

**UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE
DIOS**

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACION
SALUDABLE DE LOS MORADORES DE LA COMUNIDAD DE
INFIERNO DEL DISTRITO TAMBOPATA
- MADRE DE DIOS, 2022**

TESIS PRESENTADO POR:

Bachiller:

Est. Noemi CAMPANA MANQUERIAPA.

Est. Silvia HUANCCACHOQUE

CCOLQUE

PARA OPTAR EL TITULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA

ASESOR: Mgt. Sany Masías Guevara.

PUERTO MALDONADO, 2022

TURNITIN_NOEMI CAMPANA & SIVIA HUANCCACHOQUE

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com	Fuente de Internet	4%
2	repositorio.unamad.edu.pe	Fuente de Internet	3%
3	repositorio.uoosevelt.edu.pe	Fuente de Internet	2%
4	repositorio.autonomadeica.edu.pe	Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uandina.edu.pe	Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Nacional Amazonica de Madre de Dios	Trabajo del estudiante	1%
7	www.renc.es	Fuente de Internet	1%
8	repositorio.ucv.edu.pe	Fuente de Internet	1%
9	repositorio.une.edu.pe	Fuente de Internet	

**UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE
DIOS**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACION
SALUDABLE DE LOS MORADORES DE LA COMUNIDAD DE
INFIERNO DEL DISTRITO TAMBOPATA
- MADRE DE DIOS, 2022**

TESIS PRESENTADO POR:

Bachiller:

Est. Noemi CAMPANA MANQUERIAPA.

Est. Silvia HUANCCACHOQUE
CCOLQUE

PARA OPTAR EL TITULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA

ASESOR: Mgt. Sany Masías Guevara.

Puerto Maldonado, 2022

PRESENTACIÓN

La presente investigación denominada: “hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - madre de dios, 2022”, tiene la finalidad de “determinar la relación entre hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata”.

Los hábitos alimentarios, es de importancia para la vida diaria de los moradores de la comunidad de infierno del distrito de Tambopata de la Región de Madre de Dios, la mayoría de los moradores son indígenas que solo tiene estilo de vida natural, por el cual a qui profundizaremos las variables de estudio, para dar a conocer el nivel de conocimiento de una buena alimentación saludable.

En la actualidad existe el conocimiento empírico y científico, los moradores de la comunidad de infierno tienen conocimiento de la alimentación saludable como también los hábitos alimentario empírico.

El objetivo del presente trabajo es determinar la relación que existe entre el determinar la relación entre hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata.

La investigación se llevará a cabo en los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata, Región de Madre de Dios.

La estrategia de investigación es lógica especulativa, que parte de la percepción de fenómeno generales determinadas para traer a colación las percepciones específicas contenidas inequívocamente en una circunstancia global, se dice hipotético deductivo. Como indica Bernal (2006), la técnica lógico hipotético deductivo comprende un

sistema que parte de un enunciado como especulación e intenta desacreditar tales especulaciones, derivando de ellas fines que deben ser desafiados con las realidades actuales.

Por eso, en el perfeccionamiento de la investigación actual, se pensará en el plan de suposición, del cual se considerarán los factores, a partir de sus aspectos; se formaron punteros cuantificables, pues el estudio aplicado a las personas da datos que se cambiarán en clases de investigación hasta que se consiga una exactitud de la verdad. La comprobación de hipótesis explícitas, aludidas las etapas instructivas y pragmáticas, considerará dinámicamente la confirmación de la teoría focal de la exploración.

Es básico el presente estudio, de nivel descriptivo correlación, de corte transversal y diseño no experimental, se aplicarán correlacionando por tener la asociación de ambas variables de estudio, “estos diseños describen vinculaciones y asociaciones entre categorías, conceptos, variables, sucesos, contextos o comunidades” Baptista (2010)

RESUMEN

La presente investigación denominada: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACION SALUDABLE DE LOS MORADORES DE LA COMUNIDAD DE INFIERNO DEL DISTRITO TAMBOPATA - MADRE DE DIOS, 2022”, cuya finalidad es “Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022”, y el tipo de investigación corresponde al **básico**, de nivel descriptivo; ya que, “estos diseños describen vinculaciones y asociaciones entre categorías, conceptos, variables, sucesos, contextos o comunidades” Hernández, cuya enfoque es **cuantitativo**, porque se basa en lo numeral para la contrastación de hipótesis, Batista (2010), así mimos población de 300 moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios y muestra se utilizó 30 de la misma, con un muestreo no probabilístico por conveniencia del investigador, técnica la encuesta, instrumento el cuestionario, cuya resultado es que los Hábitos alimentarios desde la percepción de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, se encuentra ubicado en el rango medio es decir que el (45.00%). Tienen regularmente un buen Hábito alimentario y conocimientos en alimentación saludable desde la percepción de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, se encuentra ubicado en el rango medio es decir que el (58.61%). Tienen regularmente un buen conocimiento en alimentación saludable, llegando a la conclusión que si hay asociación entre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022, según el modelo matemático del Rho Spearman = “0,594”, siendo una correlación moderada, es decir que a mayor conocimiento en alimentación saludable mejor es sus hábitos alimentarios de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata.

ABSTRACT

The present investigation called: "EATING HABITS AND KNOWLEDGE IN HEALTHY EATING OF THE RESIDENTS OF THE INFIERNO COMMUNITY OF THE TAMBOPATA DISTRICT - MADRE DE DIOS, 2022", whose purpose is to "Determine the relationship between eating habits and knowledge of healthy eating of the residents of the community of hell in the Tambopata - Madre de Dios district, 2022", and the type of research corresponds to the basic, descriptive level; since, "these designs describe links and associations between categories, concepts, variables, events, contexts or communities" (Hernández, 2010, p. 165), whose approach is quantitative, because it collects its data to obtain an answer to its hypothesis, based to the numerical verification and its statistical analysis, constituting procedural schemes, verifying hypotheses, Hernández (2010), likewise a population of 300 residents of the community of Infierno in the Tambopata district - Madre de Dios and a sample of 30 residents of the community of Infierno of the Tambopata - Madre de Dios district, with a non-probabilistic sampling for the convenience of the researcher, the survey technique, the questionnaire instrument, whose result is that the Eating habits from the perception of the residents of the community of hell in the Tambopata - Madre de Dios district God, it is located in the middle range, that is to say, (45.00%). They regularly have a good eating habit and knowledge of healthy eating from the perception of the residents of the community of infierno in the Tambopata - Madre de Dios district, it is located in the middle range, that is to say, (58.61%). They regularly have a good knowledge of healthy eating, reaching the conclusion that there is an association between eating habits and knowledge of healthy eating of the residents of the community of Infierno in the Tambopata - Madre de Dios district, 2022, according to the mathematical model of Rho Spearman = "0.594", being a moderate correlation, that is to say that the greater the knowledge of healthy eating, the better the eating habits of the residents of the community of Infierno in the Tambopata district.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, la dieta inteligente consiste en proporcionar a nuestro cuerpo los suplementos importantes a través de la demostración de la alimentación, en la que debe haber una armonía entre cada suplemento que entra en nuestro cuerpo para lograr y mantener un gran bienestar. En consecuencia, se ve como que la información en los alimentos y el sustento son significativos a la hora de ganar patrones dietéticos a un nivel singular (1).

Se ha visto que los ocupantes de la zona del infierno tienen actualmente patrones alimentarios deficientes, debido a variables sociales, financieras y sociales, entre otras. A veces los ocupantes no pueden regresar a sus hogares o no pueden preparar su comida, en vista del breve periodo que tienen según sus planes para realizar su trabajo, por lo que quieren recurrir o disminuir su alimentación hasta dos veces al día, así como cuando bajan a la ciudad de Puerto Maldonado, comen sus principales cenas en una cafetería, obteniendo una comida que no cubre o sobrepasa sus prerrequisitos saludables, siendo alta en sodio, grasas inmersas y azúcares, Algunos exámenes afirman que la hipertrigliceridemia, el sobrepeso y la corpulencia son los principales impulsores de la creación de la condición metabólica en los estudiantes universitarios; Por ello, es importante fomentar un buen estado de bienestar mediante el desarrollo de la información y los hábitos alimentarios. (1). incorpora estrategias especializadas que son importantes para los servicios médicos indispensables presentados por el proveedor de atención médica. Al fin y al cabo, es la circunstancia de bienestar que se produce debido a la alimentación, el modo de vida y la dieta. (2).

La relevancia de la presente investigación permitirá tener una descripción verídica sobre los hábitos alimentarios y el nivel de conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - madre de dios, 2022

Permitirá generar, a partir de los resultados, programas que guíen y potencien el desarrollo de las estrategias sobre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - madre de dios, para que tengan un mayor conocimiento y la importancia de lo que es los hábitos alimentarios y una alimentación saludable, tener una larga vida de promedio 65 años de edad.

La investigación contiene cuatro fases y son las siguientes:

Capítulo I, domina el “Problema de la Investigación”, se consideró el planteamiento de problema, se formula el problema, general y específicos, objetivos, operacionalización de variables, variables, justificación, hipótesis y consideraciones éticas.

Capítulo II, dominada el “Marco Teórico”: esta estructurado de autores que están relacionados con las variables de estudios, internacional, nacional, local y definición como las palabras más resaltantes que define la investigación.

Capítulo III, dominada la “Metodología de Investigación” contempla en método, población, muestreo, muestra, diseño, enfoque, técnica, instrumento, tratamientos de datos.

Capítulo IV, dominada la “Resultado de la investigación” donde se considera, resultados descriptivo e inferencial, discusiones, conclusiones, sugerencias y bibliografía

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	I
RESUMEN.....	III
ABSTRACT.....	IV
INTRODUCCIÓN.....	V
ÍNDICE.....	VII
ÍNDICE DE TABLA.....	IX
ÍNDICE DE FIGURA.....	IX
CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1. Descripción del problema.....	10
1.2. Formulación del problema.....	12
1.2.1. Problema General.....	12
1.2.2. Problemas Específicos	12
1.3. Objetivos.....	13
1.3.1. Objetivo general.....	13
1.3.2. Objetivos específicos.....	13
1.4. Variables.....	13
1.4.1. variable 1: hábitos alimentarios.....	13
1.4.2. Variable 2: conocimientos en alimentación saludable	14
1.5. Operacionalización de variable.....	15
1.6. Hipótesis	16
1.6.1. Hipótesis general.....	16
1.7. Justificación.....	16
1.8. Consideraciones éticas.....	17

CAPITULO II MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Antecedentes de estudios.....	18
2.1.1. Nivel Internacional.....	18
2.1.2. Nivel Nacional.....	21
2.1.3. Nivel Local.....	26
2.2. Marco Teórico.....	26
2.2.1. Hábitos Alimentarios.....	26
2.2.2. conocimientos en alimentación saludable.....	31
2.3. Definición de términos.....	37
CAPITULO III METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	39
3.1. Tipo de estudio.....	39
3.2. Diseño de estudio.....	39
3.3. Población y muestra.....	41
3.3.1. Población.....	41
3.3.2. Muestra.....	41
3.3.3. Muestreo.....	41
3.4. Métodos y técnicas.....	42
3.5. Tratamiento de datos.....	42
CAPITULO IV: RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN.....	47
4.1. Descripción de los Resultado:.....	47
4.2. Estadística inferencial.....	56
CONCLUSIONES.....	59
RECOMENDACIONES.....	60
Referencia Bibliográfica.....	61
Anexo 1: Matriz de Consistencia.....	65

Anexo 2: Instrumento.	66
Anexo 3: Data de la variable Hábitos Alimentarios.	71
Anexo 3: Data de la variable conocimientos en alimentación saludable.	72
Anexo 4: fotos.	73

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 Confiabilidad del instrumento	46
Tabla 2 Validación del instrumento	46
Tabla 3 Sexo	48
Tabla 4 Edad	49
Tabla 5 Grado de Instrucción	50
Tabla 6 Nivel de las dimensiones del Hábitos alimentarios de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios.	51
Tabla 7 Resultado de la variable conocimientos en alimentación saludable.....	54
Tabla 8 Prueba de Normalidad.....	56
Tabla 9 Correlaciones de las variables: Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable	57

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1 Sexo	48
Figura 2 Edad.....	49
Figura 3 Grado de Instrucción	50
Figura 4 Nivel de las dimensiones del Hábitos alimentarios de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios.	53
Figura 5 Resultado de la variable conocimientos en alimentación saludable.....	54
Figura 6 Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable	58

CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) nos hace saber que la alimentación y el sustento legítimos durante la edad escolar permiten que el niño crezca con suficiente bienestar y adquiera formación en alimentación, siendo los focos fundamentales las familias y los educadores, ya que el hambre, ya sea por carencia (insalubridad) o por sobreabundancia (sobrepeso), puede tener consecuencias lamentables a corto y largo plazo (5). (5).

Para la Asociación Mundial para el Bienestar (OMS), los servicios médicos dietéticos se centran en la población como primera preocupación. Una deficiencia saludable disminuirá la capacidad de trabajar, de oponerse al esfuerzo real y la capacidad de pensar; por otra parte, el atiborrarse de comida repercute en la posibilidad de sufrir infecciones continuas. enfermedades constantes.

Los patrones alimentarios constituyen un importante problema social que influye en el bienestar general e individual en todo el mundo. Según la Asociación Mundial para el Bienestar (OMS), el 78% de los niños europeos desayuna, pero sólo el 22,6% consume verduras a diario, el 10,3% consume dulces y el 9,4% consume refrescos todos los días. Destacan que se espera que las atrocidades hagan avanzar las buenas propensiones dietéticas entre los jóvenes de todos los países europeos, sobre todo para ampliar la utilización diaria de nuevos productos de la tierra. La alimentación sana es uno de los pilares de la prevención

de las enfermedades no transmisibles (ENT): una alimentación deficiente, el sobrepeso y la obesidad son factores importantes de riesgo de enfermedades cardiovasculares, las dos principales causas de mortalidad. Una rutina alimentaria sólida es especialmente importante para los niños en edad escolar; establecer buenas propensiones alimentarias desde el principio de la vida puede reducir considerablemente los riesgos de padecer corpulencia y sobrepeso al crecer, así como mejorar el bienestar durante mucho tiempo en el futuro.

Nuestra nación no es ajena a este problema; el Servicio de Bienestar afirma que los jóvenes en algún momento en el rango de 5 y 9 años de edad (etapa conocida como desarrollo constante), tienen en la escuela un área más de la socialización y la digestión de nuevos ejemplos de forma saludable de comportamiento, lo que denota el inicio de una cadena de debilidad a la oferta de alimentos no saludables. Los datos del módulo de salud del Public Family Review (2008) muestran que el 7,8% de los jóvenes tenían sobrepeso.

Para mostrar el alcance y la importancia del asunto, hay algunas cifras inquietantes: Los más recientes marcadores de salud en el Perú demuestran que, según el Servicio de Bienestar, el 18% de los 53.8% de peruanos mayores de 15 años tienen sobrepeso, y el 40% en Lima Metropolitana, con una sobreabundancia de 4,794,619 impactados (5), estas cifras se distribuyen en Publímetro.pe. donde se advierte que el sobrepeso en la adolescencia, estimada en jóvenes de 5 a 9 años, llega a un preocupante 19.3% (5). El tema es sorprendentemente difícil, ya que el 80% de los jóvenes con obesidad y sobrepeso se convertirán en adultos con una condición similar (5).

Los moradores de la comunidad de infierno no tienen un estilo de vida de hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno, ya que sabemos que la alimentación es balanceada o adecuadamente, la investigación manifiesta debilidades y la extensión prácticamente no se realiza.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo “Determinar la relación entre hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata.

Por tal razón; Daremos a conocer la problemática de la investigación ¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022?

1.2. Formulación del problema.

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022?

1.2.2. Problemas Específicos

P.E.1 ¿Cuál es el nivel de conocimiento de los hábitos alimentarios de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022?

P.E.2. ¿Cuál es el nivel de conocimiento de alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022?

1.3. Objetivos.

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

O.E.1: Determinar el nivel de conocimiento de los hábitos alimentarios de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022.

O.E.2: Determinar el nivel de conocimiento de alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022.

1.4. Variables.

1.4.1. variable 1: hábitos alimentarios.

Para la (OMS, 2007) Son formas de comportamiento que se han ido adquiriendo a lo largo de la vida y que se reflejan en la elección, disposición y utilización de los alimentos, y que se ven afectadas por diferentes variables socioculturales, económicas, educativas, estrictas, topográficas y mentales.

Royo (2017), Es el efecto posterior de la apertura refrito y apoyado por el tiempo y las condiciones similares en las que se produce la alimentación, es decir, los patrones dietéticos son generalmente comportamientos inconscientes. (26) En el

transcurso de la vida se adquieren propensiones, que impactan en nuestra alimentación. Tener una dieta cambiada, ajustada, de buena calidad y cantidad, que debe ir unida al ejercicio.

Según Muños & Satos “Son actitudes de comportamiento relacionado con las practicas del consumo de alimentos”. (27)

Las propensiones son aparatos que ayudarán a una persona a hacer recursos o capacidades con respecto a los diversos minutos y circunstancias de la vida actual. A través de la socialización de un individuo éstas serán esenciales para sus actividades, en el planteamiento de ser y vivir. Asimismo, el clima de cada individuo repercutirá en su formación de los demás.

1.4.2. Variable 2: conocimientos en alimentación saludable

Según Mariño (2016) Conjunto de datos obtenidos a través de la experiencia y el conocimiento sobre la selección de fuentes de alimentos que nos proporcionan energía y suplementos fundamentales para mantener un gran bienestar y una mayor satisfacción personal (35). Del mismo modo, diferentes creadores como Quispe (2017) caracterizan que todos los individuos tienen diferentes necesidades saludables, según diversos atributos y condiciones, por lo tanto, su rutina de alimentación debe responder a estos requisitos; es a partir de ese punto que se conoce la idea de que una buena dieta debe ajustarse a las diversas peticiones de los individuos (43).

Dimensiones

D4 Practica alimentarias

D5 alimentación y nutrientes

1.5. Operacionalización de variable.

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores / escala
Hábitos alimentarios	Conjunto de actitudes que los seres humanos toman frente al hecho de alimentación, estas actitudes dependen del tiempo que toman, el lugar, tipos de preparación y la forma de los alimentos, así como las preferencias alimentarias (15)	Es cuando una persona toma en consideración lo que hace frecuentemente a diario en su desayuno, almuerzo y cena, el cual nos permitirá verificar si tiene una adecuada o inadecuada de habito de alimentación	<p>D1 Hábito alimentario según la omisión de los tiempos de comida.</p> <p>D2 Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos.</p> <p>D3 Hábito alimentario según la frecuencia de consumo de alimentos</p>	Normal
conocimientos en alimentación saludable	Según Mariño (2016) Conjunto de información adquirida por la experiencia y el aprendizaje sobre la elección de alimentos que nos brindan la energía y nutrientes esenciales para mantener en una buena salud y mejor calidad de vida (35).	Basados en el conocimiento empírico y científico nos permitirá un aprendizaje, que conlleva a la elección de una alimentación de calidad de vida de los moradores de la comunidad de infierno.	<p>D4 Practica alimentarias</p> <p>D5 alimentación y nutrientes</p>	Normal

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

H₁ existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022.

H₀ No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022.

1.7. Justificación.

Teniendo en cuenta que los moradores de la comunidad de infierno tengan conocimiento de una adecuada alimentación saludable y así tenga los hábitos alimentario bueno; la mayoría los pobladores se alimenta en su entorno, es decir con los familiares vecinos, en la comunidad de infierno teniendo un pensamiento antiguo respecto a la alimentación, contradiciendo al desarrollo del cuidado de la salud de los mismos pobladores de la comunidad de infierno.

La importancia del estudio está relacionada con su compromiso, ya que existen pruebas lógicas suficientes de que la alimentación influye en el bienestar a lo largo de la vida. Un régimen alimentario deficiente desde la incubación está relacionado con un retraso en el desarrollo, la psicomotricidad y los estudios, mientras que un régimen alimentario exorbitante da lugar a un aumento de la mortalidad infantil. una mala práctica de alimentos y por ende malos nutrientes para nuestros organismos y estamos expuesto a las enfermedades crónicas no transmisibles.

En el Capítulo II, es bueno resaltar ya que existe investigadores sobre las variables de estudios, para fortalecer el presente estudio sobre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable en el ámbito espacial y temporal donde se realizó el estudio, cumpliendo las normas APA séptima educación, el Reglamento de grados y título de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios.

Desde una perspectiva con los pies en la tierra, se espera que este trabajo sirva de motivo para futuros exámenes y que la admisión de estos datos considere las debidas mediaciones preventivas y especiales sobre los patrones dietéticos y las propensiones alimentarias con conocimientos en alimentación saludable, aportando posibles soluciones para el diagnóstico de Hábito alimentario según la omisión de los tiempos de comida, Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos, Hábito alimentario según la frecuencia de consumo de alimentos y por ende disminuir las malas prácticas de alimentos de los moradores de la comunidad de infierno con el propósito de mejorar la calidad de vida de los mismo ciudadanos.

Como compromiso estratégico, la investigación aportara como base hipotética para futuras exploraciones en el espacio del bienestar, aportando nuevos avances científicos y compromisos a la línea de investigación.

1.8. Consideraciones éticas.

Los cuestionarios al aplicar a los moradores de la comunidad de infierno que les informara se les explicará el objetivo de la investigación y se les preguntará si desean participar para que comuniquen su consentimiento, garantizando la privacidad de la información y el respeto a su personalidad. Así mismo solo será aporte científicos para fines de otros investigadores.

CAPITULO II MARCO TEÓRICO.

2.1. Antecedentes de estudios.

2.1.1. Nivel Internacional

Los antecedentes que tienen cierta afinidad a nuestra investigación, se detallan a continuación:

Para Duran (2018) dirigió una exploración donde evaluó el estado dietético, formas de vida y patrones dietéticos de los estudiantes de una universidad en Chile, trabajando con 1418 estudiantes entre las edades de 17 y 24 años, dirigió una evaluación antropométrica a través de una visión general sobre los patrones dietéticos que deciden los patrones dietéticos y forma de vida, asimismo evaluó la privación del sueño de los estudiantes a través de una encuesta y preguntas con respecto a las cosas desafortunadas que hacer y el trabajo activo. Los resultados obtenidos fueron que el 18% y el 5% de los antojos y las damas individualmente eran realmente dinámicos; menos del 26% bebía 1 vaso de cóctel y eran los que introducían una mayor utilización de fuentes de alimentos desafortunados con más regularidad que las damas, razonando que los subestudiantes universitarios tienen una menor persecución de rutinas dietéticas inteligentes y la insalubridad provocada por la sobreabundancia (7).

El estudio de Muñoz (2017), La motivación de este estudio era evaluar la naturaleza de la alimentación de 390 estudiantes universitarios en Madrid para saber si el hecho de que la alimentación se muestre en cuestiones de sustento presenta resultados positivos en sus patrones dietéticos. Los resultados obtenidos se obtuvieron a través de una encuesta en la que se dedujo que no

hay diferencias entre la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios (SC y no SC). Asimismo, se observó que los estudiantes presentan patrones alimentarios muy alejados de las propuestas establecidas (9).

Para Quirós (2018) El estudio realizado en la ciudad de Cartago, relaciona la información sobre buena alimentación, patrones alimentarios, tipo de ocupación y estado de salud de 100 jóvenes adultos en el rango de 18 a 35 años de edad, se observó que gran parte de los jóvenes revisados son menores de edad, por lo que se tiende a observar una deficiente información sobre buena alimentación en la mayor parte de la población. Además, gran parte de los estudiados presentan un estado saludable de sobrepeso o corpulencia y en cuanto a los patrones dietéticos, se observa que son satisfactorios pero mejorables y predomina la utilización de avena y carnes en esta población. Se infiere que no existen pruebas realmente adecuadas para relacionar la información y el tipo de ocupación con los patrones dietéticos o el estado de salud y, por lo que parece normal, los patrones dietéticos afectan al estado de salud de la población estudiada (10).

Para Sainz (2019) El objetivo de este concentrado en Venezuela era evaluar los patrones alimentarios de un grupo de estudiantes universitarios de ciencias de la Facultad Simón Bolívar, en el que participaron 38 estudiantes de entre 21 y 24 años. Los resultados mostraron que la rutina alimentaria de los sujetos se concentró en comprende principalmente azúcares de alto registro glucémico (arroz, pasta, pan y arepas) y proteínas (carnes rojas y pollo). La utilización de verduras, hortalizas y tubérculos fue baja. Hubo una inclinación por fuentes de alimentos picantes durante el desayuno y el almuerzo, y por fuentes de alimentos dulces después del desayuno y el almuerzo. Las horas de la cena y los tramos entre los que se sentía la vibración del apetito eran comparables, en el rango de 3 y 5h. Se razonó que la rutina alimentaria de la reunión examinada era rica en proteínas y almidones de alto archivo glucémico, con escasa utilización de verduras y hortalizas (11).

Según Ávila et al. (2019) dirigió una revisión denominada "Conducta y patrones alimentarios en estudiantes escolares de México; 2018". Pretendió decidir el

orden de formas de conducta y patrones alimentarios de escolares en etapa escolar a través de la investigación de once aspectos. El plan utilizado es cuantitativo, no exploratorio y transversal, población de interés 590 escolares maduros de 6 a 12 años de edad, de la escuela primaria Francisco Zarco, Matamoros, Tamaulipas México. Examen de probabilidad irregular directa, el ejemplo comprendió 243 miembros de primero a sexto grado. Se utilizó una encuesta para evaluar las formas de comportamiento y las propensiones alimentarias en los clientes de atención médica esencial, que constaba de 11 aspectos. Se utilizaron perspectivas claras (frecuencias y tasas) e inferenciales (afiliaciones). Los resultados mostraron que el 52,7% eran varones y el 48,6% presentaban conductas y propensiones alimentarias adecuadas. Se dedujo que los patrones dietéticos de los estudiantes más jóvenes ofrecen la oportunidad de distinguir formas de comportamiento que podrían producir factores de riesgo para la mejora de las dificultades relacionadas con la falta de sustento. Los varones mostraron las formas de comportamiento más insólitas, lo que demuestra que son ellos los que implican el peligro más grave más adelante (12).

Para Cornejo & Pluas (2019) dirigió una revisión denominada "Patrones alimentarios y su relación con el estado de salud saludable en escolares madurados de 6 a 12 años". Ecuador; 2018. Se esperaba distinguir el punto de vista de la dieta inteligente, y la relación entre los patrones dietéticos y el estado de salud antropométrico, jugando una triangulación y el examen de la escritura lógica de 8 proposiciones de pregrado y 12 artículos lógicos, donde muy bien se puede confirmar que los patrones dietéticos en ese grupo de estudio son en su mayor parte impactados por diferentes factores como la inaccesibilidad y la admisión a las fuentes de alimentos de alto beneficio dietético. Debido a la mala salud, en los artículos explorados, prevalecieron las tasas de jóvenes con bajo nivel para su edad, siendo estos niños equivalentes a las personas que experimentan los efectos nocivos del exceso de peso para su edad, o al menos, jóvenes con sobrepeso o corpulencia y baja talla, presumiendo que los patrones alimentarios que impactaron el estado nutricional de los estudiantes más jóvenes

fueron: la no aparición de la utilización de productos naturales, vegetales y la utilización sucesiva de cereales, fuentes de comida rápida y refrescos. (13)

Para Caicedo (2020) dirigió una revisión denominada "Patrones alimentarios en los alumnos del primer año de formación fundamental del colegio evangelista monetario Cristo Rey, Ecuador 2019". Su objetivo es determinar los patrones alimentarios, distinguir la recurrencia de las cenas y evaluar el estado de salud de los estudiantes. La estrategia de revisión fue expresiva y transversal. La población estuvo conformada por 103 jóvenes, los instrumentos de examen fueron el estudio y la reunión. Para la evaluación del estado dietético, se utilizó el índice de masa corporal (IMC) como marcador antropométrico: peso para la edad (P/E), nivel para la edad (H/E) y peso para el nivel (P/N). Los resultados mostraron un nivel de delgadez grave cercano al hambre, dentro de un alcance impresionante como obsesivo. Las tasas de sobrepeso en hombres y mujeres jóvenes fueron bajas, sin distinción entre sexos. Cerramos con propuestas significativas a los tutores para mostrar propensiones dietéticas inteligentes y tareas proactivas en la familia, a la base instructiva para un control más prominente, así como para dinamizar proyectos exhaustivos de cuidado en los estudiantes (14).

2.1.2. Nivel Nacional

En este ámbito, las tesis que tienen relación con nuestro problema planteado son:

Para Mondragón & Vílchez (2020) según el título de investigación "Propensidades alimentarias y estado saludable en estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa Confidencial "De La Cruz" Pueblo Libre. Lima, 2020" con la motivación de: Decidir la relación que existe entre los patrones alimentarios y el estado de salud de los alumnos de quinto grado de primaria de la Institución Educativa Específica "De La Cruz" Pueblo Libre. Lima, 2020, Material y estrategias: Revisión observacional, planificada, transversal y social,

el ejemplo estuvo conformado por 88 escolares, quienes respondieron una encuesta con factores de retrato y un instrumento tipo escala con 18 cosas para la variable patrones alimentarios y 06 cosas para la variable estado de salud. Los resultados se introdujeron expresivamente y se utilizó la prueba Rho de Spearman. Los resultados fueron los siguientes El 62,5% de los miembros eran mujeres y el 37,5% hombres, el 56,8% presentaban patrones alimentarios deficientes, el 63,2% tenían 10 años, el 52,0% 11 años, el 54,5% eran mujeres y el 60,6% hombres. El 39,8% presentaba un estado saludable típico; además, el 42,1% de los ancianos de larga duración, el 38,0% de los ancianos de larga duración, el 40% del sexo femenino. En total: No existe relación (P -estima = 0,766) entre los patrones alimentarios y el estado saludable de los alumnos de quinto grado de primaria del Establecimiento Educativo Particular "De La Cruz" Pueblo Libre. Lima, 2020.

Para Martínez (2021) con la tesis denominada: "El objetivo principal de este estudio fue determinar los patrones alimentarios de los jóvenes de la Fundación Educativa N° 048 "San Nick Rosa de Lima" La Peña, Tumbes, 2021". El procedimiento aplicado fue cuantitativo - metodología no exploratoria, la población ejemplo estuvo conformada por 90 alumnos de primero a quinto año de colegio facultativo, cuyas edades iban de los 12 a 17 años de edad a quienes se les aplicó una encuesta considerando las medidas de determinación, los resultados obtenidos permitieron razonar que el 100% de los jóvenes tienen patrones alimentarios indeseables, asimismo solo el 81% de los jóvenes ensayan un trabajo activo durante las fiestas, el 76% contestó que la parte de los alimentos que devoran satisface su antojo. El 88% de los jóvenes devoraba variedades de alimentos dulces o manipulados, por último, el 91% de los encuestados comía variedades de alimentos con alto contenido en grasas.

Para Robles (2020) con la tesis denominada: "patrones alimentarios de los alumnos de 6 a 12 años de edad de la organización instructiva esencial n°30001-3 "19 de abril" Chupaca 2020", objetivo decidir los patrones alimentarios de los

alumnos de 6 a 12 años de edad de la fundación instructiva esencial N°30001-3 "19 de abril" Chupaca 2020. Los patrones alimentarios son un problema social importante que influye en el bienestar general e individual en todo el mundo, una rutina alimentaria menos que estelar, el sobrepeso y la corpulencia son factores de riesgo significativos para las enfermedades cardiovasculares y el crecimiento maligno, las dos razones principales de la muerte, un régimen alimentario sólido es particularmente importante para los hijos de los jóvenes de grado, el establecimiento de grandes propensiones alimentarias desde el principio de la vida puede provocar un mejor bienestar en poco tiempo (1). El instrumento utilizado para la recopilación de información fue una encuesta aprobada por los creadores Arguedas G y Karol M con una legitimidad global del 85% y la fiabilidad se completó con la medida Kr-20 con una consecuencia de 0,70, lo que mostró una calidad inquebrantable media. Los resultados muestran que los patrones dietéticos en la supervisión de los horarios de las comidas son correctos en un 88% (44), en los patrones dietéticos del lugar de utilización correctos en un 76% (38), en los patrones dietéticos de las cenas en la organización correctos en un 76% (38), en los patrones dietéticos de la utilización de las golosinas correctos en un 74% (38), y en los patrones dietéticos de la recurrencia de la utilización de alimentos correctos en un 82% (41). Al final se resolvió que los patrones alimentarios de los alumnos de 6 a 12 años de edad de la fundación educativa esencial N°30001-3 "19 de abril" Chupaca 2020, es correcto en un 66% (33).

Para Llanos (2019) con la tesis denominada: "Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de sexto grado en institución educativa urbano y rural. distrito de MONSEFÚ. Chiclayo, 2018", El objetivo de esta revisión era "Examinar los patrones dietéticos y el estado nutricional de los alumnos de 6º curso de una organización educativa metropolitana y rural". Localidad de Monsefú. Chiclayo, 2018". Examen cuantitativo, hechizo, no exploratorio, cercano, transversal, cuyo ejemplo comprendió 78 jóvenes del 6to grado de primaria de dos establecimientos (región metropolitana - provincial). El estudio y dos instrumentos fueron utilizados como estrategia, el inicial una estructura de evaluación del

estado alimentar y el segundo una encuesta de 20 cosas con una calidad inquebrantable por el alfa de Crombach (0. 920); ambos aprobados por juicio maestro; obteniendo como resultados que los jóvenes tienen entre 11 (u=42%, r=48%) y 12 años de edad (u=45%, r=48%), el deporte más practicado es el fútbol (u=49%, r=52%), el tiempo dedicado al deporte es de 30 minutos (34%) y 2 horas (34%) en la I. metropolitana. E. metropolitana y en la rústica por ejemplo es de 60 minutos (32%); en las dos organizaciones los jóvenes aluden no jugar a juegos de ordenador (u=47%, r=80%); igualmente en las dos escuelas se encuentra que los patrones dietéticos son deficientes (u=66%, r=64%), y el estado de salud de los chicos es ordinario (u=47%, r=68%), con un nivel impresionante de sobrepeso (u=28%, r=24%) y corpulencia (u=23%, r=4%). De lo que se deduce que. Existe una distinción masiva entre el estado dietético y la base instructiva ($p=0,029$), por lo que se confirma que existe una relación entre el estado saludable y el inicio escolar; simultáneamente, se demuestra que no existe relación entre los patrones dietéticos y el inicio escolar ($p=0,861$).

para Álvarez (2019) con la tesis titulada: "La cultura alimentaria familiar y su impacto en los patrones alimentarios de los estudiantes del 6to grado de escolaridad esencial de los establecimientos instructivos del cercado de Tacna, año 2018", tiene como objetivo: Decidir cómo impacta la cultura alimentaria familiar en los patrones alimentarios de los estudiantes del 6to grado de formación esencial de los Fundamentos Instructivos del cercado de Tacna, año 2018. En cuanto a la estructura estratégica, el tipo de examen es fundamental, la configuración de la exploración es no exploratoria y transversal. El ejemplo conformado por 144 alumnos de las fundaciones instructivas del Por ejemplo del cercado de la ciudad de Tacna, las cuales son: Verdad y Vida, San Agustín, N.S. de Fátima, Alexander Fleming y Gregorio Albarracín, por tratarse de una inspección no probabilística sólo se pensó en los alumnos de 6to grado de primaria. El procedimiento y el instrumento de selección de la información fueron la revisión y la encuesta. Los resultados muestran que en la variable cultura alimentaria, el puntero cuyo aspecto tiene la tasa más elevada es la accesibilidad

y la apertura de los alimentos con el 61,8%. Con respecto a la variable dependiente, existe el marcador descuido de los horarios de la cena: exclusión del almuerzo. Se presume que la cultura alimentaria familiar en su conjunto impacta en los patrones alimentarios de los alumnos del 6to grado de escolaridad esencial de los Establecimientos Educativos del cercado de Tacna, año 2018, según la prueba χ^2 , el pvalor es 0.00 menor que el nivel de importancia.

Para Rivas, Saintila, & Calizaya (2021) El objetivo de la revisión "Evaluación de la información, mentalidades y prácticas sobre dietas inteligentes en una población juvenil peruana: una revisión transversal" fue evaluar la conexión entre información, perspectivas y prácticas sobre dietas inteligentes en una población juvenil de Lima (Perú). Técnicas: Se realizó un estudio transversal en 310 jóvenes de 12 a 24 años de una fundación educativa. Information, mentalities and not set in stone through a poll created by the measures proposed by the Food and Farming Association of the Unified Countries (FAO). Se utilizaron tablas de recurrencia y tasas. Se realizó un examen correlacional utilizando la prueba Rho de Spearman (Rho). Se consideró un nivel de importancia del 5%. La investigación de la información se realizó utilizando el paquete de programación medible IBM SPSS. Resultados: El 50,6% presentó información normal sobre la dieta inteligente. El 87,8% de los miembros mostraron perspectivas ideales. Asimismo, la mayor parte de los ejemplos (69,1%) mostraban prácticas suficientes sobre dietas inteligentes. Se encontró una relación positiva mediblemente crítica entre los niveles de información y las mentalidades y prácticas de los miembros ($\rho = 0,197$; $p = 0,000$) y ($\rho = 0,159$; $p = 0,005$), por separado. Además, se confirmó que las mentalidades estaban relacionadas con los niveles de prácticas ($\rho = 0,427$; $p = 0,000$). Conclusiones: Los resultados de la revisión muestran que los jóvenes presentan grandes niveles de información, perspectivas y prácticas en relación con la dieta inteligente, por lo que es vital planificar y ejecutar programas de educación alimentaria en este grupo de edad.

2.1.3. Nivel Local

Buscaremos en los repositorios de las universidades vecinas y nuestra primera casa de estudios.

Para Rondón & Takahashi (2021) con la tesis titulada: "Patrones alimentarios y diabetes mellitus tipo II, en pacientes que acuden al puesto de bienestar la unión - puerto Maldonado, 2019", significa Averiguar cuál es el grado de conexión entre los patrones alimentarios y la diabetes mellitus tipo II, en pacientes que acuden al puesto de bienestar la Unión - puerto Maldonado, 2019. Siendo el sistema, metodología cuantitativa, tipo exploración fundamental, con un plan no experimental y un nivel transversal correlacional ilustrativo, ya que trabaja con la realidad detectable y reconoce las conexiones que existen entre al menos dos factores, y una población compuesta por 100 pacientes adultos de ambos sexos con diabetes mellitus tipo 2, que acudieron a la Asociación Bienestar POST LA. Con un ejemplo de 36 pacientes y se eligió con examen no probabilístico, a todos los pacientes con diabetes mellitus tipo 2, que cumplían las normas de consideración y prohibición. Debido a la exploración, el coeficiente de conexión r de Pearson entre los factores Patrones dietéticos y la diabetes mellitus tipo II es 0,594, y que implica una conexión inmediata, sólida y enorme entre's los factores se rompió, con un nivel de certeza del 95%.

2.2. Marco Teórico.

2.2.1. Hábitos Alimentarios.

Es la consecuencia de una apertura repetida y apoyada a tiempos y condiciones similares en los que se come, es decir, los patrones dietéticos son en su mayor parte formas inconscientes de comportarse. A lo largo de la vida adquirimos propensiones, que repercuten en nuestra rutina alimentaria. Llevar una dieta

cambiada, ajustada, de buena calidad y cantidad, a la que debe unirse el ejercicio físico. "Son mentalidades sociales relacionadas con los ensayos de utilización de los alimentos". (21)

Las propensiones son instrumentos que ayudarán a una persona a hacer recursos o capacidades con respecto a los diversos minutos y circunstancias que la vida presenta. A través de la socialización de un individuo éstas serán importantes para sus actividades, en el planteamiento de ser y vivir. Además, el clima de cada individuo impactará ahora mismo de enmarcarlos.

Según royo (2017) Debido a la gama de fuentes de alimentos, propensiones, prácticas y costumbres que cambian en cada ciudad, territorio, división y distrito, una elaboración de guía de alimentos es uno de los objetivos en nuestro país desde diversas fuentes de alimentos son rastreados en cada localidad. (20) Las propensiones alimentarias son procesos que se adquieren a lo largo de la vida y que repercutirán en el consumo de alimentos. Aquí hay factores significativos, por ejemplo, factores sociales, sociales, monetarios, instructivos, mentales y de tiempo, que tendrán repercusiones ahora mismo de procurarlos o ajustarlos en estas propensiones en la población escolar.

Hábitos alimentarios adecuados:

Según Carrión & Zavala (2018) Estas formas de comportamiento se adquieren en los primeros tramos largos de la vida sugiriendo tener un régimen alimenticio sólido que mantenga una relación entre las calorías ingeridas y las calorías utilizadas. Se debe considerar que no supere el 30% de ingreso absoluto por la tarde, esto sugeriría dejar de consumir grasas inmersas y comenzar a consumir grasas insaturadas y poco a poco deshacerse de las grasas trans. Un régimen alimenticio sólido debe considerar la utilización de azúcar, sal y la admisión de productos del suelo cinco veces al día (22).

Para Carrasco & Torres define Etimológicamente, la palabra dieta significa "limpieza de vida", sin embargo, en su idea más extensa es inseparable de régimen, estrategia o modelo saludable. Una rutina alimentaria no es más que un conjunto de variedades de alimentos que, además de satisfacer las necesidades del sentido del gusto y de la plenitud, deben aportar los complementos esperados por el hombre para que pueda satisfacer sus elementos fisiológicos de desarrollo y mejora. (23)

Según Sánchez & Gonzales al notar las cualidades cruciales de un régimen alimenticio sólido, un régimen alimenticio decente debe ser logrado a través de la supuesta dieta ajustada, que nos permita satisfacer nuestras necesidades genuinas de energía y suplementos o complementos. (24)

Los patrones dietéticos se adquieren a una edad temprana, a través de la práctica reiterada de diferentes actividades, abarcando gustos e inclinaciones tanto del clima familiar, como social o local. Estas propensiones pueden ser evaluadas a través de la cantidad de cenas diarias, la recurrencia en la utilización de los festines primarios, el número de meriendas diarias, el ambiente general donde se consumen los alimentos, el tipo de arreglo (guisado, burbujeado, calentado, chamuscado) y el tipo de comida (comida de barrio, comida ligera, entre otros), la utilización de refrescos (agua, té, gaseosas, entre otros) (25)

Son aquellas propensiones a la utilización de alimentos cuya elección depende de la previsión y el mantenimiento de un buen bienestar, incluida la recepción de diseños de utilización que incorporen todas las clases de nutrición.

Suficiente. Las distintas partes del régimen alimentario deben estar en cantidades que garanticen el cumplimiento de las necesidades genuinas de energía y suplementos o complementos.

Variada. Se incorporan diversas fuentes de alimentos en cada cena, y que un alimento similar se prepara de diversas maneras a través de diversos procedimientos culinarios, con gran preparación estéril y ensayos de protección.

Completa. Una contiene complementos importantes para el adecuado funcionamiento del organismo.

Armónica (equilibrada). Para Hernández y Placencia caracteriza que Son suplementos responsables del compromiso energético, deben mantener el equilibrio, debe compararse con lo sugerido: - Proteínas 10-15 % de la energía diaria completa. Su vigor idéntico es alrededor de 4 kcal/g. - Grasas 15-30 %. Su vigor idéntico es alrededor de 9 kcal/g. La admisión de grasas insaturadas empapadas no debe superar el 10 % de la energía absoluta, las monoinsaturadas el 15 % y las poliinsaturadas el 7 %. Se sugiere una proporción entre grasas insaturadas omega-6 y omega-3 de 5:1. - Carbohidratos 55-75 %. Su entusiasmo comparable ronda las 4 kcal/g. Sus partes deben estar disponibles en sumas correspondientes, una con respecto a las otras (25)

Adecuada: Debe tener en cuenta el sexo, la edad, el nivel de trabajo actual y el estado fisiológico de la persona según las necesidades alimentarias.

Inocua: ara Hernández y Placencia, se caracteriza como la rutina alimentaria cuya utilización normal no infiere riesgos para el bienestar (libre de microorganismos patógenos, venenos y contaminantes xenobióticos). (25)

Hábitos alimentarios inadecuados

Para Carrión & Zavala (2018) define que son Las propensiones son las que inclinan a una persona hacia la experiencia de los efectos nocivos de las enfermedades, por ejemplo, el sobrepeso, el peso, las infecciones no transmisibles, y así sucesivamente. Hoy en día, los individuos devoran

generalmente variedades de alimentos hipercalóricos, grasas empapadas, grasas trans, azúcares y sales, además, la gran mayoría no come productos naturales, verduras o filamentos dietéticos como los granos enteros. (22)

En otras palabras, para una vida sólida, el sustento juega un papel básico y, sorprendentemente, más en las fases principales de la vida donde las propensiones se enmarcarán en el pecho de la familia, aplican un impacto extremadamente impresionante ahora mismo de ingerir su régimen alimenticio y cada una de las maneras de comportarse conectadas a éste. El desarrollo y la mejora de los jóvenes en sus diversas etapas está realmente conectado con el día a día persiguen de alimentos y rutinas. En otras palabras, los patrones dietéticos son procesos que se dan a lo largo de la vida, que afectan a la admisión de alimentos por la forma en que se preparan en planes de control de peso suficientes, ajustados y sólidos.

Son aquellas propensiones que resultan en la utilización inadecuada de alimentos de baja calidad, o utilización deficiente de sus partes (sobreabundancia o escasez), llevándolos a una condición de hambre, que pone en peligro su bienestar.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

La frecuencia de la utilización de alimentos son las veces que un proceso de utilización de alimentos es repetido por un individuo o una persona, y puede caracterizarse igualmente como un resumen de tipos de nutrición explícitos en un lapso de tiempo de referencia que proporciona un manual de ejemplos o ejemplos de utilización de alimentos. (29)

La investigación de la frecuencia de la utilización de alimentos es un dispositivo que aprende la conexión entre la admisión dietética y la enfermedad o los elementos de azar mediante la encuesta de la alimentación en curso (44).

2.2.2. conocimientos en alimentación saludable

Conocimiento

La información es el resultado de varios tipos de encuentros, aprendizaje y pensamiento que se refleja en el razonamiento humano a través de convicciones, puntos de vista, fragmentos de perspicacia, ideas, resultados concebibles, enfoques, búsqueda de respuestas, especialistas y otros elementos dinámicos. Se utiliza para conocer datos, analizarlos, abordarlos, concentrarse en ellos, descifrarlos, evaluarlos, esquematizarlos, elegirlos, planificarlos, ejecutarlos, proyectarlos y aplicarlos. Como tal, la información se utiliza para fijar la importancia de una circunstancia y supervisarla (36).

Desarrollo del conocimiento alimentario

En la etapa preescolar es crucial la obtención de patrones alimentarios ya que condicionan el estado de salud en etapas posteriores, por ejemplo, la juventud en la que el individuo es más indefenso e impactado, donde existe una preocupación más notable y consistente por la apariencia real, la valoración de los demás, el impacto de los estilos dados por la publicidad.

Aparece la preocupación por la apariencia real o por la valoración de los compañeros, lo que les convierte en el objetivo, siendo todo igual, incluidos los estilos de alimentación, los moldes que se apartan con las dietas de adelgazamiento y la promoción. Si la información y las pautas alimentarias son suficientes, contribuirán a un buen estado de bienestar en la edad adulta (37). La obtención de información es también un ciclo multidisciplinar en el que deben participar tutores, educadores y nutricionistas, construyendo y elaborando patrones alimentarios suficientes, cambiando o abandonando información y prácticas alimentarias inadecuadas y erróneas. información y prácticas alimentarias inadecuadas y erróneas (36).

La falta de información sobre el sustento y la alimentación entre niños, jóvenes y adultos ha provocado un aumento de los casos de mala salud, hambre, hipertensión y diabetes adolescente, entre otras enfermedades no transmisibles persistentes (39). infecciones no transmisibles (39).

Alimentación saludable

La dieta inteligente consiste en consumir distintas variedades de alimentos que aporten a nuestro cuerpo los suplementos necesarios para mantener un gran bienestar. Comienza con la preparación, creación, determinación, preparación, manipulación e ingestión de los alimentos, y puede ajustarse mediante elementos educativos, sociales y financieros externos (40). Esto se consigue pensando en la alimentación, (41) y uniendo algunos tipos de nutrición, para satisfacer las necesidades energéticas, tener un desarrollo satisfactorio, trabajar y mantener nuestra entidad orgánica, incluyendo nuestras habilidades físicas y mentales (42).

Todos los individuos tienen diferentes requisitos de salud, según lo indicado por diversos atributos y condiciones, en consecuencia, su régimen de alimentación debe responder a estas necesidades; es a partir de ese punto que se conoce la idea de que la alimentación sana debe ajustarse a las diversas solicitudes de los individuos (43).

Atributos

Una buena rutina alimentaria se compone de las siguientes cualidades

Completa: Aporta cada uno de los suplementos que necesita el organismo, macronutrientes y micronutrientes (44).

Ajustada: Alude a la dispersión de los suplementos entre sí. En esta línea, tenemos azúcares, grasas y proteínas entre 50 - 60%, 25 - 30%; 12 - 15%

individualmente. Sin olvidar la ingesta líquida de 1,5 - 2 litros de agua cada día (44).

Adecuada: La utilización de alimentos debe ser suficiente para mantener un peso adecuado, teniendo en cuenta el desarrollo y la mejora legítimos (44).

Fluctuante: La rutina alimentaria debe ser variada en la utilización de varias clases de nutrición para que cubra el requisito previo de los suplementos requeridos por separado (44).

Ajustada: La rutina alimentaria debe ajustarse a la edad, el sexo, el nivel, la ocupación, el trabajo activo y el estado de bienestar (44).

Inocuos: Deben confirmar que los alimentos no causan daños ni perjuicios (44)

Reglas dietéticas para la población peruana

Son un importante registro que se suma al avance de las dietas inteligentes. Se espera que estas Reglas Alimentarias orienten en temas relacionados con la alimentación y nutrición a las personas mayores de dos años. De este modo, apoya patrones dietéticos apropiados y formas de vida sólidas para el mantenimiento y la mejora de su bienestar y sustento, libres de enfermedades (46) (47).

Guste y elija fuentes de alimentos normales como premisa de su régimen alimentario y manténgase alejado de las fuentes de alimentos súper manipulados.

Una recopilación de mensajes que promueven la decisión y utilización de fuentes alimentarias normales (productos naturales, verduras, hortalizas, menestras, carnes, leche y cereales) que son abundantes en fibra, hierro y diferentes minerales y suplementos. Sea como fuere, se prescribe pulir las variedades de

alimentos manipulados (quesos, pan, palitos o jamones, etcétera) con cierta moderación y mantenerse alejado de las variedades de alimentos supermanipulados (refrescos, exprimidos de productos naturales mejorados en paquete, yogures mejorados y sombreados, patatas fritas en paquete, etcétera), entre otros. también, yogures sombreados, patatas fritas liadas, entre otros), debido a su alto nivel de sodio, azúcar y grasas trans.

Primera notificación: Elija y participe cada día en la gama de variedades de alimentos normales accesibles en su espacio.

Segunda notificación: Disminuir la utilización de variedades de alimentos manipulados para salvaguardar su bienestar.

Tercera notificación: Proteja su bienestar evitando el consumo de alimentos súper manipulados.

Planifica festines y platos con fuentes regulares de alimentos, y se nutre de la rica y fluctuante costumbre culinaria del Perú.

Recoge diferentes mensajes que potencian la utilización de alimentos hechos a medida y arreglos culinarios convencionales, que se ajustan impecablemente a una cocina que es a la vez sana y deliciosa.

Primera notificación: Pon tono y bienestar en tu vida, consumiendo alimentos frondosos día a día.

Segunda notificación: Refuerza tu cuerpo y tu cerebro, consumiendo a diario alimentos de origen animal, como carne, vísceras, sangre, pescado, huevos y lácteos.

Tercera notificación: No te pierdas las menestras; son deliciosas, extremadamente sanas y pueden prepararse de numerosas maneras.

Cuarto notificación: Ocúpate de tu bienestar; mantente alejado del sobrepeso disminuyendo la utilización de azúcares en tus comidas y bebidas.

Quinto notificación: Vigila tu peso consumiendo arroz, pan y fideos con cierta moderación.

Sexta notificación: Aléjate de la hipertensión disminuyendo la utilización de sal en tus cenas fiestas.

Practica un estilo de vida sólido

Conjunto de mensajes que describen prácticas como beber agua, practicar el día a día, mantenerse alejado de largos periodos de tiempo sentado y mantener una conducta básica frente a la publicidad de fuentes de alimentos y refrescos súper manipulados.

Primer Mensaje: Mantente sólido bebiendo de 6 a 8 vasos de agua al día.

Segundo Mensaje 2: Mantenga su cuerpo y psique dinámica y precaución, hacer algo así como 30 minutos de trabajo real al día.

Tercer Mensaje: Apóyese en los arreglos a medida y valórelos en la organización (47).

PLATO SALUDABLE

La construcción de la placa sólida es un dispositivo que se inclina hacia el transporte de las tres categorías alimenticias (vivas, administrativas y subyacentes), dándonos los segmentos convenientes ahora de la utilización del alimento, siendo un manual para hacer banquetes sanos y ajustados.

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Son aquellas que nos proporcionan energía para completar nuestros ejercicios diarios. Entre ellas tenemos:

Carbohidratos: Son los encargados de dar para cubrir los ejercicios realizados durante el día, así como lo referente a los elementos metabólicos de nuestro

cuerpo. Los localizamos en tubérculos, avena, pasta, fideos, arroz, legumbres, cereales, pasteles, pan, azúcar.

Grasas: Aportan grasas insaturadas fundamentales y energía, ayudándonos a tener una piel sana y a asimilar los nutrientes disolventes de las grasas. Tenemos dos tipos de grasas: las grasas sumergidas y las grasas insaturadas. Éstas se encuentran en los aceites, la pasta para untar, la margarina, la nata, el beicon, los frutos secos, etc.

ALIMENTOS CONSTRUCTORES

Son aquellas fuentes de alimentos que tienen muchas proteínas, cuya capacidad es el desarrollo, soporte y fijación del tejido corporal. Sus principales fuentes son la carne, las aves, el pescado, los huevos, las legumbres, la leche, el yogur, el queso cheddar.

LIMENTOS REGULADORES

Como su nombre indica, nos ayudan a controlar y mantener las capacidades del organismo, además de aportar nutrientes, minerales y refuerzos celulares que son importantes para eliminar los revolucionarios libres, y además actúan como coenzima, ya que favorecen la retención de ciertos suplementos. Sus principales fuentes son las verduras y hortalizas (44), verduras y hortalizas.

REQUERIMIENTO ENERGÉTICO

s la cantidad de energía que se espera para realizar los ejercicios cotidianos, intentando mantener el equilibrio entre el consumo de energía, la creación corporal y el grado demostrado y deseado de trabajo real, para lograr una condición decente de bienestar. (51)

La energía o necesidad calórica que deben consumir los jóvenes adultos se sitúa normalmente entre 2000 y 2200 Kcal, dependiendo de varios factores, como el sexo, la edad, el peso, el nivel y el nivel de trabajo actual, que en la actualidad ha disminuido debido a la segregación social.

La difusión de la necesidad calórica diaria absoluta es de 3 comidas primarias (desayuno, comida, cena) y de 1 a 2 bocados.

- Desayuno (20% Cal)
- Almuerzo (mitad Cal)
- Cena (20% Cal)
- Picar (10% Cal)

Estas no son tasas estrictamente establecidas como referencia, ya que podrían diferir en estos alcances dependiendo de diferentes variables referenciadas anteriormente.

RÁCTICAS ALIMENTARIAS

Son un conjunto de actividades dadas por propensiones, estilos, costumbres, informaciones y utilidades, que orientan en la elección y preparación de los alimentos para su utilización, que serán consumidos en adelante. para su utilización, que se trabajan dentro de un clima social, familiar y monetario (52).

2.3. Definición de términos.

Hábitos alimentarios: Las propensiones son aparatos que ayudarán a una persona con la fabricación de recursos o capacidades para diversos minutos y circunstancias en la vida actual. A través de la socialización de un individuo estos serán esenciales para sus actividades, en el enfoque de ser y vivir. También, el clima de cada individuo impactará ahora mismo de encuadrarlos (2).

Hábitos: se adquieren a lo largo de la vida del individuo, a través de una continua interacción aprendida día a día con el entrenamiento (1).

Propensiones a la buena alimentación: Son los actos de utilización de los alimentos puestos de manifiesto a través de la elección de los alimentos para tener un bienestar satisfactorio.

Estado: Es aquello en lo que se encuentra un artículo o ser vivo. Es decir, la palabra está relacionada o vinculada con un modo de ser o permanecer.

Alimentación: Acto de ingerir alimentos.

conocimientos en alimentación saludable: Según Mariño (2016), conjunto de datos obtenidos a través de la experiencia y el conocimiento sobre la selección de variedades de alimentos que nos aportan energía y complementos fundamentales para mantener un gran bienestar y una mejor satisfacción personal (35).

Practica alimentarias: conjunto de mensajes que retratan prácticas como beber agua, practicar el día a día, evitar estar sentados mucho tiempo y mantener una disposición básica para la promoción de fuentes de alimentos y refrescos súper manejados.

Alimentación y nutrientes: La dieta inteligente comprende el consumo de diferentes fuentes de alimentos que proporcionan a nuestro cuerpo los suplementos importantes para mantener un gran bienestar, comienza desde la preparación, creación, determinación, planificación, manipulación e ingestión de los alimentos, y puede ser modificada por variables externas instructivas, sociales y financieras (40).

Adecuada: Debe tener en cuenta el sexo, la edad, el nivel de trabajo actual y la condición fisiológica de la persona según los requisitos saludables.

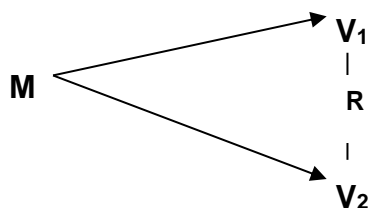
CAPITULO III METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de estudio.

Para este estudio se empleó el de tipo básico, dando lugar a un nivel descriptivo, donde solo se va observar y escribir el fenómeno, en este caso describiremos el nivel de conocimiento de los hábitos alimentario y alimentación saludable de los moradores de la comunidad de Infierno, según Baptista, (2010).

3.2. Diseño de estudio.

Se empleará el diseño no experimental de corte transversal de alcance correlacional. Así mismo tomamos como esquema el siguiente prototipo es:



Dónde:

M = Muestra.

V1 = Hábitos alimentarios

V2 = conocimientos en alimentación saludable.

R = Relación que existe entre ambas variables

Enfoque de investigación:

Para Hernández (2010) “Es cuantitativo, porque recolecta sus datos para obtener respuesta a su hipótesis, basada a la comprobación numeral y su análisis estadístico, constituyendo esquemas de procedimiento, comprobando hipótesis”. (p.15).

Señala que se obtendrá datos numéricos para ser analizado mediante un programa estadístico como es el SPSS versión 26 y Excel 2019 que representara mediante tablas y figuras.

Método de investigación

Es hipotético deductivo el método de la investigación, es cual es un método es observar al fenómeno y explícitamente en una situación general. para Bernal (2012), el método hipotético busca la comprobación de las hipótesis y sobre todo la contrastación de la misma.

Así, en el perfeccionamiento de la presente investigación, se pensó en el detalle de especulaciones, de las cuales se consideraron los factores, a partir de sus aspectos; se figuraron marcadores cuantificables, ya que los estudios aplicados a las personas dan datos que luego se transformarán en clasificaciones de investigación hasta llegar a una exactitud de la verdad. La comprobación de las especulaciones explícitas, aludidas en las etapas educativas y de sentido común, permitió lógicamente la confirmación de la especulación focal de la investigación.

3.3. Población y muestra.

3.3.1. Población

Según Sierra & Bravo (1991). “Desde el punto de vista estadístico, una población finita está constituida por un número inferior a cien mil unidades.”

La población está constituida 300 moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios.

3.3.2. Muestra

Para Arias, (2006) ... “La muestra es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible”, (P. 84)

Considero que “es parte de la población y sirve para recolectar datos, como también representativo”. Fernández (2010)

Para este estudio se consideró la presente muestra aleatoria simple, es decir los 30 moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios.

3.3.3. Muestreo

Se aplicará en el presente proyecto de investigación un muestro No probabilístico por Conveniencia, ósea señalar que solo depende del investigador.

3.4. Métodos y técnicas.

Técnica: la encuesta, es una estrategia (oral o escrita).

Instrumento: cuestionario, es La metodología del estudio se realiza por escrito a través de un instrumento o diseño en papel que contiene una progresión de preguntas. Se conoce como encuesta autorregulada, ya que debe ser completada por el encuestado, sin la intercesión del preguntador.

Fichas hemerográficas En los que se registra información procedente de revistas o periódicos.

Referencias electrónicas: Aquí se registraron informaciones que no están impresas en papel, sino en medios de capacidad electrónica, como la Web (proposiciones de expertos mundiales, papers), Álbumes, programación de PC (programa SPSS variante 25).

Fichas de transcripción textual: se citó algunos autores respaldado la presente investigación.

3.5. Tratamiento de datos.

Para medir los hábitos alimentarios que existe en los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata, se utilizará la escala de LIKERT; el cual fue elaborado en el instrumento, está compuesta de 30 ítems, contenidos divididos en su primera variable de estudio 18 ítems y sub categoría en la dimensión perteneciente a la primera variable hábitos alimentarios: Hábito alimentario según la omisión de los tiempos de comida (6 ítems), Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos (6 ítems), Hábito alimentario según la frecuencia de consumo de alimentos (6 ítems) y perteneciente a la segunda variable de estudio

conocimientos en alimentación saludable 12 ítems y se categoriza en dos dimensiones: Practica alimentarias (6 ítems), alimentación y nutrientes (6 ítems) cuya puntuación fue establecida según la escala de LIKERT.

Se empleo el instrumento y se encuentra validado por expertos. Afirmando la fiabilidad alta es decir de 0.9, en forma de afirmaciones, sobre los hábitos alimentarios y el conocimiento en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno.

De la misma manera se aplicará para la segunda variable de estudio conocimientos en alimentación saludable y se categoriza en dos dimensiones: Practica alimentarias (6 ítems), alimentación y nutrientes (6 ítems), contenidos en sus cuatro dimensiones, cuya puntuación fue establecida según la escala de LIKERT.

Se construyo el instrumento mediante la matriz y Operacionalización de las variables.

Al igual que el inventario anterior para ambas variables de estudio hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable, este instrumento fue medido a través de la escala de Likert, que tiene en este caso tres niveles: 1, 2, 3.

1 = Bajo

2 = Medio.

3 = Alto.

Se reconocen las principales esencias y son:

a) **Media:** nos permite verificar en el intervalo el rango donde se ubica la variable de estudio, siendo la suma de todos en un punto medio.

Para un conjunto de n números: $X_1, X_2, X_3, X_4, X_5 \dots X_n$

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

De donde:

f_i = frecuencia absoluta de la clase

X = marca de la clase

n = Número de elementos de la muestra

$\sum f_i X_i$ = Sumatoria de las frecuencias multiplicadas por la marca de clase.

b) **Mediana:** es la división de la distribución de frecuencias por la unidad, como primero se ordenan de forma ascendentes o descendientes. Es el valor intermedio entre todos los datos ordenados.

Para un conjunto de n números: $X_1, X_2, X_3, X_4, X_5 \dots X_n$

n = Tamaño de la muestra o n observaciones:

En un número impar de observaciones la mediana es el valor Intermedio

$$Mediana = L1 + \left(\frac{(N/2) - S f_1}{F_{mediana}} \right) C$$

De donde:

L1 = límite inferior de la clase mediana

N = Número de elementos de la muestra

$\sum f$ o Sf_1 = Sumatoria de las frecuencias absolutas menores a la clase mediana

C = Amplitud del intervalo o ancho de clase

F mediana = Frecuencia Absoluta de la clase mediana

Cada instrumento fue elaborado de acuerdo a la variable de estudio como sus dimensiones e indicadores y fueron numerados previo control de calidad, fue registrado en los datos de Microsoft Excel 2019, para tabular y generar de resultados.

CONFIABILIDAD Y VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO.

Para el hallazgo de la **fiabilidad** de la información basada mediante los instrumentos para recolectar los datos, se utilizó el estadístico “Alfa de Cronbach”.

PUNTUACIÓN CRITERIOS PARA EVALUAR LA CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Escala	Categoría
$r = 1$	Confiabilidad perfecta
$0.90 \leq r \leq 0.99$	Confiabilidad muy alta
$0.70 \leq r \leq 0.89$	Confiabilidad alta
$0.60 \leq r \leq 0.69$	Confiabilidad aceptable
$0.40 \leq r \leq 0.59$	Confiabilidad moderada
$0.30 \leq r \leq 0.39$	Confiabilidad baja
$0.10 \leq r \leq 0.29$	Confiabilidad muy baja
$0.01 \leq r \leq 0.09$	Confiabilidad despreciable
$r = 0$	Confiabilidad nula

Fuente: Hernández et al, (2014)

Tabla 1 Confiabilidad del instrumento

INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICO	COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD
Cuestionario hábitos alimentarios.	Alfa de Cronbach.	0,729.
Cuestionario conocimientos en alimentación saludable.	Alfa de Cronbach.	0,777.

Fuente: Encuesta dirigida a los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata.

Para los instrumentos de la presente investigación se aplicó el coeficiente de Alfa de Cronbach siendo mayor a 0,8 para cuestionarios de la investigación. Tales como Hernández, (2014); afirman, a mayor valor de Alfa, mayor fiabilidad. Siendo entre 0,729 y 0,777 considerado una “**confiabilidad alta**”.

Los instrumentos para **Validar** en su forma estructural, tanto como contenido a los cuestionarios de investigación, se empleó los “Juicio de expertos”. Siendo la determinación de la **validez de contenido** de ambos instrumentos, validaron dos doctores con amplia experiencia en las variables de estudio. Según la tabla 2

Tabla 2 Validación del instrumento

EXPERTO	VALIDACIÓN	CALIFICACIÓN
Experto 1.	Validez de forma, contenido y estructura.	Bueno.
Experto 2.	Validez de forma, contenido y estructura.	Bueno.

Fuente: Elaboración propia.

CAPITULO IV: RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Descripción de los Resultado:

Demostraremos los resultados de la presente investigación mediante los datos obtenidos mediante los instrumentos (encuestas) para lograr los objetivos y construcción de las hipótesis (inferencial), dando lugar a las conclusiones.

Contemplando en el cuarto capítulo, se empleó la demostración del resultado, y están basada en la aplicación a las variables de estudio Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable con una muestra de 30 Moradores de la Comunidad de Infierno de Puerto Maldonado.

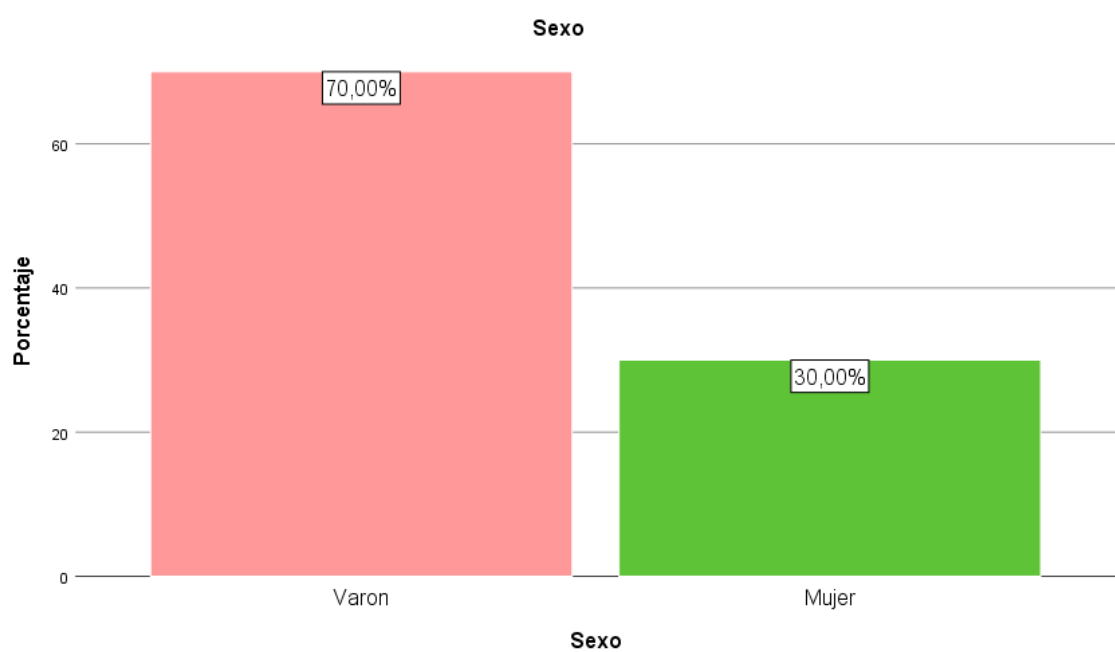
De la misma forma, se procede a medir los hábitos alimentarios que existe en los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata, se utilizará la escala de LIKERT; el cual fue elaborado en el instrumento, está compuesta de 30 ítems, contenidos divididos en su primera variable de estudio 18 ítems y sub categoría en la dimensión perteneciente a la primera variable hábitos alimentarios: Hábito alimentario según la omisión de los tiempos de comida (6 ítems), Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos (6 ítems), Hábito alimentario según la frecuencia de consumo de alimentos (6 ítems) y perteneciente a la segunda variable de estudio conocimientos en alimentación saludable 12 ítems y se categoriza en dos dimensiones: Practica alimentarias (6 ítems), alimentación y nutrientes (6 ítems) para comprender una mayor categorización de las variables y dimensiones, demostrando con cada una de las tablas, con sus respectivos análisis y figuras.

Tabla 3 Sexo

		Sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Varón	21	70,0	70,0	70,0
	Mujer	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Fuente: "moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata"

Figura 1 Sexo



Fuente: "Tabla 3"

Interpretación:

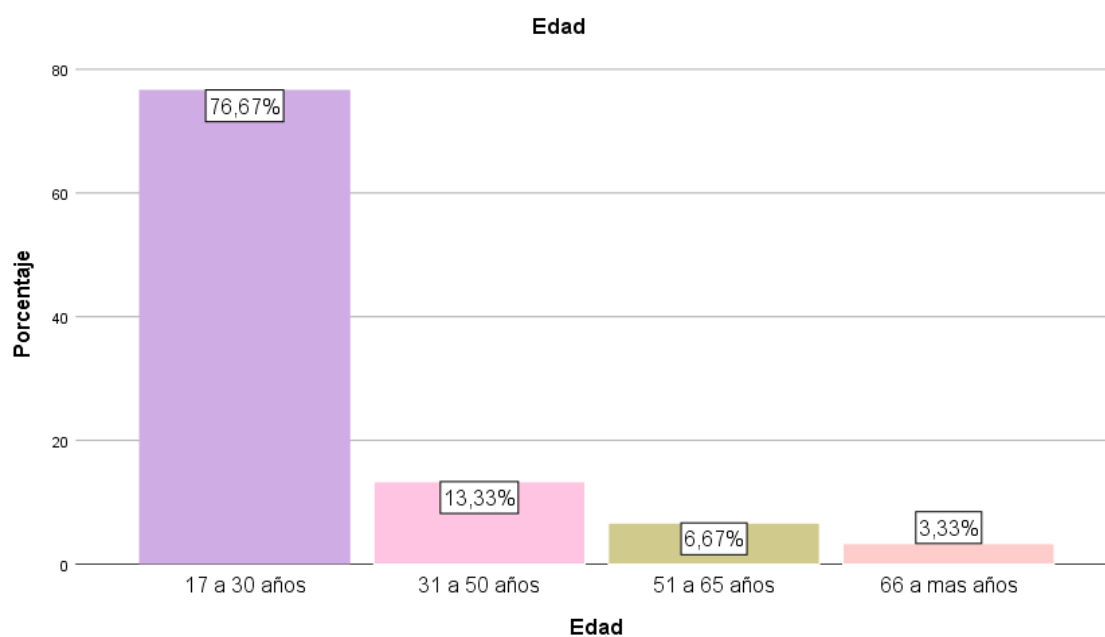
Según la figura 1, el 70,00% de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, manifiestan que son varones y el 30,00% manifiestan los moradores que son mujeres. Es decir, que la mayoría que vive en la comunidad de infierno son varones.

Tabla 4 Edad

		Edad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	17 a 30 años	23	76,7	76,7	76,7
	31 a 50 años	4	13,3	13,3	90,0
	51 a 65 años	2	6,7	6,7	96,7
	66 a más años	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Fuente: "moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata"

Figura 2 Edad



Fuente: "Tabla 4"

Interpretación:

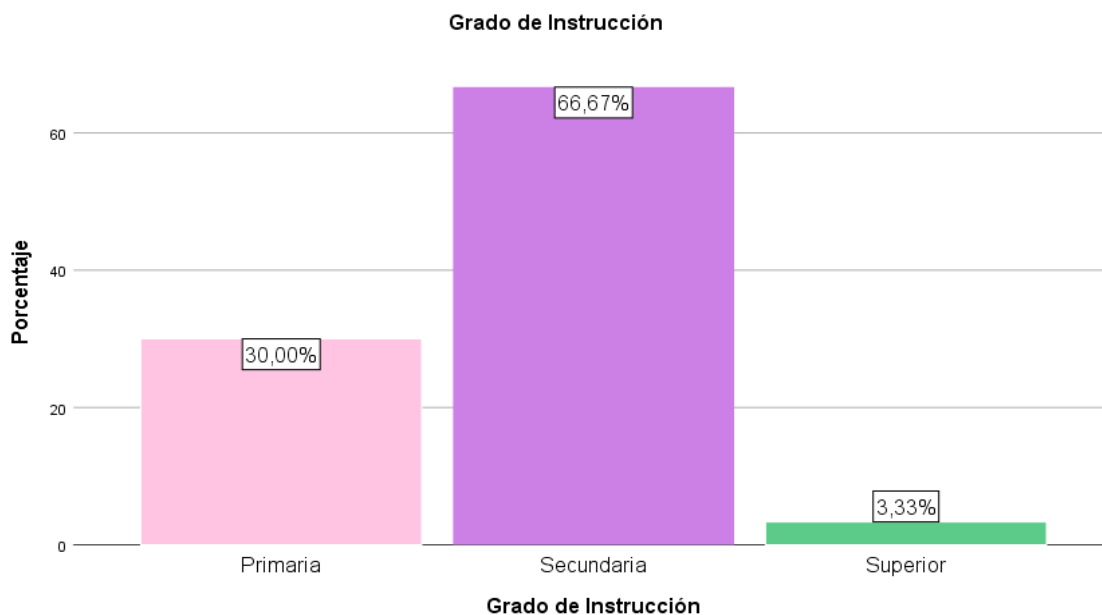
Según la Tabla, el 76,67% de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, se encuentra ubicado en un rango de 17 a 30 años de edad, el 13,33% se ubica en un rango de 31 a 50 años de edad, el 6,67% se encuentra ubicado en un rango de 51 a 65 años de edad y 3,33% se encuentra en un rango ubicado de 66 a más años de edad. Es decir, que la mayoría de los moradores que viven en la comunidad de infierno son jóvenes.

Tabla 5 Grado de Instrucción

		Grado de Instrucción			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Primaria	9	30,0	30,0	30,0
	Secundaria	20	66,7	66,7	96,7
	Superior	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Fuente: "moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata"

Figura 3 Grado de Instrucción



Fuente: "Tabla 5"

Interpretación:

Según la figura 3, el 66,67% de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, manifiestan que tienen grado de instrucción de nivel secundaria, el 30,00% manifiestan que tienen el grado de instrucción de nivel primaria y el 3,33% tiene estudios superiores. Es decir, que la mayoría de los moradores de la comunidad de infierno tienen estudios de secundaria, esto se debe a que existe una escuela en dicha comunidad.

Tabla 6 Nivel de las dimensiones del Hábitos alimentarios de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios.

Hábitos alimentarios		Hábito alimentario según la omisión de los tiempos de comida		Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos		Hábito alimentario según la frecuencia de consumo de alimentos	
		N°	%	N°	%	N°	%
Válido	Bajo	10	35.56%	6	18.33%	11	36.11%
	Medio	12	38.33%	16	53.89%	13	42.78%
	Alto	8	26.11%	8	27.78%	6	21.11%
	Total	30	100,0	30	100,0	30	100,0

Fuente: “Cuestionario Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata”.

Interpretación:

Según la Tabla 6 el 38,33% de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, manifiestan que Hábito alimentario según la omisión de los tiempos de comida de nivel medio, el 35,56% manifiestan que tienen nivel bajo y el 26,11% manifiestan que tiene Hábito alimentario según la omisión de los tiempos de comida de nivel alto. Es decir, que la mayoría de los moradores de la comunidad de infierno tienen regularmente Hábito alimentario según la omisión de los tiempos de comida, esto se debe por ser trabajadores campo que viven en la comunidad, sales en un horario estricto de trabajo como también sus alimentos, solo en caso específicos cuando llueven no controlan bien sus tiempos de comidas.

Según la Tabla 6, el 42,78% de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, manifiestan que Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos de nivel medio, el 27,78% manifiestan que tienen nivel alto y el 18,33% manifiestan que tiene Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos de nivel bajo. Es decir, que más del cincuenta por ciento de los moradores de la comunidad de infierno tienen regularmente

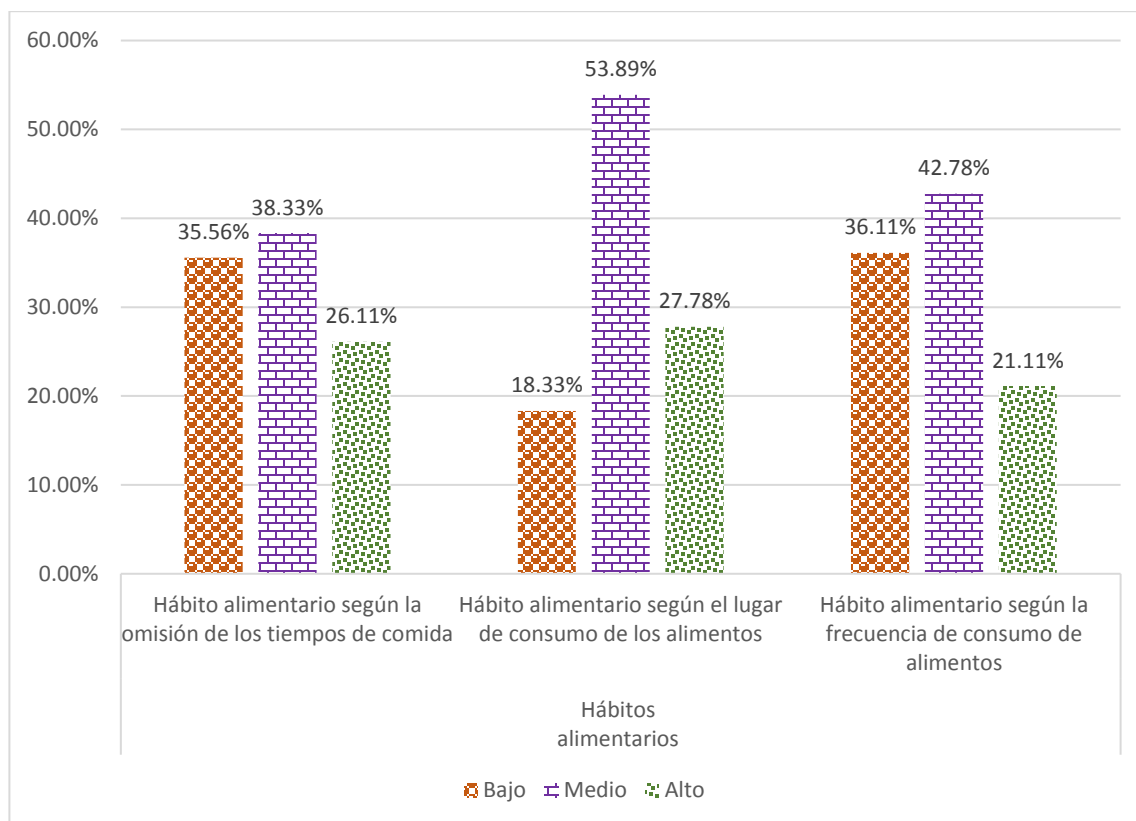
Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos, esto se debe por que los moradores comen solo en su hogar o casa.

Según la Tabla 6, el 42,78% de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, manifiestan que Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos de nivel medio, el 36,11% manifiestan que tienen nivel bajo y el 21,11% manifiestan que tiene Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos según la frecuencia de consumo de alimentos de nivel alto. Es decir, que la mayoría de los moradores de la comunidad de infierno tienen regularmente Hábito alimentario según la frecuencia de consumo de alimentos, como es plantano, arroz, frejoles, yuca, gallina, carne de monte, leche, pan, pescado, como las tres veces al día come, también digiere alimentos a media mañana y media tarde, escasamente suelen comer carne de res y cerdo.

Según la Tabla 6, el 45,00% de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, manifiestan que Hábito alimentario de nivel medio, el 30,00% manifiestan que tienen nivel bajo y el 25,00% manifiestan que tiene Hábito alimentario de nivel alto. Es decir, que la mayoría de los moradores de la comunidad de infierno tienen regularmente Hábito alimentario.

En la figura 4, se observa que las dimensiones de la variable Hábito alimentario desde la percepción de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, se encuentra ubicado en el rango medio es decir que el (45.00%). Tienen regularmente un buen Hábito alimentario.

Figura 4 Nivel de las dimensiones del Hábitos alimentarios de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios.



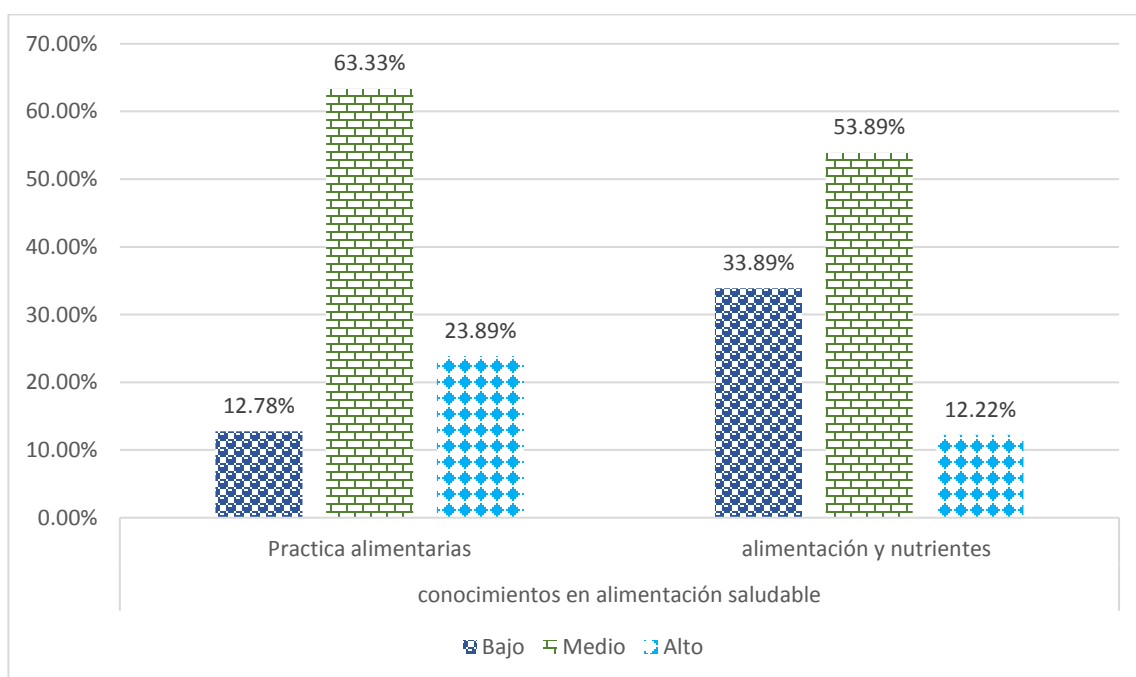
Fuente: "Tabla 6"

Tabla 7 Resultado de la variable conocimientos en alimentación saludable

conocimientos en alimentación saludable		Practica alimentarias		alimentación y nutrientes	
		N°	%	N°	%
Válido	Bajo	4	12.78%	10	33.89%
	Medio	19	63.33%	16	53.89%
	Alto	7	23.89%	4	12.22%
	Total	30	100,0	30	100,0

Fuente: "moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata"

Figura 5 Resultado de la variable conocimientos en alimentación saludable.



Fuente: "Tabla 7"

Interpretación:

Según la Tabla 6, el 63,33% de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, manifiestan que tienen Practica alimentarias de nivel medio, el 23,89% manifiestan que tienen nivel alto y el 12,78% manifiestan que tiene Practica alimentarias de nivel bajo. Es decir, que la mayoría de los moradores de la comunidad de infierno tienen regularmente prácticas alimentarias.

Según la Tabla 6, el 53,89% de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, manifiestan que tienen alimentación y nutrientes de nivel medio, el 33,89% manifiestan que tienen nivel bajo y el 12,22% manifiestan que tienen alimentación y nutrientes de nivel alto. Es decir, que la mayoría de los moradores de la comunidad de infierno tienen regularmente alimentación y nutrientes, ya que todos los productos que consumen organizadamente producidos en la chacra.

Según la figura 5, el 58,61% de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, manifiestan que tienen conocimientos en alimentación saludable de nivel medio, el 23,33% manifiestan que tienen nivel bajo y el 18,06% manifiestan que tienen conocimientos en alimentación saludable de nivel alto. Es decir, que la mayoría de los moradores de la comunidad de infierno tienen regularmente conocimientos en alimentación saludable, ya que todos los productos que consumen son organizadamente producidos en la chacra.

En la figura 4, las dimensiones de la variable conocimientos en alimentación saludable desde la percepción de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, se encuentra ubicado en el rango medio es decir que el (58.61%). Tienen regularmente un buen conocimiento en alimentación saludable.

4.2. Estadística inferencial

Prueba de Normalidad.

Tabla 8 Prueba de Normalidad

	N	Parámetros normales ^{a,b}		Máximas diferencias extremas			Estadístico de prueba	Sig. asintótica(bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Absoluto	Positivo	Negativo		
Hábitos alimentarios	30	43,8667	5,21095	,193	,147	-,193	,193	,004 ^c
Hábito alimentario según la omisión de los tiempos de comida	30	14,0333	2,63247	,194	,194	-,147	,194	,005 ^c
Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos	30	16,2667	2,06670	,149	,128	-,149	,149	,039 ^c
Hábito alimentario según la frecuencia de consumo de alimentos	30	13,5667	1,61210	,173	,154	-,173	,173	,023 ^c
conocimientos en alimentación saludable	30	28,5333	5,32873	,158	,158	-,127	,158	,044 ^c
Practica alimentarias	30	15,6333	3,17841	,146	,095	-,146	,146	,003 ^c
alimentación y nutrientes	30	12,9000	2,95191	,128	,120	-,128	,128	,200 ^{c,d}

Fuente: “cuestionario Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata”.

El p-valor asociado al estadístico de prueba, de Kolmogorov-Smirnov (Sig. asintót. (Bilateral)) $\alpha = 0,00$; es menor a 0.05 para ambas variables de estudio y dimensiones. Por lo tanto, como es el caso Hábitos alimentarios $0,004^c < 0.05$, la dimensión Hábito alimentario según la omisión de los tiempos de comida $0,005^c < 0.05$, la segunda dimensión Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos $0,039^c < 0.05$, la tercera dimensión Hábito alimentario según la frecuencia de consumo de alimentos $0,023^c < 0.05$, con la segunda variable de estudio conocimientos en alimentación saludable $,044^c < 0.05$, para la cuarta dimensión Practica alimentarias $,003^c < 0.05$, y la última dimensión es $,200^{c,d} < 0.05$, se concluye que los datos regordidos no se comportan normalmente, para la demostración de la hipótesis se utilizó el no paramétrico de Rho de Spearman. Según tabla 8.

PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL.

Tabla 9 Correlaciones de las variables: Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable

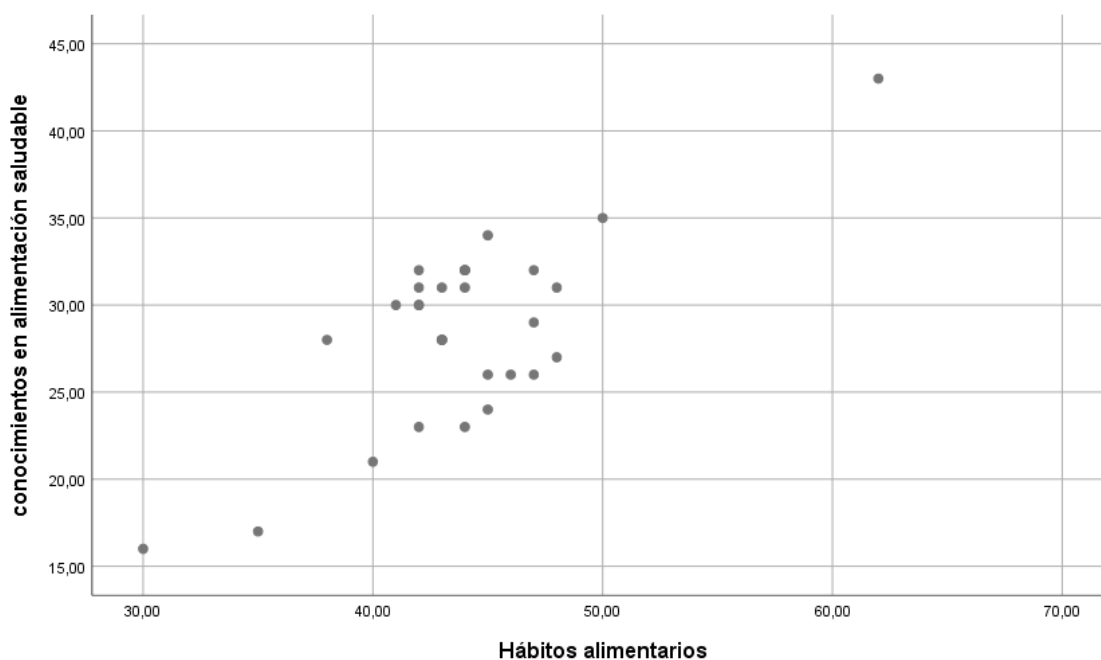
			Hábitos alimentarios	conocimientos en alimentación saludable
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	1,000	,594*
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	30	30
	conocimientos en alimentación saludable	Coeficiente de correlación	,594*	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	30	30

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: “cuestionario Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata”.

El nivel 0,01 (bilateral). Interpretación: se observa que el valor “ $p=0.000 < 0.01$ ”, por lo que podemos establecer que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022, en la Tabla 9; siendo el Rho Spearman = 0,594, siendo una correlación moderada, es decir que a mayor conocimiento en alimentación saludable mejor es sus hábitos alimentario de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata, se muestra en la figura 6 el grafico de dispersión de ambas variables de estudio.

Figura 6 Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable



Fuente: “cuestionario Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata.”

CONCLUSIONES

Primero. - se llegó a la conclusión que si hay asociación entre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022, según el modelo matemático del Rho Spearman = “0,594”, siendo una correlación moderada, es decir que a mayor conocimiento en alimentación saludable mejor es sus hábitos alimentarios de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata.

Segundo. – El nivel de conocimiento sobre los **hábitos alimentarios** de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, que el 45,00% tiene conocimiento sobre los hábitos alimentarios.

Tercero. – El nivel de **conocimientos en alimentación saludable** de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, que el 58,61% tiene conocimientos en alimentación saludable los moradores.

RECOMENDACIONES

A partir del análisis sobre Los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios; Ante el hallazgo de la presente investigación realizada se recomienda lo siguiente:

Primero. – Al Presidente de la Comunidad de Infierno: Se recomienda a la junta directiva que preside realizar actividades que busquen mejorar el Los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable, en la cual incentive a los moradores a llevar, una buena alimentación adecuada y las sanas relaciones interpersonales, por el desarrollo de la comunidad y una calidad de vida.

Segundo. - A las Familias de la Comunidad de infierno: Se recomienda que busquen mejorar hábitos alimentarios, Hábito alimentario según la omisión de los tiempos de comida, Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos, Hábito alimentario según la frecuencia de consumo de alimentos, en la cual busque reducir el 36% de hábitos alimentarios bajo que tienen los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata. Para mejora el buen habito deben desayunar, almorzar y cenar en la hora indicada, como también comer en su casa, como, por ejemplo: plantano, arroz, frejoles, yuca, gallina, leche, pan, pescado, como las tres veces al día come, también digiere alimentos a media mañana y media tarde, y escasamente comer carne de res y cerdo.

Tercero. - A la Escuela Profesional de Enfermería de la UNAMAD: aportar a la comunidad científica con las variables de estudio **hábitos alimentarios** y **conocimientos en alimentación saludable** en los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, en los futuros profesionales de enfermería y de otras universidades.

Referencia Bibliográfica.

1. Allport, G. (1889). *La personalidad: su configuración y desarrollo*. Barcelona: Herder. [ISBN](#) 84-254-0421-5.
2. Bernal, C. A. (2006). *Metodología de la Investigación para Administración y Economía*, 2ª edición. Bogotá Colombia: Pearson Educación.
3. Bravo, M. J., Peiró, J. M. Y Rodríguez, I. (1996). *Satisfacción laboral*. J. M. Peiró y F. Prieto (Eds.), *Tratado de psicología del trabajo*, 1. Madrid: Síntesis.
4. Cabrera, K. y Gonzáles, L. (2006). *Currículo Universitario basado en Competencia*. Barranquilla, Centro universitario de desarrollo andino, Universidad del Norte.
5. Castro, P. (2008). Tesis titulada: “*El Estrés Docente en los Profesores de Escuela Pública*”, para optar el grado de Magíster en Educación con mención en Gestión de Educación en la Pontificia Universidad Católica del Perú. Escuela de Graduados.
6. Clonifer, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Pearson Prentice Hall.
7. Cuenca, R. Y O’hara, J. (2006). *El Estrés en los Maestros: Percepción y Realidad*. Lima, Ministerio de Educación – Dinfocad – Proeduca – GTZ
8. Farfán, M. E. (2009). Tesis titulada “*Relación del Clima Laboral y Síndrome de Burnout en Docentes de Educación Secundaria en Centros Educativos Estatales y Particulares*”, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Escuela de Graduados, para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con mención en Psicología Educativa.
9. Galindo, M. P.; Pérez, A; Ávila C. A. (2001), en su tesis titulada “*Caracterización multivariante del síndrome de burnout en la plantilla docente de la Universidad de Salamanca*”, para optar el Grado de Doctor en educación
10. García, J. A. (2008). *Relación entre la ejecución curricular y el Desempeño Docente según los estudiantes de la Facultad de Educación de la*

Universidad Nacional Federico Villareal. Tesis de grado, Magíster en Educación, Universidad Nacional Mayor De San Marcos, publicada, Lima, Perú.

11. Gil, P. (2005). *El síndrome de Quemarse por el trabajo (Burnout) Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. 1º edición. Madrid: Pirámide.
12. Guerrero, E. y Vicente, Fl. (2003), *Tesis: Fuentes de estrés, síndrome de burnout y actitudes disfuncionales en orientadores de Instituto de Enseñanza Secundaria*. Doctor en Educación. Universidad de Extremadura – España.
13. Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México, D.F.: McGraw Hill.
14. INSHT. (2001). *Estrés Laboral. Documentos Divulgativos*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
15. Maslach, H, C.; Leiter, P. Y Schaufeli. (2001). Job Burnout. *Annual. Review of Psychology*, Vol. 52, pgs. 397- 422
16. Montenegro I. (2003). *Evaluación del desempeño Docente*. 1º edición. Colombia: Magisterio.
17. Moriana, J. A. y Herruzo, J. (2003). *Tesis: Estrés y burnout en profesores*. Doctor en Educación. Universidad de Córdoba - España,
18. Ortega, C. y López, F. (2003). *Estrés y burnout en profesores*. Int J Clin Health Psychol, Vol. 4, Nº 3.
19. Piñeiro, N. (2003). *Tesis: Estudio sobre la presencia del Síndrome de Burnout en los profesores de la Secundaria Básica “José Martí” del municipio Cotorro*. Cuba.
20. Sahili, L. F. y Kornhauser, Sh. (2010). *Burnout en el colectivo docente*. 1ª edición. México: Universidad EPCA.
21. Salanova, M. (2006). *Medida y evaluación del burnout: nuevas perspectivas*. En Gil-Monte, P., Salanova, M., Aragón, J. L., y Schaufeli. W. (Eds.) *El síndrome de quemarse por el trabajo en Servicios Sociales* (pp. 27-43). Valencia: Diputación de Valencia.

22. Travers, Ch. Y Cooper, C. (1997) *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
23. Unda, S.; Sandoval, J.; Gil-Monte, P. (2007). Prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo (SQT) (burnout) en maestros mexicanos. Revista cuadrimestral del Col·legi Oficial de Psicòlegs de la Comunitat Valenciana VI etapa • núms. 91-92 Vygotsky, LS
24. Valdés, H. (2009). *Manual de buenas prácticas de evaluación de desempeño profesional de los docentes*. Lima: Consejo Nacional de Educación.
25. Zavala, J. (2008). Tesis titulada: “*Estrés y Burnout Docente: Una Urgente Revisión*”, para optar el grado de Magíster en Educación con mención en Gestión de la Educación, en la Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de Graduados.
26. Royo M. *Nutrición en salud pública*. Madrid 2017
27. Muñoz J, Satos A, Maldonado T. Elementos de análisis de la educación para la alimentación saludable en la escuela primaria. Scielo 2013; 21 (42). Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000200009

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><u>PROBLEMA GENERAL</u></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022?</p> <p><u>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</u></p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento de los hábitos alimentarios de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022?</p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento de alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022?</p>	<p><u>OBJETIVO GENERAL</u></p> <p>Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022.</p> <p><u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</u></p> <p>Determinar el nivel de conocimiento de los hábitos alimentarios de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022.</p> <p>Determinar el nivel de conocimiento de alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022.</p>	<p><u>HIPÓTESIS GENERAL</u></p> <p>H1 Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022.</p> <p>H0 No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable de los moradores de la comunidad de infierno del distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022.</p>	<p><u>VARIABLES 1:</u></p> <p>Hábitos alimentarios.</p> <p>D1 Hábito alimentario según la omisión de los tiempos de comida. D2 Hábito alimentario según el lugar de consumo de los alimentos. D3 Hábito alimentario según la frecuencia de consumo de alimentos</p> <p><u>VARIABLE 2:</u></p> <p>conocimientos en alimentación saludable</p> <p>D4 Practica alimentarias D5 alimentación y nutrientes</p> <p><u>DATOS GENERALES:</u></p> <p>Sexo. Edad. Grado de Instrucción.</p>	<p><u>METODO DE INVESTIGACIÓN</u></p> <p>Hipotético deductivo.</p> <p><u>TIPO DE INVESTIGACIÓN</u></p> <p>Básico</p> <p><u>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN</u></p> <p>Cuantitativo</p> <p><u>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</u></p> <p>Correlacional transversal.</p> <div style="text-align: center;"> <pre> V1 R V2 </pre> </div> <p>M = Docentes V1 = Hábitos alimentarios. V2 = conocimientos en alimentación saludable. R = Relación.</p> <p><u>POBLACIÓN</u></p> <p>300 moradores de la comunidad de infierno del Distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022.</p> <p><u>MUESTRA</u></p> <p>30 moradores de la comunidad de infierno del Distrito Tambopata - Madre de Dios, 2022.</p> <p><u>INSTRUMENTOS</u></p> <p>Encuesta - Cuestionario</p>

Anexo 2: Instrumento.



UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZONICA DE MADRE DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Encuesta N°

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS MORADORES DE LA COMUNIDAD DE
INFIERNO DEL DISTRITO TAMBOPATA
- MADRE DE DIOS, 2022

I. PRESENTACION

Buenos días Sr. (Srta.), somos estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería de la UNAMAD, en esta oportunidad me dirijo a Ud. para saludarlo y a su vez hacer de su conocimiento que estamos realizando un estudio sobre: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACION SALUDABLE DE LOS MORADORES DE LA COMUNIDAD DE INFIERNO DEL DISTRITO TAMBOPATA - MADRE DE DIOS, 2022.** El mismo que es de carácter anónimo y sus respuestas serán de uso para la investigación por lo que solicito a bien responder todas las preguntas que a continuación se presentan.

Agradeciendo anticipadamente su colaboración.

II. DATOS GENERALES

1. Sexo M () F ()

2. Edad.....

Grado de Instrucción

1) No tiene estudio 2) primaria 3) secundaria 4) superior

III. DATOS ESPECÍFICOS

A continuación, se presentarán una serie de preguntas con respuestas múltiples. Marque una (x), el número que considere ser la respuesta correcta.

1. ¿Cuántas veces durante el día consumes alimentos?
 - a) Menos de tres veces al día
 - b) 3 veces al día
 - c) 4 veces al día
 - d) Mas de 4 veces al día

2. ¿Cuántas veces a la semana consume desayuno?
 - a) Nunca
 - b) 1 a 2 veces a la semana
 - c) 3 a 4 veces a la semana
 - d) Diario

3. ¿Dónde proviene su desayuno?
 - a) De la casa
 - b) Del trabajo
 - c) Deliverys de comida
 - d) de los vecinos

4. ¿Durante que horario consume más su desayuno?
 - a) 4:00 am – 4:59 am.
 - b) 5:00 am – 5:59 am.
 - c) 6:00 am – 6:59 am.
 - d) 7:00 am – 7:59 am.

5. ¿Dónde consume su desayuno?
 - a) En la casa
 - b) En el trabajo
 - c) Em restaurantes
 - d) En los puestos ambulantes

6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra a tomar en el desayuno?
 - a) Leche y/o yogurt
 - b) Jugo de frutas
 - c) Avena -quinua-soya
 - d) Café

7. ¿Qué tan seguido consume lácteos y derivados?
 - a) Nunca
 - b) 1 – 2 veces a la semana
 - c) Inter diario
 - d) Diario

8. ¿Cuántas veces durante el día consumes alimentos?
 - a) Leche y/o yogurt
 - b) Jugo de frutas
 - c) Avena -quinua-soya
 - d) Café

9. ¿consumo pan?
a) Si
b) no
c) a veces si a veces no
d) frecuentemente
10. ¿Qué cantidad consume?
a) ½ unidad
b) 1 unidad
c) 2 unidades
d) 3 unidades
11. ¿Qué acostumbra a consumir a media mañana?
a) Frutas
b) Plátanos fritos
c) Snacks y/o galletas
d) Nada
12. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?
a) Nunca
b) 3 a 4 veces a la semana
c) 5 a 6 veces a la semana
d) Diario
13. ¿de dónde proviene su almuerzo?
a) De la casa
b) Del trabajo
c) Del deliverys de comida
d) Del vecino
14. ¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo?(corregido)
a) 11:00 am-11:59 am
b) 12:00 am-12:59 am
c) 13:00 am-13:59 am
d) 14:00 pm-14:59 pm
15. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?(corregido)
a) Comida Calle
b) Comida regional
c) Comida Criolla
d) Comida Chatarra
16. ¿Cuántas veces a la semana suele cena?
a) Nunca
b) 1-2 veces a la semana
c) 1-2 veces a la semana
d) Diario
17. ¿De dónde proviene su cena?
a) De la casa
b) Del trabajo
c) De deliverys de comida
d) De puestos ambulantes
18. ¿En qué horarios consume su cena?(corregido)
a) 5:00 pm-5:59 pm
b) 6:00 pm-6:59 pm
c) 7:00 pm-7:59 pm
d) 8:00 pm-8:59 pm

19. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?
- a) Guisado y Sancochado
 - b) Frituras
 - c) A la plancha
 - d) Al horno
20. ¿Cuántas veces suele consumir carnes de res?
- a) Nunca
 - b) 1 – 2 veces a la semana
 - c) Inter diario
 - d) Otros.....
21. ¿Cuántas veces suele consumir carne de cerdo?
- e) Nunca
 - f) 1 a 2 veces a la semana
 - g) Inter diario
 - h) Diario
22. ¿Cuántas veces suele consumir carne de aves de corral (pollo, gallina, pato, pavo, etc)?
- a) Nunca
 - b) 1 a 2 veces a la semana
 - c) Inter diario
 - d) Diario
23. ¿Cuántas veces suele consumir carne de pescado?
- a) Nunca
 - b) 1 a 2 veces a la semana
 - c) Inter diario
 - d) Diario
24. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?
- a) Nunca
 - b) 1 a 2 veces a la semana
 - c) Inter diario
 - d) Diario
25. ¿Cuántas veces suele consumir frutas y ensaladas de verduras?
- a) Nunca
 - b) 1 a 2 veces a la semana
 - c) Inter diario
 - d) Diario
26. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa en sus comidas?
- a) Nunca
 - b) 1 a 2 veces a la semana
 - c) Inter diario
 - d) Diario
27. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?
- a) Nunca
 - b) Ocasionalmente
 - c) Inter diario
 - d) Diario
28. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?
- a) 1 cucharada
 - b) 2 cucharada
 - c) 3 cucharada
 - d) Mas de 3 cucharada

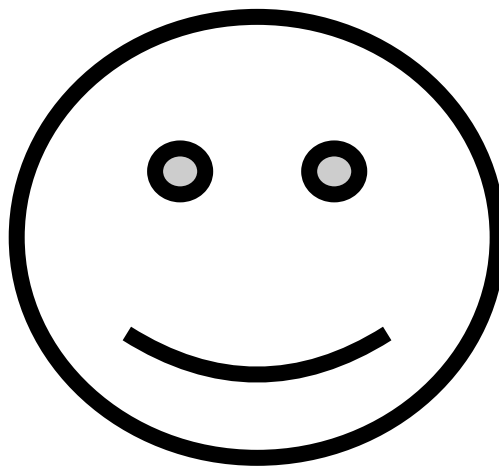
29. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?

- a) No consumo
- b) 1 a 2 veces al mes
- c) A ves a la semana
- d) Mas de 1 vez al a semana

30. ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?

- a) 1 a 2 vasos
- b) 3 a 4 vasos
- c) 5 a más vasos
- d) 0 vasos

iiiiiiiiiiiiiiiiiiGRACIAS POR SU COLABORACIÓN.....!!!!!!!!!!!!!!



Anexo 3: Data de la variable Hábitos Alimentarios.

Nº	SEXO	EDAD	GRADO DE INSTRUCCION	ITEM 1	ITEM 2	ITEM3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18
1	1	87	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4
2	2	54	2	2	4	1	3	3	3	2	4	3	3	3	4	1	4	2	4	1	3
3	2	58	2	3	4	1	4	1	3	3	4	3	3	2	4	1	2	2	4	1	3
4	1	38	3	2	4	1	3	1	2	1	2	1	3	4	4	1	3	2	4	1	3
5	1	35	2	4	4	1	1	1	2	2	1	1	3	4	4	1	2	2	4	1	3
6	1	19	3	3	4	1	4	1	3	3	3	3	4	3	4	1	2	2	3	1	3
7	1	17	3	3	4	1	3	1	4	2	1	1	4	3	4	1	4	1	4	1	4
8	2	20	3	3	3	1	3	1	1	3	2	3	3	2	3	1	1	3	3	1	1
9	2	25	2	2	4	1	4	1	1	3	3	1	1	3	4	1	4	1	4	1	4
10	2	17	3	2	4	1	4	1	2	2	1	3	3	3	4	1	4	2	4	1	3
11	1	19	4	2	4	1	4	1	4	2	1	3	3	1	4	1	2	2	4	1	3
12	1	17	3	2	4	1	3	1	4	3	4	3	2	1	4	1	2	2	4	1	2
13	1	18	2	2	4	1	3	1	2	3	2	1	3	3	4	1	3	2	4	1	3
14	1	17	3	2	4	1	3	1	1	2	3	1	3	3	4	1	3	2	4	1	3
15	2	18	3	2	4	1	3	1	4	2	3	1	4	3	4	1	4	2	4	1	3
16	1	20	3	2	4	1	3	1	3	2	2	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3
17	1	30	3	2	4	1	2	1	4	2	3	1	4	4	4	1	2	1	4	1	3
18	1	18	2	2	4	1	3	1	2	3	2	1	3	3	4	1	3	2	4	1	3
19	1	17	3	2	4	1	3	1	1	2	3	1	3	3	4	1	3	2	4	1	3
20	2	18	3	2	4	1	3	1	4	2	3	1	4	3	4	1	4	2	4	1	3
21	1	30	3	2	4	1	2	1	4	2	3	1	4	4	4	1	2	1	4	1	3
22	1	18	2	2	4	1	3	1	2	3	3	1	3	3	4	1	3	2	4	1	3
23	1	18	3	2	4	1	3	1	3	3	3	1	3	3	4	1	3	2	4	1	3
24	2	18	3	2	4	1	3	1	4	2	3	1	4	3	4	1	4	2	4	1	3
25	1	20	3	2	4	1	3	1	3	2	2	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3
26	1	30	3	2	4	1	3	1	4	2	3	1	4	4	4	1	2	1	4	1	3
27	1	45	3	2	4	1	3	1	4	3	2	1	2	4	4	1	2	2	4	1	3
28	1	32	3	2	3	1	2	1	1	2	2	1	4	4	4	1	2	2	4	1	3
29	2	18	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	4	1	2	2	4	1	3
30	1	28	3	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	4	1	2	2	2	1	2

Questionario: "Elaboración propia"

Anexo 3: Data de la variable conocimientos en alimentación saludable.

ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	ITEM 24	ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	ITEM 28	ITEM 29	ITEM 30
4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4
2	2	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3
1	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3
1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	4
1	2	2	4	4	2	2	2	4	1	2	4
1	3	2	3	4	2	2	2	2	1	2	3
1	2	2	3	2	3	2	3	4	2	1	1
2	3	2	3	3	4	3	1	4	1	1	1
1	3	3	4	3	3	3	1	4	1	1	4
1	2	2	2	2	2	2	1	4	3	1	4
1	2	2	4	2	2	2	1	4	2	3	3
4	2	2	4	4	3	2	1	2	1	3	3
2	3	3	4	4	2	2	1	1	1	1	4
1	3	3	4	4	3	3	2	1	1	1	4
1	2	2	4	2	3	2	2	1	1	3	3
1	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3
2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	4	3
2	3	3	4	4	2	2	1	1	1	1	4
1	3	3	4	4	3	3	2	1	1	1	4
2	3	3	4	2	3	2	2	1	1	3	3
2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	4	3
2	3	3	4	4	3	2	2	1	1	3	4
1	2	3	4	4	3	3	2	2	2	4	4
1	2	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3
1	2	3	4	4	3	3	3	1	1	3	3
1	2	2	4	2	3	3	1	1	1	1	3
1	2	2	4	3	2	2	1	1	1	1	3
1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3
1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1
1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1

Cuestionario: "Elaboración propia"

Anexo 4: fotos.

