



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**ENFERMERÍA**

**ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN  
ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, LOS  
OLIVOS, 2021.**

**Nutritional status and Eating habits of students at an Educational  
Institution, Los Olivos, 2021.**

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL  
DE  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

**AUTORES:**

SOLANGE SELENA LEON SALHUANA

SUSY SANDRA OBREGÓN LUNA

HEIDY AREIKA OJEDA DOMINGUEZ

**ASESORA:**

Mg. CLARA TORRES DEZA

**LIMA - PERÚ**

**2021**

## **JURADO**

Presidente: Margarita Alayo Sarmiento

Vocal: Roxana Obando Zegarra

Secretario: Natalie Loncharich Vera

Fecha de Sustentación: 20/08/2021

Calificación: Aprobado

**ASESORA DE LA TESIS**

MG. CLARA TORRES DEZA

Departamento Académico de Enfermería

ORCID: 0000-0002-7611-9628

## **DEDICATORIA**

Dedicado a nuestros padres.

## **AGRADECIMIENTOS**

Se agradece la participación del colegio Nuestra Señora de Lourdes 2078, padres de familia y escolares que aceptaron formar parte de este estudio, el cual no hubiera sido posible sin su apoyo y colaboración.

## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

Este estudio fue autofinanciado y no se emplearon recursos de instituciones privadas o públicas, ni de terceras personas.

## **DECLARACIONES Y CONFLICTO DE INTERÉS**

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

## TABLA DE CONTENIDOS (índice)

		<b>Pág.</b>
<b>I.</b>	Introducción	1
<b>II.</b>	Objetivos	7
<b>III.</b>	Material y Método	8
<b>IV.</b>	Resultados	14
<b>V.</b>	Discusión	16
<b>VI.</b>	Conclusiones	19
<b>VII.</b>	Referencias Bibliográficas	21
	Anexos	

## RESUMEN

**Antecedentes:** un estado nutricional normal implica tener hábitos alimenticios saludables que permiten mantener el bienestar y prevenir afecciones como problemas cardiovasculares, metabólicos, entre otros. **Objetivo:** determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares del primer grado de secundaria de una Institución Educativa “Nuestra Señora de Lourdes 2078” Los Olivos, diciembre, 2020. **Material y método:** enfoque cuantitativo – correlacional, participaron 90 escolares de la institución educativa. El estado nutricional se midió a través del índice de masa corporal (IMC), los hábitos alimenticios se evaluaron a través de un cuestionario de preguntas elaborado por las autoras, la validación fue por medio de un juicio de expertos y prueba piloto teniendo como resultado un coeficiente de 0.751 de Alfa de Cronbach. Los datos obtenidos fueron introducidos a una hoja Excel y codificados, presentados en tablas con estadística descriptiva de frecuencia y porcentaje. Para el análisis estadístico se utilizó la prueba chi cuadrado. **Resultados:** se encontró que un 58.9% de los escolares presenta estado nutricional normal, un 22.2% con sobrepeso, un 15.6% bajo peso y el 3.3% obesidad, en cuanto a los hábitos alimenticios en su mayoría fueron adecuados en un 86.7%. **Conclusión:** se encontró una relación directamente proporcional entre el estado nutricional y hábitos alimenticios de los escolares con un  $p= 0.000$ .

**Palabras claves:** conducta alimentaria, estado nutricional, escolar, alimentación, rol de enfermería, relación de médico- enfermero. (DeCs - Bireme)

## ABSTRACT

**Background:** A normal nutritional state implies having healthy eating habits that allow you to maintain well-being and prevent conditions such as cardiovascular and metabolic problems, among others. **Objective:** To determine the relationship between nutritional status and eating habits in first grade high school students of the Educational Institution "Nuestra Señora de Lourdes 2078" Los Olivos, December, 2020. **Methods and Materials:** quantitative-correlational approach, 90 schoolchildren from the educational institution participated. The nutritional status was measured through the body mass index (BMI), the eating habits were evaluated through a questionnaire prepared by the authors, and the validation was through an expert judgment and pilot test, resulting in a Cronbach's alpha coefficient of 0.751. The data obtained were entered into an Excel sheet and coded, presented in tables with descriptive statistics of frequency and percentage. Chi square test was used for statistical analysis. **Results:** It was found that 58.9% of the schoolchildren present normal nutritional status, 22.2% overweight, 15.6% underweight and 3.3% obese, in terms of eating habits most of them were adequate 86.7%. **Conclusion:** A directly proportional relationship was found between the nutritional status and eating habits of schoolchildren with  $p = 0.000$ .

**Keywords:** Feeding behavior, nutritional status, school, feeding, nurse's role, physician – nurse relations. (MeSH)

## I. INTRODUCCIÓN

El estado nutricional basándose en su relación con la condición física, establece un pilar fundamental en el criterio de derivación en cuanto a los grupos de riesgo nutricional (1). Para valorar el estado nutricional puede ser de manera objetiva y subjetiva. En la evaluación objetiva se considera indicadores antropométricos como el peso y la talla, por otro lado, en la evaluación subjetiva se lleva a cabo a través de una entrevista que puede consistir con una serie de preguntas relacionadas a la pérdida de peso, modificaciones en la dieta, síntomas digestivos, capacidad funcional y estrés metabólico o con exámenes clínicos, bioquímicos (2).

Para evaluar el estado nutricional del escolar en el estudio se valoró de manera objetiva y se utilizó las medidas antropométricas mediante el Índice de Masa Corporal (IMC) que es el indicador más eficiente porque tiene una correlación con medidas directas de la grasa corporal, por lo cual es considerada como un instrumento para detectar alteraciones como el bajo peso, sobrepeso y obesidad; se clasifica en: bajo peso:  $\leq 18.5$ ; peso normal: 18.6 - 24.9; sobrepeso: 25 – 29.9 ; obesidad:  $\geq 30$  (3,4).

Existen varias definiciones referentes a los hábitos alimenticios, algunos lo relacionan con la alimentación y su modo de vida para satisfacer sus necesidades fisiológicas, también son considerados un conjunto de comportamientos repetidos o costumbres en relación con los alimentos que abarca desde que la persona selecciona un alimento,

como lo guarda, lo prepara, lo distribuye y lo consume, además se considera que un hábito alimenticio adecuado es cuando el consumo de alimentación es variado, en cantidades adecuadas según su requerimiento nutricional (grasas, sal y baja cantidad en azúcares) y su modo de vida para satisfacer sus necesidades fisiológicas, ya que se encuentra en constantes cambios, en el caso de que no cumpla con lo mencionado se considera como hábitos alimenticios inadecuados. (5)

Para una buena nutrición, el consumo de alimentos debe ser de acuerdo a las necesidades del organismo. Se estima que una nutrición adecuada favorece a un mejor crecimiento, desarrollo y logros óptimos en la etapa escolar, dado que se encuentra relacionada con la alimentación que es una actividad voluntaria y consciente. De acuerdo a la alimentación existe la subalimentación que es el bajo consumo de energía alimentaria y según la FAO a nivel mundial se encuentra en aumento en los últimos años alcanzando el 10.9% en el 2017 y en América Latina es el 5.4% de prevalencia, así como también se encuentra la sobrealimentación que es el consumo excesivo de energía alimentaria como alimentos hipercalóricos, alto contenido en grasa y sal, lo que conduce a alteraciones nutricionales como el sobrepeso y enfermedades cardiovasculares y metabólicas (6).

En la actualidad las alteraciones nutricionales en escolares se han convertido en un problema de salud mundial a causa de prácticas alimenticias inadecuadas, teniendo como principal factor un elevado consumo de comidas procesadas (1). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la población mundial, el sobrepeso y la

obesidad aumentó un 18% en los escolares, de continuar esta inclinación al año 2022 habría mayor cantidad de niños y escolares con obesidad en los países con ingresos medios y bajos, asimismo con déficit ponderal moderado y severo (7,8).

La adolescencia es la etapa de crecimiento y desarrollo que oscilan entre los 10 y 19 años, en este periodo los adolescentes pasan más tiempo en el colegio compartiendo sus culturas y hábitos, cabe resaltar que con fines del estudio al adolescente se le consideró como escolar (9). En cuanto a los hábitos alimenticios de los escolares se encuentran influenciados en tres factores: el entorno familiar, los medios informativos y el colegio. El entorno familiar tiene una alta incidencia en los hábitos alimenticios debido a la convivencia diaria; de igual forma los medios informativos influyen en los escolares a través de la publicidad de productos procesados, finalmente en el colegio los escolares tienen acceso al consumo de productos procesados sin supervisión de sus padres (10).

Cabe destacar que, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) indicó que en la etapa escolar es donde se adquieren conocimientos y experiencias fundamentales para desarrollar su capacidad y hábitos que condicionan su bienestar (11).

El colegio siendo un factor esencial en la formación de hábitos alimenticios, integra uno de los escenarios donde sucede la transición de la infancia hacia la adolescencia, siendo de suma importancia el primer grado de secundaria debido al inicio de esta

etapa, es aquí donde la edad de ellos fluctúa entre los 11 a 14 años, por lo que ocurren cambios significativos como el crecimiento acelerado en su físico y autoimagen (12, 13,14,15).

Asimismo, en esta etapa escolar se contribuye a fomentar las preferencias alimentarias y formar los hábitos alimenticios; sin embargo, en la actualidad la mayoría de los padres trabajan optando por brindar dinero a sus hijos para que puedan adquirir alimentos en quioscos o cafetines (10); según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en Perú, en el año 2017, “El escenario es peor para los más pobres, cuyos ingresos muchas veces sólo alcanzan para comprar alimentos poco nutritivos, que suelen ser más baratos” (16); del mismo modo, el Instituto Nacional de Estadística e Informativa (INEI) reportó que a nivel distrital en Lima se tiene la población con más alto índice de pobreza con un 14.1%, siendo uno de ellos el distrito de Los Olivos (17).

Se realizó una recopilación de antecedentes relacionados al tema del estudio, donde se encontró una investigación realizada por la autora Valdarrago Arias S. titulado “Hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares en la IEP Alfred Nobel en Lima – 2017”, donde se halló que en su mayoría los escolares presentaron hábitos alimentarios buenos y un estado nutricional normal (18).

Asimismo, Ruitón Ricra J., realizó un estudio para determinar los hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio en Lima Metropolitana - 2020, dicho estudio concluyó que los adolescentes presentaron un peso normal con hábitos alimentarios no saludables (19).

Por otro lado, en la ciudad de Iquitos, Zúñiga L. y Panduro S., efectuaron un estudio con el objetivo de relacionar los hábitos alimenticios y el estado nutricional. Obteniendo como resultado que la mayoría de escolares presentaron hábitos alimenticios saludables y un estado nutricional normal (20).

En el Perú se han creado diversas normas legales que buscan incentivar una buena alimentación, entre ellas está la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes, que tiene como objetivo promover la alimentación saludable y la educación nutricional; así como también, la implementación de comedores saludables y quioscos en los colegios (21). Además, en el 2019 se aprobó la Resolución Ministerial N° 195-2019/MINSA que señala la importancia de las loncheras saludables y su necesidad para los escolares, a fin de obtener una alimentación sana, reducir el consumo de alimentos no saludables y satisfacer las necesidades nutricionales (22).

El rol de la enfermera es diseñar, implementar, monitorear y evaluar políticas, programas, proyectos, servicios dirigidos a la gestión de la promoción, protección, prevención, cuidado de la salud y la vida a nivel individual, familiar, comunitario y

social. Al mismo tiempo, va a brindar atención directa al ciudadano en todas las etapas del ciclo de la vida, en los ámbitos del desarrollo de la persona y gestión de docencia. El profesional de enfermería, en el marco de su ámbito de la promoción de la salud realiza actividades para la promoción de la salud que abarca nutrición y estilos de vida saludable (23). Al respecto, el Colegio de enfermeros del Perú en el año 2015 ha propuesto al congreso una iniciativa para que en todo centro educativo se incorpore una enfermera para promocionar y proteger la salud de los estudiantes, que incluye la promoción de alimentación (24).

Por todo lo anteriormente mencionado se formuló la siguiente interrogante de investigación. ¿Qué relación existe entre el estado nutricional y hábitos alimenticios de los escolares de una Institución Educativa, Los Olivos, 2020?

Finalmente, el propósito del estudio es brindar información válida, confiable y actualizada para posteriores investigaciones relacionadas al problema planteado, paralelamente beneficiar a las autoridades de la institución educativa y Centro de Salud Juan Pablo II, pues se brindó un diagnóstico acerca del estado nutricional del escolar y recomendaciones que podrán ser tomadas en cuenta para futuras acciones.

## **II. OBJETIVOS**

### **Objetivo General:**

Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los escolares en una Institución Educativa Nuestra Señora de Lourdes 2078 - Los Olivos, diciembre, 2020.

### **Objetivos Específicos:**

1. Identificar el estado nutricional de los escolares del primer grado de secundaria.
2. Identificar los hábitos alimenticios de los escolares del primer grado de secundaria.
3. Identificar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios.

### **III. MATERIALES Y MÉTODO**

Es un estudio cuantitativo de tipo correlacional, por lo que se logró describir y analizar la relación de las variables en un momento determinado (25).

#### **Población:**

La población estuvo conformada por 180 escolares cuyas edades oscilaron entre los 12 y 15 años, de ambos sexos.

Participaron del estudio los escolares que aceptaron y cumplieron los criterios de inclusión

#### **Criterios de inclusión:**

- Escolares de primer grado de secundaria.
- Escolares de ambos sexos.
- Escolares cuyos padres hayan aceptado la participación de sus hijos y firmado el Consentimiento Informado (anexo 5).
- Escolares que hayan tomado la decisión de participar en el estudio y firmado el Asentimiento informado (anexo 6).

**Criterios de exclusión:**

- Escolares que presentaron enfermedades crónicas declaradas.
- Escolares cuyos padres no brindaron información para la comunicación.

**Muestra:**

La muestra es no probabilística el cual estuvo constituida por 90 escolares, al principio se consideró a toda la población para el estudio, sin embargo, por el contexto de pandemia hubo padres que no aceptaron que sus hijos participen, por esta razón para la muestra se consideró a todos los padres y escolares que estén de acuerdo en participar en el estudio, al mismo tiempo que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión.

**Procedimientos y Técnicas:**

La recolección de datos estuvo planificada para el mes de abril del 2020. Sin embargo, por el estado de emergencia sanitaria, se llevó a cabo en el mes de diciembre del mismo año con una duración de dos semanas, después que el Comité Institucional de Ética de la UPCH aprobara el protocolo de medidas de bioseguridad para la recolección de datos en el domicilio de los estudiantes.

En cuanto a los hábitos alimenticios, se realizó un cuestionario virtual (anexo 7) que fue validado por un juicio de expertos conformado por nueve profesionales en la salud: un médico, cuatro enfermeras con experiencia en Salud Pública, dos nutricionistas y dos docentes del nivel secundario. Así mismo, se realizó una prueba piloto con 20 alumnos de la institución mencionada, donde se tuvo como resultado un alfa de Cronbach 0.742 el cual indica la aceptabilidad y confiabilidad del instrumento. Este cuestionario virtual consta de 13 preguntas, subdividido en frecuencia de comida, tipo de alimentos y lugar donde se consume los alimentos, cada pregunta cuenta con tres alternativas de respuesta. Se estimó el puntaje general y fueron calificados de la siguiente manera:

- Inadecuados: 0 - 19 puntos
- Adecuados: 20 – 39 puntos

Para la calificación de las preguntas del instrumento se consideró que la alternativa A era 1 punto, B era 2 puntos y C era 3 puntos, a lo que le correspondió como valor que 1 punto es el mínimo valor e inadecuada, 2 puntos es el valor medio y regular, así mismo, 3 puntos fue el valor máximo y adecuada.

Para la evaluación del estado nutricional de los escolares, se elaboró una ficha de evaluación que fue manejada por las investigadoras durante el proceso de recolección

de datos, dicha ficha consta de dos secciones: datos personales, edad, sexo, peso y talla, con esta información se obtuvo el índice de masa corporal considerando la siguiente clasificación:

- Bajo peso  $\leq 18.5$
- Peso normal 18.6 – 24.9
- Sobrepeso 25 – 29.9
- Obesidad  $\geq 30$

La recolección de datos se realizó después de la aprobación del Comité Institucional de Ética (anexo 5), en primer lugar, las investigadoras se contactaron vía telefónica con el director de la Institución Educativa Nuestra Señora de Lourdes 2078 para autorizar las visitas domiciliarias y facilitar la coordinación con la auxiliar de secundaria y tutores, se realizó una reunión con los padres vía zoom, donde el propósito fue la presentación de las autoras, explicar el estudio y solicitar la autorización para que la auxiliar facilite los números personales de los padres de familia por sección, correos institucionales de los escolares y coordinar las visitas a los domicilios.

Posteriormente, se contactó vía telefónica con los padres de familia y escolares, con el fin de explicar el estudio, consentimiento y asentimiento informado; así mismo, dar a conocer sobre las normas de bioseguridad que se aplicaron durante las visitas a cada

escolar (anexo 8). Las visitas presenciales en sus domicilios fueron coordinadas con los padres de familia, donde las investigadoras utilizaron sus equipos de protección personal (caretas, mascarillas, mamelucos), así como la protección de los escolares.

La presentación de las investigadoras se realizó en la puerta del domicilio; una vez aceptado el procedimiento, se realiza la firma del consentimiento y asentimiento informado y se entregó un duplicado de los documentos. La recolección de datos se realizó en dos horarios: en la mañana de 10:00 am - 12:00 pm y en la tarde de 3pm - las 6pm. Antes de controlar el peso, se preguntó a los padres la hora de la última comida ingerida por el escolar, pues se tomó en cuenta que el escolar no haya ingerido alimentos por un promedio de 2 horas, si no se cumplió ese requisito, se coordinó un nuevo horario para la medición del peso y la talla. Se brindó a cada participante alcohol gel para las manos y se colocaron las botas de protección para los pies, para el control de la talla del escolar se consideró no presentar accesorios en la cabeza. Se registro en la ficha de registro de datos obtenidos y después se procedió al desecho de material de protección y desinfección de la balanza y tallímetro utilizados para el estudio.

Una dificultad que se presentó en la recolección de datos fue que, a pesar de tener fecha y hora pactada, algunas familias no se encontraban en el domicilio, se les envió un mensaje para coordinar la segunda visita y en caso de no obtener respuesta alguna de los padres en la segunda oportunidad, se retiró al escolar del estudio y se optó por seleccionar a otro estudiante.

Finalmente, se envió el cuestionario virtual a los correos de los estudiantes creados por la Institución Educativa Nuestra Señora de Lourdes 2078, como, por ejemplo, xxxxx@nsl.edu.pe.

### **Tabulación y análisis de datos**

Los datos obtenidos de la medición del peso, talla y hábitos alimenticios fueron codificados y pasados a la plantilla de Microsoft Excel 2020 y aplicado en Statistical Package for the Social Sciences versión 25 para procesar los datos, con previa aprobación de la universidad dado que es una aplicación libre.

La presentación de los resultados se realizó a través de tablas utilizando estadísticas descriptivas de número, frecuencia y porcentaje. Para el análisis de correlación de datos se utilizó Chi cuadrado, puesto que el estado nutricional es una variable cualitativa y ordinal, mientras que los hábitos alimenticios es una variable cualitativa nominal y a la vez dicotómica.

Además, se encontró que en otros antecedentes han aplicado Chi cuadrado para este tipo de estudio.

#### IV. RESULTADOS

Según la información recolectada de los escolares de una Institución Educativa 2078 de los Olivos se obtuvieron los siguientes resultados:

**Tabla 1: Estado nutricional de los escolares según el IMC**, en relación con el peso y talla el 58.9% presentó peso normal; el 22.2%, sobrepeso; el 15.6%, bajo peso y el 3.3% de los escolares presentó obesidad. De acuerdo a ello, podemos resaltar que existe un gran porcentaje en el peso normal, lo cual nos indica que una gran parte de los escolares están con el peso adecuado.

**Tabla 2: Hábitos alimenticios de los escolares**, se encontró que el 86.7% obtuvieron hábitos alimenticios adecuados y el 13.3% hábitos alimenticios inadecuados.

**Tabla 3: Dimensiones de hábitos alimenticios de los escolares según el número de comidas al día**, se encontró que el 85.6% es adecuado y 14.4% es inadecuado; en cuanto a los resultados **según el tipo de alimentos**, el 77.8% es adecuado y el 22.2% es inadecuado; mientras que **según el lugar donde consumen sus alimentos** el 91.1% es adecuado y el 8.9 % es inadecuado.

**Tabla 4: Relación del estado nutricional y hábitos alimenticios,** según la correlación se utilizó el Chi<sup>2</sup> que resultó estadísticamente significativo con p= 0.000.

**Tabla 6: Escolares según estado nutricional y hábitos alimenticios,** en relación de la variable se obtuvo que un 2.2% presentó un estado nutricional de bajo peso y un inadecuado hábito alimenticio; un 57.8% tienen un estado nutricional de normal y un adecuado hábito alimenticio; y 15.6% tienen un estado nutricional con sobrepeso y un adecuado hábito alimenticio.

## V. DISCUSIÓN

El objetivo fue determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los escolares en una Institución Educativa Nuestra Señora de Lourdes 2078 ubicado en el distrito de Los Olivos.

En el estudio se encontró que los estudiantes en mayor porcentaje presentaron un estado nutricional normal (tabla 1); sin embargo, el nivel de sobrepeso y obesidad es una información que debe ser estudiada en otras investigaciones. Estos resultados son similares a los de Valdarrago Arias S, donde los resultados fueron un estado nutricional normal en escolares. Los resultados obtenidos en la presente investigación podrían estar relacionados a hábitos alimenticios practicados en su hogar, al no asistir de manera presencial al centro educativo, lugar donde generalmente se realiza la venta de refrigerios con alto contenido de carbohidratos y grasa, corroborando la importancia de la guía y orientación de los padres en el desarrollo de hábitos saludable, así como la influencia de los medios de comunicación en las orientaciones hacia el consumo y en la incorporación de nuevas prácticas alimenticias de la población escolar por lo que sus mensajes pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud (26).

Respecto con los hábitos alimenticios de los estudiantes (tabla 2), se encontró que la mayoría de los escolares presentaron hábitos alimenticios adecuados. Estos fueron

similares al estudio realizado por Zúñiga L. y Panduro S., que es preciso resaltar que en el año 2015 se aprobó la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes, que beneficia a los escolares ya que propone quioscos y comedores saludables. A lo que se infiere que los centros educativos han ejecutado la ley con alimentos nutritivos (frutas o productos libres de octógonos), así como también el programa Qali Warma brindó desayunos y almuerzos saludable durante el año escolar, cabe mencionar que en la I.E Nuestra Señora de Lourdes 2078 realizaban estricta vigilancia en el quiosco para mejorar el nivel nutricional de sus escolares.

Los resultados del presente estudio (tabla 6), no se asemejan a los resultados de Ruitón Ricra J., quien concluyó que los escolares presentaron un peso normal con hábitos alimentarios no saludables, aunque es difícil hacer la comparación debido a la metodología y criterios utilizados. Cabe destacar que hay una diferencia en los horarios de asistencia en los centros educativos, dado que en la I.E Nuestra Señora de Lourdes la asistencia es en el turno tarde y al comparar ciertos criterios con el estudio se evidencio preferencia por las comidas procesadas, comida rápida con alto contenido en grasas y carbohidratos, cabe resaltar que la gran mayoría de escolares consumían sus alimentos fuera de casa y cierta cantidad en el colegio. Sin embargo, en el presente estudio hubo una mayor inclinación al consumo de alimentos en el hogar y preferencias alimentarias saludables, se deduce que las preferencias alimentarias se deberían a la formación que adquirieron en la infancia con los padres y en el colegio puesto que es

una gran influencia debido a que brindaban desayunos y almuerzos saludables o también podrían estar relacionado a la pandemia (29).

Finalmente, en el estudio se evidencia que el estado nutricional se encuentra relacionado al hábito alimenticio; pero todavía existe un porcentaje significativo de escolares que presentan estado nutricional inadecuado con sobrepeso y un hábito alimenticio adecuado, por lo cual se presume que la pandemia ha influenciado en el estado nutricional de los escolares a causa de que el gobierno dispuso medidas para evitar la propagación de contagio por la COVID 19, entre ellas el cierre de colegios, la inmovilización social obligatoria en especial a menores de edad, disminuyendo diversas actividades para los escolares, ya que tuvieron que permanecer en sus hogares, donde las actividades físicas como juegos o ejercicios no era prioridad en el tiempo de emergencia sanitaria no favoreciendo a su salud, sumado a ello el alto consumo de comida procesadas que contribuyo en el incremento significativo del sobrepeso evidenciado en cierto porcentaje en el estudio (27) (28).

## **VI. CONCLUSIONES**

En el presente estudio se concluyó lo siguiente:

- La mayoría de los escolares según su IMC presentó un estado nutricional normal, siendo también evidente la presencia de sobrepeso y en un mínimo porcentaje de obesidad.
- Predominó que la mayoría de los escolares presentó hábitos alimenticios adecuados.
- Se encontró relación directa entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los escolares, constatando la hipótesis planteada.

## **SUGERENCIAS**

Las sugerencias están dirigidas al centro educativo, donde se deberán fortalecer las actividades de educación nutricional, sumando el apoyo de los tutores de la institución educativa o las enfermeras del establecimiento de salud que presten su atención en centros educativos públicos y privados, para mostrar la importancia de una alimentación balanceada y cumplir con normas directivas.

Posteriormente, se recomienda realizar investigaciones comparativas en el colegio u otros colegios de la zona con el fin de analizar cambios nutricionales post pandemia.

## II. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gonzales F. Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. Lima: Ministerio de Salud [Internet]; 2017. Informe Técnico; [consultado 04 de Abr 2019]; (1). Disponible en: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>
2. Ravasco P, Anderson H, Mardones F. Métodos de valoración del estado nutricional. Madrid, España [Internet]. 2010, En. [Consultado 12 Feb 2019]; 3 (2): [aproximadamente 1 p.]. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112010000900009](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000900009)
3. Organización Mundial de la Salud [Internet]. OMS: Diez Datos sobre la Obesidad - [Consultado 04 Ene 2019]; 3 (3). Disponible en: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>
4. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [Internet]. Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes; 15 de mayo 2015 [Consultada 05 Ago 2019]; (4). [Aproximadamente 1 pantalla]. Disponible en: [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi/acerca\\_indice\\_masa\\_corporal\\_ninos\\_adolescentes.html#IMC](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html#IMC)
5. Monge Di Natale J. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. 2007 [Tesis en internet]. [Lima, Perú]. Universidad Mayor de San Marcos: [citado 07 jul 2021]. Disponible en:

[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/478/Monge\\_dj.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Los%20buenos%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20incluyen,estar%20saludable%20y%20funcionar%20adecuadamente](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/478/Monge_dj.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Los%20buenos%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20incluyen,estar%20saludable%20y%20funcionar%20adecuadamente)

6. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [Internet]. FAO: El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. 2018; [Consultado 05 Mar 2021]. Disponible: <http://www.fao.org/3/i9553es/i9553es.pdf>

7. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Centro de empresa; 2018 Feb. Obesidad y sobrepeso; [Consultado 08 Feb 2019];(12). Disponible desde: Disponible desde: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

8. Organización Mundial de la Salud [Internet]. 11 de oct. 2017. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios; [consultado 08 Feb 2021];(5). Disponible desde: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>

9. Organización Mundial de la Salud [Internet]. OMS: Desarrollo en la adolescencia - [consultado 04 Ene 2020]; 3 (3). Disponible en: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

10. Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. México [Internet]. 2012, Set [Consultado 14 Mar 2019]; 41-42 (5): [aproximadamente 1p.]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>

11. Organización Mundial de la Salud [Internet]. [Citado 01 Mar 2021]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v17n3/2007-7459-hs-17-03-2017>
12. Mansilla, M. Etapas del desarrollo humano [Internet]. 2000 dic [consultado 27 Jul 2019]; 4 (8): [aproximadamente 1 p.]. Disponible en: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v03\\_n2/pdf/a08v3n2.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf)
13. Güemes-Hidalgo M, Ceñal M.J, Hidalgo M.I. Pubertad y Adolescencia [Internet]. 2017Febr [Consultado 11 Mar 2019]; 4 (9): [aproximadamente 1p.]. Disponible en: <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num1-2017/07-22%20Pubertad%20y%20adolescencia.pdf>
14. Ministerio de Salud, Modelo De Abordaje De Promoción De La Salud En El Perú [Internet] Lima, Perú: Informe Técnico; [Consultado 10 Feb 2019] ;(10). Disponible en: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203\\_prom30.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf)
15. Bustamante N. La Lonchera saludable y su influencia en el aprendizaje de los escolares de una institución educativa en el 2017. Tesis para optar el título de licenciado en educación. Huacho, Perú. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2017. (11). Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/2557/BUSTAMANTE%20SALAZAR%20NAYDU.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Food and Agriculture Organization of the United Nations [Internet]. 23 de ago 2017. La alimentación saludable es cada vez más inaccesible a los más pobre;

[Consultado 15 Mar 2021];(5). Disponible desde:

<http://www.fao.org/peru/noticias/detail-events/en/c/1032520/#:~:text=%E2%80%9CEI%20escenario%20es%20peor%20para%20la%20FAO%20en%20Per%C3%BA.&text=%E2%80%9CNadie%20est%C3%A1%20fuera%20del%20sistema%20alimentario%E2%80%9D%2C%20advirti%C3%B3>.

17. Instituto Nacional de Estadística e Informática. 2014 set [Consultado 28 Feb 2019).

12-22-34 (13). Disponible en:

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitaes/Est/Lib1168/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaes/Est/Lib1168/libro.pdf)

18. Valderrago Arias S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. ALFRED NOBEL” durante el periodo mayo-agosto, 2017 [Tesis en internet]. [Lima, Perú]. Universidad San Martín de Porres: [Citado 30 Mar 2021].

Disponible en:

[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2772/valdarrago\\_asi.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2772/valdarrago_asi.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

19. Ruiton Ricra J, Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima metropolitana” [Tesis en internet]. [Lima, Perú]. Universidad

Federico Villareal: 2020 [Citado 30 Mar 2021]. Disponible en:

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

20. Zuñiga L, Panduro S. Hábitos Alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio El Milagro, San Juan Bautista, [Tesis en Internet]. [Iquitos, Perú]. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana: 2018. [Citado 12 Mar 2019]. Disponible en: <http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/UNAP/5561>
21. Ley de la Promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, Pub. 17. No.017-2017-SA [Internet]. 25p. [Consultado 3 Jul 2019]. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/download/full/7SeHQ4yfa1YADs3JhReOQQ>
22. Ley de la Promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes N 30021 aprobado por el decreto supremo N 017- 2017 SA. Documento técnico: Lineamiento para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones públicas y privadas de la educación básica, N 195- 2019 (febrero 28 2019) disponible en: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/296301/RM\\_N\\_195-2019-MINSA.PDF](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/296301/RM_N_195-2019-MINSA.PDF)
23. Decreto ley N°22315, Ley del trabajo de la enfermera (o). 16 de oct del 2020 [Internet]. [Consultado 05 Mar 2021]. Disponible es: [https://leyes.congreso.gob.pe/Documentos/2016\\_2021/Proyectos\\_de\\_Ley\\_y\\_de\\_Resoluciones\\_Legislativas/PL06474-20201015.pdf](https://leyes.congreso.gob.pe/Documentos/2016_2021/Proyectos_de_Ley_y_de_Resoluciones_Legislativas/PL06474-20201015.pdf)
24. Colegio de Enfermeros del Perú [Internet]. Lima; 2015. [Consultado 18 Jul 2019]. Disponible en : <http://www.ceplalibertad.org.pe/web/index.php/colegio-enfermeros-de-peru-consejo-regional-ii-la-libertad/galeria-de-imagenes/periodo-2015/31->

[institucional/184-ley-que-incorpora-al-profesional-en-enfermeria-en-todas-las-instituciones-educativas-a-nivel-nacional](#)

25. Hernández R, Fernández C, et. Metodología de la investigación. Chile. Mc Graw Hill Education. 2010. 197-207. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

26. Quispe H, Influencia de los medios de comunicación y el riesgo de padecer trastornos en la conducta alimentaria en estudiantes del colegio gran unidad escolar San Carlos, [Tesis en Internet]. [Puno, Perú]. Universidad Nacional del Altiplano Peruana: 2018. [Citado 7 May 2021]. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10755/Quispe\\_Vargas\\_Helbert\\_Niegel.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10755/Quispe_Vargas_Helbert_Niegel.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

27. EsSalud advierte que sedentarismo infantil en pandemia aumenta el riesgo de sobrepeso, obesidad y otros problemas de salud. [Lima, Perú]. 27 dic. 2020. [Consultado 20 Mar 2021]. Disponible en: <http://noticias.essalud.gob.pe/?innoticia=essalud-advier-te-que-sedentarismo-infantil-en-pandemia-aumenta-el-riesgo-de-sobrepeso-obesidad-y-otros-problemas-de-salud#:~:text=INCOR-,EsSalud%20advier-te%20que%20sedentarismo%20infantil%20en%20pandemia%20aumenta%20el%20riesgo,y%20otros%20problemas%20de%20salud>

28. Zambrano Santos.Z, Pilay Bravo.L, Hábitos alimentarios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia [Artículo en internet].

[jipijapa, Ecuador]. Universidad Estatal del Sur de Manabí: 2021 [Consultado 15 Mar 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/2899>

29. Care Peru. Lima. 2020. [Consultado 24 Dic 2020]. Disponible es: <https://care.org.pe/notas/como-ha-afectado-la-covid-19-a-la-nutricion-de-los-escolares>

## TABLAS

**Tabla 1. Escolares según estado nutricional de una Institución Educativa  
“Nuestra Señora de Lourdes 2078”, Los Olivos, diciembre, 2020.**

Estado nutricional	Frecuencia	Porcentaje
Bajo peso	14	15.6
Peso normal	53	58.9
Sobrepeso	20	22.2
Obesidad	3	3.3
Total	90	100.0

Fuente: Cuestionario de hábitos alimenticios

En la tabla 1, se observa que el 58.9% se encuentra en peso normal, el 22.2% en sobrepeso, 15.6% bajo peso y el 3.3% presenta obesidad.

**Tabla 2. Escolares según hábitos alimenticios de una Institución Educativa “Nuestra Señora de Lourdes 2078”, Los Olivos, diciembre, 2020.**

Hábitos	Frecuencia	Porcentaje
Alimenticios		
Inadecuado	12	13.3
Adecuado	78	86.7
Total	90	100.0

Fuente: Cuestionario de hábitos alimenticios

En la tabla 2, se observa que el 86.7% tiene hábitos alimenticios adecuados; mientras que 13.3% tiene hábitos alimenticios inadecuados.

**Tabla 3. Escolares según dimensiones de hábitos alimenticios de una Institución Educativa “Nuestra Señora de Lourdes 2078”, Los Olivos, diciembre, 2020.**

	Numero de comidas al día		Tipo de alimento		Lugar donde consumen sus alimentos	
	F	%	F	%	F	%
Adecuado	77	85.6	70	77.8	82	91.1
Inadecuado	13	14.6	20	22.2	8	8.9
Total	90	100	90	100	90	100

En la tabla 3, se observa las dimensiones de los hábitos alimenticios, el número de comida al día adecuados es el 85.6% y el 14.6% son inadecuados; en el tipo de alimento el 77.8% son adecuados y el 22.2% son inadecuados; finalmente en el lugar donde consumen sus alimentos el 91.1% adecuados y el 8.9% son inadecuados.

**Tabla 4. Relación entre estado nutricional y hábitos alimenticios de una Institución Educativa “Nuestra Señora de Lourdes 2078”, Los Olivos, diciembre, 2020.**

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	30.328 <sup>a</sup>	3	,000
Razón de verosimilitud	24.842	3	,000
Asociación lineal por lineal	13.600	1	,000
N de casos válidos	90		

a. 4 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,40.

En la tabla 4, se observa que si existe relación significativa ( $p= 0.000$ ) entre el estado nutricional y hábitos alimenticios en los escolares de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Lourdes 2078”, Los Olivos, diciembre, 2020.

**Tabla 5. Escolares según edad y sexo de una Institución Educativa “Nuestra Señora de Lourdes 2078”, Los Olivos, diciembre, 2020.**

			Sexo		Total
			Hombre	Mujer	
Edad	15	Recuento	3	0	3
		% del total	3.3%	0.0%	3.3%
	14	Recuento	5	4	9
		% del total	5.6%	4.4%	10.0%
	13	Recuento	21	31	52
		% del total	23.3%	34.4%	57.8%
	12	Recuento	22	4	26
		% del total	24.4%	4.4%	28.9%
Total		Recuento	51	39	90

% del	56.7%	43.3%	100,0%
total			

En la tabla 5, se observa a los escolares según edad y sexo, que el 34.4% tienen 13 años y son mujeres; y el 24.4% tienen 12 años y son hombres.

**Tabla 6. Escolares según estado nutricional y hábitos alimenticios de una Institución Educativa “Nuestra Señora de Lourdes 2078”, Los Olivos, diciembre, 2020.**

			Hábitos alimenticios		Total
			Inadecuado	adecuado	
Estado nutricional	Bajo peso	Recuento	2	12	14
		% del total	2.2%	13.3%	15.6%
Peso normal	Recuento	Recuento	1	52	53
		% del total	1.1%	57.8%	58.9%
Sobrepeso	Recuento	Recuento	6	14	20
		% del total	6.7%	15.6%	22.2%

	Obesida	Recuen	3	0	3
	d	to			
		% del	3.3%	0.0%	3.3%
		total			
Total		Recuen	12	78	90
		to			
		% del	13.3%	86.7%	100.0%
		total			

Fuente: Tabla 3 y 7.

En la tabla 6, se observa que el 2.2% presenta un estado nutricional de bajo peso y un inadecuado habito alimenticio; además, el 57.8% tienen un estado nutricional de normal y un adecuado habito alimenticio; finalmente, el 15.6% tienen un estado nutricional de sobrepeso y un adecuado habito alimenticio.

**-ANEXO N.º 1-**

**FICHA DE EVALUACIÓN DE ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS  
ALIMENTICIOS.**

**NOMBRES Y APELLIDOS:**

**EDAD Y SEXO:**

**DATOS ESPECIFICOS:**

<b>PESO:</b>	<b>TALLA:</b>	<b>IMC:</b>

**PUNTUACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS:**

---





**Cuestionario dirigido a estudiantes sobre Estado Nutricional y Hábitos Alimenticios en escolares de una Institución Educativa, Los Olivos, 2020.**

1: Validez de contenido      2: Validez constructo      3: Validez de criterio

Se ha considerado:

1: Respuesta favorable del experto o evaluador según pregunta formulada.

0: Respuesta desfavorable del experto o evaluador según pregunta formulada.

P= 0.006

Respecto con la validez del instrumento existe coherencia interna de contenido, constructo y criterio; es decir, que los ítems miden lo que tienen que medir. En el presente cuadro se puede evidenciar la prueba de correlación de juicio de expertos, que para la presente investigación se consideró en número de 9, entre las cuales se puede evidenciar que existía concordancia en la opinión de los juicios en los diferentes ítems. Encontrándose además que el valor de p-valor  $< 0.05$  (0.006) en la prueba binomial; por lo que se puede concluir que el instrumento es **válido para este estudio.**

**-ANEXO N.º 3-**

**CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO ÍNDICE DE CAPACIDAD DE**

**TRABAJO**

**Alfa de Cronbach**

Fórmula del Alfa de Cronbach:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Resultados SPSS 24:

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N.º	%
Casos	Válido	20	100.0
	Excluido <sup>a</sup>	0	.0
	Total	20	100.0

  

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.751	10

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Como criterio general, George y Mallery (2003) sugieren las recomendaciones siguientes para evaluar los coeficientes de alfa de Cronbach:

- Coeficiente alfa  $>.9$  es excelente
- Coeficiente alfa  $>.8$  es bueno
- Coeficiente alfa  $>.7$  es aceptable
- Coeficiente alfa  $>.6$  es cuestionable
- Coeficiente alfa  $>.5$  es pobre
- Coeficiente alfa  $<.5$  es inaceptable

Alfa Cronbach es (0.751), por lo tanto, podemos afirmar que el instrumento de índice de capacidad de trabajo es aceptable, confiable para el estudio.

## -ANEXO N.4

# CARTA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Dirección Universitaria de  
**INVESTIGACIÓN, CIENCIA Y  
TECNOLOGÍA (DUICT)**

**CONSTANCIA**

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el comité institucional de ética en investigación aprobó la **ENMIENDA/MODIFICACIÓN** del proyecto de investigación señalado a continuación.

**Título del Proyecto** : "Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de la institución educativa, Los Olivos, 2019".

**Código de inscripción** : 200213

**Investigador principal** : León Salhuana, Solange Selena  
Obregón Luna, Susy Sandra  
Ojeda Domínguez, Heidi Areik

La enmienda/modificación corresponde a los siguientes documentos:

1. Protocolo de investigación, versión recibida el 15 de diciembre del 2020.
2. Asentimiento Informado (12 a 17 años), versión recibida el 15 de diciembre del 2020.
3. Consentimiento Informado (padres), versión recibida el 15 de diciembre del 2020.

Lima, 15 de diciembre del 2020

  
Dra. Friné Samalvides Calle  
Presidenta  
Comité Institucional de Ética en Investigación

Av. Honorio Delgado 430, SMP 15102  
Apartado postal 4314  
15111 319-0000 anexo 201352  
duict@oficina-upch.pe  
www.cayetano.edu.pe

## **-ANEXO N.º 7-**

### **CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Somos egresadas de la Universidad Peruana Cayetano Heredia de la Facultad de Enfermería, recibe un cordial saludo y agradecimiento por colaborar en la siguiente encuesta dirigida a ustedes. El siguiente cuestionario es de información confidencial y tiene como objetivo de determinar el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los adolescentes de una I.E. “Nuestra Señora de Lourdes 2078”, Los Olivos, 2020.

#### **INSTRUCCIONES GENERALES:**

- Responda cada pregunta con la mayor seriedad posible.
- Presione la casilla que usted considere que es su respuesta.
- No olvidar que finalizando las preguntas debe de apretar en ENVIAR.

#### **FRECUENCIA DE COMIDAS**

##### **1. ¿Cuántas veces consumes al día?**

- a) 2
- b) 3
- c) 5

##### **2. ¿Tomas desayuno todos los días?**

- a) No
- b) A veces

c) Sí

**3. ¿Almuerzas todos los días?**

a) No

b) A veces

c) Sí

**4. ¿Cenas todos los días?**

a) No

b) A veces

c) Sí

**TIPO DE ALIMENTOS**

**5. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?**

a) Frugos, galletas, hamburguesas.

b) Infusiones, café, cereales.

c) Quinua, soya, maca, jugo de frutas naturales.

**6. En la media mañana (merienda) ingieres:**

a) Frugos, gaseosa, golosinas (chocolate, galleta, piqueos, caramelos).

b) Frutos secos (pasas, almendras, pecanas).

c) Frutas o jugos de fruta.

**7. ¿Cuáles son los alimentos que consumes en el almuerzo?**

a) Frituras (pollo a la brasa, hamburguesas, salchipapas)

b) Caldos o sopas instantáneas (ajinomén).

c) Menestras, ensaladas de verduras, guisos, pescado, pollo.

**8. ¿Qué consumías en tu lonchera?**

a) Snacks, galleta, chocolates, gaseosa.

b) Hamburguesas.

c) Frutas, agua.

**9. ¿En la cena que tipo de alimentos ingieres?**

a) Pollo broaster, salchipapa.

b) Sopas, caldos.

c) Guisos, tortillas y ensaladas.

**10. ¿Cuántos vasos de líquidos (agua, infusiones, refrescos) ingieres al día**

a) 4 vasos

b) 8 vasos

c) 10 vasos

## **LUGAR DONDE CONSUMEN**

### **11. ¿Dónde desayunas?**

a) Colegio, Quiosco.

b) Vaso de leche, juguería.

c) Casa.

### **12. ¿En qué lugar ingieres tu almuerzo?**

a) Comedor popular.

b) Restaurante, colegio.

c) Casa.

### **13. ¿En qué lugar ingieres tu cena?**

a) Puestos de comida rápida.

b) Restaurantes.

c) Casa.

**GRACIAS POR TU COLABORACION**

## -ANEXO N.º 8-

### EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

- Mameluco.
- Mascarilla quirúrgica.
- Careta facial.
- Alcohol gel o sprite.



**-ANEXO N.º 9-**

**OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>INDICADORES</b>
<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>	El estado nutricional es la situación entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria (23).	➤ Antropométricas	<p>➤ Peso: el peso corporal es la masa del cuerpo en kilogramos.</p> <p>➤ Talla: estatura de una persona, medida desde la planta del pie hasta el vértice de la cabeza.</p>	<p>IMC</p> <p>➤ Bajo peso <math>\leq 18.5</math></p> <p>➤ Peso normal 18.6 – 24.9</p> <p>➤ Sobrepeso 25 – 29.9</p> <p>➤ Obesidad <math>\geq 30</math></p>

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>	<p>Los hábitos alimenticios son comportamientos recurrentes de una persona que adopta a través de los años de manera directa e indirectamente (6).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Número de comidas al día.</li> <li>➤ Tipo de alimentos.</li> <li>➤ Lugar donde se consume los alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se considera 3 comidas durante el día (desayuno, almuerzo y cena) acompañado de dos meriendas (media mañana y media tarde).</li> <li>➤ Los alimentos a consumir debes ser ricos en proteínas, minerales, lípidos, carbohidratos, fibras, minerales y agua.</li> <li>➤ Los lugares apropiados para el consumo de las comidas se recomiendan que sean en el hogar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Inadecuados: 0 - 19 puntos</li> <li>➤ Adecuados: 20 – 39 puntos</li> </ul>