan quinto grado de primaria sección A y 49.09% de los encuestados corresponden a los estudiantes cursan sexto grado sección B de nivel secundario en la Institución Básica Regular Guillermo Billingurts de la ciudad de Puerto Maldonado.

Tabla 3 *Edad*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	10	14	12,7	12,7
	11	50	45,5	58,2
Válido	12	36	32,7	90,9
	13	10	9,1	100,0
Total	110	100,0	100,0	

*Figura 3 Edad*

En los gráficos presentados de sobre la edad de los estudiantes en la Tabla 3 y Figura 3 el 12.73% de los encuestados representan a los estudiantes de 10 años de edad, el 45.45% de los interrogados mencionan que tienen 11 años de edad, el 32.73% de los encuestados manifiestan que tienen 12 años de edad y un 9.09% de los encuestados manifiestan que tienen 13 años de edad en la Institución Básica Regular Guillermo Billingurts de la ciudad de Puerto Maldonado.

Tabla 4 Sexo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Femenino	54	49,1	49,1	49,1
Válido	Masculino	56	50,9	50,9	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

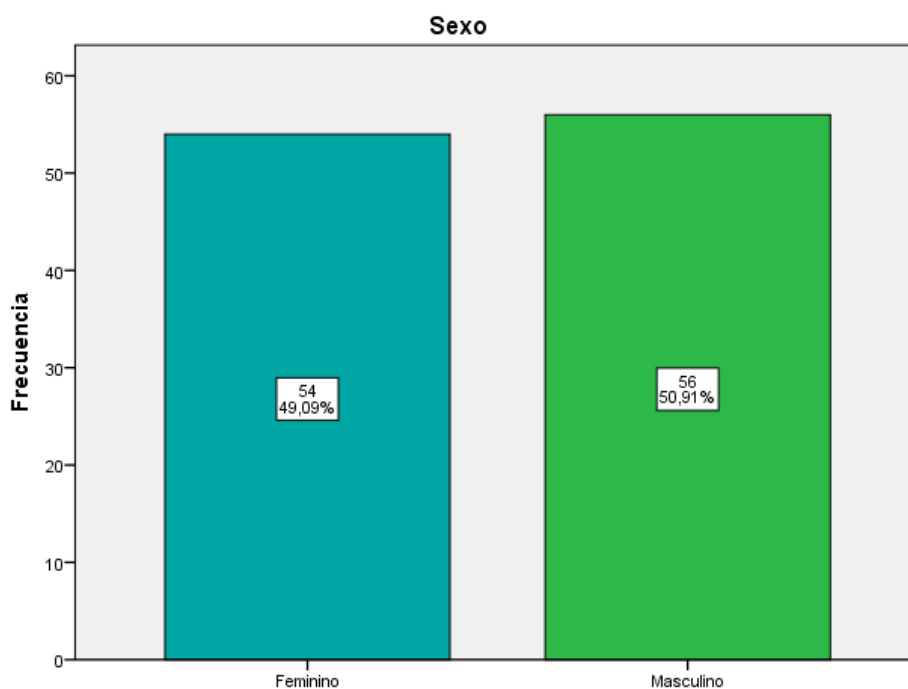


Figura 4 Sexo

De acuerdo a los resultados encontrados se muestra en la Tabla 4 y Figura 4 se tiene que 49.09% representa al sexo femenino y un 50.91% de los encuestados representan al sexo masculino, según la información recolectados en la Institución Básica Regular Guillermo Billingurts de la ciudad de Puerto Maldonado.

Tabla 5 *Peso*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
34	5	4,5	4,5	4,5
35	7	6,4	6,4	10,9
36	2	1,8	1,8	12,7
37	4	3,6	3,6	16,4
38	5	4,5	4,5	20,9
39	2	1,8	1,8	22,7
40	4	3,6	3,6	26,4
41	2	1,8	1,8	28,2
42	5	4,5	4,5	32,7
43	1	,9	,9	33,6
44	7	6,4	6,4	40,0
45	2	1,8	1,8	41,8
46	2	1,8	1,8	43,6
47	2	1,8	1,8	45,5
48	5	4,5	4,5	50,0
49	4	3,6	3,6	53,6
50	2	1,8	1,8	55,5
Válido 51	4	3,6	3,6	59,1
52	5	4,5	4,5	63,6
53	5	4,5	4,5	68,2
54	3	2,7	2,7	70,9
55	6	5,5	5,5	76,4
56	3	2,7	2,7	79,1
57	1	,9	,9	80,0
58	1	,9	,9	80,9
59	2	1,8	1,8	82,7
60	5	4,5	4,5	87,3
61	1	,9	,9	88,2
62	2	1,8	1,8	90,0
65	4	3,6	3,6	93,6
66	2	1,8	1,8	95,5
68	1	,9	,9	96,4
69	1	,9	,9	97,3
70	2	1,8	1,8	99,1
73	1	,9	,9	100,0
Total	110	100,0	100,0	

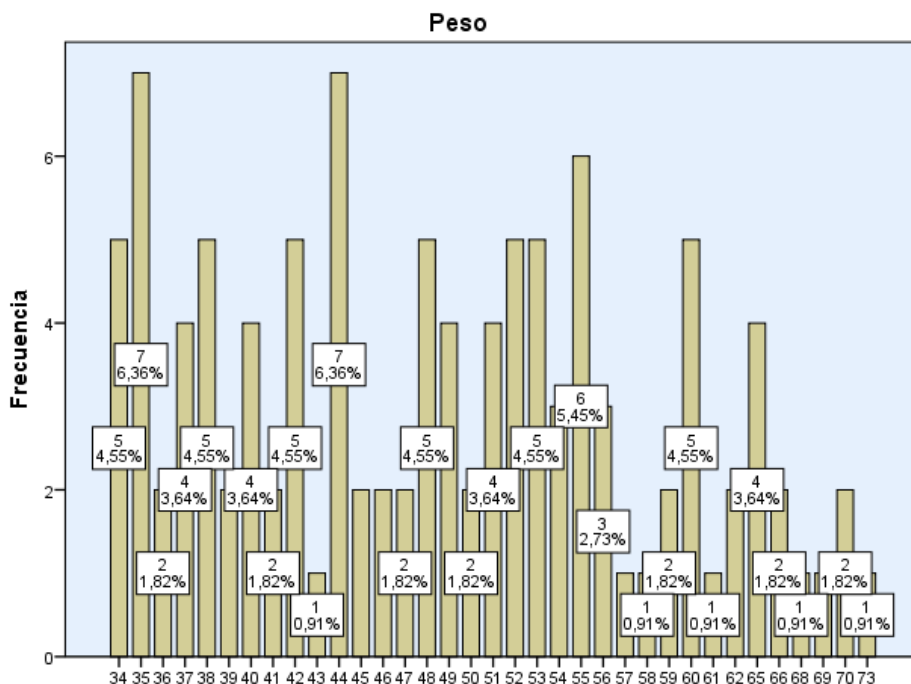


Figura 5 Peso

De acuerdo a la encuesta de los pesos de los estudiantes se observa en la Tabla 5 y Figura 5 el 4.55% de los encuestados que conforman 5 estudiantes tienen peso de 34 kilos, el 6.36% de los que manifiestan conforman 7 estudiantes tienen peso de 35 kilos, el 1.82% de los encuestados que forman 2 estudiantes tienen peso de 36 kilos, el 3.64% de los encuestados indican 4 estudiantes tienen peso de 37 kilos, el 4.55% de los encuestados manifiestan 5 estudiantes tienen peso de 38 kilos, el 3.64% de los encuestados mencionan 4 estudiantes tienen peso de 39 kilos, Análisis de un 6.36% de los encuestados entre el peso de 35 y 44 kilos que representan muy elevado en la Institución Básica Regular Guillermo Billingurts de la ciudad de Puerto Maldonado.

Tabla 6 *Talla*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	13	1	0,9	0,9
	14	1	0,9	1,8
	15	7	6,4	8,2
	16	1	0,9	9,1
	129	1	0,9	10,0
	132	1	0,9	10,9
	133	1	0,9	11,8
	136	3	2,7	14,5
	137	3	2,7	17,3
	138	5	4,5	21,8
	139	2	1,8	23,6
	141	3	2,7	26,4
	142	4	3,6	30,0
	143	9	8,2	38,2
	144	3	2,7	40,9
	145	2	1,8	42,7
Válido	146	3	2,7	45,5
	147	8	7,3	52,7
	148	7	6,4	59,1
	149	13	11,8	70,9
	151	6	5,5	76,4
	152	4	3,6	80,0
	153	5	4,5	84,5
	154	1	0,9	85,5
	155	3	2,7	88,2
	156	5	4,5	92,7
	157	1	0,9	93,6
	158	1	0,9	94,5
	159	1	0,9	95,5
	161	1	0,9	96,4
	162	1	0,9	97,3
	166	1	0,9	98,2
	168	2	1,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0

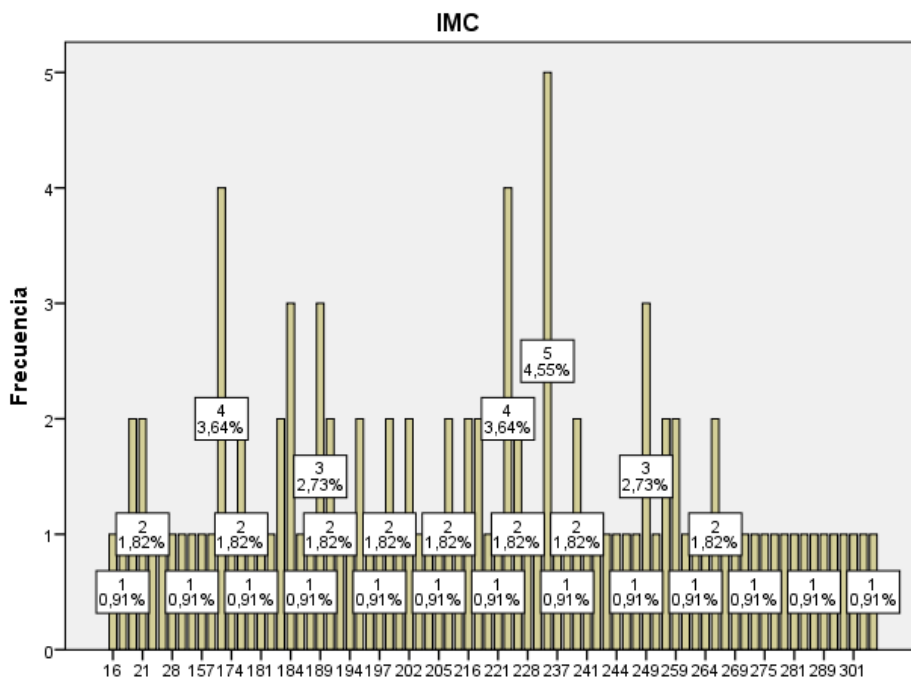


Figura 6 Talla

Según los resultados obtenidos de la investigación sobre la talla de los estudiantes se observa en la Tabla 6 y Figura 6, la mayor cantidad de los estudiantes se encuentran en estatura de nivel 1 con una representación de 0.91%, otro grupo regular de estudiantes se ubican se ubican en nivel 2, con una representación de 1,82%, en 1, dos grupos de nivel 3 se encuentran con 2,73%, igualmente otros dos grupos se ubican en nivel 4, con una representación de 3,64% y un grupo de estudiantes que se encuentran en nivel 5 con una representación de 4,55%, a lo que respecta talla de los estudiantes de la Institución Básica Regular Guillermo Billingurts de la ciudad de Puerto Maldonado.

Tabla 7 IMC

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	16	1	0,9	0,9
	19	1	0,9	1,8
	20	2	1,8	3,6
	21	2	1,8	5,5
	23	1	0,9	6,4
	26	1	0,9	7,3
	28	1	0,9	8,2
	30	1	0,9	9,1
	154	1	0,9	10,0
	157	1	0,9	10,9
	162	1	0,9	11,8
	171	4	3,6	15,5
	174	1	0,9	16,4
	176	2	1,8	18,2
	179	1	0,9	19,1
Válido	181	1	0,9	20,0
	182	1	0,9	20,9
	183	2	1,8	22,7
	184	3	2,7	25,5
	185	1	0,9	26,4
	188	1	0,9	27,3
	189	3	2,7	30,0
	192	2	1,8	31,8
	193	1	0,9	32,7
	194	1	0,9	33,6
	195	2	1,8	35,5
	196	1	0,9	36,4
	197	1	0,9	37,3
	198	2	1,8	39,1
	201	1	0,9	40,0
	202	2	1,8	41,8
	203	1	0,9	42,7

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	204	1	0,9	43,6
	205	1	0,9	44,5
	209	2	1,8	46,4
	213	1	0,9	47,3
	216	2	1,8	49,1
	218	2	1,8	50,9
	219	1	0,9	51,8
	221	1	0,9	52,7
	222	4	3,6	56,4
	227	2	1,8	58,2
	228	1	0,9	59,1
	233	1	0,9	60,0
	234	5	4,5	64,5
	237	1	0,9	65,5
	238	1	0,9	66,4
	239	2	1,8	68,2
Válido	241	1	0,9	69,1
	242	1	0,9	70,0
	243	1	0,9	70,9
	244	1	0,9	71,8
	246	1	0,9	72,7
	247	1	0,9	73,6
	249	3	2,7	76,4
	251	1	0,9	77,3
	257	2	1,8	79,1
	259	2	1,8	80,9
	262	1	0,9	81,8
	263	1	0,9	82,7
	264	1	0,9	83,6
	266	2	1,8	85,5
	267	1	0,9	86,4
	269	1	0,9	87,3
	272	1	0,9	88,2

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
275	1	0,9	0,9	90,0
276	1	0,9	0,9	90,9
278	1	0,9	0,9	91,8
281	1	0,9	0,9	92,7
283	1	0,9	0,9	93,6
287	1	0,9	0,9	94,5
Válido 289	1	0,9	0,9	95,5
293	1	0,9	0,9	96,4
298	1	0,9	0,9	97,3
301	1	0,9	0,9	98,2
303	1	0,9	0,9	99,1
328	1	0,9	0,9	100,0
Total	110	100,0	100,0	

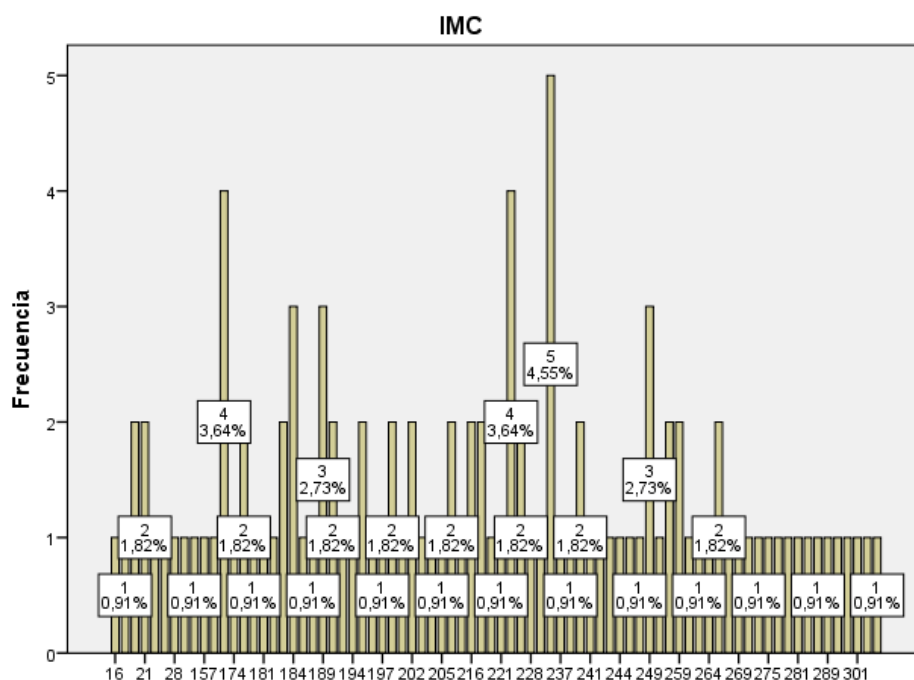


Figura 7 IMC

Como se puede apreciar en la tabla 7 y figura 7 en referencia a los resultados de IMC de los estudiantes de la Institución Básica Regular Guillermo Billingurts de la ciudad de Puerto Maldonado, existe un grupo de estudiantes que se encuentran con IMC ubicados en primer nivel con una representación de 0,91%, por otro lado se observa otro grupo de estudiantes con IMC en segundo nivel con una representación de 1,82%, como también existe nivel 3 con una representación de 2,73%, igualmente otro grupo se ubica en nivel 4 con un porcentaje de 3,64% y finalmente un grupo de estudiantes están ubicados en nivel 5 con una representación de 4.55%, de acuerdo a los resultados obtenidos.

Tabla 8

Número de comidas principales que ingiere por día

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Menos de 3	30	27,3	27,3
	Tres comidas	68	61,8	89,1
	Más de 3 comidas	12	10,9	100,0
	Total	110	100,0	100,0

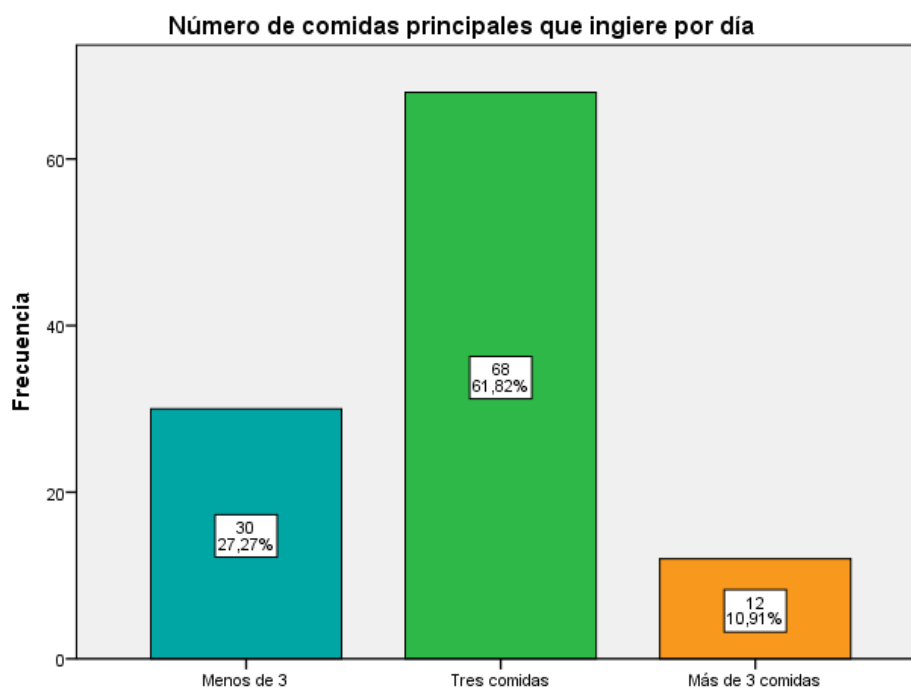


Figura 8 Número de comidas principales que ingiere por día

Según los resultados obtenidos se observa en la Tabla 8 y Figura 8 sobre número de comidas principales que ingiere por día, el 27.27% de los encuestados manifiestan menos de tres comidas, el 61.83% de los interrogados mencionan tres comidas por día, y el 10.91% de los encuestados informa más de 3 comidas por día.

Tabla 9 Número de meriendas que ingiere por día

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ninguna	27	24,5	24,5	24,5
Solo una por día	55	50,0	50,0	74,5
Válido Más de una por día	28	25,5	25,5	100,0
Total	110	100,0	100,0	

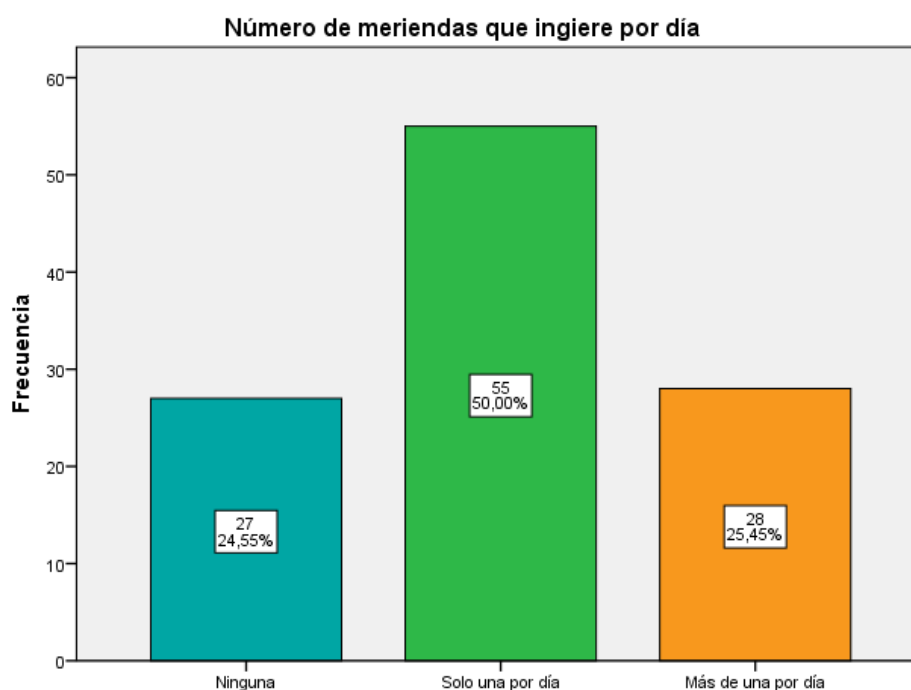
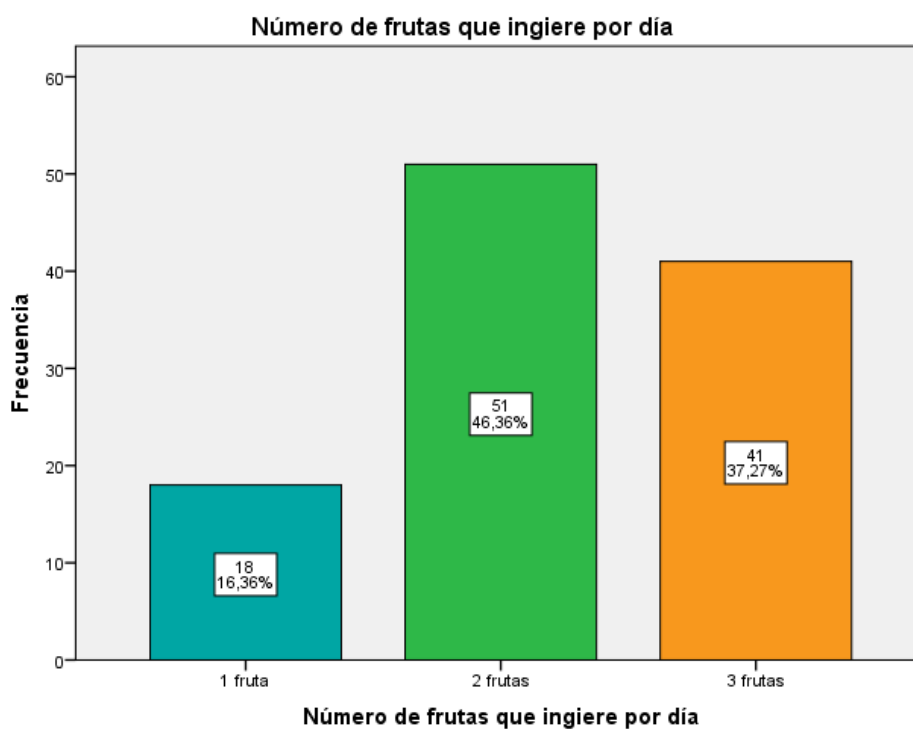


Figura 9 Número de meriendas que ingiere por día

Se observa en la Tabla 9 y Figura 9 sobre número de meriendas que consume por día, el 24.55% de los encuestados manifiestan ninguna, el 50.00% de los interrogados mencionan consumo de uno por día, y el 25.45% de los encuestados informa consumo de merienda mas de uno por día.

Tabla 10 *Número de frutas que ingiere por día*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Menos de cinco vasos	18	16,4	16,4	16,4
Válido De seis a 10 vasos	51	46,4	46,4	62,7
Más de 11 vasos	41	37,3	37,3	100,0
Total	110	100,0	100,0	

Figura 10 *Número de frutas que ingiere por día*

Se observa en la Tabla 10 y Figura 10 sobre consumo de frutas por día, el 16.36% de los encuestados manifiestan consumo de una fruta por día, el 46.36% de los interrogados mencionan más de 2 frutas, y el 37.27% de los encuestados informa consumen 3 frutas

Tabla 11 Cantidad de agua que ingiere por día

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Menos de cinco vasos	64	58,2	58,2	58,2
Válido De seis a 10 vasos	35	31,8	31,8	90,0
Más de 11 vasos	11	10,0	10,0	100,0
Total	110	100,0	100,0	

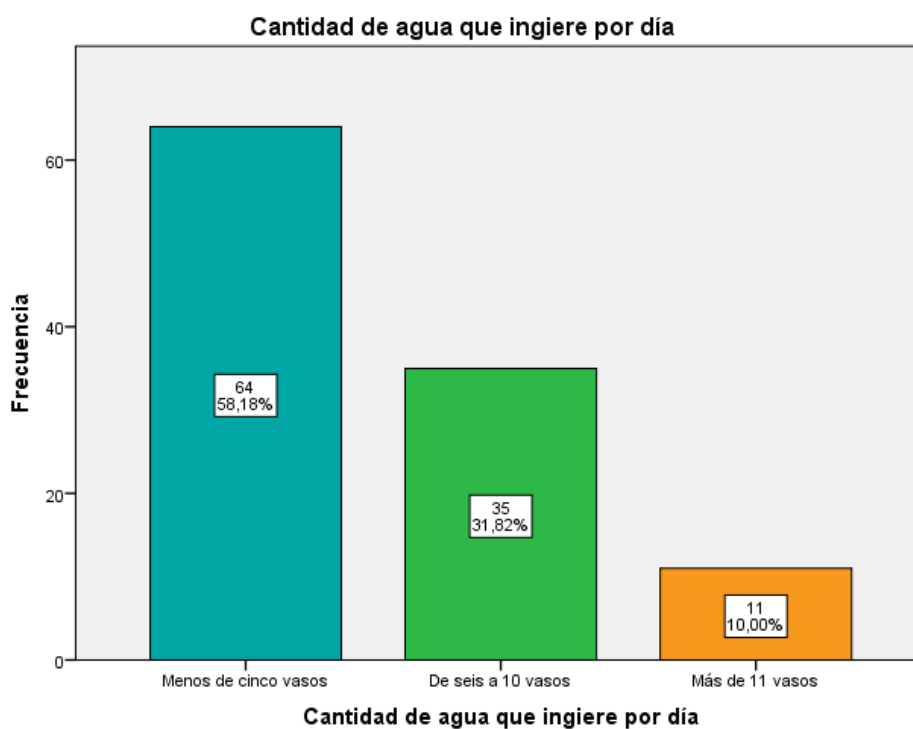


Figura 11 Cantidad de agua que ingiere por día

De acuerdo a los resultados obtenidos se muestra en la Tabla 11 y Figura 11 sobre sobre la cantidad de agua que ingiere por día, el 58.18% de los encuestados manifiestan consumo de agua menos de 5 vasos, el 31.85% de los interrogados mencionan que consumen de 6 a 10 vasos, el 10.00% de los encuestados informa consumo de agua más de 11 vasos.

Tabla 12 Consumo de alimentos procesados (chatarra)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Diario	4	3,6	3,6	3,6
Inter diario	18	16,4	16,4	20,0
Válido Una vez por semana	37	33,6	33,6	53,6
Ocasional	42	38,2	38,2	91,8
Nunca	9	8,2	8,2	100,0
Total	110	100,0	100,0	

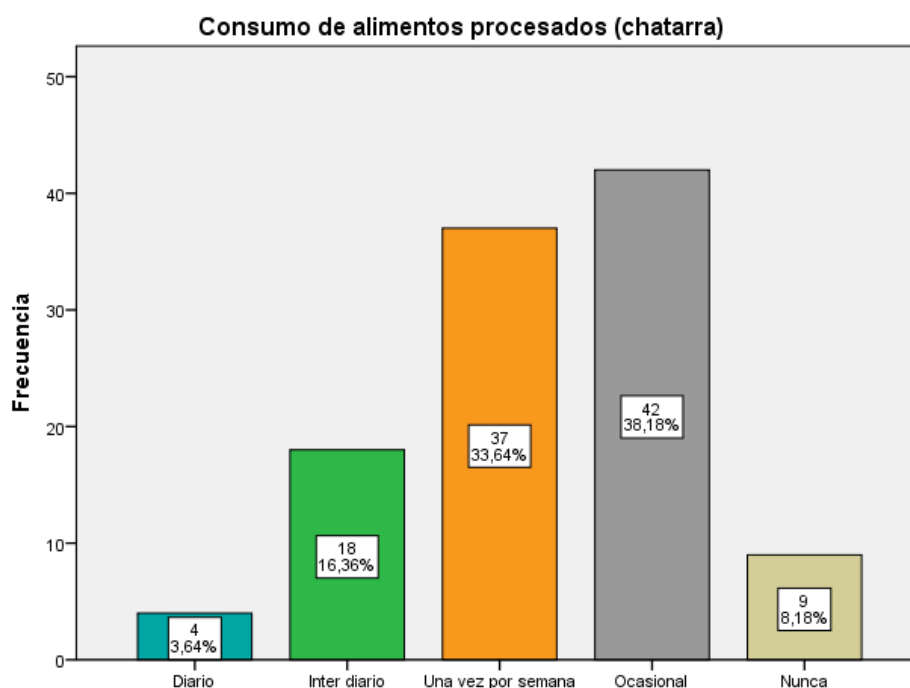


Figura 12 Consumo de alimentos procesados (chatarra)

De acuerdo a los resultados de la investigación en la Tabla 12 y Figura 12 sobre Consumo de alimentos procesados (chatarra), el 3.64% de los encuestados manifiestan que consumen a diario, el 16.36% de los interrogados mencionan que consumen inter diario, el 33.64% de los encuestados informa que consumen una vez por semana, el 38.18% de los encuestados indican ocasionalmente y 8.18% manifiestan que nunca consumen.

Tabla 13 Consumo de gaseosas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Diario	13	11,8	11,8
	Inter diario	14	12,7	24,5
	Una vez por semana	26	23,6	48,2
	Ocasional	50	45,5	93,6
	Nunca	7	6,4	100,0
	Total	110	100,0	100,0

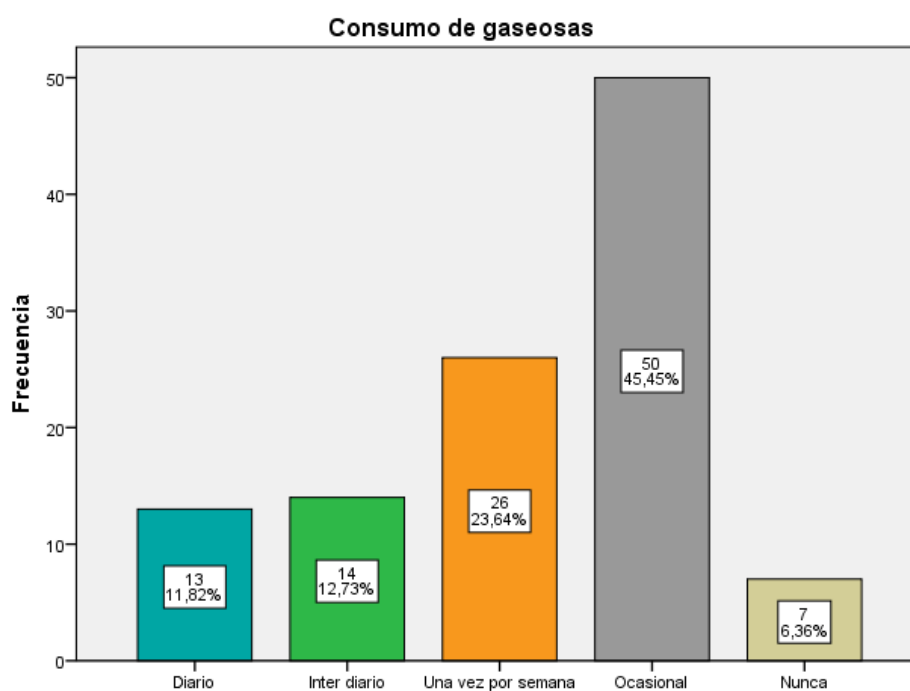


Figura 13 Consumo de Gaseosa

Se observa en la Tabla 14 y Figura 14 sobre consumo de gaseosa, el 11.82% de los encuestados manifiestan que consumen a diario, el 12.73% de los interrogados mencionan que consumen interdiario, el 23.64% de los encuestados informa que consumen una vez por semana, el 45.45% de los encuestados indican ocasionalmente y 6.36% manifiestan que nunca consumen.

Tabla 14 El "segundo" de ayer incluyó que carbohidrato

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Arroz	42	38,2	38,2
	Fideos/tallarines	38	34,5	72,7
	Papa/Camote/Yuca	24	21,8	94,5
	No tuvo ningún carbohidrato	6	5,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0

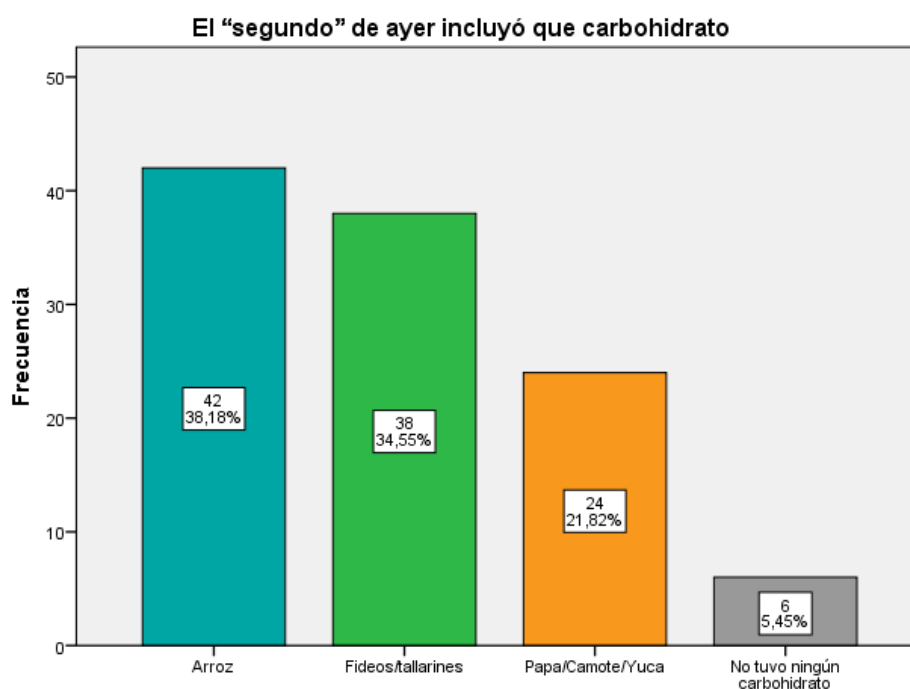


Figura 14 El segundo de ayer incluyó que carbohidrato

De acuerdo a los resultados en la Tabla 14 y Figura 14 sobre segundo de ayer incluyó que carbohidrato, el 38.18% de los encuestados manifiestan que incluyeron arroz, el 34.55% de los interrogados mencionan que incluyeron fideos, el 21.82% de los encuestados informa que incluyeron papa, camote y yuca, y el 5.45% de los encuestados indican menestras no incluyen ningún carbohidrato.

Tabla 15 El "segundo" de ayer incluyó que proteína

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Carne roja: res	15	13,6	13,6
	Carne blanca: pollo	27	24,5	38,2
	Pescado	21	19,1	57,3
	Menestras: frejol/lenteja	44	40,0	97,3
	Ninguno	3	2,7	100,0
	Total	110	100,0	100,0

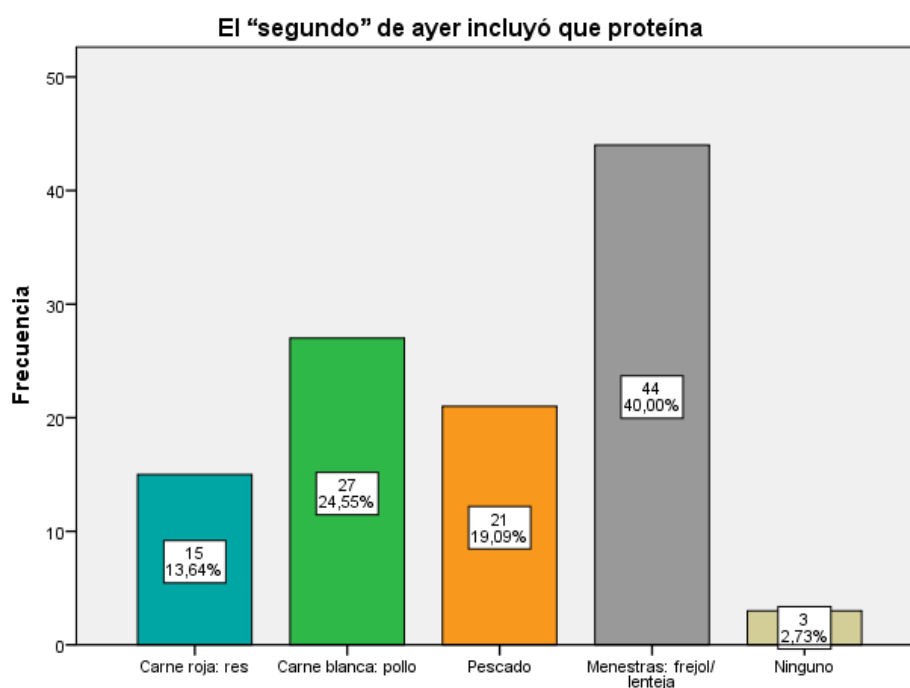


Figura 15 El segundo de ayer incluyó que proteína

De acuerdo a los resultados en la Tabla 15 y Figura 15 sobre segundo de ayer incluyó proteína, el 13.64% de los encuestados manifiestan que incluyen carne roja de res, el 24.55% de los interrogados mencionan carne blanco de pollo, el 19.09% de los encuestados informa que incluyeron pescado, el 40.00% de los encuestados indican menestras frejol y un 2.73% de los encuestados indican ninguno.

Tabla 16 Frecuencia de ingestión de sopa en el almuerzo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Diario	16	14,5	14,5	14,5
Inter diario	21	19,1	19,1	33,6
Una vez por semana	25	22,7	22,7	56,4
Ocasional	44	40,0	40,0	96,4
Nunca	4	3,6	3,6	100,0
Total	110	100,0	100,0	

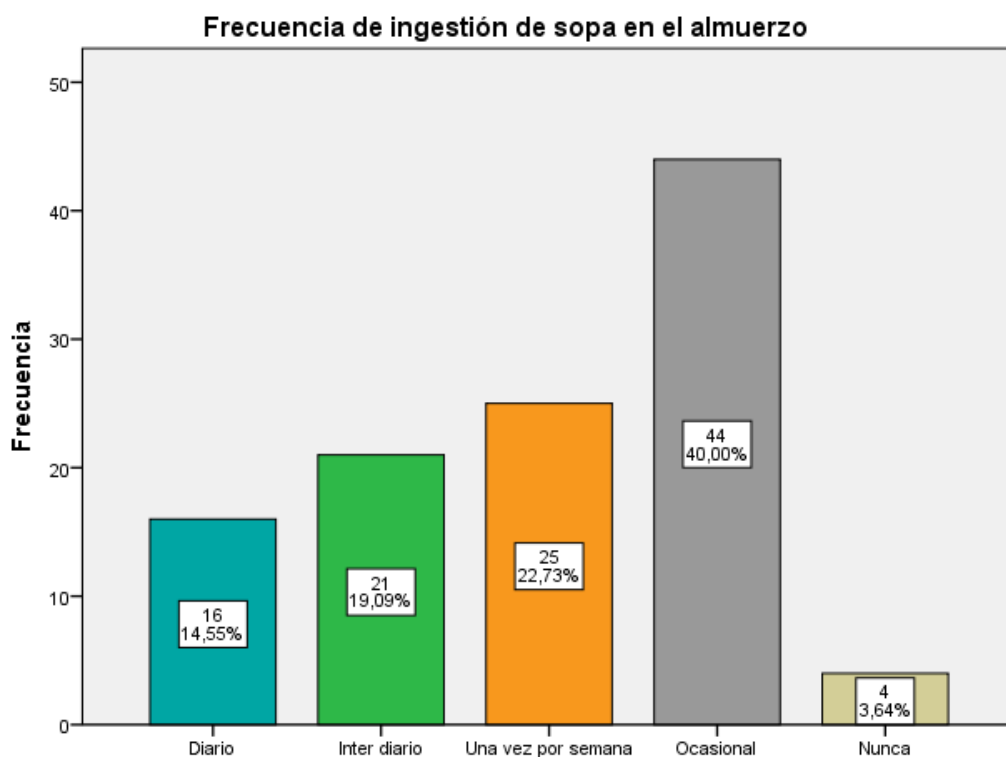


Figura 16 Frecuencia de ingestión de sopa en el almuerzo

Se observa en la Tabla 16 y Figura 16, sobre Frecuencia de ingestión de sopa en el almuerzo el 14.55% de los encuestados manifiestan que consumen diario, el 19.09% de los interrogados mencionan Inter diario, el 22.73% de los encuestados informa una vez a la semana, el 40.00% de los encuestados indican que consumen ocasionalmente y un 3.46% de los estudiantes indican nunca.

Tabla 17 Preferencias de ingestión de lípidos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mantequilla	17	15,5	15,5	15,5
	Frituras (omelet, papa rebosada, etc.)	39	35,5	35,5	50,9
	Otros	26	23,6	23,6	74,5
	Ninguno	28	25,5	25,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

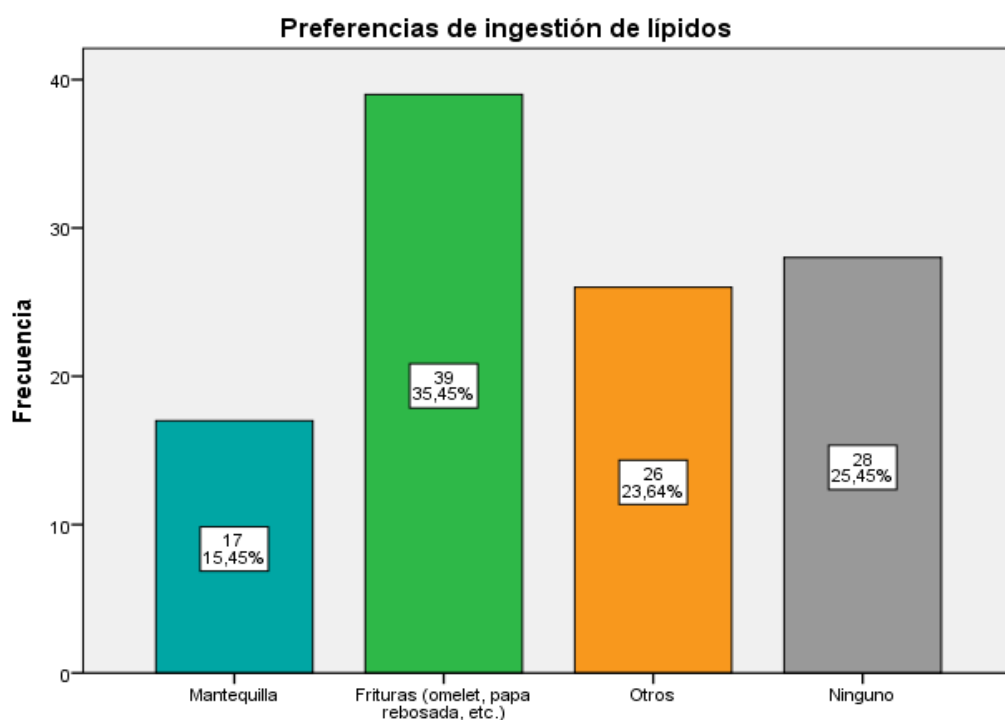
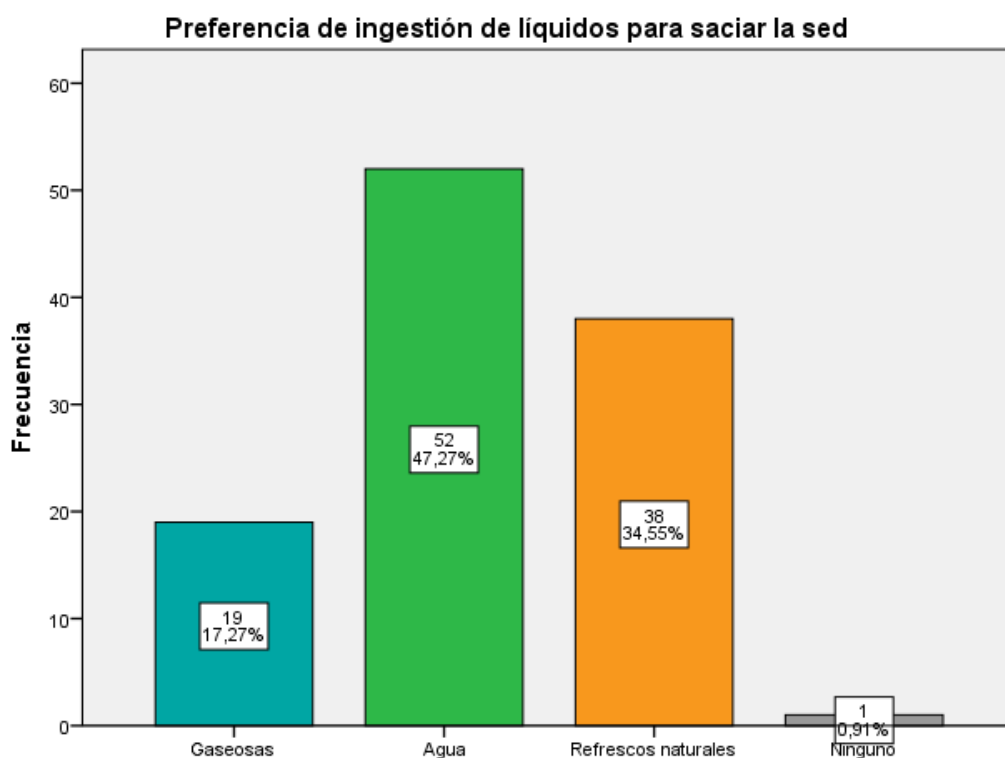


Figura 17 Preferencias de ingestión de lípidos

Según los resultados de la preferencia de ingestión de ingestión de lípidos en la Tabla 17 y Figura 17 el 15.45% de los encuestados manifiestan que consumen mantequilla, el 35.45% de los interrogados mencionan consumo de frituras, el 23.64% de los encuestados informa otros y 25.45% de los encuestados indican que no consumen ninguna en la Institución Básica Regular Guillermo Billingurts de la ciudad de Puerto Maldonado.

Tabla 18 *Preferencia de ingestión de líquidos para saciar la sed*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Gaseosas	19	17,3	17,3	17,3
	Agua	52	47,3	47,3	64,5
	Refrescos naturales	38	34,5	34,5	99,1
	Ninguno	1	,9	,9	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Figura 18 *Preferencia de ingestión de líquidos para saciar la sed*

En los resultados presentados de sobre la preferencia de ingestión de líquidos para saciar la sed en la Tabla 18 y Figura 18 el 17.27% de los encuestados manifiestan que consumen gaseosa, el 47.27% de los interrogados mencionan consumo de agua, el 34.55% de los encuestados informa refresco natural y 0.99% de los encuestados indican que no consumen ninguna liquido en la Institución Básica Regular Guillermo Billingurts de la ciudad de Puerto Maldonado.

ANÁLISIS INFERENCIAL

Prueba de Hipótesis General

Hi: Existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado

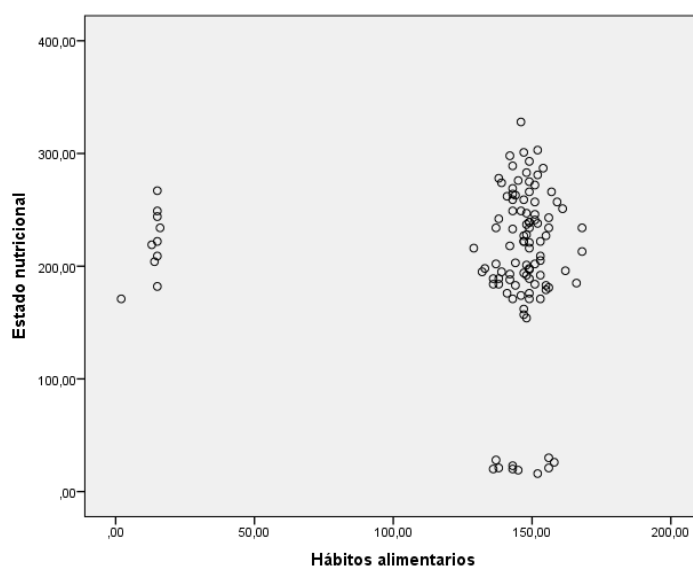
H0. No existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado.

Correlaciones			
Hábitos Alimentarios	Correlación de Pearson	Peso	IMC
	Sig. (bilateral)	1	0,440**
	N	109	109
Estado Nutricional	Correlación de Pearson	0,440**	1
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	109	109

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

INTERPRETACIÓN

Como el valor de significancia (valor crítico observado) $0,000 < 0,440$ rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa es decir existe relación significativa y positiva entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado a un nivel de 95% de confiabilidad.



CONCLUSIONES

Primero: En la variable de estudio de la investigación se llegó a conocer el nivel de correlación positiva entre las dos variables de estudio entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingursts de la ciudad de Puerto Maldonado.

Segundo: Los resultados obtenidos de la correlación de las variables de estudio entre hábitos alimentarios y estado nutricional se observa el valor crítico de $0.000 < 0,440$ lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

Tercero: Según la información de los hallazgos durante la aplicación del instrumento se llega a concluir que existe una correlación positiva y significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingursts de la ciudad de Puerto Maldonado.

RECOMENDACIONES

- Primero: Los directivos de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingursts de la ciudad de Puerto Maldonado debe coordinar con los funcionarios o trabajadores de la Dirección Regional de Salud de Madre de dios para impulsar estrategias de capacitación sobre la nutrición.
- Segundo: Se recomienda fomentar continuamente sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingursts, para una salud adecuada y sana de los estudiantes.
- Tercero: Se recomienda que se debe trabajar en equipo con los demás profesionales de salud, para lograr un solo objetivo y reducir la tasa de sobrepeso en los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingursts de la ciudad de Puerto Maldonado

BIBLIOGRAFÍA

1. INCAP. Evaluación del estado nutricional. In I Foro sobre Enfermedades Crónicas no transmisibles. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá ; 2010; Honduras.
2. Accses Medicina. valoración nutricional mediante antropometria. [Online].; s.f [cited 2018 Noviembre 7. Available from: <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1722§ionid=116884926>.
3. Definición y clasificación de la obesidad. Revista Médica Clínica Las Condes. 2012 Marzo; 23(2): p. 124-128.
4. Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre la obesidad. [Online].; 2017 [cited 2018 Junio 1. Available from: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>.
5. Publímetro.pe. Perú es el tercer país de la región en obesidad y sobrepeso. [Online].; 2018 [cited 2018 Agosto 3. Available from: <https://publimetro.pe/?ref=footer>.
6. Organización Mundial de la Salud. Obesidad. [Online].; 2018 [cited 2018 Julio 22. Available from: <http://www.who.int/topics/obesity/es/>.
7. Herrera Iza DA. Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016. Tesis de Licenciatura. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad de Enfermería; 2016.
8. Arellano Romero MT, Beltrán Mallarino M, Cruz J, Teresa E, Troncoso Vásquez DE. Sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios, actividad física y actividades de ocio en escolares de una localidad de la ciudad

Cartagena, 2014. Tesis de titulación. Cartagena, Colombia: Universidad de Cartagena, Facultad de Enfermería; 2014.

9. Merino Cruz M, Maestre Parejo R, Sánchez Carrasco M, Rivas Begines P, Ramos Calero E, Velázquez Salas A. Prevalencia y factores asociados a la obesidad infantojuvenil en una población escolar rural en el curso escolar 2011-2012. *Med fam Andal*. 2013 Julio; 14(2).
10. Ramos OA, Jaimes MA, Juajinoy AM, Lasso AC, Jácome SJ. Prevalencia y factores relacionados de sobrepeso y obesidad en estudiantes de una universidad pública. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2017; 23(3).
11. Sánchez-Martínez F, Torres Capcha P, Serral Cano G, Valmayor Safont S, Castell Abat C, Ariza Cardenal C. Factores asociados al sobrepeso y la obesidad en escolares de 8 a 9 años de Barcelona. *Rev. Esp. Salud Publica*. 2016 Diciembre; 90(2).
12. Vásquez F, Salazar R G, Andrade S M, Díaz B E, Rojas J. Ingesta alimentaria de preescolares obesos asistentes a los jardines infantiles de la JUNJI. *Rev Chil Nutr*. 2004 aGOSTO; 31(2).
13. Ortiz A, Pereyra I. Estudio sobre las características de la alimentación de los adolescentes uruguayos. *Archivos latinoamericanos de nutrición*. 2015; 65(2).
14. Monge Di Natale JdC. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. Lima, 2007. Tesis de titulación. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina Humana; 2007.
15. Solís León, Karen Estefany; Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la institución educativa "09 de julio" de la provincia de concepción en el año 2015.

Tesis de Titulación. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud; 2016.

16. Fundación Española de Nutrición. Hábitos alimentarios. [Online].; 2019 [cited 2019 Agosto 8. Available from: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>.
17. Hospital del trabajador. Vida saludable. [Online].; 2016 [cited 2018 Mayo 14. Available from: <http://www.hospitaldeltrabajador.cl/ht/Comunidad/GuiaSalud/Vida/AlimentacionDietas/Paginas/La-importancia-de-los-buenos-habitos-alimenticios.aspx>.
18. Ministerio de Educación. La promoción de hábitos saludables en educación inicial. In Educación Md. Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Caracas, Venezuela; 2012. p. 36.
19. Martín Peña G. Hábitos alimentarios y salud. [Online].; s.f [cited 2018 Julio 4. Available from: <http://media.axon.es/pdf/79410.pdf>.
20. Aguilar Esenarro L, Contreras Rojas M, Calle Dávila de Saavedra MdC. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente MINSA , editor. Lima: INS CENAN; 2015.
21. CENAN. Tabla de valoración nutricional antropométrica. [Online].; 2000 [cited 2019 Agosto 5. Available from: <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/239/CENAN-0081.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
22. Concepto.de. Concepto de peso. [Online].; s.f [cited 2018 Noviembre Available from: La palabra peso proviene del término latino pensum. En primer lugar, este concepto puede ser definido como la fuerza con la que el planeta Tierra atrae a los cuerpos.

23. UNPLA. Nutrición. [Online].; 2013 [cited 2018 Mayo 6. Available from: <http://unpanutricion.blogspot.com/2013/01/indice-de-masa-corporal-segun-la-oms-y.html>.
24. Pan American Health Organization. Evaluación del estado nutricional. https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=209-evaluacion-del-estado-nutricional&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211. 2010 Agosto 9.
25. Medline plus. Indice de Masa Corporal. [Online].; 2018 [cited 2018 Junio 14. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007196.htm>.
26. Martínez Zazo AB, Pedrón Giner C. Conceptos básicos de alimentación Cosano Molleja D, editor. Madris, España; 2016.
27. Palencia Y. UNIZAR. [Online].; s.f [cited 2019 Marzo 16. Available from: http://www.unizar.es/med_naturista/Alimentacion%20y%20Salud.pdf.
28. AEAL. Recomendaciones en alimentación y nutrición para pacientes oncohematológicos Madrid: Colección AEAL Explica; 2011.
29. Ecu Red. Alimentos. [Online].; s.f [cited 2019 Marzo 11. Available from: <https://www.ecured.cu/L%C3%ADpidos>.
30. Ministerio de Educación de Argentina, FAO. Educación alimentaria y nutricional Argentina; 2009.
31. Marugán de Miguelsanz JM, Monasterio Corral L. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP. [Online].; s.f [cited 2019 Marzo 20. Available from: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescete.pdf.

32. CNICE. Peso. [Online].; 2016 [cited 2018 Mayo 22. Available from: http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/93_iniciacion_interactiva_materia/curso/materiales/propiedades/masa.htm.
33. INE. Manual de antropometría. [Online].; s.f [cited 2018 Junio 18. Available from: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/ManualdeAntropometria.pdf>.
34. Hernández Sanpieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio MdP. Metodología de la investigación México D. F: Mc Graw-Hill/Interamericana Editores S. A; 2010.
35. Supo J. Bioestadístico en vivo. [Online].; 2016. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=e-zOqfXN14Y>.
36. Folgueiras Bertomeu P. Técnica de recogida de información: La entrevista. [Online].; 2011. Available from: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>.
37. Tamayo y Tamayo M. El Proceso de la Investigación científica México: Editorial Limusa S.A; 1997.
38. Tenorio Bahena J. Investigación documental México D.F: Mac Graw - Hill; 1998.
39. Falcón JC, Herrera R. Análisis del ato Estadístico (Guía didáctica) Caracas, Venezuela: Universidad Bolivariana de Venezuela; 2005.
40. León Ricardi CA, García Méndez M. Escala de Rosenberg en población de adultos mayores. Ciencias Psicológicas. 2016.
41. Guía de salud. Guía de práctica clínica sobre el manejo de la depresión maor en el adulto. [Online].; 2002. Available from: http://www.guiasalud.es/egpc/depresion/completa/documentos/anexos/Anexo_9_Instrumentos_de_evaluacion_de_la_depresion.pdf.

42. Gomero Camones G, Moreno Maguiña J. Proceso de la investigación científica Lima; 1997.
43. Marroquín Peña R. Sesión de clase Nro 4: Metodología de Investigación. [Online]. Lima; 2012 [cited 2018 Junio 16. Available from: http://www.une.edu.pe/Sesion04-Metodologia_de_la_investigacion.pdf.

ANEXOS

ANEXO Nro. 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado?</p> <p>¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado?</p> <p>¿Cómo son los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado?</p> <p>¿Qué relación existe entre el estado nutricional con los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado?</p>	<p>Demostrar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado.</p> <p>Determinar el estado nutricional de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado</p> <p>Describir los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado</p> <p>Relacionar el estado nutricional con los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst de Puerto Maldonado</p>	<p>Hi: existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado</p> <p>H0: no existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado.</p>	<p>V1: Variable dependiente Estado nutricional D1: evaluación antropométrica</p> <p>V2: Variable independiente Hábitos alimentarios D1: frecuencia de consumo de alimentos D2: ingesta de líquidos D3: grupo de alimentos procesados D4: grupo de alimentos</p> <p>Variables intervinientes:</p> <p>Edad Sexo Procedencia</p>	<p>Tipo de Estudio: correlacional simple de corte transversal, efectuado en estudiantes de 5to y 6to de primaria de la IE. Básica Regular Guillermo Billingurst</p> <p>Población: 424 estudiantes matriculados en el presente año lectivo en la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst</p> <p>Muestra: 110 estudiantes del 5to a 6to grado de primaria, de LA Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurst del año 2019</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD M[M] --> V1[V1: Estado nutricional] M --> V2[V2: Hábitos alimenticios] V1 --- R[R: relación entre las variables] R --- V2 </pre> </div> <p>Técnica e instrumentos: la entrevista mediante una ficha sobre hábitos alimentarios y la ficha para evaluar el estado nutricional.</p> <p>Tratamiento de los datos: Estadística descriptiva, inferencial, mediante el uso de la prueba de chi cuadrado de Pearson.</p>

FICHA N°.....

ANEXO Nro. 2

Ficha de registro

Edad	Años de vida:
Sexo	<input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino
Procedencia	<input type="checkbox"/> Manu <input type="checkbox"/> Tahuamanu <input type="checkbox"/> Tambopata <input type="checkbox"/> Otros
Peso	<input type="checkbox"/>
Talla	<input type="checkbox"/>
IMC	<input type="checkbox"/>

Proceda al peso y talla y registre los resultados

DIMENSION		INDICADORES
	1. Índice de masa corporal	<input type="checkbox"/> <Menor a18.5 (Bajo) <input type="checkbox"/> De 18.5 a 24.9 (Normal) <input type="checkbox"/> De 25 a 29.9 (Sobrepeso) <input type="checkbox"/> Mayor a 30 (Obesidad)
	2. P/T	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Riesgo nutricional <input type="checkbox"/> Desnutrición aguda <input type="checkbox"/> Desnutrición severa <input type="checkbox"/> Sobrepeso <input type="checkbox"/> Obesidad
	3. T/E	<input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Riesgo nutricional <input type="checkbox"/> Talla Baja <input type="checkbox"/> Talla alta
	4. P/E	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Riesgo nutricional <input type="checkbox"/> Desnutrido <input type="checkbox"/> Sobrepeso

CUESTIONARIO

01. Número de comidas principales que ingiere por día	<input type="checkbox"/> Menos de 3 <input type="checkbox"/> Tres comidas <input type="checkbox"/> Más de 3 comidas
02. Número de meriendas que ingiere por día	<input type="checkbox"/> Ninguna <input type="checkbox"/> Solo una por día <input type="checkbox"/> Más de una por día
03. Número de frutas que ingiere por día	<input type="checkbox"/> Ninguna <input type="checkbox"/> Solo una por día <input type="checkbox"/> Más de una por día
04. Cantidad de agua que ingiere por día	<input type="checkbox"/> Menos de cinco vasos <input type="checkbox"/> De seis a 10 vasos <input type="checkbox"/> Más de 11 vasos
05. Consumo de alimentos procesados (chatarra)	<input type="checkbox"/> Diario <input type="checkbox"/> Inter diario <input type="checkbox"/> Una vez por semana <input type="checkbox"/> Ocasional <input type="checkbox"/> Nunca
06. Consumo de gaseosas	<input type="checkbox"/> Diario <input type="checkbox"/> Inter diario <input type="checkbox"/> Una vez por semana <input type="checkbox"/> Ocasional <input type="checkbox"/> Nunca
07. El "segundo" de ayer incluyó que carbohidrato	<input type="checkbox"/> Arroz <input type="checkbox"/> Fideos/tallarines <input type="checkbox"/> Papa/Camote/Yuca <input type="checkbox"/> No tuvo ningún carbohidrato
08. El "segundo" de ayer incluyó que proteína	<input type="checkbox"/> Carne roja: res <input type="checkbox"/> Carne blanca: pollo <input type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Menestras: frejol/ lenteja <input type="checkbox"/> Ninguno
09. El "segundo" de ayer incluyó algún tipo de ensalada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
10. Frecuencia de ingestión de sopa en el almuerzo	<input type="checkbox"/> Diario <input type="checkbox"/> Inter diario <input type="checkbox"/> Una vez por semana <input type="checkbox"/> Ocasional <input type="checkbox"/> Nunca
11. Preferencias de ingestión de lípidos	<input type="checkbox"/> Mantequilla <input type="checkbox"/> Frituras (omelet, papa rebosada, etc.) <input type="checkbox"/> Otros

		<input type="checkbox"/> Ninguno
	12. Preferencia de ingestión de líquidos para saciar la sed	<input type="checkbox"/> Gaseosas <input type="checkbox"/> Agua <input type="checkbox"/> Refrescos naturales <input type="checkbox"/> Otros <input type="checkbox"/> Ninguno

**PERMISO PARA LA REALIZACION DE ESTUDIO
DE INVESTIGACIÓN**

Puerto Maldonado, 29 de Noviembre
del 2019.

Sra. Prof. Kady Russy Saavedra Alvarado

Director de la IE Guillermo Billingurst de Puerto

Miris rzRie oc
INSTITUCION EDUCATIVA "GUILLERMO BILLINGURST"
MESA DE PARTES
29 NOV. 2019
Nº 1752
01
Hora 08:30 am

Asunto: Solicitamos autorizacion para aplicacion de
instrumento de trabajo de investigacion

De mi mayor consideracion:

Previo cordial saludo nos dirigimos a usted, para peticionarla autorizacion de realizacion de un estudio de investigacion denominado "HABITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA BASICA REGULAR GUILLERMO BILLINGURTS, PUERTO MALDONADO, 2019", el mismo que consiste en tomar el peso y la talla más un cuestionario que se adjunta a la presente a los estudiantes que autoricen su participacion de la institucion que usted dirige.

Sin otro particular, hacemos uso de la ocasion para saludarlo cordialmente.

Atentamente,


.....
CHURA RUSSE, KADY

DNI 71584667


.....

MAMANI TACURI, EDGAR

DNI 41718254



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
EMBLEMÁTICA
"GUILLERMO BILLINGHURST"



CREADO EL 23 DE FEBRERO DE 1957 FUNCIONAMIENTO 22 DE ABRIL DE 1957 R.M. N° 1954

"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD"
"MADRE DE DIOS CAPITAL DE LA BIODIVERSIDAD DEL PERÚ"

CONSTANCIA

LA SUB - DIRECTORA DE EDUCACION PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "GUILLERMO BILLINGHURST" DE PUERTO MALDONADO – DEPARTAMENTO DE MADRE DE DIOS; QUIEN SUSCRIBE.

HACE CONSTAR:

Que, para el año escolar 2019, la Institución Educativa "Guillermo Billinghurst" autoriza a los jóvenes **CHURA QUISPE, YORQUI Y MAMANI TACURI EDGAR**, para la aplicación de su instrumento de proyecto de tesis titulado: "**HABITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA BASICA REGULAR GUILLERMO BILLINGURTS, PUERTO MALDONADO, 2019**". A realizarse los días, 09 de diciembre a los alumnos del 5to grado, 10 de diciembre a los alumnos del 6 to grado del nivel primario del presente año.

Se expide la presente constancia a solicitud del interesado (a) para los fines pertinentes.

Puerto Maldonado, 02 de diciembre del 2019

 LE EMBLEMÁTICA
"GUILLERMO BILLINGHURST"
Prof. Nancy Rosio Campana Delgado
SUB DIRECTORA - NIVEL PRIMARIO

AV. LEON VELARDE N° 1043-TELF. 573498-PTO MALDONADO

ANEXO Nro.

SOLICITUD DE

Puerto Maldonado 25 de **noviembre**

Señor(a): Dra. **Patricia** Liliana Rios

dela Roca De nuestra mayor

consideracion:

Presente.

Asunto: Validación de **Instrumento de investigación.**

Es grato dirigirnos a Usted para expresarle el cordial saludo y a la vez manifestarle que se ha planteado la realizacion del estudio denominado **HABITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA BASICA REGULAR GUILLERMO BILLINGURTS, PUERTO MALDONADO,**

2019, la misma que le solicitamos sea evaluada por usted, para mejorarla y lograr de este modo los objetivos del estudio.

Agradeciendo por anticipado su colaboracion, es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de nuestra especial consideracion y estima personal.

Atentamente,



CHURA Q S E, YORQUI

MAMANI TACURI, EDGAR

DNI 71584687

DNI 41718254

ANEXO Nro.

SOLICITUD DE

Puerto Maldonado 25 de **noviembre**

Señor(a): Mg. Gladys F. Rivera **Mamani**

De nuestra mayor consideración:

Presente.

Asunto: Validación de **Instrumento de** investigación.

Es grato dirigirnos a Usted para expresarle el cordial saludo y a la vez manifestarle que se ha planteado la realización del estudio denominado HABITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA BASICA REGULAR GUILLERMO BILLINGURTS, PUERTO MALDONADO, 2019, la misma que le solicitamos sea evaluada por usted, para mejorarla y lograr de este modo los objetivos del estudio.

Agradeciendo por anticipado su colaboración, es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de nuestra especial consideración y estima personal.

Atentamente,



CHURA Q IS /,
YORQUI

MAMANI TACURI, EDGAR

DNI 71584687

DNI 41718254

ANEXO Nro. 5

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
 ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
 FICHA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del informante: Mg. Gladys F. Rivera Mamani
 Grad Académico: Maestría en Docencia Universitaria

ASPECTOS DE VALIDACION

NRO	PREGUNTAS	ESCALA				
		2	3	4	5	
	Considera que los items planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.					
2	Considera que la cantidad de items consignados en el instrumento son suficientes para medir lo que se pretende.		0			
3	Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuada					
4	Considera que si se vuelve a aplicar el instrumento en mas de una ocasión, los resultados seran similares.					
5	Considea Que la operacocalizacion y el instumenlo gurdan relacion logica					
6	Considera que las alternativas a las oreguntas de estudio estan adecuadamente formuladas					
7	Considera que la forma en la cual se ha conceDido el instrumento es la adecuada					
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente					

Firma y post firma del profesional

 Gladys F. Rivera Mamani
 LIC. ENFERMERIA
 CEP N° 27112

ANEXO Nro. 4

SOLICITUD DE VALIDACION

Puerto Maldonado 25 de noviembre del 2019

Señor(a): **Dr. Nicolas Fretel Quiroz**

De nuestra mayor consideracion:

Presente.

Asunto: Validación de Instrumento de investigacion.

Es grato dirigirnos a Usted para expresarle el cordial saludo y a la vez manifestarle que se ha planteado la realizacion del estudio denominado **HABITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA BASICA REGULAR GUILLERMO BILLINGURTS, PUERTO MALDONADO,**

2019, la misma que le solicitamos sea evaluada por usted, para mejorarla y lograr de este modo los objetivos del estudio.

Agradeciendo por anticipado su colaboracion, es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de nuestra especial consideracion y estima personal.

Atentamente,



CHURA QUIS E,

MAMANI TACURI, EDGAR

YORQUI DNI

DNI 41718254

71584687

FICHA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES

Apellidos y nombres *Fretel Quiroz, Nicolas*
 Grado Académico *Doctor en Administración de la Educación*
 Correo...: *liC&#I. Y. . W.4'y xn .m*
 Teléfono...: *9!'. \$../. '2.aé.â*

ASPECTOS DE VALIDACION

NRO	PREGUNTAS	ESCALA				
		1 Deficiente (01-09)	2 Regular (10-12)	3 Bueno (12-15)	4 Muy bueno (15-18)	5 Excelente (18-20)
	Considera que los items planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.				✓	
2	Considera que la cantidad de items consignados en el instrumento son suficientes para medir lo que se pretende.				✓	
3	Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra de estudio es adecuada				✓	
4	Considera que si se vuelve a aplicar el instrumento en mas de una ocasión, los resultados serán similares.			✓		
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guardan relación lógica				✓	
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas				✓	
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada				✓	
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente				✓	

[Firma]

 Firma del profesional
 CER: 42831

FICHA DE CONSOLIDACIÓN DE LOS INFORMANTES

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Sumatoria
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables				
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				
Promedio						
Coeficiente						

Valores de los niveles de confiabilidad

VALORES	NIVEL DE CONFIABILIDAD
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy confinable
0.72 a 0.99	Excelente confiabilidad
1.0	Confiabilidad perfecta

Fuente: Hernández Sampieri, Roberto (2000). Metodología de la investigación científica.

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Señor(a) padre de familia

Por el presente le informo la realización del estudio intitulado “HABITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BÁSICA REGULAR GUILLERMO BILLINGURTS, PUERTO MALDONADO, 2019”; el mismo que consiste en llenar una ficha de encuesta y tomar el peso y la talla., aclarando que son completamente anónimos y no causaran ninguna molestia a los estudiantes. Por lo que peticiono, en calidad de padre de familia, la autorización correspondiente.

Con la firma de este documento se está aceptando la participación de su hijo(a).

.....

Iniciales del nombre

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - VARONES (5 a 17 años)



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN						
	NORMAL			Anormal			
	-2 DE			+2 DE			
	<-2DE	-2 DE	-1 DE	Med	1 DE	+2 DE	>+2 DE

1. Ubique el mes de nacimiento para el primer día que cumplió el cumpleaños.
 2. Marque el mes.
 3. Marque el día.
 4. Marque el mes y día de la fecha actual.
 5. Marque el mes y día de la fecha actual.
 6. Marque el mes y día de la fecha actual.
 7. Marque el mes y día de la fecha actual.
 8. Marque el mes y día de la fecha actual.
 9. Marque el mes y día de la fecha actual.
 10. Marque el mes y día de la fecha actual.

INSTRUCCIONES:
 1. Con los valores de peso y talla del niño o adolescente calcule el IMC según fórmula:
 $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$
 2. Ubique en la columna de EDAD, la edad del niño o adolescente. Si no coincide, ubíquese en la edad anterior.
 3. Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

CUADRO 1. EDAD BIOLÓGICA

A los varones de 10 a 16 años se les calculará la edad biológica a través de los estados de Tanner.

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estados de Tanner, se les mostrará las imágenes y se les solicitará indicar el estado en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica.

Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC Edad y Talla Edad.

Nota: esta evaluación debe ser realizada por el profesional de salud capacitado y especializado en la aplicación de esta prueba, y debe contar con la autorización y presencia del padre, madre o tutor(a) previamente informada(s), o de otro personal de salud del mismo sexo que él o la evaluado.

ESTADOS TANNER		
Imagen	Características de los genitales	Edad biológica (años y meses)
I	No hay cambios	+12 a
II	Crece y se abultan aumentan ligeramente de tamaño	12 a
III	Crece al paso ligero, se abultan más en longitud	13 a 14 a
IV	Desarrollo del pene y desarrollo de testículo y escroto	14 a 16 a
V	Genitales adultos	16 a 18 a

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - VARONES (5 a 17 años)



TALLA PARA EDAD TALLA (cm)

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN						
	NORMAL			Anormal			
	<-2 DE			>+2 DE			
	<-2DE	-2 DE	-1 DE	Med	1 DE	+2 DE	>+2 DE

1. Ubique el mes de nacimiento para el primer día que cumplió el cumpleaños.
 2. Marque el mes.
 3. Marque el día.
 4. Marque el mes y día de la fecha actual.
 5. Marque el mes y día de la fecha actual.
 6. Marque el mes y día de la fecha actual.
 7. Marque el mes y día de la fecha actual.
 8. Marque el mes y día de la fecha actual.
 9. Marque el mes y día de la fecha actual.
 10. Marque el mes y día de la fecha actual.

INSTRUCCIONES:
 1. Ubique en la columna de EDAD, la edad del niño o adolescente. Si no coincide los meses, tomar la edad anterior.
 2. Compare la talla del niño o adolescente con los valores de talla que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

CUADRO 1. EDAD BIOLÓGICA

A los varones de 10 a 16 años se les calculará la edad biológica a través de los estados de Tanner.

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estados de Tanner, se les mostrará las imágenes y se les solicitará indicar el estado en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica.

Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC Edad y Talla Edad.



Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológica Nacional del Perú N° 2215-1791
 206, 108 y 101 (Buenos Aires)
 Lima, Perú

El Ministerio de Salud, 2015
 Av. Bolívar 1080-1081 y 1082, Lima, Perú
 Teléfono: 011 42634300
 Página web: www.minsa.gob.pe

El Instituto Nacional de Salud, 2015
 Calle Tupiza 1802, Lima, Perú
 Teléfono: 011 42634300
 Correo electrónico: pns@ins.gob.pe
 Página web: www.ins.gob.pe

Centro Nacional de Administración y Nutrición
 Dirección: Comisión de Prevención de Emergencias y Defensa Nutricional
 E. Talla y Peso 275, Anco Suyo
 Teléfono: 011 42634300 Anexo 1425
 Lima, Perú, 2015. 2.ª Edición

Edición por: Lic. Marlene Domínguez Rojas

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - MUJERES (5 a 17 años)



INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN									
	Delgada < -2 DE		NORMAL						Gruesa > 2 DE	
5	<-2DE	-2 DE	-1DE	Med	1DE	2DE	3DE	4DE	>4DE	>5 DE

* Peso, altura y edad de la niña o adolescente.
 ** Desviación estándar.
 *** Fórmula: $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$.
 **** Fuente: Instituto Nacional de Estadística.
 ***** Datos basados en el estudio de INSA 2011-2012 sobre el estado nutricional nutricional de los adolescentes peruanos.

INSTRUCCIONES

1. Con los valores de peso y talla de la niña o adolescente calcular el IMC, según fórmula: $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$.
2. Ubique en la columna de EDAD, la edad de la niña o adolescente. Si no coincide, ubíquese en la edad anterior.
3. Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

ESTADIOS Y EDAD BIOLÓGICA

A las mujeres de 10 a 18 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios de Tanner.

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estadios Tanner, se les mostrará las imágenes y se les solicitará indiquen el estadio en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica.

Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC Edad y Talla Edad.

Nota: esta evaluación debe ser realizada por el profesional de salud capacitado y especializado en la aplicación de esta prueba, y debe contar con la autorización y presencia del padre, madre o tutor(a) previamente informado(s), o de otro personal de salud del mismo sexo que el que es evaluado.

ESTADIOS TANNER

Estadio	Características de la imagen	Edad cronológica (años y meses)
I	No hay senos o ligeros abultamiento de pechos.	< 10 a 10a
II	Aparece el botón mamario. Ocurren los oídos pilosos.	10 a 11a
III	Mayor desarrollo de seno. Inicio el crecimiento del pechón.	11 a
IV	Crecimiento del pecho y del pechón. Más senos.	12 a
V	Mucho tejido seno completamente el pecho.	13 a 18a

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - MUJERES (5 a 17 años)



TALLA PARA EDAD TALLA (cm)

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN									
	Talla baja < -2 DE		NORMAL						Talla alta > 2 DE	
5	<-2DE	-2 DE	-1DE	Med	1DE	2DE	3DE	4DE	>4DE	>5 DE

* Peso, altura y edad de la niña o adolescente.
 ** Desviación estándar.
 *** Fórmula: $Talla = \text{talla (cm)} - 65$.
 **** Fuente: Instituto Nacional de Estadística.
 ***** Datos basados en el estudio de INSA 2011-2012 sobre el estado nutricional nutricional de los adolescentes peruanos.

INSTRUCCIONES

1. Ubique en la columna de EDAD, la edad de la niña o adolescente. Si no coincide los meses, tomar la edad anterior.
2. Compare la talla de la niña o adolescente con los valores de talla que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

ESTADIOS Y EDAD BIOLÓGICA

A las mujeres de 10 a 18 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios de Tanner.

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estadios Tanner, se les mostrará las imágenes y se les solicitará indiquen el estadio en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica.

Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC Edad y Talla Edad.



Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológica del Perú N.º 1205 - 0100
 Av. Alameda Sur 1001, Lima, Perú
 Teléfono: (51) 1 411-6636
 Página web: www.indepa.gob.pe

Instituto de Salud, 2015
 Calle Tumbes 1180, Jesús María, Lima, Perú
 Teléfono: (51) 1 411-1111
 Correo electrónico: psn@indegob.gob.pe
 Página web: www.indegob.gob.pe

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
 Dirección Ejecutiva de Promoción y Educación
 Av. Cobay y Cuzco 1215, Jesús María, Lima, Perú 15117 (INDECO) Av. Alameda Sur 1001, Lima, Perú 15115 (INDEPA)

Elaboración: Lic. Gladys Domínguez Ruiz

Anexo

Se observa que se están tomando las medidas de talla y peso de los estudiantes de la institución educativa básica regular Guillermo Billingurts, puerto Maldonado

