

Universidad Católica de Santa María
Escuela de Postgrado
Maestría en Salud Pública



**“RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL
DE ALUMNAS DE 10 A 12 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIMARIA 42014 JOSÉ JIMENEZ BORJA – TACNA, 2018”**

Tesis presentada por la Bachiller:

Colca Estofanero, Doris Betty

Para optar el Grado Académico de

Maestro en Salud Pública

Asesor:

Dr. Azálgara Lazo, Patricio

Arequipa – Perú

2018

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
ESCUELA POSTGRADO

Arequipa, Octubre 17, 2018

Sr.Dr.
José Villanueva Saías
Director de la Escuela de Postgrado
Universidad Católica de Santa María de Arequipa.
CIUDAD.

INFORME DE DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS DE MAESTRIA

**PROYECTO DE TESIS RELACION ENTRE ESTILOS DE VIDA CON EL ESTADO
NUTRICIONAL DE ALUMNOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA IEP 42014 JOSE JIMENEZ
BORJA-TACNA 2018**

PROYECTO presentado por la Bachiller **DORIS COLCA ESTOFANERO**
Para optar el Grado Académico de **MAESTRO EN SALUD PÚBLICA**

Por el presente, es grato dirigirme a Ud. a fin de hacerle llegar el Resultado del Dictamen según su solicitud, el cual es el siguiente :

Por el presente, es grato dirigirme a Ud. a fin de hacerle llegar el Resultado del Dictamen según su solicitud, el cual es el siguiente :

Hechas las correcciones a las observaciones que se encontraron en el mencionado Borrador . Se da el **DICTAMEN FAVORABLE.**

Para los fines consiguientes.

Atentamente,



Dra. Jannet Escobedo Vargas
Docente Dictaminadora

c.c. Archivo OD



Universidad Católica de Santa María

☎ (5154)251210 ☎ (5154)251213 ✉ ucsm@ucsm.edu.pe 🌐 <http://www.ucsm.edu.pe> 📍 Aptdo. 1350
AREQUIPA – PERÚ

"En la Ciencia y en la Fe esta nuestra Fortaleza para mayor Gloria de Dios"

Arequipa, 16 de octubre del 2018

Señor Doctor,
Hugo Tejada Pradell
Director de la Escuela de Postgrado de la UCSM.
Presente.

Ref.: Dictamen de Borrador de Tesis – Expediente 43856

De mi consideración,

Me es grato dirigirme a Ud. con el fin de saludarlo atentamente y en atención al nombramiento como DICTAMINADOR del Borrador de Tesis titulado "RELACION ENTRE ESTILOS DE VIDA CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ALUMNAS DE 10 A 12 AÑOS DE LA IEP 42014 JOSE JIMENEZ BORJA – TACNA 2018" con el que la bachiller Doris Betty Colca Estofanero, pretende optar el Grado Académico de **Maestro en Salud Pública**, debo mencionar que realizadas las correcciones y sugerencias correspondientes, las mismas que han sido salvadas satisfactoriamente, considero se encuentra **APTO** para continuar con los tramites estipulados en el Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela de Postgrado.

Atentamente,



José A. Villanueva Salas, PhD
Docente de la Escuela de Postgrado

DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

A : DR. JOSÉ A. VILLANUEVA SALAS
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE POSTGRADO
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

De : Dr. Patricio Gonzalo Azálgara Lazo
Dictaminador de Borrador de Tesis

Expediente : 20160000043856 Boleta N° : 171

Bachiller : COLCA ESTOFANERO, Doris Betty

Maestría : Salud Pública

Borrador : Relación entre estilos de vida con el estado nutricional de
alumnas de 10 a 12 años de la IEP 42014 José Jiménez Borja –
Tacna 2018

En concordancia con lo dispuesto por la Dirección de la Escuela de Postgrado, se ha procedido a revisar desde una perspectiva metodológica el Borrador de Tesis presentado, señalándose las siguientes observaciones:

- a) Revisar ortografía y redacción y tener en cuenta las anotaciones que figuran en diversas partes del documento. Retirar la página 63 por encontrarse en blanco.
- b) Enunciado: Escribir IEP con todas sus letras.
- c) Índice: Corregir los primeros números de página 4, 5 y 6 (podrían ser iv, v y vi).
- d) Resumen y Abstract: Consignar también la otra *técnica* empleada.
- e) Introducción: El penúltimo párrafo está incompleto y falta mencionar un *instrumento*.
- f) Resultados: Colocar *fuentes* en los *gráficos*. Escribir los valores porcentuales en los dos primeros *gráficos de pastel*. Resaltar que casi la mitad de las *unidades de estudio* presentaron sobrepeso y obesidad (también en el *resumen*, *discusión* y *cuarta conclusión*).
- g) Propuesta de intervención: La *justificación* ha de sustentarse principalmente en los *resultados* de este estudio.
- h) Bibliografía: Retirar la del *proyecto* por ser la misma. Uniformizar el color del texto (negro) y retirar el subrayado.
- i) Presentar evidencia de la *validación de los instrumentos*.
- j) Proyecto:
 - a. Cuadro de coherencias: codificar correctamente la última columna de la variable *estado nutricional*.
 - b. Presentar el *instrumento* que midió la variable *estado nutricional*.
 - c. Presentar el *baremo* de cada uno de los *instrumentos*.

Procede, sin necesidad de nuevo dictamen, el trámite del Borrador de Tesis; con el compromiso de la alumna de subsanar las observaciones.

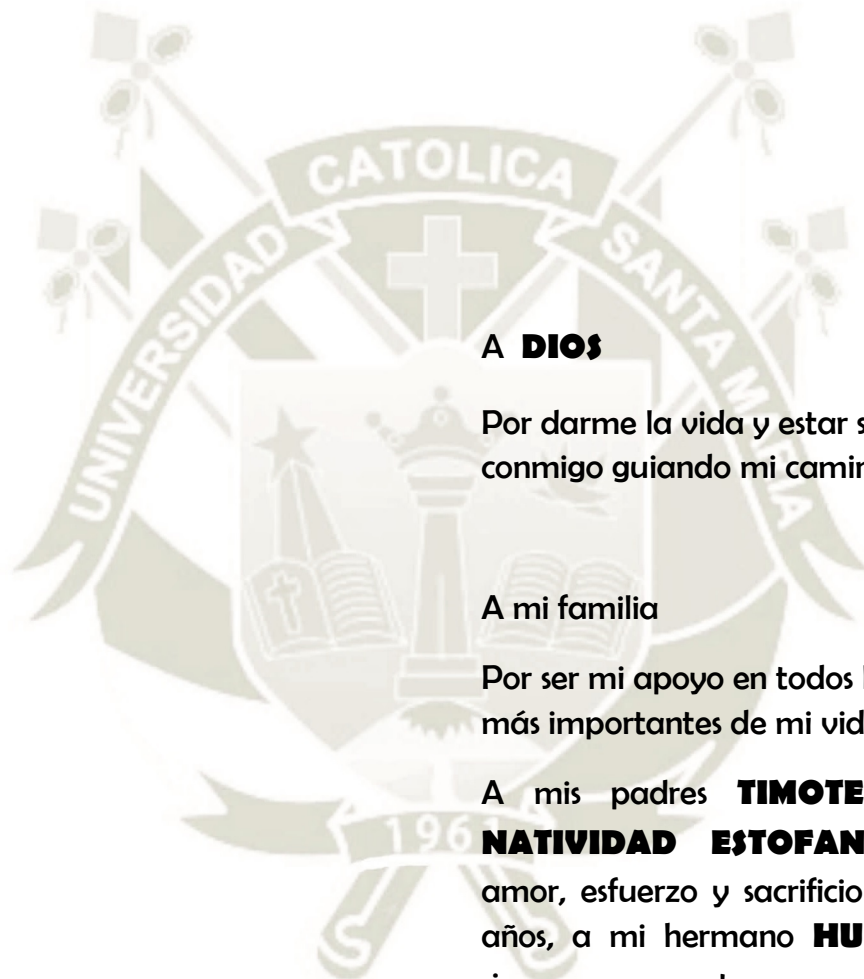
Arequipa, 10 de octubre de 2018.



Dr. Patricio Gonzalo Azálgara Lazo
Dictaminador de Borrador de Tesis

cc. Archivo





A DIOS

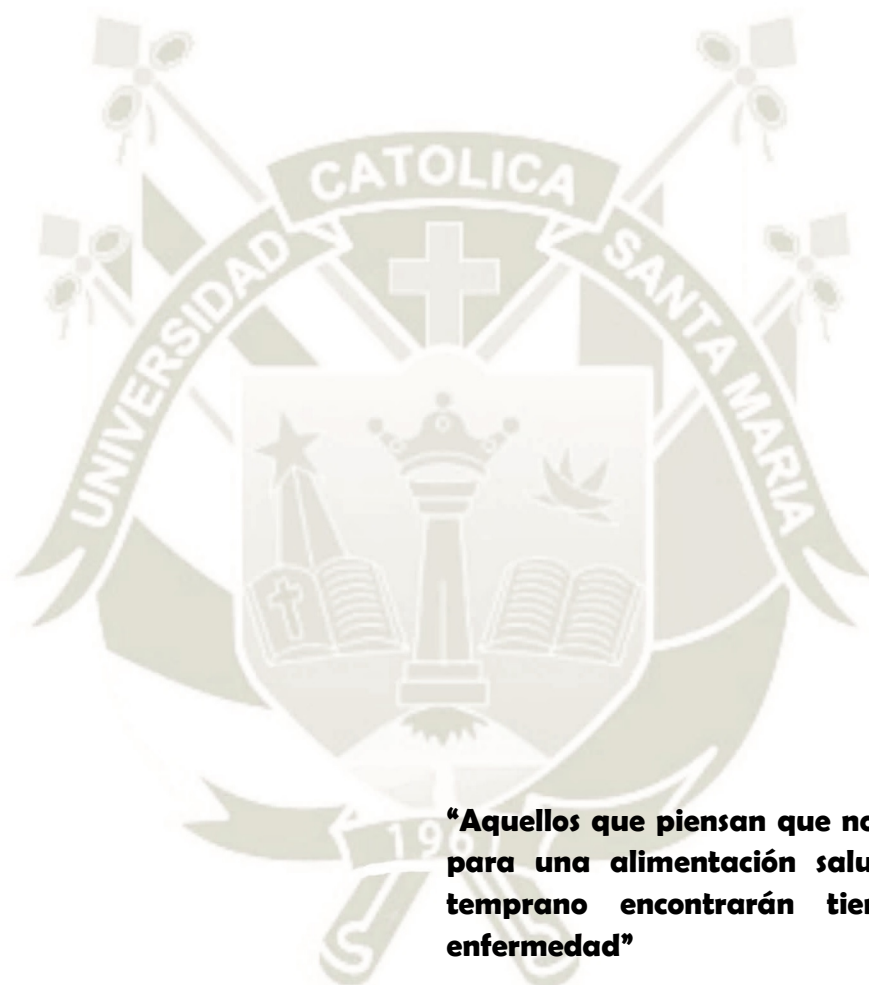
Por darme la vida y estar siempre
conmigo guiando mi camino

A mi familia

Por ser mi apoyo en todos los momentos
más importantes de mi vida

A mis padres **TIMOTEO COLCA** y
NATIVIDAD ESTOFANERO, por su
amor, esfuerzo y sacrificio en todos estos
años, a mi hermano **HUBER** por estar
siempre presente acompañándome y
brindándome su apoyo moral.

A todos las personas y amigos que me han
apoyado y han hecho que el trabajo se
realice con éxito en especial a quienes nos
abrieron las puertas y compartieron sus
conocimientos.



“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad”

Edward Stanley

INDICE

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

CAPITULO ÚNICO:.....	1
RESULTADOS	1
1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICOS	2
2. NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	3
3. HÁBITOS ALIMENTARIOS	4
4. ACTIVIDAD FÍSICA	10
5. ESTADO NUTRICIONAL	11
6. RELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES	12
7. DISCUSIÓN Y COMENTARIOS	15
CONCLUSIONES.....	18
RECOMENDACIONES	19
PROPUESTA	20
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	24
ANEXOS	27
ANEXO N° 1: PROYECTO DE TESIS	28
ANEXO N° 2: INSTRUMENTOS.....	57
ANEXO N° 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO	66
ANEXO N° 4: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS	69
ANEXO N° 5: MATRIZ DE DATOS.....	78

RESUMEN

La presente investigación se tituló: “RELACION ENTRE ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE ALUMNAS DE 10 A 12 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 42014 JOSE JIMENEZ BORJA – TACNA, 2018”. Cuyas variables fueron: Estilos de Vida y Estado Nutricional. El principal **objetivo** fue: Establecer la relación entre los estilos de vida y estado nutricional de las alumnas de 10 a 12 años. **Material y métodos:** El estudio se realizó en el periodo del mes de julio 2018, es de nivel relacional, se consideró como universo a alumnas de 10 a 12 años de 5to y 6to grado de nivel primaria. Con la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, la muestra quedó conformada por 105 alumnas mujeres. Como técnica para la variable Estilo de Vida se usó el Cuestionario y para el Estado Nutricional la observación antropométrica y los instrumentos fueron: Para la primera variable, el formulario de preguntas y para la segunda variable, la Ficha de Observación. **Resultados:** Que el 61.0% consume 4 comidas al día, el 45.7% lleva dinero y lonchera para su recreo, el 90.5% toma su desayuno en forma diaria. Existe una frecuencia de consumo de alimentos positiva, porque afirman nunca consumir alimentos nocivos, mantienen frecuentemente un horario para comer, consumen frutas y verduras. **Conclusiones:** 1) En cuanto a los estilos de vida que presentan las alumnas de 10 a 12 años se ha podido identificar que poseen un nivel de conocimiento regular sobre alimentación saludable (84.8%), que sus hábitos alimentarios son regulares (81.9%) y que realizan actividad física en forma irregular, siendo clasificado como irregularmente activo (94.3%). 2) Evaluando el estado nutricional de las alumnas de 10 a 12 años se encontró que en un 51.4% presentan un estado nutricional normal, y el 48.6% presento problemas de malnutrición (sobrepeso y obesidad). 3) Que, no existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida (nivel de conocimiento, hábitos alimentarios y actividad física) y el estado nutricional de las alumnas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna 2018.

Palabras claves: Conocimiento – Hábitos Alimentarios – Actividad Física – Estilos de Vida – Estado Nutricional.

ABSTRACT

The present investigation was entitled: "RELATIONSHIP BETWEEN STYLES OF LIFE AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS FROM 10 TO 12 YEARS OF THE PRIMARY EDUCATION INSTITUTION 42014 JOSE JIMENEZ BORJA - TACNA, 2018". Whose variables were: Lifestyles and Nutritional State. The main objective was: To establish the relationship between the lifestyles and nutritional status of the students from 10 to 12 years old. Material and methods: The study was conducted in the period of July 2018, it is relational level, it was considered as universe to students from 10 to 12 years of 5th and 6th grade of primary level. With the application of inclusion and exclusion criteria, the sample is made up of 105 female students. As a technique for the Lifestyle variable, the Questionnaire was used and for the Nutritional State the anthropometric observation and the instruments were: For the first variable, the question form and for the second variable, will be the Observation Card. Results: That 61.0% consume 4 meals a day, 45.7% take money and lunch for their recreation, 90.5% take their breakfast on a daily basis. There is a frequency of positive food consumption, because it claims never to consume harmful foods, which often maintain a schedule to eat, consume fruits and vegetables. Conclusions: 1) Regarding the lifestyles presented by the students from 10 to 12 years old, it has been possible to identify that they have a level of knowledge about regular healthy eating (84.8%), that their eating habits are regular (81.9%) and who perform physical activity in an irregular manner, being classified as irregularly active (94.3%). 2) Evaluating the nutritional status of the students from 10 to 12 years old found that in 51.4% they present a normal nutritional state. 3) That, there is no statistically significant relationship between lifestyles (level of knowledge, eating habits and physical activity) with the nutritional status of students from 10 to 12 years of the IEP 42014 José Jiménez Borja - Tacna 2018.

Key Words: Knowledge - Alimentary Habits - Physical Activity - Lifestyles - Nutritional State

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es un modo o forma de vivir que tienen los individuos que pueden estar determinados por su edad, sexo, cultura, nivel socioeconómico, costumbres, alimentos que se producen en su región, en fin, para conocer realmente estos estilos nos referiremos al estilo de vida en cuanto a la alimentación y actividad física que tienen las niñas en edad escolar de la ciudad de Tacna, donde identificaremos el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable, sus hábitos alimentarios: lo que comen en su hogar y en el colegio y el nivel de actividad física.

Es necesario conocer el estado nutricional de las niñas pues este parámetro ayuda a determinar las necesidades nutricionales. Es importante tener en cuenta que un estado nutricional óptimo favorece a un adecuado crecimiento y desarrollo así como a mantener la salud general, brinda apoyo a las actividades cotidianas y protege al individuo de las enfermedades y trastornos. Considerando que cualquier situación de desequilibrio por deficiencia o exceso de nutrientes, puede llegar a comprometer el estado nutricional y sus funciones vitales.

En todo el mundo, el número de lactantes y niños pequeños (de 0 a 5 años) que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 41 millones en 2016. Solo en la Región de África de la OMS, el número de niños con sobrepeso u obesidad aumentó de 4 a 9 millones en el mismo periodo. (26)

Se tuvo como población a niñas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja, aplicándose un formulario de preguntas para medir el nivel de conocimientos, conocer sus hábitos alimentarios e identificar la actividad física, y una ficha de observación, para registrar los datos del estado nutricional. Los resultados obtenidos ayudaron a elaborar una propuesta.

La presente investigación se organizó siguiendo lo normado por la Escuela de Postgrado de la Universidad Católica de Santa María.



1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICOS

TABLA 1
ALUMNAS SEGÚN EDAD. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018

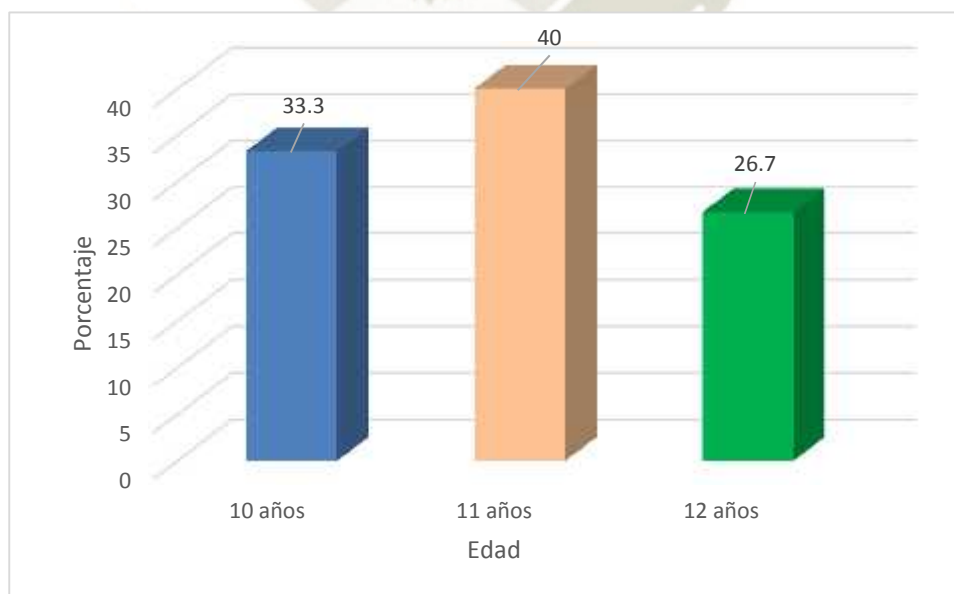
En la siguiente tabla se presenta la distribución según edad de las alumnas de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna.

Edad (años)	Frecuencia	Porcentaje
10	35	33.3
11	42	40.0
12	28	26.7
Total	105	100.0

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

De acuerdo a la tabla anterior podemos observar que el 40.0% de las alumnas presentan una edad de 11 años; el 33,3% tienen 10 años y el 26,7% tienen 12 años de edad.

GRÁFICO 1
ALUMNAS SEGÚN EDAD. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018



Fuente: Elaboración propia

2. NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TABLA 2

ALUMNAS SEGÚN NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018

En la siguiente tabla se presenta el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de las alumnas de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna.

Nivel de Conocimiento Alimentación Saludable	Frecuencia	Porcentaje
Alto	3	2.9
Medio	89	84.8
Bajo	13	12.3
Total	105	100.0

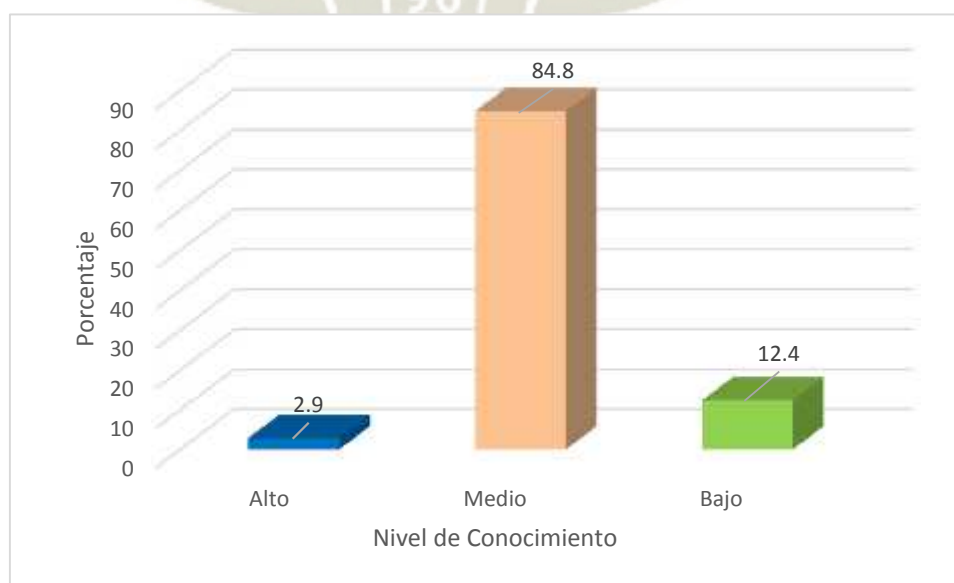
Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

En la presente tabla, podemos observar que el 84.8% de las alumnas presentan un nivel de conocimiento medio sobre Alimentación Saludable, el 12.3% poseen un nivel bajo y sólo el 2.9% tienen un nivel de conocimiento alto.

Lo que nos permite deducir, que más de las tres cuartas de la población en estudio tiene un nivel de conocimiento medio sobre Alimentación Saludable.

GRÁFICO 2

ALUMNAS SEGÚN NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018



Fuente: Elaboración propia

3. HÁBITOS ALIMENTARIOS

TABLA 3
ALUMNAS SEGÚN LUGAR DE CONSUMO DE COMIDAS
I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018

En la siguiente tabla se presenta el lugar de consumo de comidas de las alumnas de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna.

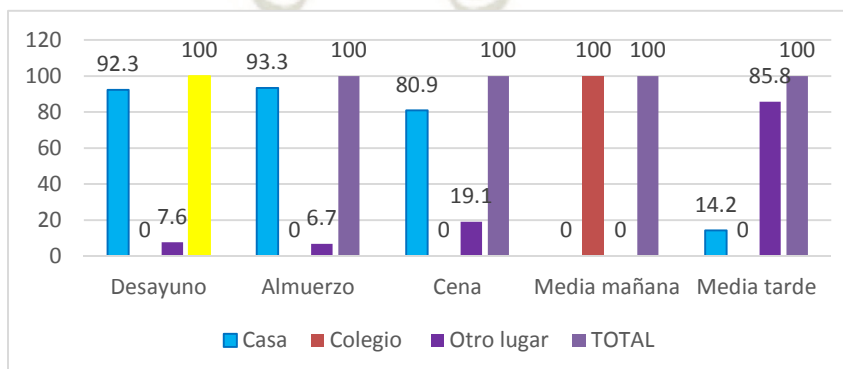
Lugar de Consumo de alimentos	Desayuno	%	Almuerzo	%	Cena	%	Media mañana	%	Media tarde	%
Casa	97	92.3	98	93.3	85	80.9	0	0	15	14.2
Colegio	0	0	0	0	0	0	105	100	0	0
Otro lugar	8	7.6	7	6.7	20	19.1	0	0	90	85.8
TOTAL	105	100	105	100	105	100	105	100	105	100

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

En la presente tabla, podemos observar que el 92.3 % de las alumnas consume el desayuno en casa y un 7.6% en otro lugar; el 93.3% de las alumnas consume el almuerzo en casa y el 6.7% en otro lugar; el 80.9% de las alumnas consume la cena en casa y un 19.1% en otro lugar; con relación a las entre comidas el 100% de las alumnas consume algún tipo de alimentos como media mañana en el colegio; y como media tarde, el 85.8% de las alumnas consume alimentos en otros lugares el 14.2% lo hace en casa.

Lo que nos permite deducir que el mayor porcentaje de consumo de comidas las alumnas lo realizan en casa, a su vez hay un número menor que lo realiza en el colegio u otros lugares

GRÁFICO 3
ALUMNAS SEGÚN LUGAR DE CONSUMO DE COMIDAS AL DIA
I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018



Fuente: Elaboración propia

TABLA 4

**ALUMNAS SEGÚN LO QUE LLEVA PARA SU RECREO. I.E. JOSÉ JIMENEZ
BORJA. TACNA, 2018**

Una lonchera saludable es importante pues completa las calorías que requiere el niño o niña durante las horas escolares, en la siguiente tabla podemos observar lo que las alumnas de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna usualmente traen para su recreo.

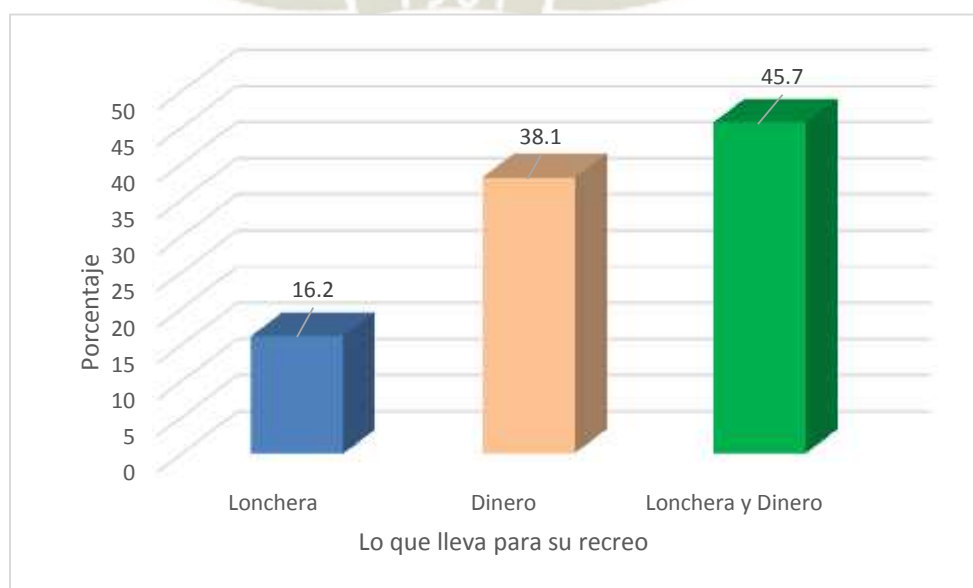
¿Qué has traído al colegio para tu Recreo?	Frecuencia	Porcentaje
Lonchera	17	16.2
Dinero	40	38.1
Lonchera y Dinero	48	45.7
Total	105	100.0

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

El mayor porcentaje del 45.7% de alumnas llevan para su recreo su lonchera y dinero, el 38.1% sólo llevan dinero y el 16.2% llevan lonchera.

GRÁFICO 4

**ALUMNAS SEGÚN LO QUE LLEVA PARA SU RECREO. I.E. JOSÉ JIMENEZ
BORJA. TACNA, 2018**



Fuente: Elaboración propia

TABLA 5

ALUMNAS SEGÚN TOMA DE DESAYUNO.

I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018

El desayuno es la comida principal porque provee la energía que el niño necesita para estar activo durante el día, en la siguiente tabla se presenta el número de niñas que toman desayuno de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna.

¿Tomaste Desayuno hoy?	Frecuencia	
	N°	%
Si	95	90.5
No	10	9.5
Total	105	100.0

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

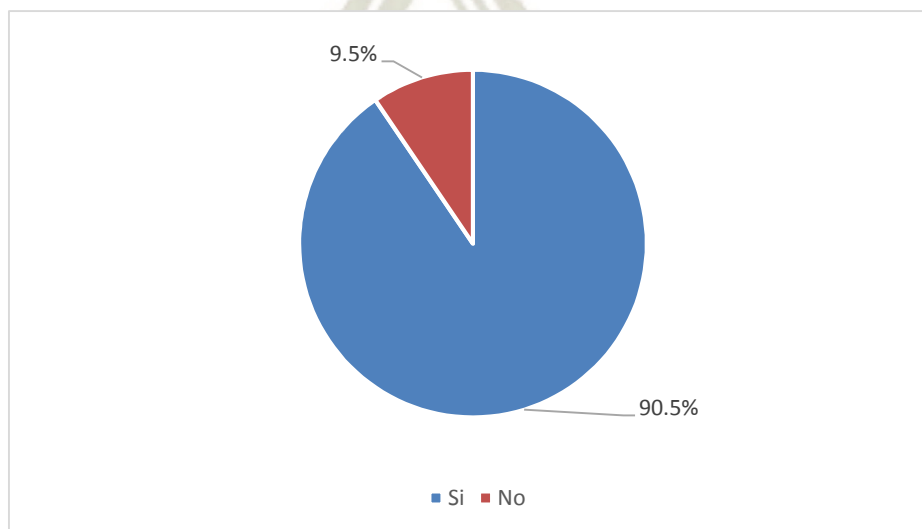
Podemos observar que el 90.5% de alumnas investigadas si toman desayuno y el 9.5% no lo hacen, debido a factores desconocidos.

De lo que podemos deducir, que casi la totalidad de la población en estudio asiste a la Institución Educativa tomando desayuno.

GRÁFICO 5

ALUMNAS SEGÚN TOMASTE DESAYUNO HOY.

I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018



Fuente: Elaboración propia

TABLA 6

ALUMNAS SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS.

I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018

En la siguiente tabla se presenta la frecuencia de consumo de alimentos de las alumnas de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna.

Frecuencia de Consumo de Alimentos	Frecuentemente		Algunas veces		Nunca		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1. Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana.	7	6.7	79	75.2	19	18.1	105	100.0
2. Consume mantequilla, frituras, mayonesa más de dos veces a la semana.	6	5.7	68	64.8	31	29.5	105	100.0
3. Consume comidas rápidas (Piza, hamburguesas, perro caliente), más de dos veces a la semana.	1	1.0	34	32.4	70	66.7	105	100.0
4. Consume más de cuatro gaseosas a la semana.	3	2.9	37	35.2	65	61.9	105	100.0
5. Mantiene un horario regular en las comidas.	47	44.8	46	43.8	12	11.4	105	100.0
6. Consume frutas al menos 2 veces al día.	68	64.8	33	31.4	4	3.8	105	100.0
7. Consume verduras al menos 2 veces al día	57	54.3	40	38.1	8	7.6	105	100.0
8. Come alimentos mientras mira televisión	27	25.7	56	53.3	22	21.0	105	100.0
9. Repite el plato principal en el almuerzo	3	2.9	50	47.6	52	49.5	105	100.0
10. Añades azúcar a las bebidas en la mesa	17	16.2	39	37.1	49	46.7	105	100.0
11. Consume carne de pescado o aves diariamente.	38	36.2	49	46.7	18	17.1	105	100.0

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

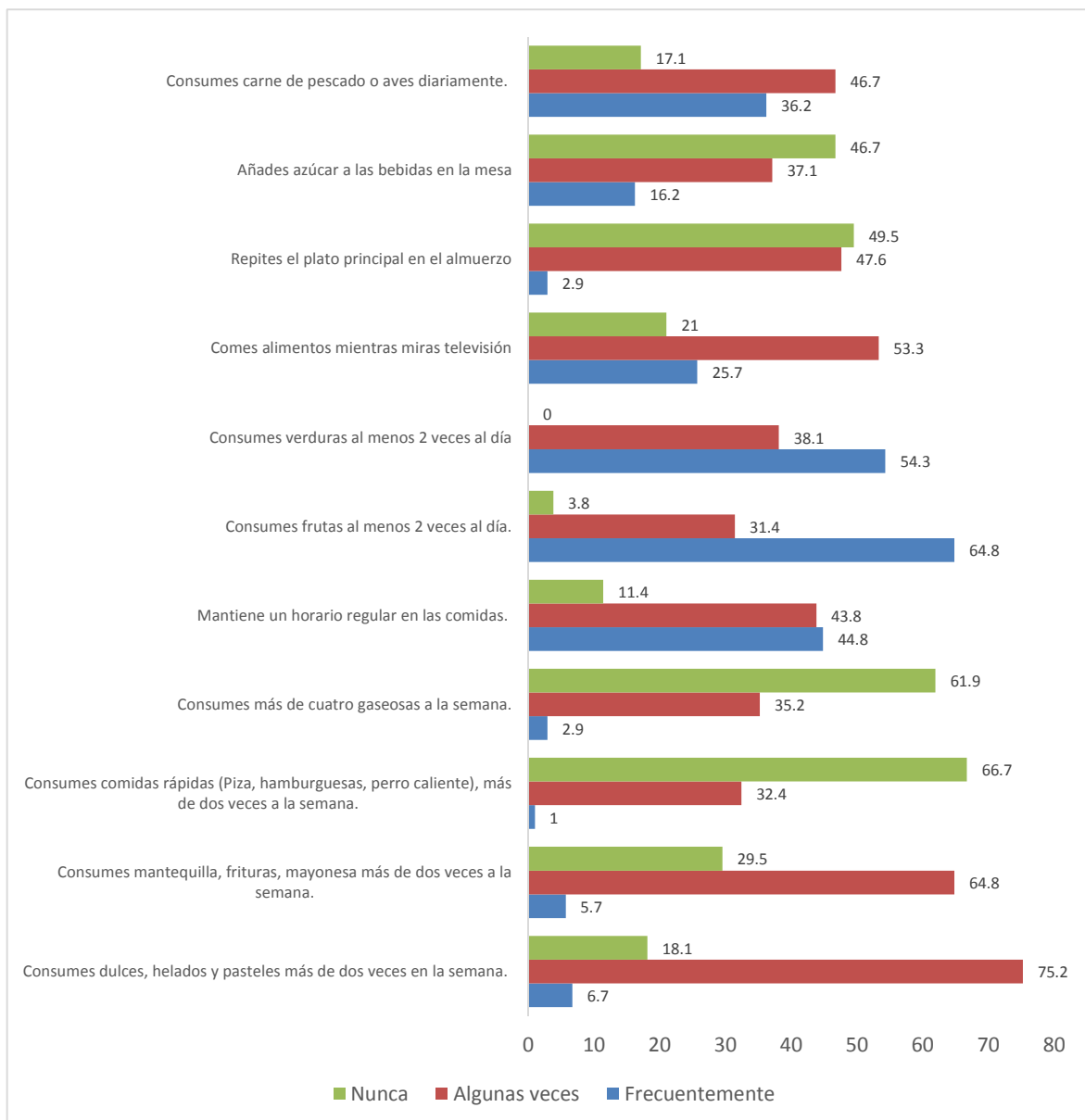
En cuanto a la frecuencia del consumo de alimentos, tenemos que 18.1% de las alumnas investigadas nunca consumen dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana, el 29.5% nunca consumen mantequilla, frituras, mayonesa más de dos veces a la semana, el 66.7% nunca consumen comidas rápidas (Piza, hamburguesas, perro caliente), más de dos veces a la semana, el 61.9% nunca consumen más de cuatro gaseosas a la semana.

El 44.8% frecuentemente mantiene un horario regular en las comidas, el 64.8% frecuentemente consume frutas al menos 2 veces al día, el 54.3% consume verduras al menos 2 veces al día.

El 21.0% nunca comen alimentos mientras miran la televisión, el 49.5% nunca repite el plato principal en el almuerzo, el 46.7% nunca añaden azúcar a las bebidas que consumen en la mesa y el 36.2% frecuentemente consume carne de pescado o aves diariamente.

GRÁFICO 6

ALUMNAS SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018



Fuente: Elaboración propia

TABLA 7

**ALUMNAS SEGÚN HABITOS ALIMENTARIOS. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA.
TACNA, 2018**

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales, en la siguiente tabla se presenta la calificación de los hábitos alimentarios de las alumnas de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna.

Hábitos Alimentarios	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	0	0.0
Regular	86	81.9
Deficiente	19	18.1
Total	105	100.0

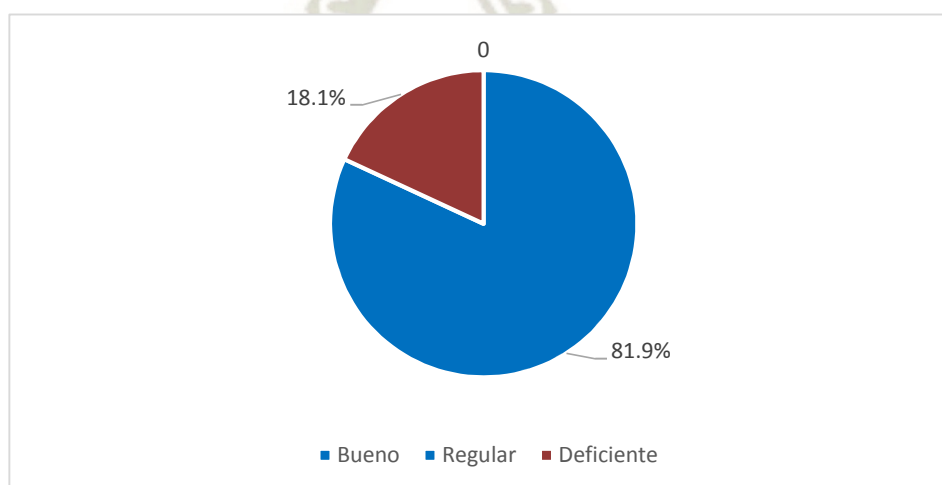
Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Se puede observar que las alumnas investigadas el 81.9% poseen hábitos alimentarios regulares y 18.1% poseen hábitos alimentarios deficientes.

Lo que nos permite deducir, que más de las tres cuartas partes de la población en estudio poseen regulares hábitos alimentarios, y que ninguno ha presentado buenos hábitos.

GRÁFICO 7

**ALUMNAS SEGÚN HABITOS ALIMENTARIOS. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA.
TACNA, 2018**



Fuente: Elaboración propia

4. ACTIVIDAD FÍSICA

TABLA 8

ALUMNAS SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo, en la siguiente tabla se presenta la calificación de la actividad física de las alumnas de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna.

Actividad Física	Frecuencia	Porcentaje
Activo	6	5.7
Irregularmente activo	99	94.3
Sedentario	0	0.0
Total	105	100,0

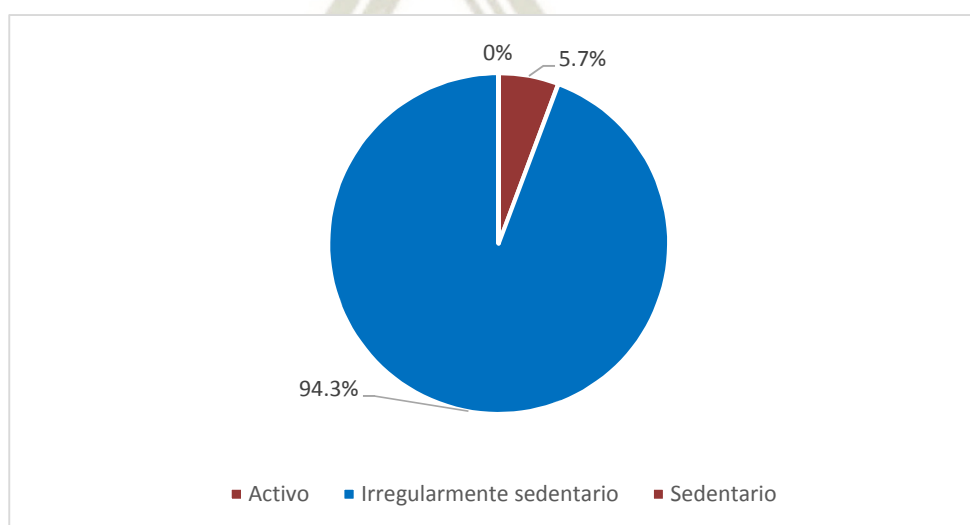
Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Se puede observar que en cuanto a la Actividad Física que realizan las alumnas, el 94.3% se encuentran en un nivel irregularmente activo, y el 5.7% presenta un nivel de activo.

Lo que nos permite afirmar, que casi la totalidad de la población en estudio, en actividad física presenta un nivel de irregularmente activo.

GRÁFICO 8

ALUMNAS SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018



Fuente: Elaboración propia

5. ESTADO NUTRICIONAL

TABLA 9

**ALUMNAS SEGÚN ESTADO NUTRICIONAL. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA.
TACNA, 2018**

El Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes, en la siguiente tabla se presenta el estado nutricional de las alumnas de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna.

Estado Nutricional	Frecuencia	Porcentaje
Normal	54	51,4
Sobrepeso	21	20,0
Obesidad	30	28,6
Total	105	100,0

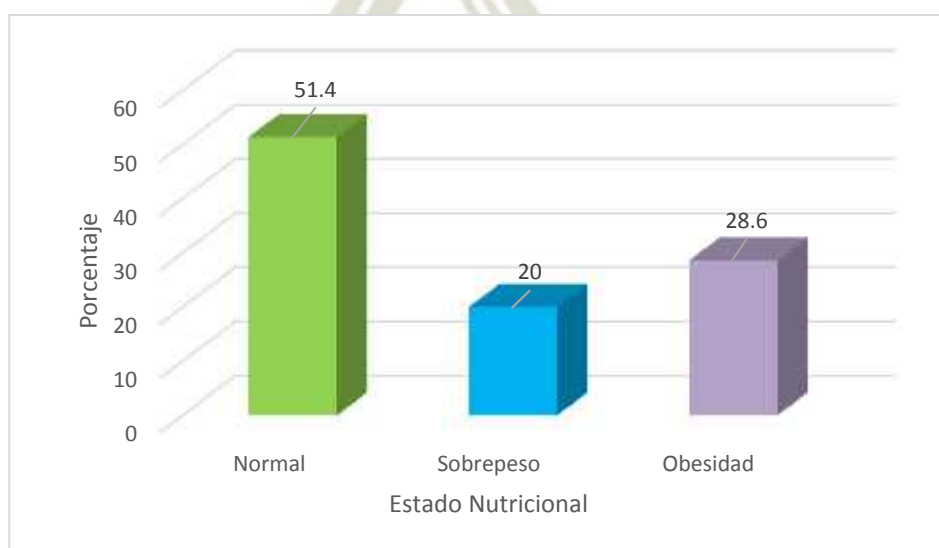
Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Podemos observar que el 51.4% de las alumnas investigadas tienen un estado nutricional normal, el 28.6% presentan obesidad y el 20.0% tienen sobrepeso.

De lo que podemos deducir, que más de la mitad de la población en estudio tienen un estado nutricional normal.

GRÁFICO 9

**ALUMNAS SEGÚN ESTADO NUTRICIONAL. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA.
TACNA, 2018**



Fuente: Elaboración propia

6. RELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES

TABLA 10
RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y NIVEL DE CONOCIMIENTO
SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA.
TACNA, 2018

Nivel de Conocimiento sobre Alimentación Saludable	ESTADO NUTRICIONAL						Total	
	Normal		Sobrepeso		Obesidad			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	3	2.9	0	0.0	0	0.0	3	2.9
Medio	46	43.8	16	15.2	27	25.7	89	84.8
Bajo	5	4.8	5	4.8	3	2.9	13	12.4
Total	54	51.4	21	20.0	30	28.6	105	100.0

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

$$x^2 = 5.891 \text{ NS } (x^2 \text{ 5\%} = 9.49, \text{ GL} = 4)$$

Podemos observar que el 84.8% de alumnas que presenta un nivel de conocimiento medio sobre alimentación saludable, el 43.8% presenta un estado nutricional “normal”.

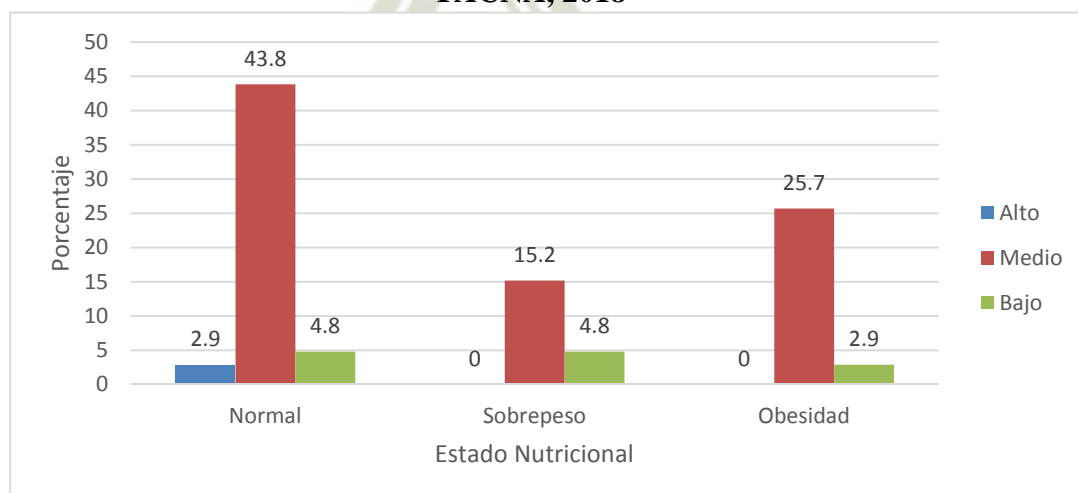
Del 12.4% de alumnas que presento un nivel de conocimiento bajo, el 4.8% presenta un estado nutricional de “normal” y “sobrepeso”.

Lo que nos permite deducir que más de la mitad de la población en estudio posee un nivel de conocimiento medio sobre alimentación saludable lo cual influye en un estado nutricional normal,

La prueba estadística de chi cuadrado, nos permite evidenciar que no existe relación significativa entre el nivel de conocimiento y el estado nutricional de las alumnas investigadas.

GRÁFICO 10

RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y NIVEL DE CONOCIMIENTO
SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA.
TACNA, 2018



Fuente: Elaboración propia

TABLA 11

**RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y HABITOS ALIMENTARIOS.
I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018**

Hábitos Alimentarios	ESTADO NUTRICIONAL						Total	
	Normal		Sobrepeso		Obesidad			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Regular	43	41.0	18	17.1	25	23.8	86	81.9
Deficiente	11	10.5	3	2.9	5	4.8	19	18.1
Total	54	51.4	21	20.0	30	28.6	105	100.0

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora
 $\chi^2 = 0.436$ NS (χ^2 5% = 5.99, GL = 2)

Del 81.9% que presenta hábitos alimentarios regulares, el 41.0% presenta un estado nutricional de “normal”.

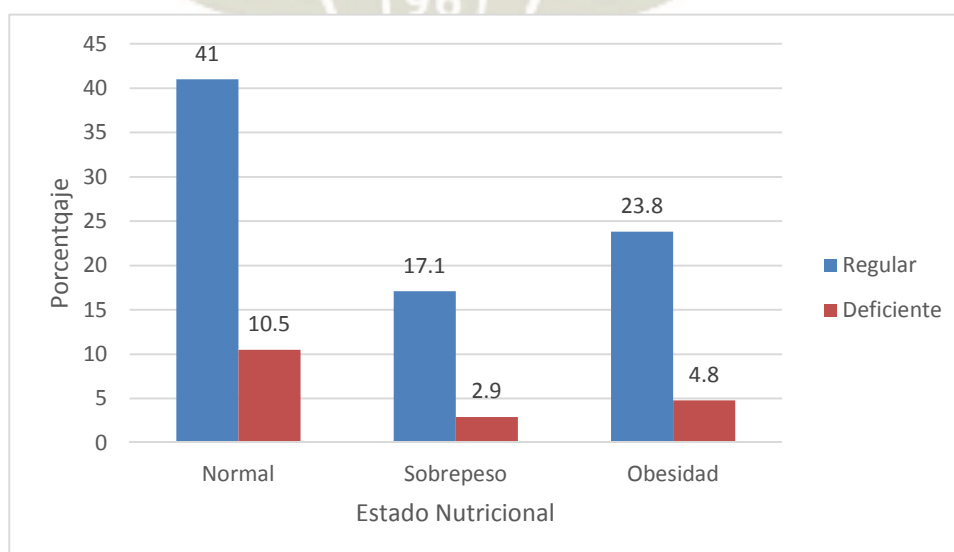
Del 18.1% que presentan hábitos alimentarios deficientes, el 10.5% presentan un estado nutricional de “normal”.

Lo que nos permite deducir que más de las tres cuartas de la población en estudio posee hábitos alimentarios regulares y más de la mitad posee un estado nutricional normal.

La prueba estadística el chi cuadrado, nos permite evidenciar que no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las alumnas investigadas.

GRÁFICO 11

**RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y HABITOS ALIMENTARIOS.
I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018**



Fuente: Elaboración propia

TABLA 12

RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018

Actividad Física	ESTADO NUTRICIONAL						Total	
	Normal		Sobrepeso		Obesidad			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Activo	4	3.8	1	1.0	1	1.0	6	5.7
Irregularmente activo	50	47.6	20	19.0	29	27.6	99	94.3
Total	54	51.4	21	20.0	30	28.6	105	100.0

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

$$x^2 = 0.638 \text{ NS } (x^2 \text{ 5\%} = 5.99, \text{ GL} = 2)$$

Del 94.3% que presenta una actividad física de irregularmente activo, el 47.6% presenta un estado nutricional de “normal”.

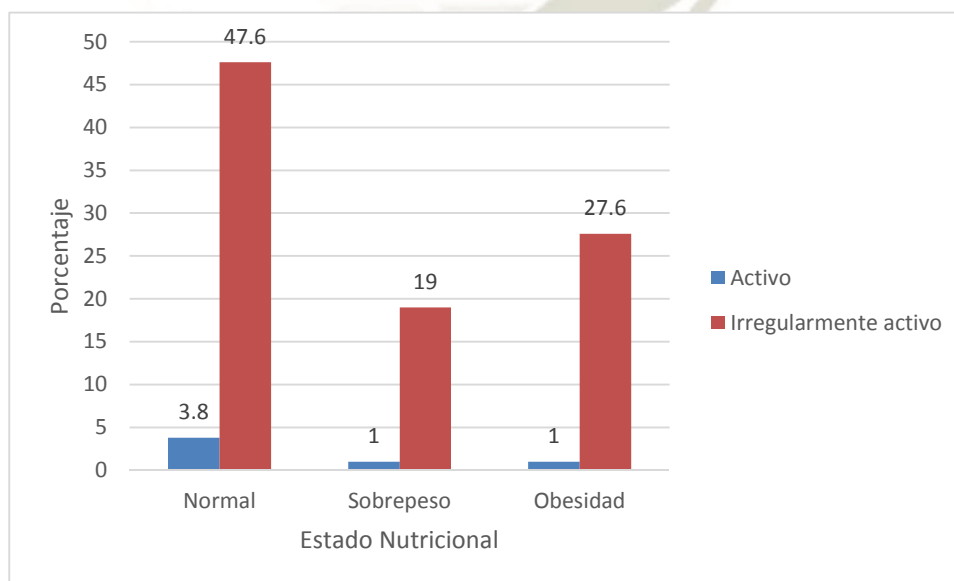
Del 5.7% que presentan una actividad física de activo, el 3.8% presentan un estado nutricional de “normal”.

Lo que nos permite deducir que casi la totalidad de la población en estudio posee actividad física de irregularmente activo y más de la mitad posee un estado nutricional de normal.

La prueba estadística el chi cuadrado, nos permite evidenciar que no existe relación significativa entre la actividad física y el estado nutricional de las alumnas investigadas.

GRÁFICO 12

RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA. I.E. JOSÉ JIMENEZ BORJA. TACNA, 2018



Fuente: Elaboración propia

7. DISCUSIÓN Y COMENTARIOS

El estado nutricional de los niños, es la relación que se da entre la ingesta de alimentos y el gasto calórico diario. **Aranceta, J. (1)** refiere que es importante realizar la valoración del estado nutricional de una población, este dato proporciona una asistencia sanitaria de alta calidad y permite identificar a aquellos individuos en situaciones de riesgo nutricional, por ello se planteó evaluar el estado nutricional de los niños en edad escolar de 10 a 12 años de la Institución Educativa José Jiménez Borja de la ciudad de Tacna, para evaluar su crecimiento normal, así poder detectar y prevenir problemas nutricionales como desnutrición, sobrepeso y obesidad.

El adecuado estilo de vida saludable garantizará que los niños y niñas pueden llevar una mejor calidad de vida alimentaria y el logro de un desarrollo óptimo y adecuado.

Identificando a la población investigada se encontró que el 40% de las alumnas presentan una edad de 11 años; el 33,3% tienen 10 años y el 26,7% tienen 12 años de edad.

El nivel de conocimientos sobre alimentación saludable, un 84.8% de alumnas tiene un conocimiento regular, el 12.4% poseen un nivel bajo y sólo el 2.9% tienen un nivel de conocimiento alto, a comparación del estudio que realizó **Vio del R. (15)** que encontró que existe un excelente conocimiento sobre una alimentación saludable, con un adecuado consumo de alimentos, en los niños de prekindergarten, kínder, primero y segundo año básico.

Los hábitos alimentarios presentan característica en cuanto al lugar de consumo de las comidas el 92.3 % de las alumnas consume el desayuno en casa y un 7.6% en otro lugar; el 93.3% de las alumnas consume el almuerzo en casa y el 6.7% en otro lugar; el 80.9% de las alumnas consume la cena en casa y un 19.1% en otro lugar; con relación a las entre comidas el 100% de las alumnas consume algún tipo de alimentos como media mañana en el colegio; y como media tarde, el 85.8% de las alumnas consume alimentos en otros lugares el 14.2% lo hace en casa.

El 90.5% de alumnas investigados sí toman desayuno y el 9.5% no lo hacen, **L. Kathleen M (3)**, indica que hay estudios que analizan los efectos del desayuno sobre el rendimiento escolar y cognitivo sugieren que los niños que van al colegio sin desayunar son más propensos a presentar carencias en el rendimiento que aquellos que si desayunan.

En cuanto a la frecuencia del consumo de alimentos, tenemos que 18.1% de las alumnas investigadas nunca consumen dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana, el 29.5% nunca consumen mantequilla, frituras, mayonesa más de dos veces a la semana, el 66.7% nunca consumen comidas rápidas (Piza, hamburguesas, perro caliente), más de dos veces a la semana, el 61.9% nunca consumen más de cuatro gaseosas a la semana. El 44.8% frecuentemente mantiene un horario regular en las comidas, el 64.8% frecuentemente consume frutas al menos 2 veces al día, el 54.3% consume verduras al menos 2 veces al día. El 21.0% nunca comen alimentos mientras miran la televisión, el 49.5% nunca repite el plato principal en el almuerzo, el 46.7% nunca añaden azúcar a las bebidas que consumen en la mesa y el 36.2% frecuentemente consume carne de pescado o aves diariamente. Se puede observar que las alumnas investigadas poseen hábitos alimentarios regulares en un 81.9%, y 18.1% poseen hábitos alimentarios deficientes. **Macias (13)** en su artículo hábitos alimentarios en niños en edad escolar, encontró que debido a que las nuevas dinámicas familiares y la gran exposición de los niños a los comerciales alimentarios han modificado los patrones de consumo de los niños originando con ello el aumento de la obesidad infantil, motivo por el que se enfatiza la importancia de la educación para la salud como herramienta preventiva y promocional en el cambio de conductas relacionadas con la adopción de hábitos alimentarios saludables, destacando el desarrollo de programas nutricionales aplicados en escuelas con el objetivo de buscar el trabajo conjunto entre los padres de familia y los profesores, para lograr modificar conductas no saludables y lograr estilos de vida saludables.

Con la relación a la actividad física que realizan las alumnas, el 94.3% se encuentran en un nivel irregularmente sedentario, y el 5.7% presenta un nivel de activo.

Rodríguez (2) encontró que la inactividad física es mayor en mujeres que en hombres y plantean que la principal razón para no hacer ejercicio es la falta de tiempo y la pereza.

El 51.4% de las alumnas investigadas tienen un estado nutricional normal, el 28.6% obesidad y el 20.0% sobrepeso, considerándose al sobrepeso y la obesidad como problemas de malnutrición sumados tenemos un 48.6%; cabe resaltar que la institución educativa es nacional, por lo que las alumnas podrían ser usuarias del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali warma, programa alimentario que brinda desayunos escolares del nivel inicial y primario.

Respecto a la relación entre estado nutricional y el nivel de conocimiento, hábitos alimentarios, actividad física, se encontró que del 84.8% que presenta un nivel de conocimiento medio sobre alimentación saludable, el 43.8% presenta un estado nutricional de “normal”, siendo la prueba estadística de chi cuadrado ($p>0.05$), que nos permite evidenciar que no existe relación significativa entre el nivel de conocimiento y el estado nutricional de las alumnas investigadas. Del 81.9% que presenta hábitos alimentarios regulares, el 41.0% presenta un estado nutricional de “normal”. La prueba estadística de chi cuadrado ($p>0.05$), nos permite evidenciar que no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las alumnas investigadas. Del 94.3% que presenta una actividad física de irregularmente activo, el 47.6% presenta un estado nutricional de “normal”. La prueba estadística de chi cuadrado ($p>0.05$), nos permite evidenciar que no existe relación significativa entre la actividad física y el estado nutricional de las alumnas investigadas.

Las prácticas adecuadas de alimentación en niños y niñas en edad escolar son muy importantes de monitorear para lograr cambiar los estilos de vida actuales, las cuales están plagadas por el uso de productos industrializados poco o nada nutritivos y afectan el peso y crecimiento de los niños y niñas; también la cultura y costumbres influyen en la forma de alimentarse y condiciona el consumo de alimentos no sólo de ellos, sino también de su familia.

CONCLUSIONES

- PRIMERA** : En cuanto a los estilos de vida que presentan las alumnas de 10 a 12 años se ha podido identificar que poseen un nivel de conocimiento medio sobre alimentación saludable (84.8%), que sus hábitos alimentarios son regulares (81.9%) y que realizan actividad física en forma irregular, siendo clasificado como irregularmente activo (94.3%).
- SEGUNDA** : Evaluando el estado nutricional de las alumnas de 10 a 12 años se encontró que en un 51.4% presentan un estado normal, y el 48.6% presentó problemas de malnutrición (sobrepeso y obesidad).
- TERCERA** : No existe relación directa estadísticamente significativa entre los estilos de vida (nivel de conocimiento, hábitos alimentarios y actividad física) y el estado nutricional de las alumnas de 10 a 12 años de la IEP 42014 José Jiménez Borja – Tacna 2018. En consecuencia, se disprueba la hipótesis del estudio.

RECOMENDACIONES

1. Al Director de la Institución Educativa José Jiménez Borja de la ciudad de Tacna, que, en coordinación con los padres de familia y docentes, pueden programar, implementar y ejecutar Sesiones Educativas para brindar información sobre Estilos de Vida Saludables a las niñas de nivel primario de la institución.
2. Al Director de la Institución Educativa José Jiménez Borja de la ciudad de Tacna, que coordiné con el Centro de Salud de la Jurisdicción, para que se evalué periódicamente el estado nutricional de las niñas, que durante su crecimiento no acuden con frecuencia a los establecimientos de salud para controlar su crecimiento y desarrollo.
3. Al Director de la Institución Educativa José Jiménez Borja de la ciudad de Tacna, se le sugiere realizar la Propuesta **“LA MEJOR FORMULA PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE”**

PROPUESTA

“LA MEJOR FORMULA PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE”

1. JUSTIFICACIÓN

Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia se generó por lo declarado por la Organización Mundial de la Salud, donde se buscar identificar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo.

Lo afirmado anteriormente se ve identificado por los hallazgos encontrados en la presente investigación donde se ha podido evidenciar que, si bien existen alumnas con un buen estado nutricional, existe un gran porcentaje de ellas que presentan sobrepeso y obesidad; presentan un nivel regular de conocimiento sobre alimentación saludable, practican regulares hábitos alimentarios y realizan irregularmente alguna actividad física.

Por estas razones es que se ha visto por conveniente, proponer la realización de un Programa Educativo que este dirigido no solo a las alumnas sino también a los padres de familia y personal que labora en la institución educativa, debido a que todos forman parte de la formación del niño o niña en etapa escolar.

2. OBJETIVOS

- 2.1. Promover los estilos de vida saludables en el hogar, en la escuela y en la sociedad.
- 2.2. Promover el consumo de una alimentación saludable y balanceada.
- 2.3. Promover la práctica de actividad física
- 2.4. Promover los entornos y espacios saludables.

3. CONTENIDOS EDUCATIVOS

En la intervención educativa dirigida se desarrollarán los siguientes contenidos:

- Beneficios de la práctica de la actividad física
- Hábitos encaminados a colaborar en las tareas domésticas
- Importancia de la salud y los hábitos saludables
- Hábito de desayunar correctamente: qué, cómo, cuándo y dónde.
- Concientizar sobre la realización de las cinco comidas diarias
- Importancia del agua para la vida.
- Rueda de alimentos
- 4 pilares de una alimentación balanceada
- A que llamamos “comida chatarra”
- Entornos y espacios saludables
- Higiene y tiempo necesario de descanso y sueño

4. ESTRATEGIAS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

La estrategia de intervención a aplicarse con las alumnas de la institución educativa y padres de familia será la estrategia educativa – comunicativa, mediante el desarrollo de sesiones 1 vez al mes.

5. METODOLOGÍA EDUCATIVA

- Sesiones grupales
- Talleres grupales
- Visualización de videos
- Distribución de folletos o material informativo

6. SESIONES DEL PROGRAMA EDUCATIVO

Sesiones	Contenidos a desarrollar	Dirigido a:	Responsable
1ra	<ul style="list-style-type: none"> - Pirámide de la Actividad Física <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios de la práctica de la actividad física • Hábitos encaminados a colaborar en las tareas domésticas • Importancia de la salud y los hábitos saludables 	Alumnas de la institución educativa	Profesor de Educación Física
2da	<ul style="list-style-type: none"> - Pirámide de la Alimentación <ul style="list-style-type: none"> • Hábito de desayunar correctamente: qué, cómo, cuándo y dónde. • Concientizar sobre la realización de las cinco comidas diarias • Importancia del agua para la vida. • Rueda de alimentos • 4 pilares de una alimentación balanceada • A que llamamos “comida chatarra” 	Alumnas de la institución educativa	Nutricionista
3ra	<ul style="list-style-type: none"> - Entornos y espacios saludables <ul style="list-style-type: none"> • Familia saludable • Vivienda saludable • Comunidad saludable • Escuela saludable 	Alumnas de la institución educativa	Psicólogo
4ta	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene <ul style="list-style-type: none"> • Higiene deportiva • Higiene postural general • Higiene bucal • Importancia de cuidar la espalda • Tiempo necesario de descanso y sueño 	Alumnas de la institución educativa	Profesor de Educación Física Enfermera Odontólogo

7. DIRIGIDO

- A alumnas de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja
- A padres de familia de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja

- A personal administrativo y docente de la Institución Educativa Primaria 42014
José Jiménez Borja

8. RESPONSABLE

Director de la IEP 42014 José Jiménez Borja

El Investigador

9. PRESUPUESTO

Recursos Humanos	Cantidad	Costo
Nutricionista	1	400.00
Enfermera	1	400.00
Psicólogo	1	400.00
Subtotal		1200.00
Recursos Materiales		
- Copias a color de material informativo sobre los temas del Programa Educativo.	700	700.00
- Copias de test	400	40.00
- Cartulinas de colores	30	15.00
- Corrospun	5 mt	40.00
- Pegamento	1	5.00
- Rotuladores de colores	50	25.00
- Hojas impresas con alimentos	100	10.00
- Lapiceros	300	30.00
- Lápices de grafito	100	30.00
- Papel bond	1 millar	25.00
- Otros (sesiones demostrativas)		400.00
Subtotal		1320.00
TOTAL		2520.00

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. ARANCETA BARTRINA Javier, Nutrición Comunitaria, 2º Ed. Masson, Barcelona, 2001
2. RODRÍGUEZ R. Fernando, PALMA L. Ximen, ROMO B Ángela, ESCOBAR B Daniela, ARAGÚ G. Bárbara, ESPINOZA O. Luis, MCMILLAN L. Norman y GÁLVEZ C. Jorge - Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en alumnas universitarias de Chile– Tesis de Pregrado de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Santa Inés. Chile– 2013
3. MAHAN, L.; ESCOTT, S.; RAYMOND, J. Krause Dietoterapia, 13º Ed. Elsevier, España, 2013.
4. LUCAS, B., Y FEUCHT, SA. Nutrición en la infancia. En L. Kathleen-Mahan, y S. Escott-Stump, Krause Dietoterapia. 12ª ed., (pp. 222-245). Barcelona: Elsevier Masson. 2009
5. MARTÍNEZ, A., ASTISARÁN, I., MADRIGAL, H., RUSSOLILLIO, G., Y MARTÍ, A. Alimentación y nutrición en las distintas etapas de la vida. En A. Martínez, Alimentación y Salud Pública (2da. ed.). Madrid: Mc Graw Hill Interamericana. 2002
6. MATAIX J, Nutrición y alimentación Humana: situaciones fisiológicas y patológicas, 2º Ed, Océano Ergon, España, 2005
7. MUÑOZ, M., Y MARTÍ, A. Dieta durante la infancia y la adolescencia. En J. Salas-Salvadó, A. Bonada, R. Trallero, ME. Saló, y R. Burgos, Nutrición y Dietética Clínica. (pp. 115-133). Barcelona: Masson. 2008
8. ORTEGA, RM., REQUEJO, AM., NAVIA, B., y LÓPEZ-SOBALER, AM. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española. En RM. Ortega, AM. López-Sobaler, AM. Requejo, y P. Andrés, La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional. (pp. 82-85). Madrid: Complutense. 2010b
9. REQUEJO, A., Y ORTEGA, R. Nutrición en la infancia., Nutriguía (pp. 27-38). Madrid: Complutense. 2006

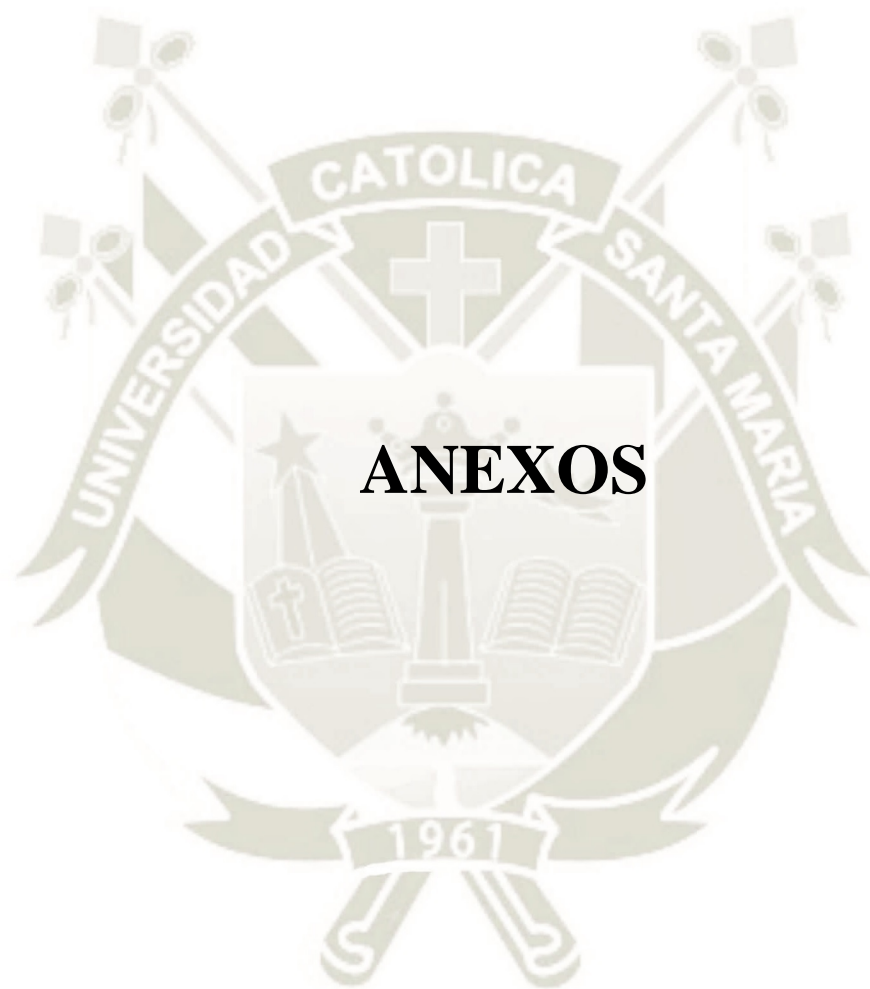
10. SALAS SALVADO J, RUBIO MA, BARBANY M y COL, Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica, Medclin, Barcelona, 2007.
11. SERAFIN, Patricia. Manual de la Alimentación escolar saludable. Diciembre 2012.
12. THOMPSON, JL., MANORE, MM., Y VAUGHAN, LA. Nutrición. Madrid: Pearson Educación. S.A. 2008

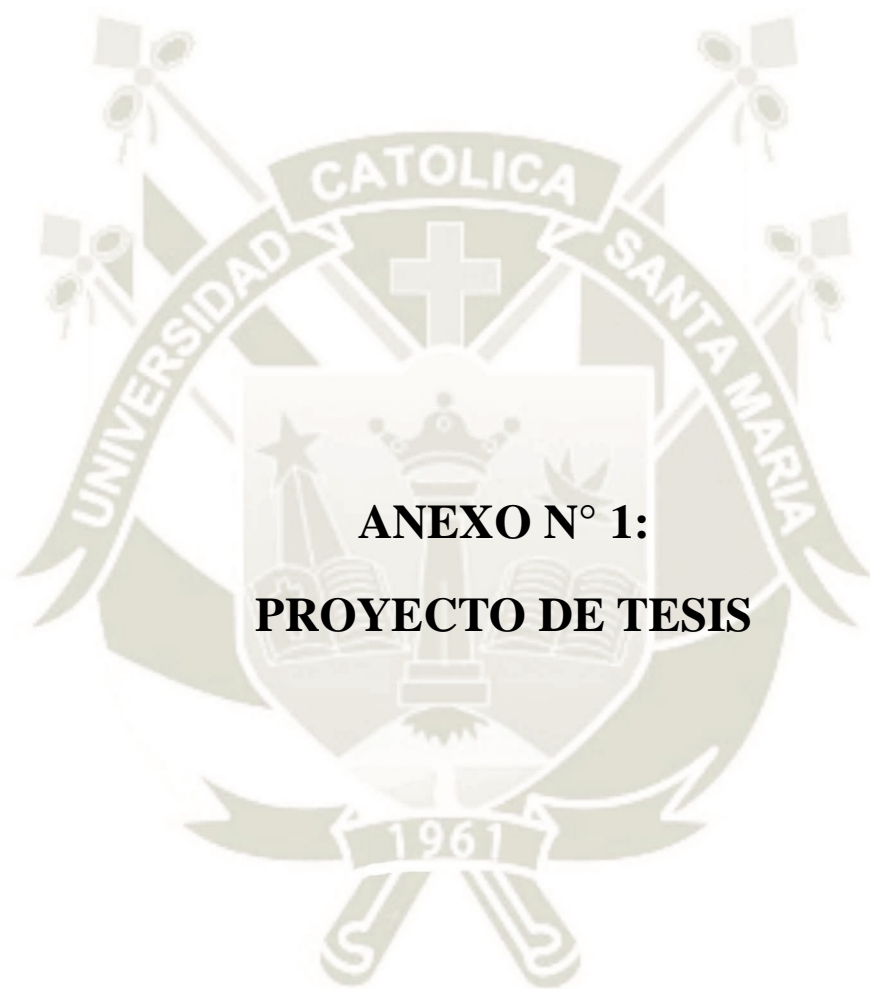
HEMEROGRAFIA

13. MACIAS M. Adriana Ivette., GORDILLO S. Lucero Guadalupe., CAMACHO R. Esteban Jaime. - Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud – Rev Chil Nutr Vol. 39, N°3, Septiembre 2012
14. ESPINOZA O, Luis., RODRÍGUEZ R., Fernando, GÁLVEZ C, Jorge., MACMILLAN K. Norman. - Hábitos de alimentación y actividad física en alumnas universitarias- Rev Chil Nutr Vol. 38, N°4, Diciembre 2011
15. VIO DEL R Fernando, SALINAS C. Judith, LERA M. Lydia, GONZÁLEZ G. Carmen Gloria, HUENCHUPÁN M. Carolina - Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo – Rev Chil Nutr Vol. 39, N°3, Septiembre 2012, págs.: 34-39
16. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2004.
17. IOM. Reference Intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and aminoacids. Washington, D.C.: The National Academies Press. 2005b
18. Organización Mundial de la Salud. OMS. “Alimentación sana”. Nota Descriptiva N° 394. Mayo de 2015. Revisado 27/09/2017
19. Organización Mundial de la Salud. OMS. “Alimentación sana”. Nota descriptiva N° 394, Septiembre de 2015. Revisado 27/09/2017
20. VARELA, G., Y ÁVILA, J. M. Guía de Consejo Nutricional para padres y familiares de escolares. Madrid: Dirección General de Salud Pública y Alimentación. 2006.

INTERNET

21. Consenso SEEDI. [Consultado 22 julio 2018]. Disponible en: http://www.seedo.es/portals/seedo/consenso/Consenso_SEEDI_2007.pdf.
22. Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza. [Consultado 27 de julio del 2018]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>.
23. Alimentación Sana. Centro de Prensa. Notas descriptivas. Detail. [Consultado 18 junio 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>.
24. Calidad de la Alimentación. Generalit de Catalunya. [Consultado 22 julio 2018]. Disponible en: <http://www.canalsalut.gencat.cat>
25. OMS. Alimentación Saludable. Centro de Prensa: Datos y cifras de una dieta saludable. [Consultado 19 julio 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>.
26. Organización Mundial de la Salud. Comisión para acabar con la obesidad infantil. [Consultado 12 de Agosto 2018]. Ginebra: 2016. Disponible en: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>.





**ANEXO N° 1:
PROYECTO DE TESIS**

Universidad Católica de Santa María

Escuela de Postgrado

Maestría en Salud Pública



**“RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL
DE ALUMNAS DE 10 A 12 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIMARIA 42014 JOSÉ JIMENEZ BORJA – TACNA, 2018”**

Proyecto de Tesis presentada por la Bachiller:

Colca Estofanero, Doris Betty

Para optar el Grado Académico de

Maestro en Salud Pública

Asesor:

Dr. Azálgara Lazo, Patricio

Arequipa – Perú

2018

I. PREAMBULO

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. (11)

Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional los cuales deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo. (11)

Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida. (11)

Los hábitos de vida saludable en la población, provocan una serie de consecuencias que perjudican el estado de salud de las personas y finalmente influyen en su calidad de vida. (14)

Llevar un estilo de vida saludable está relacionado con la disminución de enfermedades crónicas no transmisibles, una etapa crítica en la adquisición de estos buenos hábitos ocurre en la infancia. (14)

La "Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud" fue adoptada en 2004 por la Asamblea Mundial de la Salud. En ella se hace un llamamiento a los gobiernos, la OMS, los asociados internacionales, el sector privado y la sociedad civil para que actúen a nivel mundial, regional y local con el fin de promover la alimentación sana y la actividad física. (25)

Tomando en cuenta esta finalidad es que se plantea el presente trabajo de investigación que consiste en determinar la relación entre estilos de vida y el estado nutricional de alumnas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna 2018.

II. PLANTEAMIENTO TEORICO

1. Problema de Investigación

1.1. Enunciado

Relación entre estilos de vida y estado nutricional de alumnas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna, 2018.

1.2. Descripción

1.2.1. Campo, área, línea de investigación

Campo : Ciencias de la salud.
 Área General : Salud Pública.
 Área Específica : Nutrición
 Línea : Estilos de vida saludables

1.2.2. Análisis de Variables

VARIABLES	SUBVARIABLES	INDICADORES	ESCALA MEDICION
Variable Independiente:			
Estilos de vida	1. Alimentación	a) Conocimientos	- 10-15 alto - 5- 9 medio - 0-4 bajo
		b) Hábitos alimentarios	- 23-33 deficiente - 12-22 regular - 0-11 bueno
	2. Actividad Física	c) Nivel de Actividad Física	- 0 sedentarismo - 1-4 irregularmente activo - 5-10 activo
Variable Dependiente:			
Estado nutricional	3. Antropometría	d) Índice de masa corporal	<-2 a -3 DS Delgadez 1 a -2 DS Adecuado para la edad >1 a 2 DS Sobrepeso >2 DS Obesidad

1.2.3. Interrogantes básicas

¿Cuáles son los estilos de vida de las alumnas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja en cuanto a alimentación y actividad física?

¿Cuál es el estado nutricional de las alumnas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna 2018?

¿Existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de las alumnas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna 2018?

1.2.4. Tipo y Nivel de investigación

El tipo del problema a investigar, es de CAMPO

El nivel es relacionante

1.3. Justificación

Originalidad: Existen pocos estudios que plantean esta propuesta de evaluar si existe una relación entre los estilos de vida saludables que comprenden el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable, hábitos alimentarios, actividad física con el estado nutricional de alumnos.

Factibilidad: El presente estudio se plantea realizarlo debido al número de cifras que existe sobre el porcentaje de malnutrición en la ciudad de Tacna, asimismo la institución nos brinda la facilidad de poder realizarlo en sus instalaciones.

Relevancia: la importancia del presente estudio reside en su planteamiento prospectivo, debido a que después de realizar esta investigación se pueden plantear muchas actividades para promocionar la salud y prevenir enfermedades en los alumnos.

Interés Personal: El Director y los docentes de la institución educativa, se interesan por conocer los resultados de este planteamiento, debido a que afecta principalmente a los alumnos de su institución.

Contribución académica: El presente estudio se constituirá en la base de investigaciones futuras, debido a que el estado nutricional depende de muchos factores, de los cuales se está abarcando algunos de los principales.

2. MARCO CONCEPTUAL

2.1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación es un acto voluntario, el cual se lleva a cabo de manera consciente, es una decisión libre del ser humano, sin embargo, se encuentra condicionada por muchos factores, siendo algunos sociales, culturales, biológicos, genéticos, otros se encuentran en la parte del inconsciente humano. Cada sociedad y cada persona tienen su propia tipología de alimentación (1)

La alimentación balanceada, es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano, llamada también alimentación equilibrada. (22)

Una dieta saludable nos ayuda a protegernos de enfermedades como diabetes, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión, hipercolesterolemia, cardiopatías, algunos cánceres, hígado graso, litiasis renal, piedras en la vesícula biliar y un largo etcétera de padecimientos que pueden aquejarnos si no prestamos atención a lo que comemos diariamente. (18)

2.1.1. Alimentación de los niños en edad escolar

El crecimiento entre los 6 y 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria. Los niños pasan en la escuela la mayor parte del día y comienzan a formar grupos y participar en actividades deportivas organizadas de tiempo libre.

Los niños en edad escolar pueden participar en el programa de comedores escolares o llevarse a la escuela la comida de casa. (3)

Las comidas en la escuela se ven condicionadas también por la agenda escolar diaria y por la cantidad de tiempo que se concede a los niños para comer. Cuando el descanso se programa antes de la comida en lugar de después, los niños comen mejor.

Los niños que no desayunan tienen a consumir menos calorías y nutrientes que los que desayunan. Estudios que analizan los efectos del desayuno sobre el rendimiento escolar y cognitivo sugieren que los niños que van al colegio sin desayunar son más propensos a presentar carencias en el rendimiento que aquellos que sí desayunan. (3)

Los niños en edad escolar suelen comer refrigerios entre horas, fundamentalmente por la tarde. Cuando el niño crece y dispone de dinero para gastar, tiende a consumir entre horas más alimentos, que consigue en máquinas dispensadoras o en kioscos escolares. (3)

La familia del niño debe continuar ofreciendo alimentos saludables en casa y apoyando la labor educativa en materia de nutrición que se lleva a cabo en la escuela. En la mayoría de los casos unos buenos hábitos alimentarios establecidos en los primeros años ayudan a los niños en esta etapa de toma de decisiones y de asunción de responsabilidades. (3)

2.1.1.1. Nutrientes principales

Una alimentación equilibrada implica una aportación de nutrientes adecuados en calidad y cantidad a las necesidades del organismo. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y la Organización Mundial de la Salud recomiendan que, del total de la energía ingerida un 45-60% sea aportada por los glúcidos o hidratos de carbono, un 20-35% por los lípidos o grasas, y un 10-15% por las proteínas

Grupo de alimentos	Raciones diarias
Farináceos (preferentemente integrales)	4-6 raciones/día
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones/día
Frutas frescas	> 3 raciones/día
Aceite de oliva	3-6 raciones/día
Frutos secos	3-7 raciones/semana
Leche y derivados (preferentemente desnatados y semidesnatados)	2-3 raciones/día
Carne, pescado, huevos y legumbres	7 raciones/día
Pescado y marisco	3-4 raciones/semana
Carne magra	3-4 raciones/semana
Huevos	3-4 raciones/semana
Legumbres	3-4 raciones/semana
Agua	1-8 raciones/día
Alimentos superfluos (innecesarios desde el punto de vista nutricional): bebidas azucaradas, embutidos, patates chips, galletitas, hollera, etc)	consumo ocasional y moderado

Fuente: Agencia de Salud Pública de Cataluña.2012

Las necesidades de nutrientes, en general, se establecen de acuerdo al ritmo de crecimiento individual, actividad física, sexo y la capacidad que tenga cada organismo para utilizar los nutrientes procedentes de la dieta (4, 9).

Agua

Las necesidades de agua dependen, en cada individuo, de la ingesta energética, de las pérdidas insensibles y de la densidad de la orina (parámetro regulador del equilibrio hidrosalino), que varían con la edad, además de determinadas circunstancias físicas como la presencia de altas temperaturas, humedad, altitud y la realización de ejercicio físico intenso que condicionan las pérdidas sensibles de líquido (sudor, respiración, piel) (7).

El niño es especialmente susceptible a las pérdidas de líquido, por lo que sus necesidades de agua en relación con el peso corporal son muy elevadas (Kleiner, 1999). La ingesta de agua cubre parte de esos requerimientos, pero también contribuyen a este fin los demás alimentos y bebidas de la dieta ordinaria (7).

Las cantidades recomendadas de agua se han estimado en 1,7 L/día en niños de 4 a 8 años (7,15) y de 2,4 L/día para los niños de 9 a 13 años (12).

Energía

La energía es necesaria para diversas funciones incluyendo la respiración, circulación, metabolismo, transmisión nerviosa, actividad física, síntesis de proteínas y mantenimiento de la temperatura corporal. La energía es aportada a partir de los hidratos de carbono, proteínas, grasas y alcohol de la dieta. El balance energético de un individuo depende de su ingesta energética y del gasto de energético (17).

El desequilibrio energético en la alimentación del niño puede tener consecuencias negativas para su salud. Una baja ingesta de energía llevaría a la utilización de proteínas corporales como fuente de calorías y una ingesta excesiva al almacenaje de la energía en forma de grasa, lo que podría ocasionar cambios en el peso corporal, con la posible aparición de sobrepeso y obesidad (4,17,20).

El requerimiento de energía estimado es definido como el promedio de la ingesta de energía para mantener el balance de energía en un individuo y debe cubrir las necesidades para mantener el metabolismo basal, termogénesis, el efecto térmico propio de los alimentos, la actividad física y en el caso de los niños debe cubrir las necesidades asociadas al crecimiento (17).

El requerimiento de energía en los niños se obtiene mediante el cálculo del gasto energético teórico (GET) que debe tomar en cuenta la edad, sexo, talla, la actividad física y las necesidades asociadas con el crecimiento (5,7,8,9,17).

2.1.2. Educación nutricional

Los niños, al crecer, van adquiriendo conocimientos y asimilando conceptos. Los primeros años son ideales para proporcionarles información sobre nutrición y promover actitudes positivas en relación con todos los alimentos. Esta educación puede ser de carácter informal y tener lugar en casa, con los padres como modelos y a través de una dieta con una amplia variedad de alimentos. (3)

En las escuelas, la educación en nutrición esta menos estandarizada y con frecuencia no se exige su inclusión en el currículo o en la preparación de los profesores, o bien su presencia es mínima.

Las comidas principales, refrigerios y las actividades de preparación de alimentos proporcionan a los niños la oportunidad de practicar y reforzar sus conocimientos sobre nutrición y de demostrar su comprensión. Las implicaciones de los padres de familia en proyectos de educación para la nutrición tienen siempre resultados positivos, que son beneficiosos también en casa. (3)

2.2. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Un hábito alimenticio es el patrón de alimentación que, diariamente, las personas siguen; esto incluye sus preferencias alimentarias y las influencias tanto de su familia como de su cultura, país o comunidad. Estos varían de gran manera de unas culturas a otras, no solo en los alimentos que consumen, sino también en cuanto a la frecuencia con que se consumen las comidas y la importancia que cada sociedad le da a las mismas. (3)

Se dice con frecuencia que los hábitos alimentarios rara vez o nunca cambian y que son difíciles de modificar. Esto no es cierto; en muchos países los alimentos básicos actuales no son los mismos que se consumieron inclusive hace un siglo. Los hábitos y las costumbres alimentarias cambian y pueden ser influenciadas en formas diferentes. El maíz y la yuca no son nativos de África, aunque ahora son importantes alimentos básicos en muchos países africanos. Las patatas se originaron en el continente americano y más adelante se convirtieron en un importante alimento en Irlanda. (3)

Las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones. Frecuentemente los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se llevan a cabo en toda la comunidad o sociedad. El asunto importante no es qué tipo de alimentos se consume sino más bien, cuanto de cada alimento se come y cómo se distribuye el consumo dentro de la sociedad o de la familia. (3)

2.2.1. Factores que influyen en la configuración de los hábitos alimentarios

- a) **La conducta alimentaria:** es el modo de comportarse del individuo ante los alimentos, al seleccionarlos, prepararlos y consumirlos.
- b) **La nutrición es involuntaria e inconsciente:** consiste en todos los procesos y transformaciones que sufren los alimentos en el organismo para llegar a su completa asimilación.
- c) **La alimentación es voluntaria y consciente:** se puede considerar como una decisión libre del individuo aunque se encuentra condicionada por muchos factores (3)

2.2.2. Análisis del consumo alimentario

El análisis de la ingesta y la evaluación de los hábitos alimentarios proporcionan información de gran interés y permiten estimar la ingesta de energía y nutrientes.

Métodos de análisis del consumo alimentario:

- a) La historia dietética: permite determinar el patrón de consumo alimentario usual
- b) El recuerdo de 24 horas: consiste en recoger información lo más detallada posible respecto a los alimentos consumidos el día anterior (tipo, cantidad, modo de preparación, etc.) en el transcurso de una entrevista
- c) El registro de la dieta: consiste en anotar cuidadosamente todos los alimentos consumidos durante un periodo de tiempo determinado.
- d) Los cuestionarios de frecuencia de consumo: permiten obtener información sobre la frecuencia con que se consumen los alimentos incluidos en una lista establecida y cuál es el tamaño de la ración habitual. (1)

2.3. ACTIVIDAD FÍSICA

Según la OMS, se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. (18)

La actividad física regular no solo ayuda a controlar el aumento excesivo de peso, sino que también favorece la fuerza y la resistencia, promueve la autoestima y reduce la ansiedad y el estrés. (3)

2.3.1. Efectos de la actividad física sobre la salud

- a) **Balance energético:** la actividad física regular mejora el bienestar físico y mental, disminuye el riesgo de obesidad y enfermedades asociadas. La actividad física, sobre todo cuando se realiza durante periodos prolongados de tiempo con una intensidad baja o moderada y se mantiene durante varios meses, no contribuye sistemáticamente a una pérdida de peso, aunque se modifica la composición corporal, con disminución de la grasa corporal, aumento de la masa libre de grasa y menor balance energético. Los resultados de estudios realizados por calorimetría ponen de manifiesto el hecho de que, cuando se mantienen niveles de actividad física elevados, se tolera mejor una dieta con mayor contenido graso. (1)
- b) **Actividad física y micronutrientes:** la práctica de actividad física provoca un aumento de la ingesta energética, que se acompaña de mayores aportes de micronutrientes con la dieta, aunque con una densidad nutricional ligeramente inferior. (1)
- c) **Ejercicio físico y resistencia a la insulina:** se ha comprobado que las intervenciones basadas en el ejercicio físico pueden contribuir a reducir la

grasa abdominal, disminuir las cifras de tensión arterial, mejorar la tolerancia a la glucosa y reducir la resistencia a la insulina. (1)

d) Efectos sobre lipoproteínas, hipertensión arterial, y otras enfermedades

Se ha demostrado que el ejercicio físico produce cambios favorables a nivel de lipoproteínas y lípidos plasmáticos y que la incidencia de ECV aumenta con asociación de altos niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL- C) así como con bajos niveles de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL – C). (1)

2.3.2. Edad escolar y adolescencia:

Estudios longitudinales en población infantil y adolescente sugieren que no hay una continuidad lineal en los patrones de conducta relacionados con los estilos de vida desde la edad escolar y la adolescencia hasta la vida adulta. Niños y jóvenes sedentarios pueden ser adultos activos y, al contrario, personas activas en su juventud puede pasar por etapas más sedentarias en su vida adulta. (1)

El ejercicio físico combinado con una ingesta óptima de calcio, se asocia a aumento de la densidad mineral de los huesos en niños y adolescentes.

Las actuales recomendaciones en relación con la actividad física en niños entre los 6 y 17 años de edad sugieren 60 min o más de actividad física todos los días, siendo la mayor parte de esta intensidad aeróbica moderada o intensa.

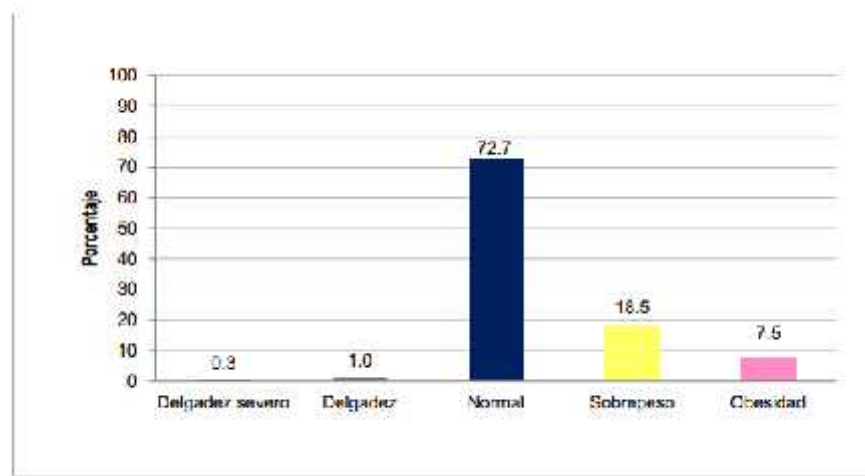
Los niños y adolescentes deberían realizar una actividad de intensidad alta al menos 3 días a la semana, e incluir actividad de fortalecimiento óseo y muscular al menos 3 días a la semana. Existe información disponible en relación con las actividades que responden a tales recomendaciones y que son adecuadas para los niños (3)

2.4. ESTADO NUTRICIONAL

La valoración del estado nutricional permite proporcionar una asistencia sanitaria de alta calidad e identificar a aquellos individuos en situaciones de riesgo nutricional (1)

Grafico N° 01

**Distribución porcentual del estado nutricional en adolescentes – Perú
2013-2014**

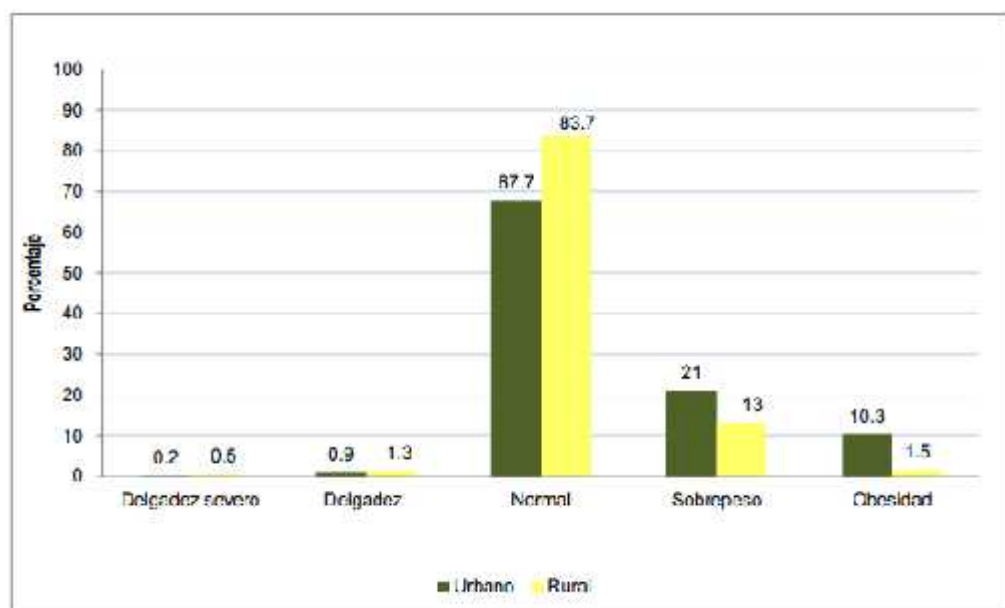


Fuente: INEI 2013-2014

A nivel nacional, según datos del INEI 2013-2014, el estado nutricional de los adolescentes (10 a 19 años) fue 0.3% delgadez severa, 1.0% delgadez, 72.7% normal, 18.5% sobrepeso y 7.5% obesidad.

Grafico N° 02

**Distribución porcentual del estado nutricional en adolescentes – Perú
2013-2014**



Fuente: INEI 2013-2014

El estado nutricional en el área urbana fue: 0.2% (IC 95%: 0.1;0.4) delgadez severa, 0.9% (IC 95%: 0.5;1.5) delgadez, 67.7% (IC 95%: 64.7;70.4) normal, 21.0% (IC 95%: 18.7;23.6) sobrepeso y 10.3% (IC 95%: 8.6;12.2) obesidad, por otro lado, el estado nutricional en el área rural fue: 0.5% (IC 95%: 0.2;1.1) delgadez severo, 1.3% (IC 95%: 0.8;2.1) delgadez, 83.7% (IC 95%: 81.5;85.7) normal, 13.0% (IC 95%: 11.1;15.1) sobrepeso y 1.5% (IC 95%: 11.1;15.1) obesidad.

2.4.1. Valoración del estado nutricional

La antropometría evalúa el tamaño corporal y la proporción entre talla y peso, igualmente, permite estimar de forma indirecta los distintos compartimentos corporales (agua, masa magra y masa grasa). (6)

Cambios en el peso y en las circunferencias de la cintura y de la cadera son indicadores de variaciones en el estado nutricional, que pueden valorarse por comparación con los valores previos o con los intervalos de normalidad obtenido en estudios poblacionales. (6)

Las medidas antropométricas son fáciles de obtener, aunque su fiabilidad depende del grado de entrenamiento de quien toma la medida, requieren un instrumental sencillo (balanza, calibrador de pliegues cutáneos, cinta métrica flexible, Tallímetro) y su costo es bajo. (6)

Talla: se determina con la persona descalza, de espaldas al vástago vertical al Tallímetro, con los brazos relajados y la cabeza en una posición de forma que el meato auditivo y el borde inferior de la órbita de los ojos estén en un plano horizontal.

Peso: es un buen parámetro de evaluación del estado nutricional individual. Se debe medir preferiblemente, con una balanza digital calibrada con el sujeto de pie.

A partir del peso (kg) y de la talla (m) se calcula el IMC o Índice de Quetelec, mediante la siguiente formula:

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

Tabla 3. Criterios de la SEEDO para la clasificación del peso según el IMC

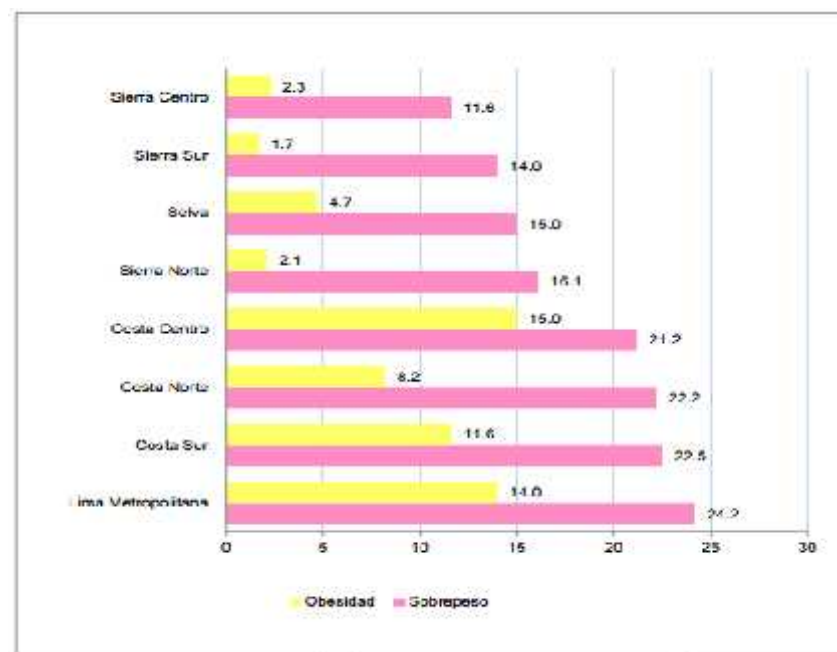
Categoría	Intervalo de IMC (kg/m ²)
Peso insuficiente	< 18,5
Normopeso	18,5-24,9
Sobrepeso grado I	25,0-26,9
Sobrepeso grado II (preobesidad)	27,0-29,9
Obesidad grado I	30,0-31,9
Obesidad grado II	35,0-39,9
Obesidad grado III (mórbida)	40,0-49,9
Obesidad grado IV (extrema)	> 50

IMC: índice de masa corporal.

Tomado de: http://www.seedo.esvportals/seedo/consenso/consenso_3FFBO_2007.pdf

Grafico N° 03

Distribución porcentual del sobrepeso u obesidad en adolescentes – Perú 2013-2014



Fuente: INEI 2013-2014

El sobrepeso fue mayor en Lima Metropolitana (24.2%; IC 95%: 19.3;29.8), Costa Sur (22.5%; IC 95%: 14.6;33) y Costa norte (22.2%; IC 95%: 18.7;26.2); mientras que la obesidad fue mayor en Costa centro (15.0%; IC 95%: 11.0;20.1), Lima Metropolitana (14.0%; IC 95%: 10.7;18.1) y Costa sur (11.6%; IC 95%: 6.2;20.6).

3. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Fernando Rodríguez R., Ximen Palma L., Ángela Romo B., Daniela Escobar B., Bárbara Aragú G., Luis Espinoza O., Norman McMillan L. y Jorge Gálvez C. - Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en alumnas universitarias de Chile – 2013 – Tesis de Pregrado de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Santa Inés. Chile, realizaron un estudio en una muestra de 799 alumnas universitarias pertenecientes a cuatro universidades Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), Universidad Técnica Federico Santa María (UTFSM), Universidad de Valparaíso (UV) y Universidad de Playa Ancha (UPLA), en los cuales evaluaron se aplicaron diversos instrumentos con la finalidad de establecer relaciones causales entre la elección de alimentos con el consumo alimentario, el nivel socioeconómico, los conocimientos en nutrición y la actividad física, así como se realizó la evaluación antropométrica, dando como resultados que La inactividad física es mayor en mujeres que en hombres y plantean que la principal razón para no hacer ejercicio es la falta de tiempo y la pereza. En ambos sexos no leen las etiquetas nutricionales y tienen una media adherencia a la dieta mediterránea.

Llegaron a la conclusión que la falta de conocimientos nutricionales, induce a la pobre lectura del etiquetado nutricional y a una mala elección de los alimentos de merienda, lo que se comprueba con la regular a baja autoevaluación de los conocimientos y hábitos alimentarios. (2)

Adriana Ivette Macías M., Lucero Guadalupe Gordillo S., Esteban Jaime Camacho R.- Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud – Unidad Académica Profesional Nezahualcóyotl, Universidad Autónoma del Estado de México, México.- publicado en Rev Chil Nutr Vol. 39, N°3, Septiembre 2012 – realizaron una revisión teórica acerca del papel de la familia, los anuncios publicitarios y la escuela, en la adopción, o bien modificación de los hábitos alimentarios de los niños. Debido a que las nuevas dinámicas familiares y la gran exposición de los niños a los comerciales alimentarios han modificado los patrones de consumo de los niños originando con ello el aumento de la obesidad infantil, motivo por el que se enfatiza la importancia de la educación para la salud como herramienta preventiva y promocional en el

cambio de conductas relacionadas con la adopción de hábitos alimentarios saludables, destacando el desarrollo de programas nutricionales aplicados en escuelas con el objetivo de buscar el trabajo conjunto entre los padres de familia y los profesores, para lograr modificar conductas no saludables y lograr estilos de vida saludables. (13)

Fernando Vio del R. Judith Salinas C. Lydia Lera M. Carmen Gloria González G. Carolina Huenchupán M. - Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo – Universidad de Chile – publicado en Rev Chil Nutr Vol. 39, N°3, Septiembre 2012, págs.: 34-39 - El objetivo de este estudio fue hacer un análisis comparativo del conocimiento y consumo alimentario entre los escolares, sus padres y profesores, que sirva como línea de base para un modelo de intervención educativa en alimentación y nutrición en el ámbito escolar. Para ello se realizaron encuestas a niños y niñas de prekinder, kínder, primero y segundo año básico, sus padres y profesores acerca del conocimiento y consumo de alimentos saludables y no saludables. Se encontró un excelente conocimiento en los niños de lo que era una alimentación saludable, con un adecuado consumo de ellos. En los padres, en cambio, a pesar de tener conocimientos adecuados, su consumo era muy poco saludable, al igual que en los profesores. Respecto a la distribución de las comidas en el día, un 98% de los padres señaló que toman desayuno; un 96% que almuerzan y un 77% que toman té u once. En la noche cenan tan sólo un 55%, siendo este hábito significativamente mayor en los padres de prekinder y kínder que en los de 1° y 2° año básico. Los padres de prebásica no dan dinero, conducta de los padres a sus hijos para que compren golosinas en la escuela; sin embargo, un 33% de los padres de primero y segundo básico si lo hacen, lo que demuestra que existe una mayor preocupación por la alimentación saludable en los niños más pequeños, que se pierde cuando ingresan a la educación básica. Todo lo anterior demuestra que es imperativo contar con programas de educación alimentaria y nutricional que considere la situación actual de conocimientos y hábitos de consumo de los niños, sus padres y profesores, para que los incluya en forma conjunta en la educación alimentaria nutricional. (15)

4. OBJETIVOS

1. Conocer los estilos de vida de las alumnas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja en cuanto a alimentación y actividad física.
2. Evaluar es el estado nutricional de las alumnas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja.
3. Establecer la relación entre los estilos de vida con el estado nutricional de las alumnas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna 2018

5. HIPÓTESIS

Dado que, la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños, y es en la etapa de la infancia cuando comienzan a formarse los hábitos alimentarios, siendo estos factores importantes que unidos a la práctica de actividad física contribuyen al desarrollo de la calidad de vida de las personas.

Es probable que exista una relación directa entre los estilos de vida saludable en cuanto a la alimentación y la actividad física con el estado nutricional de alumnas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja – Tacna 2018.

III. PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. Técnicas e Instrumentos de verificación

1.1. Técnicas:

Ñ Para la variable Estilo de vida se utilizará la técnica del “cuestionario”.

Ñ La técnica para la Variable: Estado Nutricional será la observación antropométrica.

1.2. Instrumento:

Ñ Para la variable Estilos de Vida, es el “formulario de preguntas” el mismo que se elabora en forma específica e inédita para el presente estudio.

Ñ El instrumento para la Variable: Estado Nutricional será la Ficha de observación.

1.3. Cuadro de Coherencias

Variables	Subvariables	Indicadores	Escala medición	Técnica e Instrumento	Ítems Instrumento
Variable Independiente:					
Estilos de vida	1. Alimentación	a) Conocimientos	- 10-15 Alto - 5- 9 Medio - 0-4 Bajo	Cuestionario y Formulario de Preguntas	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 y 15
		b) Hábitos alimentarios	- 23-33 Deficiente - 12-22 Regular - 0-11 Bueno	Cuestionario y Formulario de Preguntas	1,2,3,4,5,6,8,9,10,11, 12, 13, 14,15 y 16.
	2. Actividad Física	c) Nivel de Actividad Física	- 0 Sedentarismo - 1-4 Irregularmente activo - 5-10 Activo	Cuestionario y Formulario de Preguntas	1, 2, 3, 4 y 5
Variable Dependiente:					
Estado Nutricional	3. Antropometría	c) Índice de masa corporal	<-2 a -3 DS Delgadez 1 a -2 DS Adecuado para la edad >1 a 2 DS Sobrepeso >2 DS Obesidad	Observación antropométrica y Ficha de Observación	3,4,5

1.4. Recolección de información:

La recolección de información se realizará por medio de cuestionarios de tipo semi- estructurada dirigida a los niños entre las edades de 10 a 12 años alumnas de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja.

Este método permite una comunicación directa, por el cual el alumno da respuesta a preguntas previamente establecidas por el investigador además proporcionada una buena calidad de la información.

A. INFORMACION GENERAL:

Recolección de datos generales de identificación, edad, sexo, nivel educativo de los padres, ocupación, entre otras.

B. CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE:

Se aplicará un cuestionario con alternativas, el cual contiene preguntas con alternativas, ello con la finalidad de obtener información sobre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable.

Calificación

Ítems : 15
Valor mínimo : 0 punto
Valor máximo : 15 puntos

Baremo

Conocimientos	- 10-15 Alto - 5- 9 Medio - 0-4 Bajo
---------------	--

C. HABITOS ALIMENTARIOS:

Para la medición de los hábitos alimentarios, existen varias formas de medir o evaluar el consumo, clasificadas en cualitativa (alimentos preferidos y rechazos), Semicuantitativa a través de la frecuencia de consumo de un listado de alimentos previamente elaborado, y cuantitativa: (recordatorio de 24 h, pesaje de alimentos, entre otros). Uno de los más

utilizados para estudios epidemiológicos que permiten asociar el efecto de la dieta y su asociación con enfermedad, es el cuestionario de **frecuencia de consumo**, permite evaluar el consumo de diferentes alimentos en el tiempo. (Mulder, Ramírez, 2002).

Se utilizará un cuestionario de frecuencia de consumo validada; los alimentos que conformaran el listado de la encuesta alimentaria, fueron aquellos que sean identificados con mayor consumo en la población escolar.

Calificación

- Ítems** : 11
- Valor mínimo** : 1 punto
- Valor máximo** : 3 puntos

Baremo

Hábitos alimentarios	- 23 – 33 Deficiente
	- 12 – 22 Regular
	- 0 – 11 Bueno

D. NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA:

La actividad física incluye como variables el número de cuabras al día, el número de minutos al día que emplean en juegos al aire libre y horas de gimnasia escolar/ semana (educación física)

También se preguntará sobre el número de horas al día en que los niños dedican a ver tv/video, el número de horas acostado en la noche (durmiendo de noche y siesta de día) y número de horas sentado al día (en clase, tareas escolares, comidas, auto o transporte) para ello se aplicara un cuestionario validado (Rodríguez M, 2008), el cual permite obtener estimaciones comparables de actividad física (Anexo 3).

Equivalentes Metabólicos por día (MET) según tipo de actividad

ACTIVIDAD FISICA	0 MET	1 MET	2 MET
Caminando (cuadras/día)	< 5 cuadras	5 – 10 cuadras	>15 cuadras
Juegos al aire libre (minutos/día)	< 30 minutos	30 – 60 minutos	>60 minutos
Ejercicio o deporte programado	<2 horas	2 – 4 horas	>4 horas
SEDENTARISMO	0 MET	1 MET	2 MET
Acostado (horas/día)	>12 horas	6 – 12 horas	<12 horas
Sentado (horas/día)	>10 horas	8 – 10 horas	<8 horas

Equivalentes metabólicos según tipo de actividad

En la encuesta se valoró el tiempo y gasto energético (medido en equivalentes metabólicos/día o MET) empleados en desarrollar actividades físicas utilizando el compendio de gasto energético asociado a distintas actividades de Ainsworth et al (). La actividad física se clasificará en leve (<5MET) y moderada (>=5MET).

Calificación

Ítems : 5
 Valor mínimo : 0 punto
 Valor máximo : 2 puntos

Baremo

Nivel de Actividad Física	- 0 Sedentarismo - 1-4 Irregularmente activo - 5-10 Activo
---------------------------	--

E. ESTADO NUTRICIONAL:

Para medir el estado nutricional, se aplicará toma de medidas antropométricas.

Para la medición de la talla, se utilizará un Tallímetro portátil.

Para la medición del peso, se utilizará una balanza digital con precisión de 0.1 kg.

Para ambas mediciones que aplicara los parámetros establecidos en el protocolo de medidas antropométricas

Para disminuir el sesgo de error, se realizará la toma de cada uno de los datos antropométricos 3 veces y con el que se obtendrá el promedio de los 3 datos.

Tabla 2. Puntos de Cohorte OMS,

Indicador	Punto de corte (DS)	Interpretación
(T/E)	< -2	Talla baja para la edad o retraso en talla
	>-2 a <-1	Riesgo de talla baja
	>-1	Talla adecuada para la edad
IMC /E	<-2 a -3 DS	Delgadez
	>-2 a <-1 DS	Riesgo para delgadez
	1 a -2 DS	Adecuado para la edad
	>1 a 2	Sobrepeso
	>2	Obesidad

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. Ubicación Espacial

2.1.1. Precisión del lugar: El estudio se realizará en el ámbito de la IEP 42014 José Jiménez Borja – Tacna

2.1.2. Caracterización del lugar: La IEP 42014 José Jiménez Borja, es una institución pública, que brinda educación a niñas del nivel primario.

2.2. Ubicación Temporal

2.2.1. Cronología: El estudio se realizará en el presente año durante el mes de julio.

2.2.2. Visión temporal: Prospectivo.

2.2.3. Corte temporal: Coyuntural.

2.3. Unidades de estudio

2.3.1. Universo:

A. Universo Cualitativo

1. Criterios de inclusión

- Ñ Que sea estudiante de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja
- Ñ Que pertenezca al rango de edad de 10 a 12 años

2. Criterios de exclusión

- Ñ Que la alumna presente algún tipo de discapacidad

B. Universo Cuantitativo

El universo está compuesto por los alumnos del 5to y 6to grado de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja

La distribución de los alumnos en las aulas es de la siguiente manera:

	5to A	5to B	6to A	6to B
Nro de alumnos	28	28	27	27

La investigación se desarrollará considerando al universo de unidades de estudio, que será 110, por lo tanto, no se tomará muestra ni se realizará muestreo.

3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

3.1. Organización:

3.1.1. Autorización:

Para efectos de la recolección de datos, se coordinará con el Director de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja y tutores de los grados 5to y 6to del nivel primario.

La duración del estudio en su totalidad está prevista para 4 meses y la recolección de datos entre 2 a 3 semanas aproximadamente.

3.1.2. Prueba piloto

El instrumento que se utilizara es el cuestionario, el mismo que será previamente validado antes de ser entregado a las alumnas por medio de una prueba piloto con un grupo de 5 alumnas; será también necesario contar con el apoyo de 3 a 4 personas previamente seleccionadas y capacitadas.

3.1.3. Consideraciones éticas

Se realizará el consentimiento informado, el cual será firmado por el padre de familia o apoderado del estudiante.

Se remarcará el carácter anónimo del cuestionario, así como la sinceridad de las respuestas emitidas para contribuir al éxito del estudio.

Será preciso coordinar con los tutores de aula y padres de familia la fecha y hora de la aplicación del instrumento, así como la clarificación de dudas que pudieran surgir.

Finalmente se revisará que todos los instrumentos hayan sido respondidos en su totalidad para el control de la validez y confiabilidad.

3.2. Recursos

a. Humanos

Ñ Autora

Ñ Personal seleccionado y capacitado para realizar la toma del cuestionario.

b. Físicos

- Ñ Cédulas de cuestionario
- Ñ Consentimiento informado
- Ñ Materiales de escritorio (lapiceros, lápices, borrador, engrapador, cinta, etc.)

c. Institucionales

- Ñ Se utilizará las instalaciones de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jiménez Borja.

4. Criterios para el manejo de resultados

A nivel de recolección

Vaciado manual del protocolo de recolección de datos a la matriz de datos.

A nivel de sistematización

Para el procesamiento de los datos se procederá a tabular manualmente los datos recogidos, para luego convertirlos en digital, para su posterior análisis estadístico, en el Programa estadístico SPSS 22.0 de Windows.

A nivel de estudio de datos

Basados en los resultados obtenidos del Software SPSS y el análisis estadístico correspondiente.

4.1. Plan de procesamiento

a. Tipo de sistematización: manual y electrónica

b. Plan de operación:

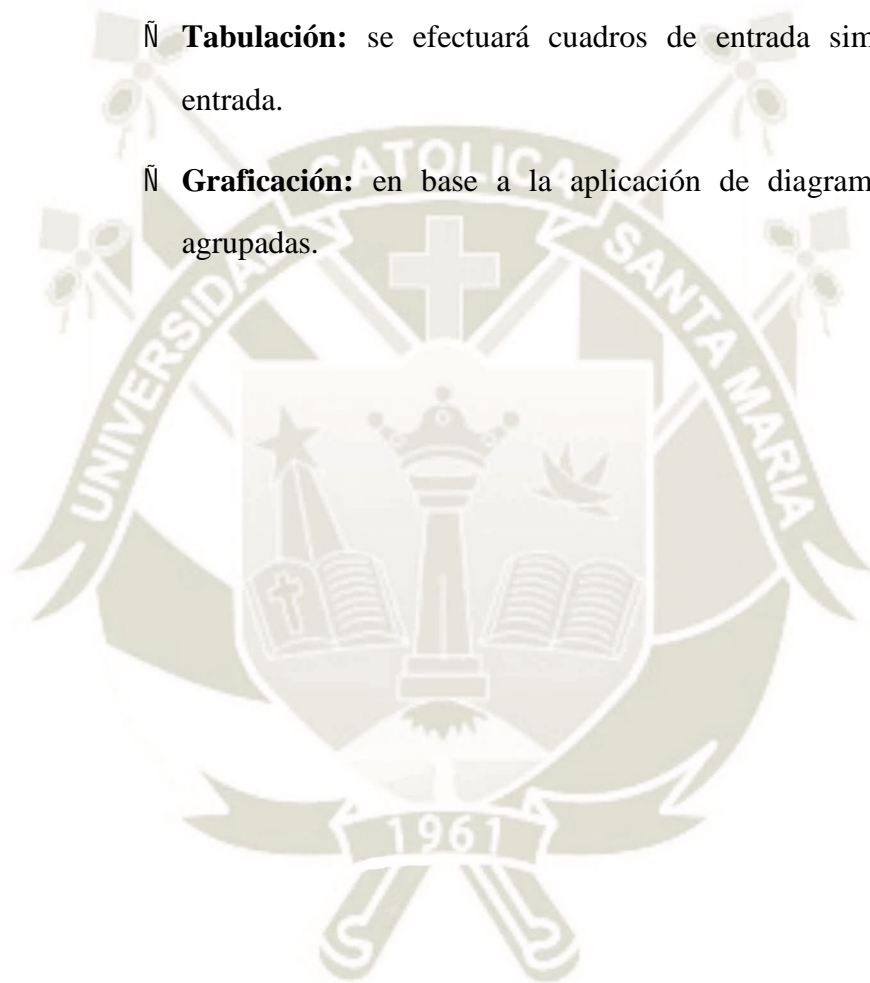
- Ñ **Clasificación:** se efectuará una planilla esquemática de la matriz de clasificación.
- Ñ **Codificación:** se presentará un sistema de codificación en base a dígito.
- Ñ **Recuento:** se realizará un recuento de tipo mixto en base a una matriz de conteo.

Ñ **Plan de análisis de datos**

- **Tipo de análisis:** cuantitativo y cualitativo.
- **Tratamiento estadístico:** se utilizará una tabla de frecuencias
- **Manejo estadístico:** bajo aplicación de la versión 22 programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).
- **Pruebas estadísticas:** se utilizará chi cuadrado x^2

Ñ **Tabulación:** se efectuará cuadros de entrada simple y de doble entrada.

Ñ **Graficación:** en base a la aplicación de diagramas de columnas agrupadas.



IV. CRONOGRAMA DE TRABAJO

Tiempo Actividad	Junio					Julio				Agosto				Setiembre			
1. Elaboración del proyecto	x	x	x	x	x												
2. Desarrollo del proyecto																	
Ñ Recolección de datos						x	x										
Ñ Sistematización								x	x	x	x						
Ñ Conclusiones y sugerencias													x				
3. Elaboración del informe														x	x	x	x





ANEXO N° 2: INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO

Presentación

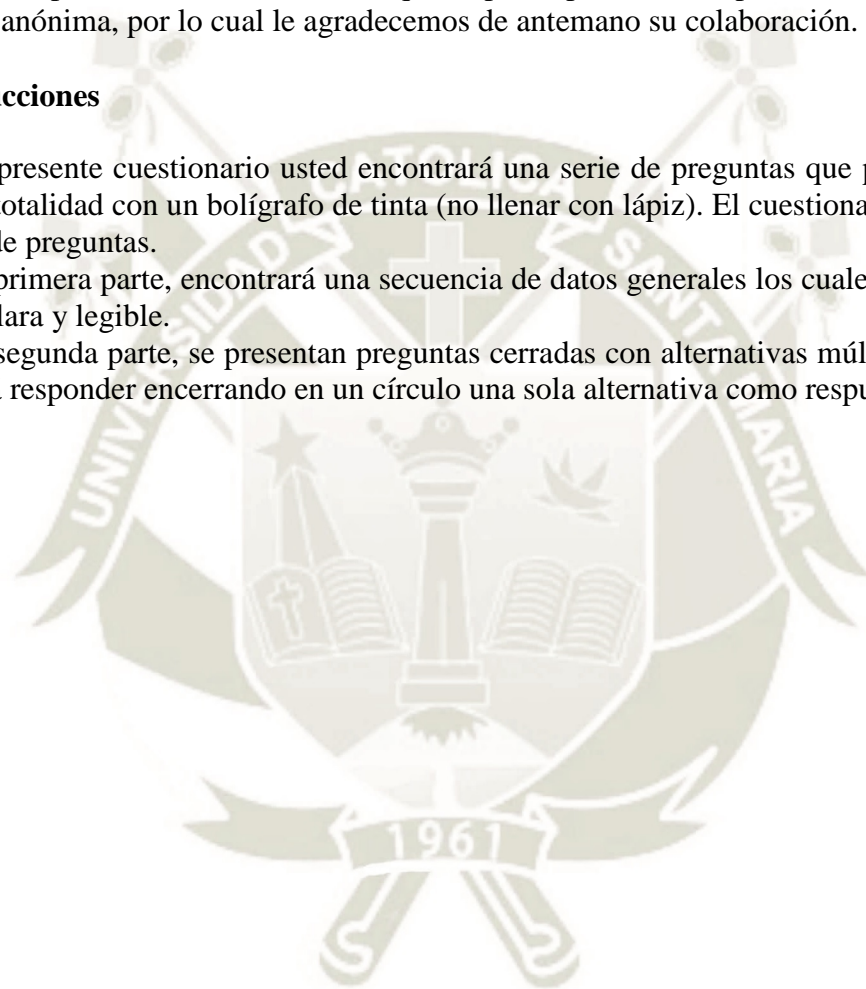
Buenos días, mi nombre es Doris Betty Colca Estofanero, Bachiller en Nutrición y Dietética. El presente cuestionario tiene como objetivo obtener información acerca de los conocimientos que tienen las alumnas de 10 a 12 años sobre alimentación saludable; para lo cual se solicita su colaboración respondiendo verazmente y con sinceridad a las preguntas planteadas, recordándoles que la participación en el presente cuestionario es de forma anónima, por lo cual le agradecemos de antemano su colaboración.

Instrucciones

En el presente cuestionario usted encontrará una serie de preguntas que pedimos conteste en su totalidad con un bolígrafo de tinta (no llenar con lápiz). El cuestionario consta de dos tipos de preguntas.

En la primera parte, encontrará una secuencia de datos generales los cuales completará con letra clara y legible.

En la segunda parte, se presentan preguntas cerradas con alternativas múltiples, pero usted deberá responder encerrando en un círculo una sola alternativa como respuesta.



ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE

a. DATOS GENERALES

Colegio:

Grado:

Sección:

Edad:

b. DATOS ESPECÍFICOS

1. La palabra “ALIMENTACIÓN” es:

- a) Comer cualquier alimento para crecer sanos.
- b) Comer carnes y frutas para un buen crecimiento.
- c) Comer alimentos nutritivos necesarios para el crecimiento y desarrollo.
- d) Consumo sólo de leche, carnes para un buen crecimiento.

2. ¿Cuál es la comida más importante durante el día?

- a) Sopa.
- b) Segundo.
- c) Segundo y sopa.
- d) Postre y agua.

3. De la siguiente lista ¿Qué alimento(s) contiene más PROTEÍNAS?

- a) Leche.
- b) Carnes.
- c) Frutas y verduras.
- d) Caramelos y galletas.

4. ¿Para qué sirven los alimentos que tienen PROTEÍNAS?

- a) Para un crecimiento adecuado.
- b) Dan energía al cuerpo.
- c) Brinda defensas al organismo.
- d) Mantiene los huesos y dientes sanos.

5. De la siguiente lista ¿Qué alimento(s) pertenecen a las MENESTRAS? (Leguminosas)

- a) Frutas y verduras.
- b) Lentejas y fréjol.
- c) Arroz y quinua.
- d) Leche y huevos.

6. ¿Para qué sirven las MENESTRAS?

- a) Fortalecen los huesos.
- b) Favorecen la digestión de los alimentos.
- c) Dan fuerza y energía al cuerpo.
- d) Previenen enfermedades.

7. ¿Para qué sirven los CARBOHIDRATOS?

- a) Nos dan energía.
- b) Nos dan fuerza.
- c) Se deben comer en abundancia
- d) Ayudan a prevenir enfermedades

8. De la siguiente lista ¿Qué alimento(s) contienen más CARBOHIDRATOS?

- a) Pan y el arroz
- b) Leche
- c) Las frutas
- d) Las verduras

9. De la siguiente lista ¿Qué alimento(s) contienen más GRASAS?

- a) Frutas.
- b) Mantequilla.
- c) Papa y camote.
- d) Arroz.

10. ¿Para qué sirven los alimentos que contienen GRASAS?

- a) Para engordar.
- b) Repara los tejidos del cuerpo.
- c) Proporciona energía al niño.
- d) Fortalece los huesos.

11. De la siguiente lista ¿Qué alimentos contienen más VITAMINAS?

- a) Frutas y verduras.
- b) Carnes y verduras.
- c) Carnes y frutas.
- d) Harinas y cereales.

12. ¿Para qué sirven los alimentos que contienen VITAMINAS?

- a) Fortalece los huesos.
- b) Dan energía al organismo.
- c) Ayuda a la digestión.
- d) Previenen ciertas enfermedades.

13. ¿Dónde se encuentra el CALCIO?

- a) Leche, yogurt y queso
- b) Pan y cereales
- c) Frutas y verduras
- d) Menestras

14. ¿Cuántas veces por semana se debe comer CARNE (pollo, pescado, menudencias, etc.)?

- a) 1 vez por semana.
- b) De 2 a 3 veces por semana.
- c) De 4 a 5 veces por semana.
- d) Todos los días.

15. ¿Cuántas veces se debe comer FRUTAS?

- a) 1 vez por semana.
- b) De 2 a 3 veces por semana.
- c) De 4 a 5 veces por semana.
- d) Todos los días.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ENCUESTA DE HABITOS ALIMENTARIOS

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PARA LOS NIÑOS

I. PARTE

Colegio Grado: Sección:

Fecha de Nacimiento: Edad:

- Nivel Educativo:

Madre: Primaria () Secundaria ()
 Técnico () Profesional ()
 No sabe ()

Padre: Primaria () Secundaria ()
 Técnico () Profesional ()
 No sabe ()

- Ocupación

Madre: Padre:

II. PARTE

Marque con una “X” la respuesta correcta y/o responda en los espacios en blanco:

1. ¿Dónde consume las siguientes comidas?

	Casa	Colegio	Otro lugar
Desayuno	()	()	()
Media mañana	()	()	()
Almuerzo	()	()	()
Media tarde	()	()	()
Cena	()	()	()

2. ¿Qué has traído al colegio para tu recreo?

Lonchera ()
Dinero ()

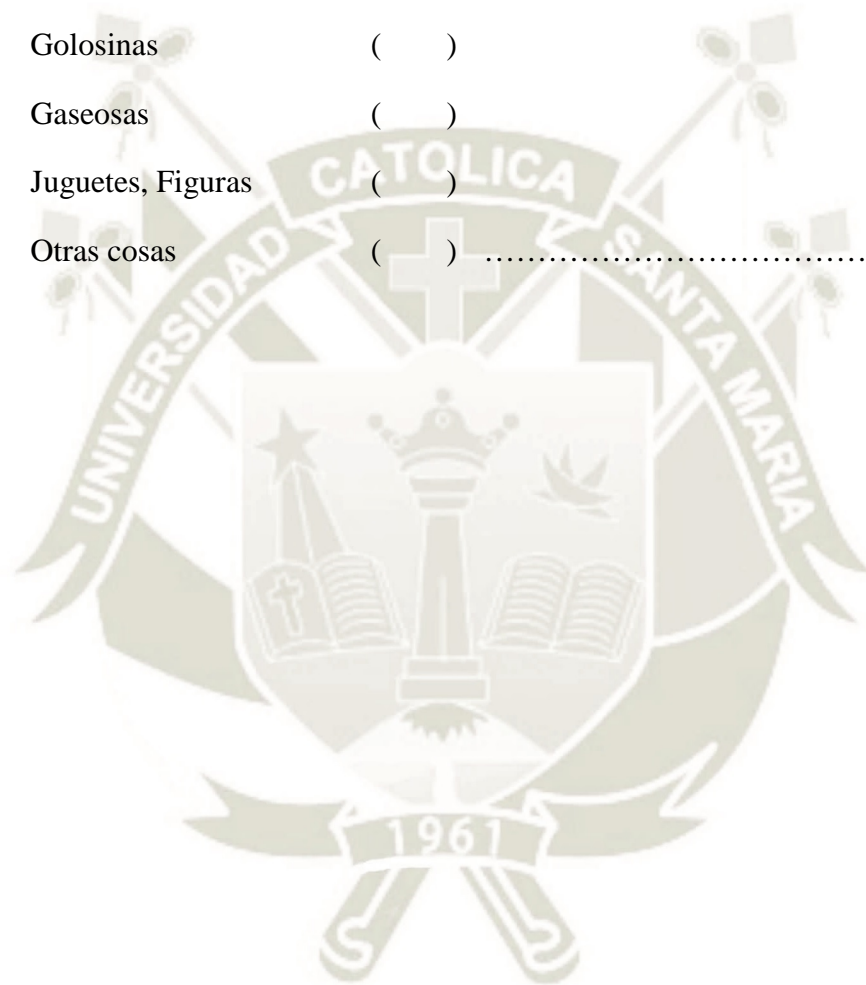
3. Si traes lonchera ¿Qué traes en la lonchera hoy?

Lácteos (Leche, Yogurt) ()
Refrescos/Jugo ()
Gaseosa ()
Chocolates ()

- Fruta ()
- Galletas ()
- Pan ()
- Salados (Papas, fritas, etc.) ()
- Sandwich de
- Otros () Diga que

4. ¿Qué compras con el dinero?

- Golosinas ()
- Gaseosas ()
- Juguetes, Figuras ()
- Otras cosas ()



III. PARTE

5. ¿Tomaste desayuno hoy?

1.5 = Si () 3 = No ()

Hábitos alimenticios	Frecuente-mente	Algunas veces	Nunca
6. Consumes dulces, helados y pasteles más de dos veces a la semana.	3	2	1
7. Consumes mantequilla, frituras, mayonesa más de dos veces a la semana.	3	2	1
8. Consumes comidas rápidas (Pizza, hamburguesas, perro caliente), más de dos veces a la semana.	3	2	1
9. Consumes más de cuatro gaseosas a la semana.	3	2	1
10. Mantienes un horario regular en las comidas.	1	2	3
11. Consumes frutas al menos 2 veces por día.	1	2	3
12. Consumes verduras al menos 2 veces por día.	1	2	3
13. Comes alimento mientras miras televisión.	3	2	1
14. Repites el plato principal en el almuerzo.	3	2	1
15. Añades azúcar a las bebidas en la mesa.	3	2	1
16. Consumes carne de pescado o aves diariamente.	1	2	3

Fuente: Mulder, A.; Ramírez, I.; Neufeld, M.; Rivera, J.; Gips, H. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumos semi-cuantitativo para niños menores de 12 años. Universidad de Groningen, Holanda. Instituto Nacional de Salud Pública, 2002.

ENCUESTA DE NIVEL ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO PARA LOS NIÑOS

Este cuestionario tiene el propósito de evaluar la Actividad Física y el Nivel de Sedentarismo habitual de un niño durante la semana (lunes a viernes). Las actividades del fin de semana no se consideran por ser muy irregulares, excepto las actividades deportivas.

Nivel de Sedentarismo:

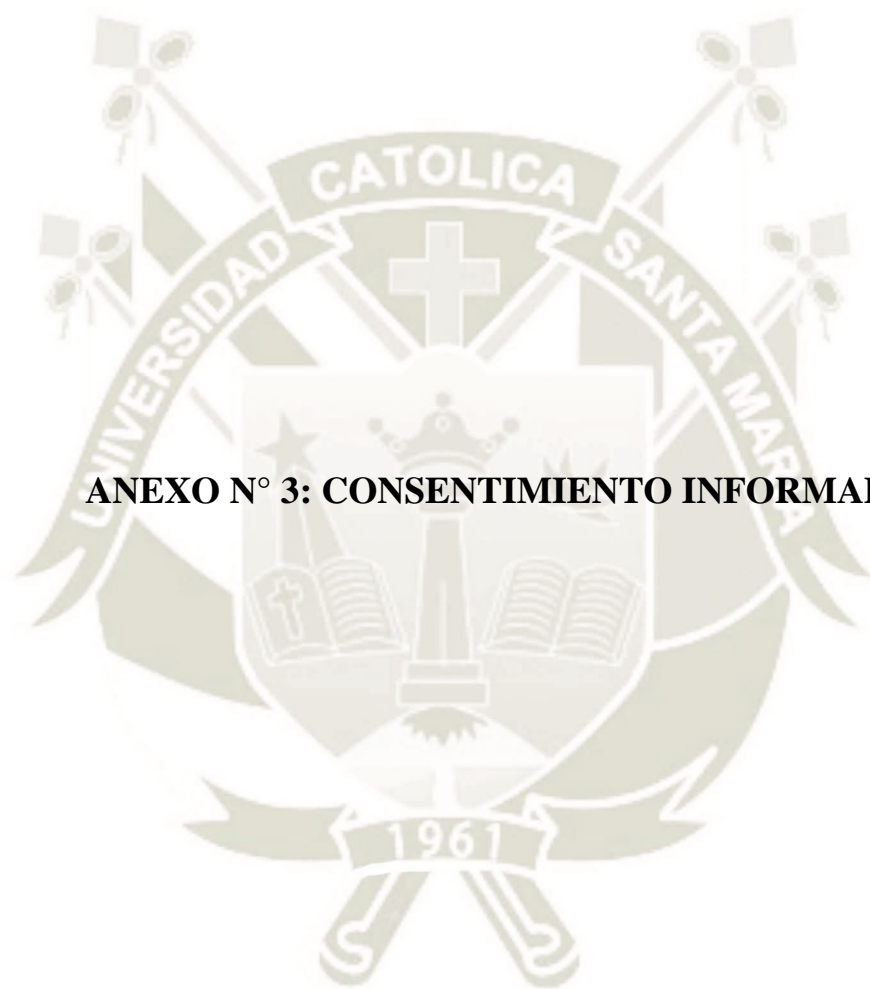
PUNTOS

- | | | | |
|------------------------------------|---------|---|------------|
| 1. Acostado (horas/día) | | | |
| a. Durmiendo de noche | _____ | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | <8h = 2 |
| b. Siesta de día | + _____ | | 8-12 h = 1 |
| | = _____ | | >12 h = 0 |
| | | | |
| 2. Sentado (horas/día) | | | |
| a. En clase | _____ | | |
| b. Tareas escolares, leer, dibujar | + _____ | | |
| c. En comidas | + _____ | | |
| d. Auto o transporte | + _____ | | <6h = 2 |
| e. TV, PC, Videojuegos | + _____ | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 6-10 h = 1 |
| | = _____ | | >10 h = 0 |

Nivel de Actividad Física:

- | | | | |
|--|---------|---|--|
| 3. Caminando (cuadras/día) | | | |
| a. Hacia o desde el colegio
o cualquier lugar rutinario | _____ | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | >15 cdas = 2
5-15 cdas = 1
<5 cdas = 0 |
| | | | |
| 4. Juegos al aire libre (minutos/día) | | | |
| a. Bicicleta, pelota, correr, etc. | _____ | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | >60 min = 2
30-60 min = 1
<30 min = 0 |
| | | | |
| 5. Ejercicio o deporte programado | | | |
| a. Educación Física | _____ | | > 4h = 2 |
| b. Deportes Programados | + _____ | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 2-4 h = 1 |
| | = _____ | | < 2 h = 0 |

PUNTAJE TOTAL DE A.F.



ANEXO N° 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El Director del Colegiocertifica que ha sido informado sobre la investigación: **“RELACION ENTRE ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE ALUMNAS DE 10 A 12 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 42014 JOSE JIMENEZ BORJA – TACNA, 2018”** y el propósito de la misma; además de que todos los datos obtenidos serán confidenciales.

DIRECTOR

DORIS B. COLCA ESTOFANERO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL PADRE DE FAMILIA Y/O APODERADO DEL ALUMNO

Al firmar el presente documento expreso mi consentimiento voluntario para que mi menor hijo(a) pueda participar como unidad de estudio en la investigación **“RELACION ENTRE ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE ALUMNAS DE 10 A 12 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 42014 JOSE JIMENEZ BORJA – TACNA, 2018”**, que ejecuta la Lic. Doris B. Colca Estofanero para optar su Grado Académico de Maestro en Salud Pública.

Comprendo plenamente la naturaleza del estudio y me comprometo a asistir a las reuniones y apoyar a mi menor hijo en la participación del proyecto de investigación, y responder con sinceridad los instrumentos de evaluación.

También he sido informado cabalmente de que, al dar mi consentimiento expreso, tengo derecho al beneficio de la intervención, y como es justo, al anonimato, privacidad y confidencialidad de la información otorgada, sin excluir el derecho que tiene mi menor hijo de renunciar si lo juzgo conveniente.

Finalmente tengo entendido que esta investigación ayudará a contribuir en obtener información acerca de la alimentación, los hábitos alimentarios y evaluar el estado nutricional de los niños asimismo a decidir nuevas estrategias y actividades que ayudaran en la mejora del estado nutricional de las niñas de la IEP 42014 José Jiménez Borja.

Tacna,

Doris B. Colca Estofanero
Investigador

Investigado



ANEXO N° 4: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

FORMATO DE VALIDACION DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

1. TITULO DE LA INVESTIGACION

"RELACION ENTRE ESTILOS DE VIDA CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ALUMNAS DE 10 A 12 AÑOS DE LA IEP 42014 JOSE JIMENEZ BORJA – TACNA 2018"

2. DATOS PERSONALES DEL EXPERTO

Nombre y Apellidos: *SOCRATES G. BECERRA CASTILLO*

Institución al que pertenece: *UNIV. NACIONAL DE SAN AGUSTIN*

Cargo que desempeña: *DOCENTE*

3. TIPO DE INSTRUMENTO

Formulario de preguntas ()

Cedula de entrevista ()

Cuestionario (x) *Encuesta de conocimientos sobre alimentación saludable*

Guia de observación ()

4. OBSERVACION EN CUANTO A LOS ITEMS:

Nro de ítem observado	CONSIDERACIONES DEL EXPERTO		
	modificar	eliminar	Incluir otro ítem

5. OBSERVACIONES EN CUANTO AL FORMATO

..... *NINGUNA*

.....

.....

6. OBSERVACIONES EN CUANTO A LA REDACCION


NINGUNA

7. SUGERENCIAS

Luego de revisado el documento, procede para su aprobación

SI ()

NO ()


Mg. Sprates G. Becerra Castillo
NUTRICIONISTA
CNP: 4089

FIRMA

FORMATO DE VALIDACION DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

1. TITULO DE LA INVESTIGACION

"RELACION ENTRE ESTILOS DE VIDA CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ALUMNAS DE 10 A 12 AÑOS DE LA IEP 42014 JOSE JIMENEZ BORJA – TACNA 2018"

2. DATOS PERSONALES DEL EXPERTO

Nombre y Apellidos: MARIO E. SANONA SOLIS FERRER

Institución al que pertenece: UNSA

Cargo que desempeña: DOCENTE

3. TIPO DE INSTRUMENTO

Formulario de preguntas ()

Cedula de entrevista ()

Cuestionario (X) "CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE"

Guía de observación ()

4. OBSERVACION EN CUANTO A LOS ITEMS:

Nro de ítem observado	CONSIDERACIONES DEL EXPERTO		
	modificar	eliminar	Incluir otro ítem

5. OBSERVACIONES EN CUANTO AL FORMATO

..... NINGUNA

.....

.....

6. OBSERVACIONES EN CUANTO A LA REDACCION

.....
.....
.....

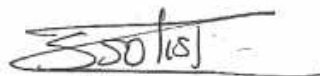
7. SUGERENCIAS

.....
.....
.....
.....

Luego de revisado el documento, procede para su aprobación

SI ()

NO ()



FIRMA

REVISADO
Mg. Sandra Solís Ferrel

FORMATO DE VALIDACION DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

1. TITULO DE LA INVESTIGACION

"RELACION ENTRE ESTILOS DE VIDA CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ALUMNAS DE 10 A 12 AÑOS DE LA IEP 42014 JOSE JIMENEZ BORJA – TACNA 2018"

2. DATOS PERSONALES DEL EXPERTO

Nombre y Apellidos: *SOCRATES G. BECERRA CASHUO*

Institución al que pertenece: *UNSA*

Cargo que desempeña: *DOCENTE*

3. TIPO DE INSTRUMENTO

Formulario de preguntas ()

Cedula de entrevista ()

Cuestionario (*1*) "*Frecuencia de consumo de alimentos*"

Guía de observación ()

4. OBSERVACION EN CUANTO A LOS ITEMS:

Nro de ítem observado	CONSIDERACIONES DEL EXPERTO		
	modificar	eliminar	Incluir otro ítem

5. OBSERVACIONES EN CUANTO AL FORMATO

..... *NINGUNA*

.....

.....

6. OBSERVACIONES EN CUANTO A LA REDACCION

NINGUNA

7. SUGERENCIAS

Luego de revisado el documento, procede para su aprobación

SI

NO ()


Mg. Sotates G. Becerra Castillo
NUTRICIONISTA
CNP: 4059
FIRMA

FORMATO DE VALIDACION DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

1. TITULO DE LA INVESTIGACION

"RELACION ENTRE ESTILOS DE VIDA CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ALUMNAS DE 10 A 12 AÑOS DE LA IEP 42014 JOSE JIMENEZ BORJA – TACNA 2018"

2. DATOS PERSONALES DEL EXPERTO

Nombre y Apellidos: MARIA E. SANDRA SOLIS FERRER

Institución al que pertenece: UNSA

Cargo que desempeña: DOCENTE

3. TIPO DE INSTRUMENTO

Formulario de preguntas ()

Cedula de entrevista ()

Cuestionario (X) FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Guia de observación ()

4. OBSERVACION EN CUANTO A LOS ITEMS:

Nro de Item observado	CONSIDERACIONES DEL EXPERTO		
	modificar	eliminar	Incluir otro item

5. OBSERVACIONES EN CUANTO AL FORMATO

..... NINGUNA

.....

.....

6. OBSERVACIONES EN CUANTO A LA REDACCION

.....
.....
.....

7. SUGERENCIAS

.....
.....
.....
.....

Luego de revisado el documento, procede para su aprobación

SI ()

NO ()


FIRMA

REVISADO
Mg. Sandra Solís Ferrel





ANEXO N° 5: MATRIZ DE DATOS

Grado	Conocimiento sobre Alimentación Saludable															Nivel Conomien			Para		Madre		Padre		Comida en la semana				Fin de semana		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Calif	Bare	SPSS	Escolaridad	Ocupación	Escolaridad	Ocupación	Des	Alm	Com	E/com	Des	Alm	Com		
1	5a	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	6	Regular	2	Universitaria	Comerciante	Secundaria	Comerciante	1					1	1		
2	5a	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	6	Regular	2	Secundaria	Cosmetologa	Secundaria	Minero	1	1	1			1	1	1	
3	5a	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	6	Regular	2	Secundaria	comerciante	Universitario	Comerciante		1				1	1		
4	5a	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	8	Regular	2			Universitario	Arquitecto		1	1	1			1	1	1	
5	5a	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	6	Regular	2	Secundaria	Auxiliar	Secundaria	Molinero	1	1	1			1	1	1	
6	5a	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	6	Regular	2		Ama de Casa	Superior Incomp	Taxista	1	1	1			1	1	1	
7	5a	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	Regular	2	Secundaria	Ama de Casa	Secundaria	Minero	1	1	1			1	1	1	
8	5a	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	6	Regular	2	Universitaria	Personal de limp	Universitario	Trabajador de Radio	1	1	1	1		1	1	1	
9	5a	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	10	Regular	2	Universitaria	Comerciante	Universitario	Minero	1	1	1			1	1	1	
10	5a	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	6	Regular	2		Comerciante		Minero	1	1	1			1	1	1	
11	5a	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	9	Regular	2	Secundaria	Jardinera	Secundaria	Obrero	1	1	1			1	1	1	
12	5a	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	8	Regular	2		Ama de Casa		Carpintero	1	1	1			1	1	1	
13	5a	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	7	Regular	2		Comerciante		Carpintero	1	1	1			1	1	1	
14	5a	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	7	Regular	2	Secundaria	Cosmetologa	Secundaria	Albañil	1	1	1			1	1	1	
15	5a	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	8	Regular	2		Grifera			1	1	1	1		1	1	1	
16	5a	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	7	Regular	2	Secundaria	Ama de Casa	Universitario	Gerencia Soc	1	1	1	1			1	1	1
17	5a	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	10	Regular	2	Secundaria	Comerciante	Secundaria	Taxista	1	1	1			1	1	1	
18	5a	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	8	Regular	2	Secundaria	Ama de Casa		Transportista				1					
19	5a	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	7	Regular	2	Enfermera	Ama de Casa	Constructor	Instruccion de C	1	1				1	1		
20	5a	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	8	Regular	2		Tecnico						1				1	
21	5a	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	7	Regular	2	Secundaria	Comerciante	Universitario	Taxista	1	1	1	1		1	1	1	
22	5a	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	8	Regular	2	Superior	Enfermera	Superior	Canico y Abog	1	1	1			1			
23	5a	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	9	Regular	2	Secundaria	Comerciante	Secundaria	Comerciante	1								
24	5a	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	11	Buena	3	Colegio	ta de Pantal	Universitario	ta de Pantal	1	1	1			1	1	1	
25	5a	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6	Regular	2	Primaria		Secundaria	Comerciante	1	1	1	1		1	1	1	
26	5a	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	9	Regular	2	Universitario	Abogada	Universitario	Abogado	1	1	1			1			1
27	5b	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	6	Regular	2		Panaderia		Panaderia	1	1	1			1	1	1	
28	5b	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	6	Regular	2	Secundaria	Ama de Casa	Primaria	Soldador	1	1	1			1	1	1	
29	5b	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	7	Regular	2	Secundaria	venta de Poli	Secundaria	Ama de casa	1	1	1			1	1	1	
30	5b	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	7	Regular	2	Secundaria	a de Ropa de Bebe	Secundaria	Albañil	1	1	1			1	1	1	
31	5b	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	6	Regular	2		Venta de Ropa		Fabrica de Eri	1	1	1			1	1	1	
32	5b	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	6	Regular	2		Tecnica		Taxista	1	1	1			1	1	1	
33	5b	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	7	Regular	2	Secundaria	Ama de Casa	Universitario	profesor de E	1	1	1						
34	5b	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	9	Regular	2	aria Incomp	Ama de Casa	aria Incomp	Albañil	1	1	1			1	1		
35	5b	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	5	Deficiente	1		Comerciante		Albañil	1	1	1			1	1	1	
36	5b	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	11	Buena	3	Primaria	Ama de Casa	Secundaria	Minero	1	1	1			1	1	1	
37	5b	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	6	Regular	2	Secundaria	Comerciante		Albañil	1	1	1			1	1	1	
38	5b	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	6	Regular	2		Ama de Casa		Mecanico	1	1	1	1		1	1	1	
39	5b	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	5	Deficiente	1	Secundaria	Obrera	Secundaria	Albañil	1	1				1			
40	5b	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	3	Deficiente	1		Comerciante		Comerciante	1	1	1	1		1	1	1	
41	5b	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	6	Regular	2	Secundaria	Ama de Casa	Secundaria	Albañil	1		1			1	1	1	
42	5b	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	8	Regular	2		Ama de Casa		Taxista	1	1	1			1	1	1	
43	5b	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	7	Regular	2		Comerciante			1	1	1	1		1	1	1	
44	5b	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	8	Regular	2		Ama de Casa		Electricista	1	1	1	1		1	1	1	
45	5b	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	5	Deficiente	1		Ama de Casa		Secretario		1	1			1	1	1	
46	5b	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	4	Deficiente	1	Secundaria	Ama de Casa	Secundaria		1	1	1			1	1	1	
47	5b	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9	Regular	2		Ama de Casa		Taxista	1	1	1	1		1	1	1	
48	5b	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	5	Deficiente	1					1	1		1		1	1	1	
49	5b	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	6	Regular	2	Secundaria	Ama de Casa	Universitario	Trabajador	1	1	1			1	1	1	
50	5b	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	7	Regular	2		Ama de Casa			1	1	1			1	1	1	
51	5b	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	5	Deficiente	1		Comerciante			Chofer	1	1	1			1	1	1
52	5b	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6	Regular	2	Primaria	comerciante	Secundaria	mpresa de car	1	1	1	1		1	1	1	
53	6a	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	4	Deficiente	1		Cosmetologa			1	1				1			

54	6a	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	9	Regular	2	Superior	Ama de Casa	Secundaria	Chofer de T.L	1	1	1	1	1	1			
55	6a	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	8	Regular	2	Secundaria	Comerciante	Comerciante	1	1	1	1	1	1		
56	6a	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	5	Deficiente	1	Primaria	Comerciante	Secundaria	Comerciante	1	1	1	1	1	1	
57	6a	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	7	Regular	2				1	1	1	1	1	1		
58	6a	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	7	Regular	2	Secundaria	Comerciante	Comerciante	1	1	1	1	1	1		
59	6a	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	7	Regular	2	Secundaria	Ama de Casa	Chofer de T.L	1	1	1	1	1	1		
60	6a	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	9	Regular	2	Secundaria	Comerciante	Comerciante	1	1	1	1	1	1		
61	6a	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	8	Regular	2	Universitario	Contadora	Universitario	Administrado	1	1	1	1	1	1	
62	6a	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6	Regular	2	Universitario	Agricultora	Universitario	Portero	1	1	1	1	1	1	
63	6a	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	8	Regular	2		Parque		Albañil	1	1	1	1	1	1	
64	6a	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	6	Regular	2	Tecnica	Ama de Casa	Tecnico	ro y Transpo	1	1	1	1	1	1	
65	6a	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	6	Regular	2	Universitario	Ama de Casa	Universitario	Electricista	1	1	1	1	1	1	
66	6a	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	8	Regular	2	Secundaria	Ama de Casa	Primaria	Obrero	1	1	1	1	1	1	
67	6a	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	7	Regular	2	Secundaria	Comerciante	Universitario	Electricista	1	1	1	1	1	1
68	6a	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	Deficiente	1	Secundaria	Comerciante	Secundaria	Obrero	1	1	1	1	1	1	
69	6a	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	8	Regular	2	Secundaria	Ama de Casa	Secundaria	Comerciante	1	1	1	1	1	1	
70	6a	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5	Deficiente	1	Universitario	Ama de Casa	Universitario	obrero Agrico	1	1	1	1	1	1		
71	6a	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	10	Regular	2	Secundaria	Ama de Casa	Secundaria	Comerciante	1	1	1	1	1	1	
72	6a	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	8	Regular	2		Ama de Casa		Taxista	1	1	1	1	1	1	
73	6a	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	9	Regular	2	Universitario	Vendedora	Universitario	Independient	1	1	1	1	1	1	
74	6a	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	9	Regular	2	Secundaria	Vendedora	Universitario	Soldador	1	1	1	1	1	1	
75	6a	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	7	Regular	2					1	1	1	1	1	1	
76	6a	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	9	Regular	2	Universitario	Ama de Casa	Universitario	ervisor y Prof	1	1	1	1	1	1	
77	6a	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	7	Regular	2	Secundaria	Comerciante		Minero	1	1	1	1	1	1	
78	6a	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	8	Regular	2					1	1	1	1	1	1	
79	6b	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	8	Regular	2	Universitario	Cofopri	Secundaria		1	1	1	1	1	1	
80	6b	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	7	Regular	2		Asistente Social		Conductor	1	1	1	1	1	1	
81	6b	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	8	Regular	2		Vendedora	Universitario	Contador	1	1	1	1	1	1	
82	6b	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	6	Regular	2	Secundaria	Comerciante	Universitario		1	1	1	1	1	1	
83	6b	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	8	Regular	2	Superior	Vendedora	Superior	Bordador	1	1	1	1	1	1	
84	6b	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	7	Regular	2		Comerciante	Secundaria	Agricultor	1	1	1	1	1	1	
85	6b	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	10	Regular	2	Universitario	Profesora	Primaria	Albañil	1	1	1	1	1	1	
86	6b	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	10	Regular	2		Vendedora		Vendedor	1	1	1	1	1	1	
87	6b	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	11	Bueno	3	Universitario	Comerciante	Universitario	Taxista	1	1	1	1	1	1	
88	6b	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	6	Regular	2		Peluqueria		Mototaxista	1	1	1	1	1	1	
89	6b	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	8	Regular	2	Secundaria	Comerciante	Secundaria	Transportista	1	1	1	1	1	1	
90	6b	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	10	Regular	2	Secundaria	No Trabaja	Secundaria	Mecanico	1	1	1	1	1	1	
91	6b	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	9	Regular	2	Secundaria	Secundaria	Secundaria		1	1	1	1	1	1	
92	6b	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	6	Regular	2	Instituto	Ama de Casa	Secundaria	Chofer	1	1	1	1	1	1	
93	6b	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	9	Regular	2					1	1	1	1	1	1	
94	6b	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	5	Deficiente	1	Secundaria	Ama de Casa	Secundaria	Comerciante	1	1	1	1	1	1	
95	6b	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7	Regular	2		Fallecio		Comerciante	1	1	1	1	1	1	
96	6b	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	7	Regular	2		Ama de Casa		Albañil	1	1	1	1	1	1	
97	6b	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	7	Regular	2		Ama de Casa		Jefe de Soldad	1	1	1	1	1	1	
98	6b	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	8	Regular	2		Comerciante		Albañil	1	1	1	1	1	1		
99	6b	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	7	Regular	2	Secundaria	Ama de Casa		Comerciante	1	1	1	1	1	1		
100	6b	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	9	Regular	2	Universitario	Vendedora	Universitario	Abogado	1	1	1	1	1	1	
101	6b	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	8	Regular	2		Profesora de Inicial	Exportador de Ace		1	1	1	1	1	1	
102	6b	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	9	Regular	2		Ama de Casa		Mototaxista	1	1	1	1	1	1		
103	6b	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	7	Regular	2		Peluqueria		Conductor	1	1	1	1	1	1		
104	6b	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	8	Regular	2		Ama de Casa		Conductor	1	1	1	1	1	1	
105	6b	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	5	Deficiente	1	Universitario	Vendedora		Cheff	1	1	1	1	1	1	

E/com	Recreo							HABITOS ALIMENTICIOS												H.A.	Baremo								
	Lonc	Dine	1	2	3	4	5	6	7	Sandwich de	Otros	Golos	Gase	Jug, Fig	O.cos	1	2	3	4			5	6	7	8	9	10	11	12
	1			1			1			Hot dog				1		1.5	2	1	2	1	1	1	2	1	2	3	3	20.5	Regular
	1		1	1			1	1	1	Queso, Palta, Pollo	Ensalada, Postre			1		1.5	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	17.5	Regular
		1						1						1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	17	Regular
		1													1	1.5	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	21.5	Regular
		1													1	1.5	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	3	17.5	Regular
	1		1				1	1		Huevo o Saltado				1		1.5	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	16.5	Regular
		1									Todo				1	1.5	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	19.5	Regular
	1			1			1								1	1.5	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1	1	19.5	Regular
1		1													1	1.5	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1	2	20.5	Regular
		1													1	1.5	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	17.5	Regular
		1													1	1.5	2	3	2	3	1	1	3	3	1	1	1	22.5	Deficiente
		1													1	1.5	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	16.5	Regular
		1													1	1.5	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	16.5	Regular
		1													1	1.5	1	2	1	1	3	2	3	3	2	3	1	23.5	Deficiente
1	1			1	1	1				Pollo con Papas				1		1.5	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	20.5	Regular
	1	1					1			Palta					1	1.5	3	2	1	2	3	1	1	2	1	1	2	20.5	Regular
	1	1					1			Pollo					1	1.5	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	23.5	Deficiente
1	1			1						Queso	Fruta				3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	21	Regular
1	1	1		1				1		Palta					1	1.5	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	19.5	Regular
	1						1			Palta	Fruta				1	1.5	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	3	18.5	Regular
1		1													1	1.5	2	2	1	1	1	1	3	2	3	3	2	22.5	Deficiente
		1										1			1	1.5	3	3	2	2	2	2	1	3	1	2	2	24.5	Deficiente
	1	1					1			Palta	Ensalada de Frutas				1	1.5	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	17.5	Regular
		1													1	1.5	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	23.5	Deficiente
1		1													1	1.5	1	3	1	2	1	2	1	2	2	1	1	18.5	Regular
1	1	1		1			1	1	1	Huevo o Palta	Comida				1	1.5	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	1	20.5	Regular
1	1	1		1				1							1	1.5	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	16.5	Regular
1		1												1		1.5	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	16.5	Regular
1	1	1					1								1	1.5	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	18.5	Regular
1		1													1	1.5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13.5	Regular
	1			1			1								1	1.5	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	17.5	Regular
1	1	1		1			1								1	1.5	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	19.5	Regular
		1													1	1.5	2	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	18.5	Regular
1	1			1			1			Pollo					1	1.5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	16.5	Regular
		1													1	1.5	1	2	1	2	2	3	3	2	2	1	3	23.5	Deficiente
1	1			1											3	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	22	Regular
1		1													1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	21	Regular
	1						1	1		Pollo	Queque				1	1.5	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	15.5	Regular
1		1					1				Naranja y Agua				1	1.5	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	3	19.5	Regular
		1					1								1	1.5	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	17.5	Regular
1	1	1		1			1		1		Jugo, Pan, Fruta				1	1.5	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	18.5	Regular
1	1	1		1			1		1	Saltado	Agua Pura				1	1.5	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14.5	Regular
1	1						1	1		Pollo	Postre				1	1.5	2	2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	18.5	Regular
1		1													1	3	3	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	24	Deficiente
1		1													1	1.5	1	2	1	1	3	1	1	3	1	1	1	17.5	Regular
1	1	1		1						Pollo					1	3	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	20	Regular
1		1												1		1.5	1	2	2	1	3	2	2	2	1	3	3	23.5	Deficiente
		1					1	1		Pollo					1	1.5	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	15.5	Regular
		1													1	1.5	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	25.5	Deficiente
1		1													1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	16	Regular
1	1						1			Pollo					1	1.5	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	21.5	Regular

1	1	1				1						1	1.5	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	16.5	Regular	
1	1	1		1		1						1	1.5	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	18.5	Regular
	1	1		1		1							1.5	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	18.5	Regular	
1		1										1	1.5	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	3	20.5	Regular	
	1	1	1	1		1						1	1.5	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	19.5	Regular	
1	1	1		1								1	1.5	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	17.5	Regular	
1	1	1				1						1	1.5	2	3	2	1	1	2	2	3	2	3	2	24.5	Deficiente	
1	1	1				1	1					1	1.5	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	19.5	Regular	
	1	1		1		1						1	1.5	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	1	20.5	Regular	
1	1	1		1		1						1	1.5	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	2	20.5	Regular	
	1	1		1		1						1	1.5	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	18.5	Regular	
1		1		1		1	1					1	1.5	2	1	1	1	2	2	2	3	2	1	2	20.5	Regular	
1	1	1										1	1.5	2	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	21.5	Regular	
	1	1		1								1	1.5	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	19.5	Regular	
1	1	1		1		1						1	1.5	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	16.5	Regular	
1	1	1		1		1						1	1.5	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	1	20.5	Regular	
	1	1		1		1						1	1.5	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	19.5	Regular	
	1	1		1		1						1	1.5	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	18.5	Regular	
		1		1		1						1	1.5	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	24.5	Deficiente	
1		1										1	1.5	2	2	2	2	1	1	1	3	2	1	2	20.5	Regular	
1		1										1	1.5	2	1	1	1	1	2	2	3	1	2	3	20.5	Regular	
1	1	1	1			1						1	1.5	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	17.5	Regular	
		1										1	1.5	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	18.5	Regular	
1	1	1					1					1	1.5	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	3	22.5	Deficiente	
1	1	1										1	1.5	3	1	1	1	1	3	3	2	2	2	1	21.5	Regular	
1	1	1				1						1	1.5	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	18.5	Regular	
1	1	1				1						1	1.5	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	21.5	Regular	
1	1	1	1									1	1.5	1	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	22.5	Deficiente	
	1	1		1		1						1	1.5	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	23.5	Deficiente	
1	1	1		1								1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	20	Regular	
1		1										1	1.5	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	2	21.5	Regular	
1		1										1	1.5	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	22.5	Deficiente	
	1	1		1		1						1	1.5	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	21.5	Regular	
1		1										1	1.5	2	2	1	3	2	1	2	2	3	2	1	22.5	Deficiente	
1	1	1		1								1	1.5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	15.5	Regular	
1	1	1		1								1	1.5	2	1	2	1	1	2	1	3	2	1	1	18.5	Regular	
1		1										1	3	3	1	1	2	1	1	1	3	2	2	2	22	Regular	
	1	1				1						1	1.5	1	1	1	1	3	2	2	1	1	2	2	18.5	Regular	
1	1	1		1			1					1	1.5	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	18.5	Regular	
		1										1	1.5	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	20.5	Regular	
1	1	1				1						1	1.5	2	2	2	1	2	1	2	3	1	3	2	22.5	Deficiente	
1	1	1		1		1						1	1.5	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	18.5	Regular	
1	1	1		1		1						1	1.5	2	2	1	2	1	1	1	3	1	2	1	18.5	Regular	
1	1	1		1								1	1.5	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	16.5	Regular	
1		1										1	1.5	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	20.5	Regular	
1	1	1				1						1	1.5	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	26.5	Deficiente	
1	1	1		1			1					1	1.5	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	19.5	Regular	
1	1			1								1	1.5	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	19.5	Regular	
	1			1		1							3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	16	Regular	

2	1	0	0	0	0	1	I.sedentario	2	2
2	0	1	0	2	1	4	I.sedentario	2	3
2	1	1	0	2	0	4	I.sedentario	2	1
2	2	0	1	1	0	4	I.sedentario	2	1
2	1	1	0	1	0	3	I.sedentario	2	3
2	1	0	0	2	0	3	I.sedentario	2	1
1	2	1	0	0	0	3	I.sedentario	2	3
2	1	0	1	2	0	4	I.sedentario	2	3
2	1	1	0	1	0	3	I.sedentario	2	1
2	1	1	0	2	0	4	I.sedentario	2	1
2	1	1	1	2	0	5	I.sedentario	2	3
2	1	1	1	2	0	5	I.sedentario	2	3
2	1	0	0	1	0	2	I.sedentario	2	1
2	1	1	0	2	0	4	I.sedentario	2	1
2	1	0	1	1	0	3	I.sedentario	2	1
2	1	1	0	2	0	4	I.sedentario	2	2
2	0	1	0	1	0	2	I.sedentario	2	2
2	1	1	0	0	0	2	I.sedentario	2	2
2	1	1	1	0	0	3	I.sedentario	2	1
1	1	0	1	2	0	4	I.sedentario	2	3
2	1	1	0	1	0	3	I.sedentario	2	3
2	1	0	0	1	0	2	I.sedentario	2	1
2	1	1	0	2	0	4	I.sedentario	2	1
2	1	1	0	0	0	2	I.sedentario	2	2
1	2	0	0	2	0	4	I.sedentario	2	3
2	1	1	0	0	0	2	I.sedentario	2	3
2	1	1	0	1	0	3	I.sedentario	2	3
2	1	0	1	1	0	3	I.sedentario	2	2
1	1	1	0	1	0	3	I.sedentario	2	1
1	1	0	0	1	0	2	I.sedentario	2	2
2	1	1	1	0	0	3	I.sedentario	2	3
2	1	0	0	1	0	2	I.sedentario	2	2
1	1	0	0	1	0	2	I.sedentario	2	2
2	1	0	1	1	0	3	I.sedentario	2	1
2	1	0	0	1	0	2	I.sedentario	2	3
1	1	0	1	1	0	3	I.sedentario	2	1
2	1	1	1	2	0	5	I.sedentario	2	1
2	1	1	0	1	0	3	I.sedentario	2	3
2	1	0	0	1	0	2	I.sedentario	2	1
2	1	1	0	2	0	4	I.sedentario	2	3
2	1	1	1	1	0	4	I.sedentario	2	2
2	1	0	0	0	0	1	I.sedentario	2	3
1	1	1	0	2	0	4	I.sedentario	2	3
2	1	1	0	2	0	4	I.sedentario	2	2
2	1	1	0	1	0	3	I.sedentario	2	1
2	1	1	0	1	0	3	I.sedentario	2	1
2	1	1	1	1	0	4	I.sedentario	2	1
2	1	0	0	0	0	1	I.sedentario	2	3
1	1	1	0	2	0	4	I.sedentario	2	3
2	1	1	0	2	0	4	I.sedentario	2	2
2	1	1	0	1	0	3	I.sedentario	2	1
2	1	1	0	1	0	3	I.sedentario	2	1
2	1	1	1	1	0	4	I.sedentario	2	1
2	1	1	0	1	0	3	I.sedentario	2	2
2	1	1	1	1	0	3	I.sedentario	2	2
2	1	1	1	1	0	4	I.sedentario	2	3



Universidad Católica de Santa María

☎ (51 54) 382038 Fax:(51 54) 251213 ✉ ucsm@ucsm.edu.pe 🌐 http://www.ucsm.edu.pe Apartado:1350

AREQUIPA - PERÚ

INFORME N° 0882 -CB- 2018

A : Doctor JOSÉ ANTONIO VILLANUEVA SALAS
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE POSTGRADO

De : CENTRO DE INFORMACIÓN Y BIBLIOTECAS. SECCIÓN PROCESOS TÉCNICOS

Asunto : Evaluación de la Producción Intelectual

Expediente : 2018-0882

Fecha : 22 de octubre de 2018

De acuerdo a lo dispuesto, informo a usted que la tesis:

"RELACION ENTRE ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE ALUMNAS DE 10 A 12 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 42014 JOSE JIMENEZ BORJA – TACNA, 2018"

Autor(es):

COLCA ESTOFANERO DORIS BETTY

Ha sido sometida a la plataforma de originalidad Turnitin obteniendo **28 %** en el Sumario de coincidencias en el marco teórico

Es cuanto informo para conocimiento y fines consiguientes

Universidad Católica de Santa María
CENTRO DE INFORMACIÓN Y BIBLIOTECAS
Ing. AIME MIRCHA PEREZ GOMEZ
Coordinadora del Centro de Información y Bibliotecas

