REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES DE AREQUIPA, 2016

Tesis presentada por las Bachilleres:

ANA CRISTINA CHACÓN PAREJA
BETSY NARELA FUENTES SÁNCHEZ

Para optar el Título de Profesional de
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Asesora:
Mgter. Gladys Escudero de Simborth

AREQUIPA – PERÚ
2017

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

PRESENTACIÓN

SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARIA.

S.D.

De conformidad con lo establecido por la Facultad de Enfermería que Ud. tan acertadamente dirige, presentamos a su consideración y a la de los señores Miembros del Jurado el presente trabajo de investigación titulado: "Características de la alimentación en estudiantes de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes de Arequipa- 2016", requisito necesario para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Esperamos que el presente trabajo de investigación sea de su conformidad y cumpla con los requisitos académicos y técnicos correspondientes.

Arequipa, Marzo del 2017

Ana Cristina Chacón Pareja

Betsy Narela Fuentes Sánchez

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

DICTAMEN DE TESIS

A : Dra. Sonia Nuñez Chávez
Decana de la Facultad de Enfermería de la U.C.S.M.

De : Jurado Dictaminador

Asunto : Dictamen de Proyecto de Tesis:
CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES DE AREQUIPA, 2016.

Autoras: Ana Cristina, Chacón Pareja
Betsy Narela, Fuentes Sánchez

Fecha : Arequipa, 21 de Marzo del 2017

Reunidos los miembros del Jurado Dictaminador, luego de haber revisado y analizado el Borrador de Tesis se concluye que, habiendo subsanado las observaciones emitidas, el presente queda apto para pasar a la fase de sustentación.

Atentamente,

Dra. Sonia Nuñez Chávez
Jurado Dictaminador

Mg. María del Pilar Borja Vizcarra
Jurado Dictaminador

Mg. Rosario Soto de Zuñiga
Jurado Dictaminador

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

INFORME DE ASESORA DE TESIS

A : Dr. Sonia Núñez de Chávez
Decana de la Facultad de Enfermería

DE : Mgter. Gladys Escudero de Simborth
Docente de asesoría de tesis

FECHA : Arequipa 23 de diciembre de 2016

INVESTIGADORAS : Ana Cristina Chacón Pareja
Betsy Narela Fuentes Sánchez

ENUNCIADO :

"CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES DE AREQUIPA, 2016"

ANTECEDENTES:

Dado que la alimentación en adolescentes es prioridad para su desarrollo, deberían estar informadas sobre el tipo de alimentación que deben tener.

La asesora lo llevo a cabo en cinco sesiones de tutoría desde la fecha asignada; en la **primera sesión** se revisó el cumplimiento del protocolo de investigación; en la **segunda sesión** se revisó el planteamiento teórico y se recomendó que se amplié marco teórico de acuerdo a los subindicadores, modificar encuesta para para mejorar la presentación y citar fuente de investigación en los antecedentes investigativos; en la **tercera sesión** se revisó el planteamiento operacional para agregar recursos materiales , objetivos y las interrogantes básicas; en la **cuarta sesión** se revisó los resultados en cuadros y gráficos; en la **quinta sesión** se sugiere reordenar anexos, reformular el consentimiento informado.

APRECIACION PERSONAL:

La investigación realizada constituye un aporte al Cuidado de Enfermería de los adolescentes y durante el estudio de las Srtas. Bachilleres demostraron motivación en interés en la ejecución del presente estudio. Los resultados representaran un aporte nutricional de los adolescentes de la I.E. en estudio.

Es cuanto la suscrita informa a Ud.

Atentamente

Mgter. Gladys Escudero de Simborth

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

DICTAMEN DE PROYECTO DE TESIS

A : Dra. Sonia Nuñez Chávez
Decana de la Facultad de Enfermería de la U.C.S.M.

De : Jurado Dictaminador

Asunto : Dictamen de Proyecto de Tesis:
"CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACION EN ESTUDIANTE DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES DE AREQUIPA, 2016"

Fecha : Arequipa, 26 de Octubre del 2016

Reunidos los miembros del Jurado Dictaminador y revisado el Proyecto de Tesis presentado por las Bachilleres, Srtas. Ana Cristina Chacón Pareja y Betsy Narela Fuentes Sánchez, este jurado dictamina que el proyecto de tesis pase a la fase de ejecución.

Atentamente,

Mgter. María del Pilar Borja Vizcarra
Jurado Dictaminador

Nut. Rosario Soto de Zuñiga
Jurado Dictaminador

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Nuestro agradecimiento

A Dios… por mantenernos firmes y no decaer durante este gran esfuerzo para lograr nuestros ideales.

A nuestra alma mater la Universidad Católica de Santa María y a la Facultad de Enfermería por la formación profesional recibida.

A nuestras docentes por su preocupación y apoyo a nuestra formación académica.

A la I.E. Nuestra Señora de Lourdes por su contribución en la elaboración de la presente investigación.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

A mis padres Arturo y Ana por brindarme su apoyo incondicional con todo mi amor y gratitud.

A Marianela y Ariana por ser mi motivación gracias, muchas gracias.

Ana Cristina Chacón Pareja

A mis padres Juan y Narela
por ser ejemplo de constancia y superación.

A mi hermano, familiares y amigos por impulsarme a seguir adelante y por su apoyo incondicional.

Betsy Narela Fuentes Sánchez

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ÍNDICE

Contenido

RESUMEN 1
ABSTRACT 1

INTRODUCCIÓN 2

CAPÍTULO I 3
PLANEAMIENTO TEÓRICO 3

1. PROBLEMA 3

1.1. ENUNCIADO DEL PROBLEMA 3
1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA 3
A. Campo, área y línea de investigación 3
B. Análisis de variable 4
C. Interrogantes básicas 4
D. Tipo y nivel del problema 5
1.3. JUSTIFICACIÓN 5
2. OBJETIVOS 6
3. MARCO TEÓRICO 6
4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS 29
5. HIPÓTESIS 30

CAPÍTULO II 31

PLANEAMIENTO OPERACIONAL 31

1. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE VERIFICACIÓN 31
1.1. Técnica 31
1.2. Instrumento 31
2. CAMPO DE VERIFICACIÓN 32
2.1 Ubicación Espacial 32
2.2 Ubicación Temporal 32
3. UNIDADES DE ESTUDIO 32
3.1. Universo 32

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

3.2. Muestra 32
4. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS 33
4.1 Organización 33
4.2. Recursos 33
4.2.1. Humanos 34
4.2.2. Materiales 34
CAPÍTULO III 35
RESULTADOS 35
CONCLUSIONES 52
RECOMENDACIONES 53
BIBLIOGRAFÍA 54
ANEXOS 56

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

INDICE DE TABLA Y GRAFICOS

TABLA N° 1: ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016 36

GRÁFICO N° 1: ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOSRICOS EN PROTEÍNAS. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016 37

TABLA N° 2: ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016 38

GRÁFICO N° 2: ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016 39

TABLA N° 3: ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016 40

GRÁFICO N° 3: ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016 40

TABLA N° 4: ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016 41

GRÁFICO N° 4: ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016 42

TABLA N° 5: ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE LÍQUIDOS DURANTE EL DÍA. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016 43

TABLA N° 6. ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDA CHATARRA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. 45

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

TABLA N° 7: ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSERVACIÓN EN LA PREPARACION DE LOS ALIMENTOS. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016 46

TABLA N° 8: ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN NORMAS DE LIMPIEZA EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016 47

TABLA N° 9: ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN FORMAS DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016 48

TABLA N° 10: ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÙN NÚMERO DE CONSUMO DE ALIMENTOS AL DÍA. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES AREQUIPA, 2016 50

TABLA N°11: ESTUDIANTES SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE PRINCIPALES NUTRIENTES I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES AREQUIPA, 2016 51

GRAFICO N° 11: ESTUDIANTES SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE PRINCIPALES NUTRIENTES I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES AREQUIPA, 2016..... 51

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

RESUMEN

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES DE AREQUIPA, 2016

FEEDING CHARACTERISTICS IN HIGH SCHOOL STUDENTS OF THE Educational Institution" NUESTRA SEÑORA DE LOURDES DE AREQUIPA, 2016

CHACÓN PAREJA ANA CRISTINA[1]
FUENTES SÁNCHEZ BETSY NARELA[2]

El presente trabajo de investigación tiene como objetivos: Precisar los nutrientes que contiene la alimentación, la conservación y normas de limpieza, las formas de consumo y número de comidas al día. Con metodología la técnica es el cuestionario, y como instrumento el formulario. Las unidades de estudio fueron obtenidas a través del criterio de inclusión y exclusión, quedando una muestra de 175 estudiantes. Datos que fueron procesados aplicando la estadística descriptiva. Procesada la información se llegó a las siguientes conclusiones: Que más de cuarta parte de las estudiantes consumen alimentos ricos en proteínas, Hidratos de carbono, grasas y vitaminas, líquidos durante el día, la forma más preferible de consumo es sancochado, más de la mitad conservan los alimentos en adecuadas condiciones, respecto a las normas de limpieza menos de la mitad siempre las aplican. Las estudiantes comen de 3 a 4 comidas al día.

Palabras claves: Características de la alimentación – Estudiantes de secundaria.

ABSTRACT

The present research aims to: Identify the nutrients contained in the food, the conservation and cleaning standards, forms of consumption and number of meals per day. As technique the questionnaire was used, and as an instrument, the question form. The units of study were obtained through the inclusion and exclusion criteria, and a sample of 175 students. Data was analyzed using descriptive statistics. Processed the information came to the following conclusions:

Half of the students consume foods rich in proteins, carbohydrates, fats, and vitamins, liquids during the day, the most preferable way of consumption is parboiled, with respect to the conservation and cleaning standards more than a half Of foods preserved under refrigeration, integrity, washing and use of clean water. The students eat 3 to 4 meals per day.

Keywords: Characteristics of the power - high school students.

[1] Bachiller en Enfermería. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada. Calle Rosaspata 124 Miraflores. Teléfono 615270 Correo electrónico: anacristinachaconpareja@gmail.com
[2] Bachiller en Enfermería. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada. CONJ HAB Francisco Mostajo Block 8 DPTO 301 Arequipa Teléfono 284937 Correo electrónico: betsyfuentes411@hotmail.com

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos especialmente en las grandes ciudades se evidencia cambios en el comportamiento alimenticio que afecta la salud, presentando enfermedades asociados a modos de vida, poco saludables.

Sabemos que comer es una necesidad primaria para los seres vivos y que los alimentos como los nutrientes son necesarios para el desarrollo de la vida. Es necesario señalar las diferencias entre alimentos y nutrientes, el primero, es lo que vemos y nos atrae para comer; los nutrientes no lo vemos, forman parte intrínseca de los alimentos; ambos cumplen una función fisiológica.

El adolecente en su necesidad de alimentarse come diferentes alimentos que le presenta el medio, es selectivo a partir de su condición individual; clasifica lo que es comestible, lo que prefiere, lo que tolera o rechaza, lo recomendable o no para su salud y los que puede acceder o no puede adquirir.

Desde esta perspectiva, las características de la alimentación de los estudiantes se da dentro de un contexto que determina su especificidad biológica, social o cultural.

En este sentido hemos realizado el presente estudio de investigación con la finalidad de precisar las características de la alimentación desde el punto de vista de proceso en un grupo de estudiantes adolecentes que oscilan entre 12 y 17 a años de la I.E Nuestra Señora de Lourdes.

El contenido del estudio está organizado en forma sistemática en tres capítulos; el primero contiene el planteamiento teórico; el segundo planteamiento operacional y el tercero, los resultados, conclusiones y recomendaciones. Los anexos hacen referencia al instrumento de recolección de datos, constancia de haber realizado la investigación y el consentimiento informado emitido por la dirección de la I.E en mención.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.Enunciado del Problema

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES DE AREQUIPA, 2016

1.2.Descripción del Problema

1.2.1. Ubicación del Problema

a. Campo : Ciencias de la Salud
b. Área : Salud del Adolescente
c. Línea : Nutrición

1.2.2. Análisis de Variables

El estudio es univariable: Características de la alimentación

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Variable	Indicadores	Subindicadores
Características de la alimentación en estudiantes de Secundaria	1. Nutrientes principales	1.1.Proteínas 1.1.1.Legumbres 1.1.2.Carnes 1.1.3.Lácteos 1.2.Hidratos de carbono 1.2.1.Cereales 1.2.2.Pastas 1.3.Grasas y lípidos 1.3.1.Aceites 1.3.2.Mantequilla 1.4.Vitaminas y vegetales 1.4.1.Vegetales 1.4.2.Frutas 1.5.Otros 1.5.1.Comida chatarra 1.5.2.Agua y/o líquidos
	2. Conservación y normas de limpieza en la preparación de los alimentos	2.1.Refrigeración de alimentos 2.2.Integridad de los alimentos 2.3.Lavado de verduras y frutas 2.4.Lavado de manos 2.5.Higiene y conservación de vajilla 2.6.Higiene y conservación de ambiente 2.7.Uso de agua potable y/o tratada
	3. Formas de consumo	3.1.Fritos 3.2.Sancochados 3.3.Al natural 3.4.Horneados
	4. Numero de comidas al día	4.1. 1 – 2 4.2. 3 - 4 4.3. Más de 4

1.2.3. Interrogantes básicas

A. ¿Qué nutrientes contiene la alimentación de las estudiantes de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes?

B. ¿Cómo es la conservación y normas de limpieza en la preparación de los alimentos que consumen las estudiantes de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes?

C. ¿Cuáles son las formas de consumo de alimentos que tienen las estudiantes de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes?

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

D. ¿Cuántas es el número de comidas al día tienen las estudiantes de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes?

1.2.4. Tipo y Nivel

Tipo : De campo

Nivel : Descriptivo, de corte transversal

1.3.Justificación

Esta investigación se justifica en vista que la sociedad está compuesta por un número mayoritario de gente joven: niños y adolescentes, el incremento del número de personas mayor de 10 años es el factor poblacional que caracteriza los cambios sociodemográficos en la actualidad, esto trae como consecuencia que un 27.4% del total de la población esté integrada por jóvenes, y además sabemos que es una población en proceso de crecimiento y de cambios biofísicos y psicoemocionales. Situación que requiere de una alimentación debidamente balanceada a fin de que conserven un buen estado de salud.[3]

Es en este sentido, la investigación a realizar posee una relevancia social y humana ya que busca indagar y poder conocer la situación de la alimentación actual en los estudiantes adolescentes y a partir de los resultados tomar medidas pertinentes en mejorar la alimentación de este grupo poblacional.

Asimismo, el presente estudio se enmarca en una relevancia científica porque el mismo estudio induce en una revisión bibliográfica actualizada que sumado los hallazgos obtenidos contribuirán a mejorar el conocimiento que se tiene del problema de la alimentación en nuestra realidad.

Al presente estudio le anteceden investigaciones similares, las que servirán para realizar las confrontaciones y comparaciones entre resultados.

Por tratarse de una investigación de interés profesional y social, esta es posible realizarla ya que se cuentan con las facilidades institucionales correspondientes.

[3] MINSA. Oficina de Estadística. Arequipa. 2012. Pág. 13

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

2. OBJETIVOS

2.1. Precisar los nutrientes que contiene la alimentación de las estudiantes de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes.

2.2. Precisar cómo es la conservación y normas de limpieza en la preparación de las alimentos que consumen las estudiantes de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes.

2.3. Identificar las formas de consumo de alimentos que tienen las estudiantes de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes.

2.4. Identificar número de veces que consumen comidas al día las estudiantes de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. ADOLESCENCIA

Según la OMS la adolescencia es como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta[4], Para el Ministerio de Salud la edad de la adolescencia empieza a los 12 y termina a los 17 años, es una etapa de tránsito en la vida de cada persona, durante la que se completa el desarrollo del organismo en esta etapa suceden importantes cambios en el ser humano.

En la pubertad se lleva a cabo el proceso de cambios físicos, en el cual el cuerpo del niño o niña adquiere la capacidad de la reproducción sexual, al convertirse en adolescentes. Siendo un evento madurativo central y característico de esta etapa.

El momento de finalización de la adolescencia es más difícil de precisar y puede cambiar según sean los motivos ya sea sociales, personales y familiares.

3.1.1. CAMBIOS DURANTE LA PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

Físico y fisiológico: La pubertad es un gran cambio biológico empieza con secreciones hormonales, la glándula hipófisis libera hormonas que desarrollan

[4]Desarrollo en la adolescencia. Disponible en: ://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

los caracteres sexuales primarios estos son los ovarios, testículos y las glándulas suprarrenales, que liberan hormonas que generan las caracteres sexuales secundarios (rasgos no reproductores) en la mujeres son: el vello pubiano y axilar, desarrolla los pechos , agrandamiento de útero y comienza la menstruación; en el hombre son: agrandamiento del pene , comienza con la eyaculación, crecimiento de vello pubiano, facial y axilar.

La adolescencia le sigue a la pubertad, se da cuando el cambio físico ha terminado, la imagen de los adolescentes que tiene de su cuerpo influye mucho en su personalidad

Psicosocial: La adolescencia se define como una fase dominada por el egocentrismo, el conflicto interior y la rebeldía permanente hacia todo lo que suponen normas establecidas. Se dejando atrás la dependencia de los padres y predominan las relaciones fuera del entorno familiar. Se desarrollan cambios en el razonamiento y el pensamiento, que derivan en conductas que ayudan a mejorar su auto concepto y encontrar su propio equilibrio. Todo ello permitirá acotar la búsqueda de su propia identidad, y conformará la personalidad en un futuro como adulto.

3.1.2. Conceptos Básicos

3.1.2.1.Alimentación

La alimentación es el proceso por el cual ingerimos sustancias llamadas nutrientes, que están contenidos en los alimentos. Estos nutrientes son necesarios para la nutrición. La alimentación involucra ingerir las cantidades apropiadas de los nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Estos se dividen en constructores (Proteínas) energéticos (hidratos de carbono, grasas y lípidos, y vitaminas y minerales).

En la alimentación se considera también a las “Calorías”, que es la cantidad necesaria de calor, para elevar la temperatura corporal, para formar los tejidos corporales y para producir el movimiento corporal. Las calorías también se guardan en el organismo en forma de grasa para ser usada posteriormente.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

3.1.3. Composición de los Alimentos

Los alimentos ya sean sustancias líquidas o sólidas contienen nutrientes, son los que se describen a continuación:

A. CONSTRUCTORES

- **PROTEINAS**

Es un macronutriente esencial, tiene una función principalmente estructural y funcional en las células, están constituidas por aminoácidos teniendo importantes funciones dentro de los seres vivos.

Son 20 aminoácidos que el ser humano usa en su actividad metabólica nueve de éstos se obtienen de la dieta y son aminoácidos esenciales. Los otros 11 pueden ser producidos por el cuerpo y no es necesario ingerirlos, se dice que un alimento tiene las proteínas completas cuando tiene todos los aminoácidos esenciales, sino se debe utilizar otros alimentos para completarse.

Los aminoácidos que se mezclan entre sí de diferentes formas dan lugar a las proteínas que el organismo requiere para desempeñar sus funciones metabólicas y crear tejidos.

Clasificación de las Proteínas según su procedencia:

- **Proteínas de origen animal:** Se encuentran en la carne, huevos, pescado y lácteos son llamadas completas ya que contienen todos los aminoácidos esenciales.

- **Proteínas de origen vegetal:** Se encuentran en las verduras, cereales, frutas, frutos secos son incompletas ya que carecen de aminoácidos cuya presencia en la dieta es necesaria**.**

Función de las Proteínas:

- **Función estructural:** Forman estructuras celulares básicas en todas las células y organismos que sirven de protección o como soporte para otras estructuras.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- **Función inmunológica:** Los anticuerpos que intervienen en los procesos inmunes son proteínas.

- **Función reguladora:** Los enzimas (sustancias encargadas de degradar o formar otros productos), las hormonas, fluidos y secreciones corporales contienen proteínas.

- **Función transportadora:** Se encuentran en la sangre y su función consiste en llevar moléculas específicas de un órgano a otro.

B. ENERGÉTICOS

- **HIDRATOS DE CARBONO**

  Son macronutrientes energéticos se les encuentra en los vegetales, frutas, semillas, granos o productos derivados de éstos. Siendo algunos indispensables y otras no en la dieta tras su digestión proporciona generalmente glucosa.

  La tasa de glucosa en sangre (80-120 mg/ 100 cc) es el indicador del nivel de combustible, y al igual que en un coche no debe estar por debajo ni por encima del nivel del depósito, ya que ésta es la responsables de que no se degraden las grasas y las proteína.

  Clasificación de los Hidratos de Carbono

  - **Simples o monosacáridos:** Se encuentran en los azucares refinados puede mencionar la glucosa, fructuosa y galactosa, siendo ellos los responsables del sabor dulce, su rápida absorción estimula a nuestro organismo a secretar la hormona de la insulina que esta estimula al apetito y favorece los depósitos de grasa.

  - **Complejos o polisacáridos:** Se encuentran en cereales, legumbres, las papas etc. son el componente mayoritarios en nuestra dieta, el almidón actúa como reserva de energía de los vegetales, en los animales es el glucógeno. Para digerir el almidón, nuestras glándulas salivales y nuestro páncreas, secretan unas enzimas específicas denominadas

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

amilasa que se ponen en contacto con los almidones y lo descomponen en moléculas absorbibles.

Función de los Hidratos De Carbono

- **Función energética:** Es proporcionar y almacenar energía que el cerebro y los glóbulos rojos lo necesitan para mantener su integridad funcional ya que provee glucosa al organismo.

- **Función reguladora:** Se encarga de mantener a la flora intestinal saludable.

- **Función de reserva:** Después de la absorción de la glucosa, una porción de ésta se almacena en el hígado y en los músculos, servirá para evitar hipoglucemias cuando los niveles de glucosa en sangre sean bajos.

- **GRASAS O LIPIDOS**

Son macronutrientes esenciales incluyen un grupo de compuestos químicos calificados como nutrimentos de carácter energético, por sus características químicas se clasifican en fosfolípidos, esteroles y triglicéridos siendo estos la principal fuente de energía de reserva en el organismo humano.

Cerca al 95% de los lípidos y grasas de los alimentos, son triglicéridos. A temperatura del ambiente los compuestos sólidos son identifica como grasas y los compuestos líquida son aceites. Dicha distinción tiene especial importancia cuando se habla de los lípidos con-tenidos en los alimentos.[5]

Se clasifican:

Grasas:

- **Grasas saturadas:** Consumiéndolas en exceso pueden ocasionar problemas de salud tantos trastornos de circulación y problemas cardiacos estos proviene de alimentos de origen animal como las carnes rojas y la mantequilla.

[5] VEGA, L. FRANCO 2010. Fundamentos De Nutricion Y Dietetica. Cambridge, Reino Unido. 1era Ed, Cap. 4

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- **Grasas insaturadas :** Son grasas beneficiosas para regular el colesterol y la prevención de enfermedades cardiovasculares pueden ser:
  - Grasas monoinsaturadas: Presentes en los frutos secos y aceite de oliva.
  - Grasas poliinsaturadas: Presentes en el atún, aceite de pescado.
- **Grasas trans:** Son alimentos procesados con grasas hidrogenadas.
- **Fosfolípidos**: Son ácidos que contiene ácidos fosfóricos especialmente, no son abundantes en la dieta, se encuentran en alimentos tales como el hígado, los sesos, el corazón y la yema de huevo.
- **Colesterol:** Desempeña distintas funciones en el organismo como la eliminación del colesterol y la absorción de sustancias grasas, sin embargo no se le considera un nutriente esencial.

Funciones de los Triglicéridos en el organismo

Entre las numerosas funciones que tienen los triglicéridos, es pertinente destacar algunas: permiten almacenar energía, protegen y preservan la temperatura corporal, y facilitan la absorción de las vitaminas liposolubles.[6]

- **Función de reserva:** Los triglicéridos son la fuente principal de reserva de energía esta impide que los tejidos usen las proteínas como fuente de energía. Cuando los músculos se encuentran en reposo o en una actividad ligera emplean triglicéridos como combustible; en cambio, en el ejercicio muscular intenso el organismo utiliza hidratos de carbono y ácidos grasos.

- **Función energética:** Pueden utilizarse como reserva energética, debido a que aportan más del doble de energía producida por los glúcidos.

- **Función de protección:** El tejido adiposo tiene la función de aislar al organismo, contribuyendo a preservar la temperatura corporal y protege traumatismos y movimientos violentos.

[6] VEGA, L. FRANCO 2010. Fundamentos De Nutricion Y Dietetica. Cambridge, Reino Unido. 1era Ed, Cap. 4

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- **VITAMINAS Y MINERALES**

  Son sustancias indispensables en la alimentación porque intervienen en numerosas reacciones bioquímicas que suceden en el organismo están presentes en los vegetales. Son sustancias indispensables en la alimentación el organismo carece de capacidad para sintetizarlas y algunas que produce son insuficientes para satisfacer sus necesidades diarias.

  Estas sustancias no proporcionan energía al organismo pero intervienen en reacciones para permiten la liberación de la energía química de los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas y son necesarios en la síntesis de aminoácidos, ácidos grasos, ácidos nucleicos, neurotransmisores, hormonas y numerosas sustancias indispensables para mantener la armonía de las funciones corporales que se traduce en salud física.[7]

  Se clasifican:

  - **Vitaminas Liposolubles**

    Las vitaminas liposolubles son cuatro y tienen en común la característica de que no se solubilizan en agua, pero sí en grasa. Estas vitaminas, al contrario que las hidrosolubles, sí se almacenan en tejidos grasos del organismo (hígado, tejido adiposo), por lo que pueden dar, problemas de toxicidad, además, su eliminación es más dificultosa, por lo que hay que poner cuidado en cubrir las recomendaciones, pero no excederlas. Son las siguientes:

    - Vitamina A o retinol
    - Vitamina D o calciferol
    - Vitamina E o tocoferol
    - Vitamina K

  - **Vitaminas Hidrosolubles**

    Son solubles por lo que es relativamente más fácil eliminar su exceso a través de la orina . Sin embargo, por este mismo motivo, hace que sea importante mantener su ingesta de manera estable, ya que no se almacenan

[7] VEGA, L. FRANCO 2010. Fundamentos De Nutricion Y Dietetica. Cambridge, Reino Unido. 1era Ed, Cap. 5

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

en el organismo.

Las vitaminas hidrosolubles son:

- **Vitamina C o ácido ascórbico**
- **Vitaminas del grupo B**: Son ocho las vitaminas pertenecientes a este grupo que consiste con la letra B, seguida de un número a modo de subíndice participan en reacciones de obtención de energía**.**

- **Clasificación de las vitaminas y sus funciones**

Dentro de las vitaminas liposolubles

- **Vitamina A**: Es importante para la visión, esto es porque la vitamina A logra la integridad de las membranas mucosas de los ojos, la piel, las vías respiratorias y el tracto intestinal. La falta de vitamina A resulta en el endurecimiento de los revestimientos también actúa como un catalizador en la liberación de enzimas que actúan sobre la formación ósea. Es importante para el hueso y el crecimiento esquelético. También es necesario para el establecimiento de las células del sistema nervioso y reproductivo.

- **Vitamina D:** Promueve el desarrollo óseo y dental, ya que facilita la absorción de calcio y fosforo.
- **Vitamina E**: Es importante para la respiración celular y la prevención de la hemólisis (anemia) de las células rojas de la sangre.
- **Vitamina K**: Es necesaria para la adecuada coagulación de la sangre.

En las vitaminas solubles

- **Vitamina C:** Es necesaria en la celebración de la unión de las células. Mantiene la integridad de las células. Se basa en la resistencia del cuerpo a la infección. Mejora la absorción de hierro y ayuda en la curación de heridas y fracturas óseas. También ayuda al metabolismo.
- **Vitamina B2 O Riboflavina:** Es fundamental para el metabolismo de la proteína, la grasa y los carbohidratos, manteniendo la salud de la visión, la

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

lengua, la boca y la piel. Es necesario para el crecimiento y desarrollo adecuados.

- **Vitamina B3 o Niacina:** Es importante en el metabolismo energético. También ayuda en la fotosíntesis de las plantas.
- **Vitamina B6 o Piridoxina:** Es importante en el metabolismo de aminoácidos. Cataliza la producción de urea, sintetiza los ácidos grasos esenciales.
- **Ácido Pantoténico:** Es esencial para el metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas. Mantiene el crecimiento normal, una piel saludable e integridad del sistema nervioso central.
- Los vegetales de hojas verdes y amarillas, las frutas, el hígado y otros órganos glandulares, las legumbres, los frutos secos, los cereales, los huevos, la leche, el pescado y las aves de corral, son buenas fuentes de vitaminas.

Minerales

Son sustancias inorgánicas distribuidas en la naturaleza y presentes en los alimentos son esenciales para el ser humano, su función es reguladora.

Se necesitan para numerosas funciones biológicas, participan en los tejidos y líquidos corporales, regulan el equilibrio electroquímico, activan reacciones bioquímicas, facilitan la transmisión nerviosa y controlan numerosos fenómenos fisiológicos indispensables para la vida.

Clasificación:

- **Macrominerales:** Son los que el organismo necesita en grandes cantidades

  Calcio: Es el mineral más abundante del organismo localizándose la mayor parte en los huesos la cantidad restante en el líquido extracelular y en los diversos tejidos del organismo, a nivel intracelular; sirve para conservar la rigidez corporal, la regulación de la excitabilidad nerviosa, el desarrollo de los huesos y en la contracción muscular.

  Fosforo: Junto al calcio participan en la formación de los huesos y dientes.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Sodio: Mantiene el equilibrio de los líquidos corporales, en las funciones de los nervios y los músculos junto

- **Microminerales:** Son los que el organismo requiere en pocas cantidades:

Hierro: Participa en el transporte de oxígeno y su déficit puede provocar anemia.

Yodo: Ejerce un papel fundamental durante el embarazo y participa en la producción de las hormonas tiroideas.

C. OTROS

- **COMIDA CHATARRA:**

Es coloquial, se denomina así a los alimentos que aportan principalmente calorías, tienen pocos nutrientes y pueden contener sustancias nocivas para la salud[8], generalmente se agrega, industrialmente, una elevada cantidad de azúcar, sal y/o grasas trans y/o grasas saturadas, además de un sin número de aditivos químicos, colorantes y saborizantes artificiales.

- **AGUA:**

El agua es un fuente indispensable para llevar el mantenimiento del ser humano; es fundamental para la existencia.

Los electrolitos son sustancias que al disolverse en el agua, se disocian en iones positivos y negativos. Pueden ser sales inorgánicas de sodio, potasio o moléculas orgánicas complejas.

FUNCIONES:

- Regula la temperatura del cuerpo.
- Conserva el volumen de sangre.
- Favorece en la digestión de los alimentos
- Interviene en la conducción nerviosa.

[8]El ministerio de salud y la comida chatarra. Disponible en: https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo_comida_chatarra.pdf

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- Suministra minerales importantes.
- Se utiliza como lubricante en las articulaciones.
- Lleva nutrientes a las células
- Ayuda en la excreción de productos de desecho.

3.2. NUTRICIÓN

La nutrición son fenómenos que el organismo convierte, incorpora y utiliza en los tejidos. Los nutrientes cumplen tres principios:

- Proveer de energía para el sostenimiento del organismo y sus funciones.
- La formación, reparación y renovación de estructuras corporales.
- Abastecer de sustancias para regular el metabolismo.

La nutrición es una ciencia donde los alimentos, nutrientes y otras sustancias tiene un equilibrio en la salud.

Cuidado nutricional: Es la aplicación de la ciencia y el arte de la nutrición humana como auxiliar para que las personas seleccionen y obtengan alimentos con el propósito principal de nutrir sus cuerpos saludables o enfermos durante todo el ciclo vital.

Esta participación puede ser en funciones autónomas o combinadas: en la alimentación de grupos que implica la selección y administración de los alimentos y los principios de la nutrición.

3.3. ALIMENTACIÓN DE ADOLESCENTE EN EDAD ESCOLAR

Todos los adolescentes en edad escolar están en un proceso de desarrollo para lo cual requieren de una selección dietética para favorecer su óptimo crecimiento.

El requerimiento de un adolescente es parecido al de un adulto porque necesitan los mismos nutrientes solo varia en las cantidades y porciones. Como todo ser humano tiene que ingresar energía, pero siempre relativa a su tamaño corporal.

En nuestro país asisten a los colegios en jornada completa donde la mayoría de los estudiantes no desayuna o desayuna muy poco en casa antes de salir por eso la comida de mediodía es muy importante ya que no se trata de aportar en ella los

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

nutrientes esenciales, sino también de favorecer un buen rendimiento escolar y poder familiarizar a los adolescentes hábitos alimenticios correctos y ayudar a prevenir enfermedades.

3.3.1. Necesidades nutricionales

Las necesidades nutricionales de los adolescentes en edad escolar son elevadas porque requieren una necesidad de nutrientes en promedio a un adulto. El consumo inadecuado de alimentos incorrectos en los adolescentes hace que no se obtengan las necesidades nutricionales que requiere. Se recomienda qua los adolescentes en edad escolar que consuman algo antes de ir a la escuela y consumir alimentos en la escuela.

También están estrechamente relacionadas con la maduración biológica y los cambios propios de la pubertad.

La cantidad de alimentos para satisfacer necesidad de nutrientes de los adolescentes es la siguiente:

Edad (años)	Granos cereales	Legumbres	Hortalizas	Fruta	Grasas	proteínas
9-11	300-400	150-200	100-150	100-150	30	45- 50
11-15	400-500	200-250	100-150	100-150	30	45- 55

Fuente: Requerimiento dietético diario por edad (Elizondo y Cid 45)

3.3.1.1. Los requerimientos energéticos y nutricionales:

Las necesidades de energía y nutrientes son variables en los niños y dependen del metabolismo basal, velocidad de crecimiento, actividad física, tamaño corporal y sexo.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

3.3.1.1.1. Determinar la cantidad de Kcal que nos aporta cada nutriente:

Conociendo el valor del RED distribuir Kcal entre las proteínas, carbohidratos, grasas considerando del total de kilocaloría necesarias es:

- 12% a 15 % han de ser aportadas por proteínas
- 50% a 60% por los carbohidratos
- 25% a 30% por las grasas

3.3.1.1.2 Calcule la cantidad de proteínas, carbohidratos , grasas de la dieta:

- Considerando que 1 gramo de proteína nos da 4kcal ,
- 1 gramo de carbohidrato nos da 4 kcal ,
- 1 gramo de grasas 9 kcal.
- Establezca cuantos gramos de proteínas , carbohidratos y grasas debería ingerir diariamente

- **REQUERIMIENTO DE PROTEINAS:**

Las recomendaciones de proteínas en la dieta se rige en satisfacer y proporcionar los aminoácidos indispensables en el organismo.

En la etapa de la adolescencia se caracteriza por la construcción de tejidos nuevos por lo que demanda hay mayor cantidad de proteínas, por eso las recomendadas son según la edad. La necesidad diarias recomendaron en adolescente es 0.9 g/kg/día

Se recomienda la ingesta diaria de alimentos de origen animal, que contienen proteínas completas.

- **Legumbres:** son de origen vegetal son una fuente principal de proteínas. Un adolescente debe ingerir 1-2 porciones por día.

- **Carne:** son de origen animal son los alimentos favoritos de los adolescentes Un adolescente debe consumir 1-2 porciones de alimentos de este grupo cada día, que equivalen de 150-210 g de carne de res, pollo, pavo, cerdo

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- **Lácteos:** Los productos lácteos son excelentes fuentes de calcio se recomienda queso, yogurt, leche y derivados

o **REQUERIMIENTO DE HIDRATOS DE CARBONO:**

El organismo convierte los aminoácidos en glucosa. Se recomienda la ingesta de 50 a 60% de hidratos complejos y de 10 a 15% de los azúcares simples en la dieta que equivale al 130 g de hidratos de carbono por día para evitar el uso de proteínas y grasas de reserva del organismo.

Pan: Los alimentos de este grupo proporcionan carbohidratos complejos (almidones) y vitaminas, minerales y fibra. Los adolescentes necesitan un elevado número de porciones de alimentos de este grupo, cada día.

o **REQUERIMIENTO PARA GRASAS Y LIPIDOS:**

Los lípidos consumidos en la dieta de los adolescentes depende de la energía consumida durante el día; se recomienda consumir entre 20 y 30% en la dieta que equivale a 73g a 93 g de grasa cada día, donde 10% provienen de ácidos grasos saturados, 10% polinsaturados y el 10% mono insaturados.

- **Grasas:** Es recomendable una cucharadita (5 ml) de aceite vegetal al día, es suficiente para suministrar los ácidos grasos en la dieta; el consumo de pescado, dos veces por semana, tiene un aporte adecuado de omega 3

o **REQUERIMIENTO DE VITAMINAS Y MINERALES:**

El aporte de todas las vitaminas en la etapa de la adolescencia es fundamental para el buen funcionamiento del organismo y cumplir la necesidad de determinadas vitaminas.

Por un lado, tanto el ácido fólico como las vitaminas B6 y B12 intervienen en la síntesis de los tejidos y en el metabolismo de las proteínas, debido al crecimiento óseo que sufre el adolescente desde la pubertad, aumentan los requerimientos de vitamina D.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tampoco debemos olvidarnos de otras vitaminas importantes que intervienen y participan en el buen funcionamiento celular y en el crecimiento: vitamina A, C y E.

Se recomienda superar los 100 mg/día de minerales por día.

- **Frutas:** el zumo de las frutas proporcionan al 100% vitaminas A y C, y potasio.

- **REQUERIMIENTO DE AGUA:**

Las recomendaciones adecuadas de líquidos durante el día para los adolescentes es desde 1.3 litros a 3.3 litros de agua, la cantidad va aumentando de acuerdo a la edad.

- **Energéticos:** Aumentan durante la adolescencia en los hombres y tienden a mantenerse o a disminuir en el sexo femenino, variando, además, con la actividad física. Adquiere mayor relevancia en la adolescencia por el gran nivel de actividad, que va desde el sedentarismo hasta la práctica de deportes competitivos.

3.3.2. Alimentos antes de ir a la escuela

El desayuno es el alimento principal que se consume antes de ir a la escuela se recomienda principalmente: frutas, lácteos, huevos, cereales, etc.

3.3.3. Alimentos en la Escuela

Estos pueden consistir de una comida a mediodía en la escuela o de una lonchera que el adolecente lleva a la escuela.

Una comida al mediodía en la escuela es el ideal, se deben suministrar cantidades razonables de nutrientes que probablemente falten o sean escasos en la dieta del hogar. Un cereal de granos enteros como plato principal y una porción de legumbres como complemento, con hortalizas u hojas verdes, constituye una excelente comida en la escuela. Hay muchas posibilidades, que dependen de los alimentos disponibles localmente. La comida podría incluir algún alimento rico en proteína y alguno rico en vitaminas A y C.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Las comidas escolares son beneficiosas debido a que con frecuencia suministran nutrientes necesarios, los cuales forman la base para la educación en nutrición, siendo estos una excelente forma de introducir nuevos alimentos, evitando el hambre y la desnutrición.

En la comida escolar los padres envían a los adolescentes alimentos para el mediodía, pero siempre existe el problema de encontrar alimentos que los nutras y consuman los estudiantes a esa edad. Los alimentos propuestos en el desayuno también pueden ir en la lonchera de mediodía. Los alimentos varían de acuerdo a la estación y disponibilidad de la localidad donde incluyen frutas, tubérculos, tomates, maní, huevos duros, leche, pan, etc.

Es necesario también tener en cuenta la salud de los adolescentes realizar exámenes de la vista y auditivos. Se debe tener un especial cuidado en el déficit de micronutrientes donde los adolescentes se encuentren a riesgo de carencias de hierro, yodo y ácido fólico. El yodo es importante cuando las niñas llegan a la pubertad en la menarquia y en un futuro embarazo.

3.4. CUIDADOS NUTRICIONALES Y DE LA ALIMENTACIÓN

En los adolescentes un buen cuidado influye en una buena nutrición que benefician el cuidado: de la salud, bienestar y la nutrición. Ahora bien, los adolescentes y ciertas personas mayores, se enferman física o mentalmente, situación que dependen de la atención que reciben. Para los niños y adolescentes el cuidado nutricional es muy importante.

Los adolescentes ya toman sus propias decisiones en cuanto a su alimentación, requiriendo de orientación, guía y supervisión. Sin embargo, una buena atención siempre influirá positivamente sobre el estado nutricional y el bienestar. [9]

De las tres causas que determinan la desnutrición, a saber alimentos, salud y cuidados, la que ha sido menos investigada y cuya función es menos entendida es el cuidado o atención. Desde hace tiempo se sabe que la seguridad

[9] Gibson, R.S. 2001. Principios de la evaluación nutricional. Oxford, Reino Unido, Oxford University Pressm

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

alimentaria y la salud tienen una relación importante con la nutrición, y hay mucha literatura y diversas intervenciones sobre este tema. Pocos programas diseñados para mejorar la nutrición, incluyen un conjunto de acciones dirigidas a los problemas que se relacionan con el cuidado o atención.

Un cuidado efectivo es importante no sólo para la supervivencia del niño y/o adolescente, sino también para su óptimo desarrollo físico y mental, y para una buena salud. El cuidado igualmente contribuye al bienestar general y a la felicidad de ellos, que en otras palabras es una buena calidad de vida.

Un nivel inadecuado de alimentos, salud y atención, llevan a la malnutrición. El cuidado de la alimentación puede estar influido por factores internacionales, como guerras, bloqueos u otros determinantes que mantienen a las naciones en la pobreza; factores nacionales, como asuntos relacionados con la equidad y disponibilidad de buenos servicios de salud y educación; factores locales como distribución de la tierra, clima, abastecimiento de agua y atención primaria de salud; y factores familiares, como presencia de otros miembros de la familia, tipo de hogar, disponibilidad de agua, higiene del hogar y conocimientos de la madre.[10]

Los comportamientos que se relacionan con el suministro de cuidados y que contribuyen a la buena nutrición, la salud y el bienestar del niño y/o adolescente, varían mucho de una sociedad a otra y entre las diferentes culturas. Un primer supuesto es que casi todas las sociedades valoran y desean verles crecer para convertirse en adultos saludables, inteligentes y productivos. Una segunda consideración más debatible, es que las sociedades, realiza prácticas tradicional o culturalmente que favorecen al desarrollo y el estado nutricional.

La protección es esencial para un cuidado estado nutricional. En la prácticas se tiene que proteger los factores que deterioro un buen estado nutricional. Para los adolescentes, hay propagandas televisivas de alimentación y embutidos pone en peligro el estado nutricional de los mismos.

[10] Brown, M. L. 2002. Los conocimientos actuales en materia de nutrición. Washington, DC, Instituto Internacional de Ciencias de la Vida, Fundación Nutrición, 6 ° ed. Pág. 466

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

El apoyo contiene actividades que ayudar a los padres a continuar la práctica del cuidado nutricional, también, la confianza de las madres para fortificar las prácticas de cuidado tradicionales ya ninguna de estas prácticas modernas es mejor para el adolescente en la opción tradicional.

La promoción se da cuando muchas de las prácticas tradicionales se pierden o fueron abandonadas, por ese motivo se reanuda la motivación en las familias o las comunidades.

3.4.1. Preparación y conservación de los alimentos

Los factores que actúan en el deterioro de los alimentos tienen como origen:

- Físicos: la exposición a la luz solar y a temperatura inadecuada interviene en la pérdida de vitaminas y favorece a la reproducción de microorganismos.
- Químicos: la acidificación que producen las latas de conserva, la oxidación de grasas
- Biológicos: invasión de microorganismos.

3.4.1.1. Refrigeración de alimentos:

El frío como medio de conservación no mata a los microorganismos, pero si inhibe su multiplicación, evitando que los alimentos se pudran; la refrigeración es el proceso de conservación de alimentos más desarrollado y el más usado, tanto en el ámbito doméstico como industrial, su aplicación tiene la ventaja de no producir modificaciones en los alimentos.

3.4.1.2. Integridad de los alimentos

Se puede referir como el acumulado de condiciones y medidas necesarias durante la producción, almacenamiento, distribución y preparación de alimentos para asegurar que una vez ingeridos, no representen un riesgo para la salud; para cumplir con un control integral de los alimentos a lo largo de las cadenas productivas se ha denominado de manera genérica la expresión: de la granja y el mar a la mesa.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

3.4.1.3.Lavado de verduras y frutas

Es la mejor manera de reducir los riesgos de enfermedades transmitidas por estos alimentos. Las bacterias más frecuentemente que causan intoxicación alimentaria son la Salmonella y E. coli.

Las frutas y verduras a menudo se comen crudas o cocidas y esto puede evitar que se eliminen estos patógenos. Por lo tanto son fuentes potenciales de enfermedades transmitidas por alimentos.

El origen de la infección es diverso. Se debe al uso de abonos, que pueden contener materia fecal de animales contaminados; al agua de riego, que por contacto con otras plantas puede transportar los microorganismos a los vegetales; o al uso de pesticidas para tratar plagas en los cultivos. Es fundamental aplicar unas estrictas medidas de higiene y manipulación para evitar o frenar la formación y proliferación de microorganismos.

Si bien lavar las frutas y verduras es un paso esencial para perder el riesgo de sufrir algún tipo de enfermedad o contaminación, hay que saber hacerlo para no restarles valor nutritivo.

3.4.1.4. Lavado de manos

El lavado de manos con agua y jabón, como una práctica simple y cotidiana, permite no sólo tener resultados positivos para la salud, crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños de nuestro país, sino también reducir considerablemente enfermedades diarreicas, respiratorias agudas, conjuntivitis, parasitosis, influenza, entre otras enfermedades así como prevenir brotes epidémicos y disminuir el ausentismo escolar y laboral.[11]

3.4.1.5.Higiene y conservación de vajilla

La limpieza y la higiene son fundamentales en la cocina, porque es el lugar donde se manipulan los alimentos y, por lo tanto, la vía más rápida de entrada para los microorganismos nocivos. De ahí que debemos mantener superficies y utensilios en perfecto estado de limpieza, así como unas mínimas normas de

[11] Con manos lavadas no te enfermas para nada. Disponible en : http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/lavado2015/index.asp

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

higiene personal, cabello amarrado con un pañuelo o ropa limpia, para evitar desagradables problemas.

Limpiar una superficie o utensilios con agua y jabón o con un producto de limpieza para remover el polvo, los restos de alimentos y las grasas de las superficies, pero no elimina los gérmenes que pueden causar enfermedades.

3.4.1.6. Higiene y conservación de ambiente

La higiene ambiental está dividida en dos conceptos, la palabra higiene que tiene referencia de lo importante de la limpieza de objetos o del cuerpo humano para proteger nuestra salud; y, el término ambiental que se refiere al ambiente y el entorno que nos rodea. Podemos entender le termino higiene ambiental como la importancia de tener un entorno o ambiente adecuadamente limpio para que nuestra salud no se vea comprometida.

La higiene ambiental es una ciencia, que se encarga de prevenir, controlar y estudiar las situaciones del medio ambiente para mejorar el entorno donde habita el ser humano

La higiene ambiental no solo se refiere a tener un suelo limpio sino que existen otros factores que ensuciar el medio ambiente.

3.4.1.7. Uso de agua potable y/o tratada

El acceso al agua potable es una necesidad prioritaria y por lo tanto un derecho humano fundamental.

Es el bien más importantes y escasos que tienen las personas alrededor del mundo, nuestro país no es una excepción; muchas de nuestras poblaciones se ven obligados a beber de fuentes cuya calidad deja mucho que desear y produciendo muchas enfermedades a niños y adultos.

3.5 COMIDAS DEL DÍA

Las sugerencias que los nutricionistas dan a los adolescentes sobre su alimentación deben estar encaminadas para lograr una dieta ordenada y equilibrada, que vaya junto con sus requerimientos nutritivos, y así poder

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

obtener hábitos más adecuados de su alimentación, como reducir el consumo elevado de "comida chatarra" poniendo énfasis en las frituras ya que estas conducen a los principales problemas nutricionales, la comida que no se debe dejar de tomar es el desayuno ya que es la primera alimentación después del ayuno prolongado.

- **Desayuno:** Es la principal comida del día por tal motivo debemos empeñarnos a desayunar de una manera equilibrada para tener un adecuado nivel de energía en el transcurso de la mañana, esto quiere decir que es una combinación equilibrada de lácteos, pan, cereales y frutas que combinadas representan el 30% de los nutrientes que requiere el organismo del adolecente durante el día.

- **Almuerzo:** Debe contener los nutrientes de una forma suficiente, moderada, adecuada y equilibrada de los diferentes grupos de alimentos.

- **Cena:** Por tanto, a pesar del tradicional refrán que dice: "Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo", también en la cena deberemos esconder una variada opción de nutrientes necesarios, para enfrentar las prolongadas horas de ayuno hasta la mañana siguiente.

3.6. PLAN DE SALUD ESCOLAR

El mes de junio de 2013 se promulgo la ley N° 30061 declara de prioritario interés nacional la atención integral de la salud de las y los estudiantes de educación básica regular y especial de las instituciones públicas del ámbito del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma, que los incorpora como asegurados del Seguro Integral de Salud (SIS).[12].

Es una estrategia de atención de salud teniendo, como objetivo desarrollar la cultura de salud en los escolares de las instituciones educativas basadas en los estilos de vida saludables y determinantes sociales de la salud así mismo detectar , atender de manera oportuna los riesgos y daños en el aprendizaje.

[12] Plan de salud escolar. Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/salud_escolar/?pag=1

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

3.6.1. Alimentos recomendados para la elaboración de refrigerio escolar:

- Frutas: Frutas de la estación pueden ser consumidas en jugos y al natural. Uva, sandia, manzana, frutos secos.
- Verduras: Cocidas o crudas. tomate, zanahoria etc.
- Cereales: Arroz, maíz, trigo tostados, pan y galletas.
- Semillas: almendras, maní, nueces, etc.
- Productos lácteos: Queso, yogurt.
- Preparaciones: Papa, choclo, habas sancochadas, tamales, humitas.

3.6.2. Componentes:

3.6.2.1. Evaluación integral de salud :

Son las intervenciones que se desarrollan en las instituciones educativas que nos permiten detectar los riesgos para la salud y brindar atención oportuna relacionada con el proceso de aprendizaje.[13]

Acciones:

- Evaluación nutricional
- Dosaje de hemoglobina
- Tamizaje de calendario de inmunizaciones
- Tamizaje de agudeza visual
- Examen odontomatologico
- Tamizaje de salud mental

3.6.2.2. Comportamientos saludables :

Las intervenciones que promueven práctica y conductas de cuidado y el auto cuidado de la salud que contribuyen a los aprendizajes fundamentales considerando las necesidades sanitarias regionales y adecuación cultural se desarrollan, estas mismas se vienen realizando con la comunidad educativa para promover los comportamientos de saludables.

[13] Plan de salud escolar. Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/salud_escolar/?pag=3

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

En las instituciones educativas se fortalecerán los comportamientos saludables en: [14]

- Lavado de manos
- Alimentación saludable
- Convivencia saludable
- Actividad física para la salud
- Salud ocular
- Salud bucal
- Promoción de la salud respiratoria (en zonas focalizadas: Amazonas, Ancash, Arequipa, Callao, Ica, Junín, Lima, Loreto, Madre de Dios, Moquegua, Lima Metropolitana)

3.6.2.3. Entornos saludables

Las intervenciones de la comunidad y gobiernos locales, para la promoción de entorno saludables dentro y alrededor de las instituciones educativas las cuales implican el desarrollo de acciones de gestión para implementar y habilitar los aspectos físicos de las instituciones educativas y su alrededor para que estos sean seguros[15].

En las instituciones educativas se fortalecerán:

Quioscos Saludables: Espacios adecuados para el consumo de alimentos saludables y para la adopción de ámbitos alimentarios que contribuyen a mejorar el estado nutricional de las y los estudiantes.[16]

3.7. SALUD EN LOS ADOLESCENTES :

Se considera la adolescencia desde los 12 a 17 años siendo esto un grupo de jóvenes sanos pero muchos de estos mueren de forma precoz debió a accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo

[14] Plan de salud escolar. Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/salud_escolar/?pag=3
[15] Quiosco saludable. Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/quiosco/index.html
[16] Plan de salud escolar. Disponible en : http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/salud_escolar/?pag=3

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tiene mayor frecuencia los problemas de salud o discapacidades y muchas enfermedades graves de la edad adulta empiezan en la adolescencia. Por ejemplo, el consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH, y los malos hábitos alimentarios y de ejercicio, son causas de enfermedad o muerte prematura en fases posteriores de la vida.[17]

3.8. LEY DE PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS , NIÑAS Y ADOLECENTES:

Se aprobó la ley 30021[18] ya mencionada el 10 de mayo del 2013 teniendo como objetivo la protección y promoción del derecho a la salud pública que consta en reducir y eliminar enfermedades que están en relación con el enfermedades crónicas no transmisibles , obesidad y sobrepeso .

Se debe incorporar un diseño para implementar los programas de promoción y educación para la salud sobre la alimentación saludable tanto en quioscos y comedores populares, así mismo realizar actividad física ya sea en el colegio o en los lugares recreativos de su localidad.

4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

4.1. TITULO: “Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad que concurren a la Escuela Secundaria General Manuel Belgrano Buenos aires - 2017 ”

AUTOR: SANTINELLI. MELISA P.

CONCLUSION: “la alimentación de los adolescentes que asisten a la Institución educativa seleccionada es deficitaria en nutrientes, especialmente en fibra, ácido fólico, vitaminas A y C, calcio, hierro, zinc cantidades difíciles de compensar con el resto de las comidas del día”

FUENTE: Biblioteca Virtual Universidad Abierta Interamericana

4.2. TITULO: “Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable en los adolescentes en una Institución Educativa.

[17]Salud del Adolecente. Disponible en: http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/
[18] Ley 30021. Disponible en: http://www4.congreso.gob.pe/pvp/leyes/ley30021.pdf

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Lima – 2015

AUTOR: MONDALGO LL. Janny M

CONCLUSIÓN: El programa educativo sobre la alimentación saludable fue efectivo en el incremento del nivel de conocimientos de los adolescentes**.**

FUENTE: Biblioteca Virtual Universidad Nacional Mayor de San Marcos

4.3. TITULO: "Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y actividad física en adolescentes de nivel secundario obesos y normopesos de instituciones educativas estatales de San Isidro,2009"

AUTOR: JAVIER H. Miguel

CONCLUSIÓN: Se encontró una asociación entre el hecho de ser obesos con el alto porcentaje de hábitos por mejorar, mayor consumo de energía y nutrientes, excepto calcio, y con sedentarismo.

FUENTE: Biblioteca Virtual Universidad Nacional Mayor de San Marcos

5. HIPÓTESIS

Por ser la investigación de nivel descriptivo no requiere de hipótesis.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICA, INSTRUMENTOS Y MATERIALES DE VERIFICACIÓN

1.1. Técnica

La técnica utilizada fue el Cuestionario.

1.2. Instrumento

Como instrumento se usó el formulario de preguntas estructurado según indicadores y subindicadores.

Consta de 27 ítems organizados de la siguiente manera:

1. Nutrientes principales que consume con 16 ítems
2. Preparación y conservación de alimentos con 9 ítems
3. Formas de consumo de alimentos con 1 ítem
4. Comidas al día con 1 ítem

1.3. Materiales de Verificación

Útiles de escritorio.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. Ubicación Espacial

El estudio se llevó a cabo en el nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes siendo un colegio estatal por convenio, ubicada en Av. Alfonso Ugarte 518 Tingo, en la ciudad de Arequipa.

2.2. Ubicación Temporal

Se realizó en los meses de junio del 2016 a marzo de 2017

3. UNIDADES DE ESTUDIO

Están conformadas por las estudiantes de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes.

3.1. Universo

Integrado por 298 señoritas con edades de 11 a 17 que cursan del primero al quinto grado de secundaria

3.2. Muestra

Para la selección de la muestra estadísticamente, se aplica la fórmula de COX; así como los criterios de inclusión y exclusión.

- Aplicación de la fórmula de COX:
  - $n° = \frac{M(400)}{M+399}$
  - $n° = \frac{298(400)}{298+399}$
  - **n° = 175**

  La muestra quedó conformada por 175 estudiantes, a quienes se aplicó los criterios inclusión y exclusión.

- **Criterios de inclusión**
  - Estudiantes que se encuentran en condiciones de dar información.
  - Estudiantes que asistieron el día de la aplicación del instrumento.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- Estudiantes que aceptan participar voluntariamente en la investigación.
- Aceptación de la participación en el estudio por parte de los padres previo consentimiento informado

- **Criterios de exclusión**
  - Estudiantes que faltan por enfermedad o motivos personales.
  - Estudiantes que no acepten participar voluntariamente en la investigación.

4. ESTRATEGIA PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

4.1. Organización

- Coordinación con la Decana de la Facultad de Enfermería de la UCSM, a fin de realizar el trámite respectivo para la obtención del permiso correspondiente.
- Coordinación con la Dirección de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes para aplicar el instrumento de la presente investigación.
- Luego de aplicar los criterios de inclusión y exclusión se delimitará a la población intencionalmente y por conveniencia.
- Validación del instrumento
- Se procedió a la recolección de datos aplicando el instrumento en los días laborales de la semana y horas previamente coordinadas con los docentes de aula.
- Obtenida la información se procedió al procesamiento de datos, que comprende:
  - Codificación de los formularios de preguntas
  - Registro de los datos en una matriz ad hoc
  - Tabulación de datos

4.2. Recursos

4.2.1. Recursos humanos

- Investigadoras
- Estudiantes de Secundaria de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

4.2.2. Recursos materiales

- 175 encuestas
- 1 consentimiento informado
- Útiles de escritorio

4.2.3. Recursos Financieros

- Autofinanciado por los investigadores

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPITULO III

RESULTADOS

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA N° 1

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016

FRECUENCIA / ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS	DIARIO		INTER-DIARIO		1 VEZ POR SEMANA		1 VEZ POR MES		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1. Carnes	49	28	63	37	28	16	35	18	175	100
2. Lácteos	87	50	46	26	42	24	0	0	175	100
3. Huevos	59	34	48	27	32	18	36	21	175	100
4. Menestras	33	19	29	17	50	28	63	37	175	100
MEDIA ARITMETICA	**57**	**33**	**47**	**27**	**38**	**22**	**33**	**18**	**175**	**100**

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Según la tabla y gráfico se puede apreciar que en promedio el 33% de las estudiantes consumen alimentos con contenido de proteínas como lácteas, huevos, carnes y menestras. El 27% de dichas estudiantes las consumen interdiario; y el 18% las consumen una vez al mes.

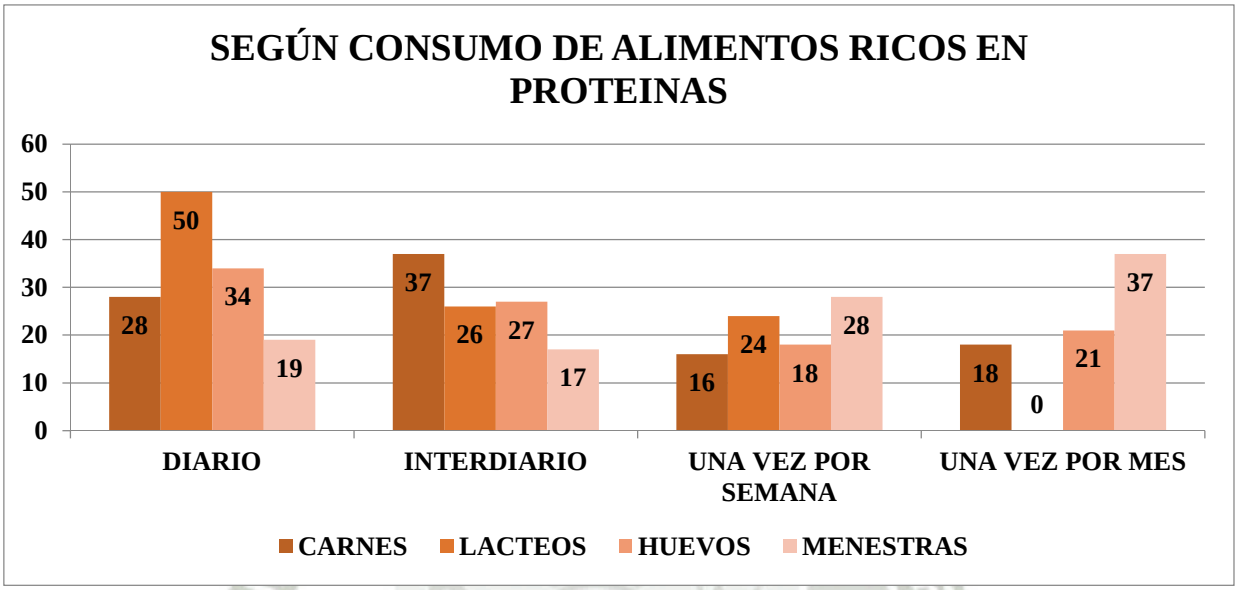
Los resultados nos permiten deducir que más de la cuarta parte de las adolescentes consumen diariamente alimentos con contenido de proteínas predominando los lácteos.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

GRÁFICO N° 1



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA N° 2

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016

FRECUENCIA / ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO	DIARIO		INTER-DIARIO		1 VEZ POR SEMANA		1 VEZ POR MES		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1. Pan	113	65	12	7	34	19	16	9	175	100
2. Pastas	16	9	80	46	61	35	18	10	175	100
3. Arroz	79	45	20	11	38	22	38	22	175	100
4. Cereales	32	18	18	10	89	51	36	21	175	100
5. Dulces – azúcar	42	24	39	22	77	44	17	10	175	100
MEDIA ARITMETICA	**60**	**34**	**33**	**19**	**56**	**32**	**26**	**15**	**175**	**100**

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Según la tabla y gráfico se puede observar que en su mayoría de las estudiantes de secundaria investigadas en promedio el 34% consumen diariamente hidratos de carbono predominando el pan y el arroz.

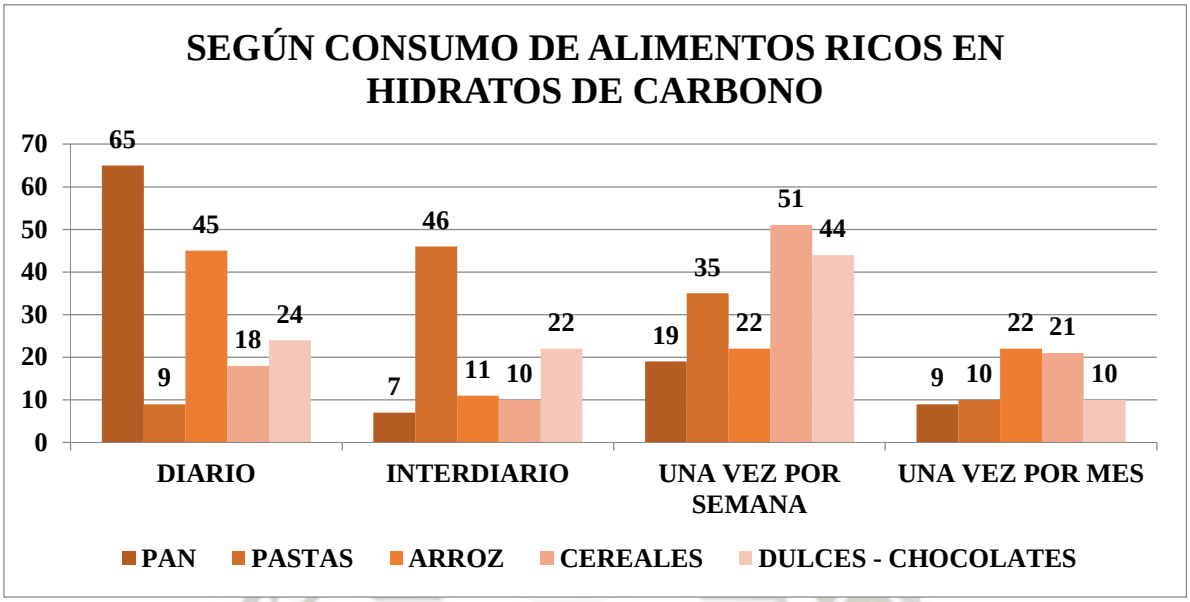
Se deduce que más de la cuarta parte de las estudiantes consumen diariamente hidratos de Carbono donde predomina el pan.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

GRAFICO N° 2



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA N° 3

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016

FRECUENCIA / ALIMENTOS RICOS EN GRASAS	DIARIO		INTER-DIARIO		1 VEZ POR SEMANA		1 VEZ POR MES		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1. Aceites en frituras y ensaladas	95	54	30	11	37	21	13	14	175	100
2. Mantequilla	81	46	0	0	36	21	58	33	175	100
3. Palta	0	0	0	0	36	21	139	79	175	100
MEDIA ARITMETICA	**57**	**33**	**47**	**27**	**38**	**22**	**33**	**18**	**175**	**100**

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

En la tabla y gráfico se puede observar que en promedio el 33% de las estudiantes consumen diariamente alimentos ricos en grasas.

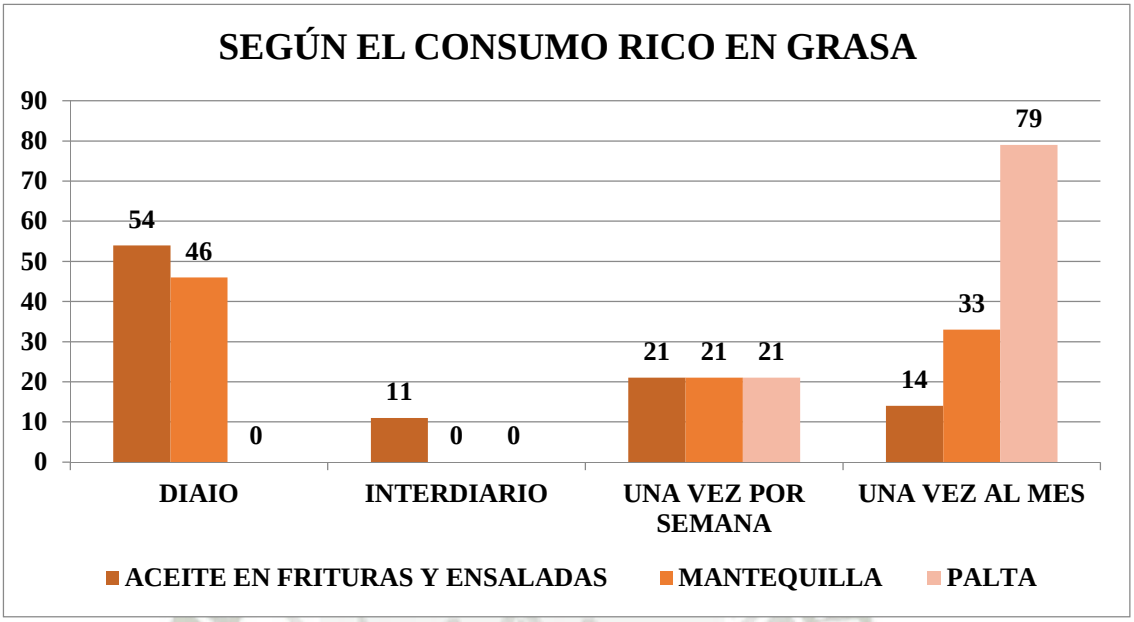
Se puede deducir que más de la cuarta parte de las estudiantes consumen alimentos ricos en grasa diariamente, a predominio de frituras y ensaladas.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

GRAFICO N° 3



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA N° 4

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016

FRECUENCIA / ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES	DIARIO		INTER-DIARIO		1 VEZ POR SEMANA		1 VEZ POR MES		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1. Vegetales	17	10	28	16	41	23	89	51	175	100
2. Frutas	49	28	25	14	39	22	62	36	175	100
MEDIA ARITMETICA	**33**	**19**	**27**	**15**	**40**	**23**	**75**	**43**	**175**	**100**

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

En la tabla y gráfico se observa que las estudiantes investigadas en promedio el 43% consumen una vez por mes vegetales y frutas. Solo el 19% promedio los consumen diariamente.

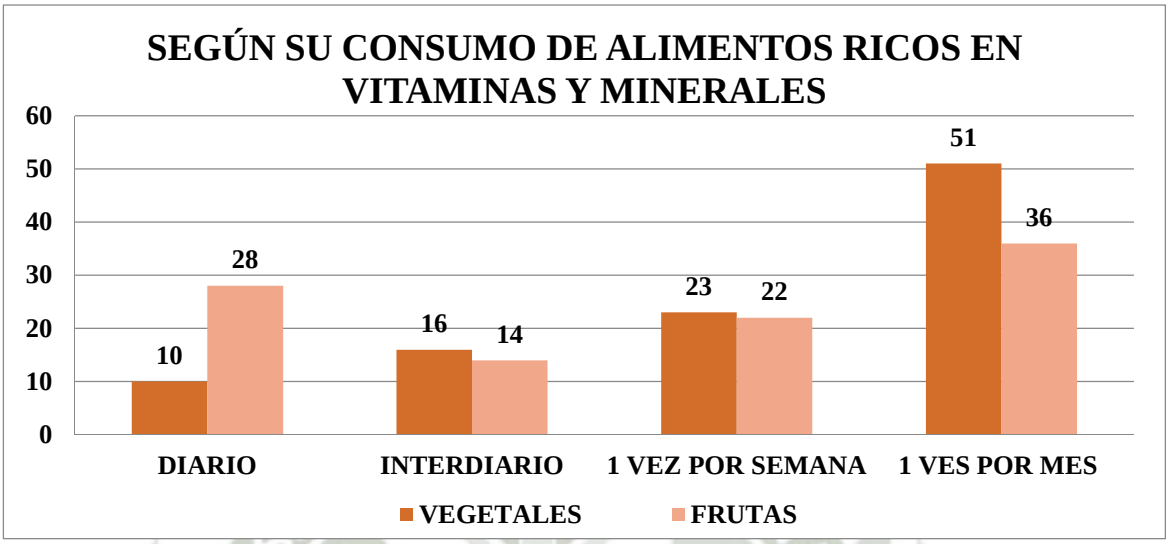
Se deduce que menos de la mitad de las estudiantes consumen 1 vez por mes vegetales y frutas.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

GRAFICO N° 4



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA N° 5

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN CONSUMO DE LIQUIDOS DURANTE EL DIA. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016

CONSUMO	N°	%	LIQUIDO	N°	%
De 8 a más vasos al día.	80	46	- Agua.	23	29
			- Cocimientos.	10	12
			- Jugos.	21	26
			- Gaseosas.	26	33
			SUBTOTAL	**80**	**100**
Menos de 8 vasos al día.	95	54			
TOTAL	**175**	**100**			

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

En la presente tabla se observa que el 54% de las estudiantes consumen menos de 8 vasos de líquido al día; la diferencia porcentual del 46% si consume liquido más de 8 vasos al día y los líquidos que más consumen el 33% gaseosas, un 29% agua, el 26% jugos y un 12% cocimientos.

En resultado se deduce que más de la mitad de las estudiantes consumen menos de 8 vasos de líquidos durante el día. En el consumo de más de 8 vasos al día predominando la gaseosa.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA N° 6

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDA CHATARRA. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016

FRECUENCIA DE CONSUMO	N°	%
1. Diario	72	41
2. Interdiario	39	22
3. Una vez por semana	48	28
4. Una vez al mes	16	9
TOTAL	**175**	**100**

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

En la presente tabla se puede apreciar que en promedio el 41% de las estudiantes investigadas consumen comida chatarra diariamente y el 9% la consume una vez al mes.

Se deduce que en su totalidad de las estudiantes consumen comidas chatarra.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA N° 7

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN LA CONSERVACIÓN EN LA PREPARACION DE LOS ALIMENTOS. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016

FRECUENCIA / INDICADORES	SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1. Refrigeración adecuada de los alimentos que consume.	89	51	72	41	14	8	175	100
2. Integridad de los alimentos que consume.	97	55	43	25	35	20	175	100
MEDIA ARITMETICA	**93**	**53**	**58**	**33**	**24**	**14**	**175**	**100**

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

En la presente tabla se observa que, en relación a la conservación de alimentos, las estudiantes de secundaria refieren en promedio un 53% conservan los alimentos bajo refrigeración e integridad de los alimentos. El 33% promedio refieren discontinuidad en la conservación de los alimentos y el 14% promedio no conservan sus alimentos.

Se puede deducir que más de la mitad de las estudiantes siempre mantienen los alimentos en adecuadas condiciones.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA N° 8

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN APLICACIÓN DE NORMAS DE LIMPIEZA EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016

FRECUENCIA / INDICADORES	SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1. Lavado de manos y alimentos	99	57	53	30	23	13	175	100
2. Higiene de vajilla	46	26	66	38	63	36	175	100
3. Higiene del ambiente	86	49	29	17	60	34	175	100
MEDIA ARITMETICA	**77**	**44**	**49**	**28**	**49**	**28**	**175**	**100**

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

En la presente tabla se aprecia las respuestas de las estudiantes de secundaria investigadas donde el 44% promedio afirman que siempre aplican las normas de limpieza durante la preparación de los alimentos; el 28% refieren a veces las aplican o no las aplican.

Resultados que nos permiten deducir que menos de la mitad de las estudiantes siempre aplican normas de limpieza en la preparación de alimentos.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA N° 9

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÚN FORMAS DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016

FORMA DE CONSUMO	N°	%
1. Frituras	30	17
2. Sancochado	94	54
3. Horneado	12	7
4. Al natural	39	22
TOTAL	**175**	**100**

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

En la presente tabla se aprecia que el 54% de las estudiantes prefieren consumir los alimentos en la forma de sancochado y el 22% lo consume al natural.

Se puede deducir que más de la mitad de las estudiantes consumen comida sancochada.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA N° 10

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA SEGÙN NÚMERO DE CONSUMO DE ALIMENTOS AL DIA. I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016

NUMERO DE CONSUMO	N°	%
1. Una a dos (Desayuno – almuerzo)	30	17
2. Tres a cuatro (desayuno – refrigerio - almuerzo – cena)	80	46
3. Más de cuatro	65	37
Total	**175**	**100**

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

En la presente tabla se interpreta las respuestas de las estudiantes de secundaria investigadas en mayor porcentaje 46% consumen alimentos de tres a cuatro veces por día; un 37% más de cuatro veces al día; siendo el menor porcentaje 17% quienes consumen de una a dos veces al día.

Los resultados nos permiten deducir que menos de la mitad consumen alimentos de 3 a 4 veces por día.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA N° 11

ESTUDIANTES SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE PRINCIPALES NUTRIENTES I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES. AREQUIPA, 2016

FRECUENCIA / INDICADORES	DIARIO		INTER-DIARIO		1 VEZ POR SEMANA		1 VEZ POR MES	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Hidratos de Carbono	57	33	47	27	38	22	33	18
Proteínas	60	34	33	19	56	32	26	15
Grasas	57	33	47	27	38	22	33	18
Vitaminas y minerales	33	19	27	15	40	23	75	43
Comida chatarra	72	41	39	22	48	28	16	9

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

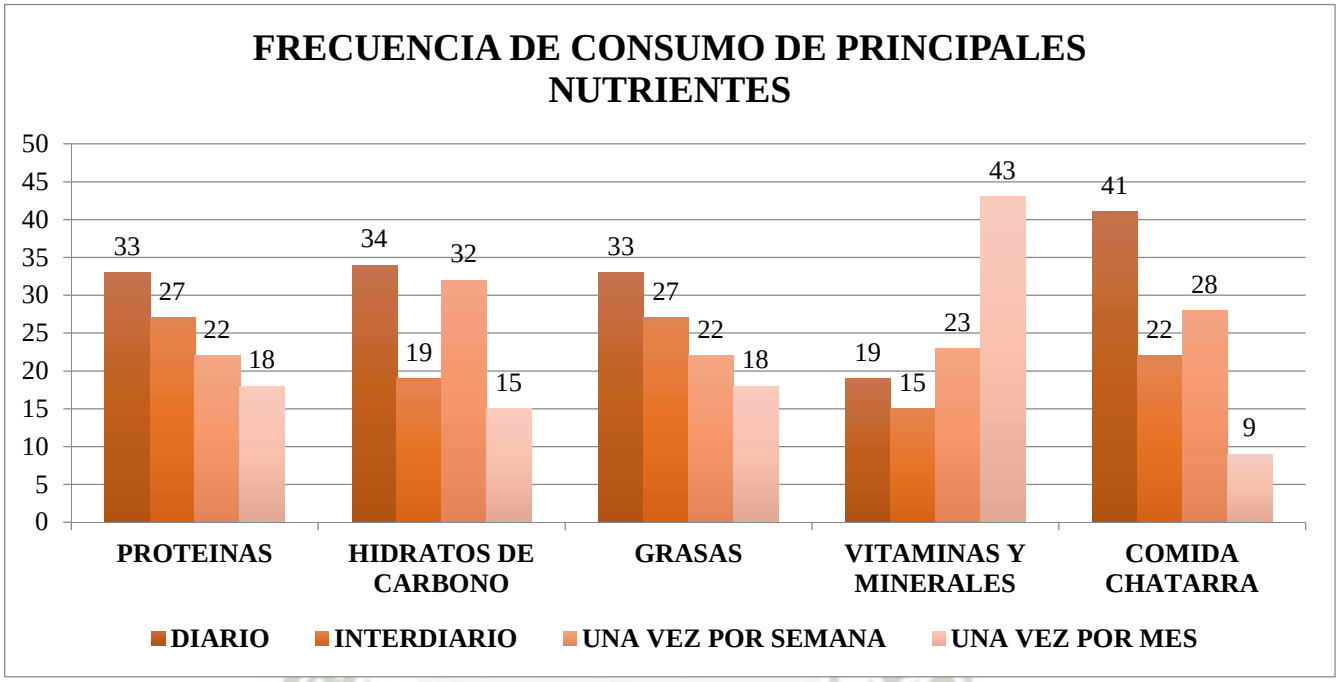
En la tabla y el grafico se puede deducir que más de la cuarta parte de las estudiantes de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes consumen diariamente de acuerdo a porcentajes hidratos de carbono (33%), proteínas (34%) , grasas (33%), comida chatarra (41%); y, en menores porcentajes vitaminas y minerales (19%).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

GRAFICO N° 5



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CONCLUSIONES

PRIMERA : Más de la cuarta parte de las estudiantes de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes consumen en mayor porcentaje diariamente hidratos de carbono (33%), proteínas (34%) , grasas (33%) , comida chatarra (41%) ; y, en menor porcentaje vitaminas y minerales (19%). En el caso de consumo de líquidos durante el día más de la mitad consumen menos de ocho vasos al día (54%).

SEGUNDA : Más de la mitad de las estudiantes (54%) refieren que conservan los alimentos en adecuadas condiciones. Respecto a las normas de limpieza menos de la mitad (44%) afirman que siempre aplican las normas de limpieza durante la preparación de los alimentos.

TERCERA : Más de la mitad (69%) de las estudiantes consumen alimentos de forma sancochada.

CUARTA : Cerca de la mitad (46%) de las estudiantes consumen alimentos de tres a cuatro veces por día.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

RECOMENDACIONES

Se recomienda a la Directora de la I.E. Nuestra Señora de Lourdes:

Coordinar con el personal de enfermería que labora en dicha institución para que continúen realizando actividades preventivo – promocionales, destacando la alimentación saludable en la adolescencia, con un control de alimentos expedidos en el quiosco a fin de impulsar una alimentación adecuada y equilibrada.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

BIBLIOGRAFÍA

1. BALLABRIGA A. Carrascosa A. Nutrición en la Edad Preescolar y Escolar. 3ª. Ed. Ediciones Ergon. Madrid, 2007.
2. BAZÁN E. Mariam. Nutrición: ¿Cómo nutrir mejor a nuestros hijos?. Barcelona – España:Ed. Vergara;. 2006.
3. DYER, Wayne. La Alimentación de nuestros hijos. Barcelona – España: Editorial Grijalbo; 2011.
4. GRAUDE Covian. Alimentación y Nutrición. México: Salvata; 2012.
5. MARRINER - Tomey, Ann. Modelos de Teorías En Enfermería, 6ra Edición Edith Harcourt Brace. España, 2010.
6. MENEGHELLO, R. Coloquios de Pediatría. México: Editorial Interamericana; 2016.
7. MORANTE. E. Desarrollo y Crecimiento de los Niños. Colombia:Editorial Fantany; 2009
8. NELSON, B. Tratado de Pediatria. 19va edición. México D.F.: Editorial Interamericana; 2015.
9. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Nutrición y Salud. 2008.
10. REEDER, Sharon: Enfermería en la Salud del Adolescente. 8ta Edición. México:Edit. Mc Graw Hill; 2012.
11. REPORTE DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD sobre Nutrición en Países Tercer Mundistas. Ginebra: 2006.
12. SKIPPER, C. Desarrollo de los Niños en edad Escolar. Barcelona – España:Ed. Fontanella; 2013.
13. VEGA, L. Franco , Fundamentos De Nutricion Y Dietetica. 1era Ed. Editorial Pearsan. Reino Unido.2010

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

HEMEROGRAFÍA

14. SANTINELLI. MELISA P.(2017) Argentina Investigación: “Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad que concurren a la Escuela Secundaria General Manuel Belgrano Buenos aires - 2017 ”

15. MONDALGO LL. Janny M (2015) Perú. Investigación: “Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable en los adolescentes en una Institución Educativa. Lima – 2015 ”

16. JAVIER. H. Miguel (2009) Perú. Investigación: “ Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y actividad física en adolescentes de nivel secundario obesos y normopesos de instituciones educativas estatales de San Isidro, 2009”

DIRECCIONES DIGITALES

- www.nutrición/cambio/Cap.26_17.08.05
- www.arnoot/nutr/niños_1983_11.05.05
- www.altavista/nutricióninfantil/?h_456_3.07.05
- www.pediatría_salud/alimen/1428_9.07.05
- www.educación/desarrollo/areas/div_11-07-05
- http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/
- http://www4.congreso.gob.pe/pvp/leyes/ley30021.pdf
- http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s20.htm#bm72
- https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo_comida_chatarra.pdf
- http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/salud_escolar/?pag=3

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ANEXOS

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

FORMULARIO DE PREGUNTAS SOBRE CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN ADOLESCENTES

Por favor marque una única opción

I. NUTRIENTES PRINCIPALES Y ALIMENTOS QUE CONSUME

Consumo de Alimentos Ricos en Proteínas

1. ¿Con que frecuencia consumes carnes?
   Diario ( ) Una vez por semana ( )
   Interdiario ( ) Una vez por mes ( )

2. ¿Con que frecuencia consumes lácteos?
   Diario ( ) Una vez por semana ( )
   Interdiario ( ) Una vez por mes ( )

3. ¿Con que frecuencia consumes huevos?
   Diario ( ) Una vez por semana ( )
   Interdiario ( ) Una vez por mes ( )

4. ¿Con que frecuencia consumen menestras?
   Diario ( ) Una vez por semana ( )
   Interdiario ( ) Una vez por mes ( )

Consumo de Alimentos ricos en Hidratos de Carbono

5. ¿Con que frecuencia consumen pan?
   Diario ( ) Una vez por semana ( )
   Interdiario ( ) Una vez por mes ( )

6. ¿Con que frecuencia consumen pastas?
   Diario ( ) Una vez por semana ( )
   Interdiario ( ) Una vez por mes ( )

7. ¿Con que frecuencia consumen arroz?
   Diario ( ) Una vez por semana ( )
   Interdiario ( ) Una vez por mes ( )

8. ¿Con que frecuencia consumen cereales?
   Diario ( ) Una vez por semana ( )
   Interdiario ( ) Una vez por mes ( )

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

9. ¿Con que frecuencia consumen dulces – azúcar?

Diario	( )	Una vez por semana	( )
Interdiario	( )	Una vez por mes	( )

Consumo de Alimentos ricos en grasas

10. ¿Con que frecuencia consumes aceites en frituras y ensaladas?

Diario	( )	Una vez por semana	( )
Interdiario	( )	Una vez por mes	( )

11. ¿Con que frecuencia consumes mantequilla?

Diario	( )	Una vez por semana	( )
Interdiario	( )	Una vez por mes	( )

12. ¿Con que frecuencia consumes paltas?

Diario	( )	Una vez por semana	( )
Interdiario	( )	Una vez por mes	( )

Consumo de Alimentos ricos en vitaminas y nutrientes

13. ¿Con que frecuencia consumes vegetales?

Diario	( )	Una vez por semana	( )
Interdiario	( )	Una vez por mes	( )

14. ¿Con que frecuencia consumes frutas?

Diario	( )	Una vez por semana	( )
Interdiario	( )	Una vez por mes	( )

Consumo de Líquidos durante el día

15. ¿Consumo de agua al día?

De 8 a más vasos al día ( ) Consume Agua ( )
Cocimiento ( )
Jugos ( )
Gaseosa ( )

Menos de 8 vasos al día ( )

Frecuencia de Consumo de Comida Chatarra

16. Con que frecuencia consume comida chatarra

Diario	( )	Una vez por semana	( )
Interdiario	( )	Una vez por mes	( )

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

II. CONSERVACION Y NORMAS DE LIMPIEZA EN LA PREPARACION DE LOS ALIMENTOS

Conservación de los Alimentos

17. Refrigeración adecuada de los alimentos que consume.
Siempre ( )
A veces ( )
Nunca ( )

18. Integridad de los alimentos que consume.
Siempre ( )
A veces ( )
Nunca ( )

Normas de Limpieza en la Preparación de los Alimentos

19. Lavado de verduras y frutas que consume.
Siempre ( )
A veces ( )
Nunca ( )

20. Uso de agua potable y/o tratada.
Siempre ( )
A veces ( )
Nunca ( )

21. Previa la preparación de los alimentos realiza lavado de manos.
Siempre ( )
A veces ( )
Nunca ( )

22. Usan vajilla limpia y no deteriorada.
Siempre ( )
A veces ( )
Nunca ( )

23. Durante la preparación de los alimentos mantienen limpia la vajilla.
Siempre ( )
A veces ( )
Nunca ( )

24. El ambiente donde se prepara los alimentos es limpio, iluminado y suficientemente ventilado.
Siempre ( )
A veces ( )
Nunca ( )

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

25. El ambiente donde consume los alimentos es limpio, iluminado, ventilado y ofrece un clima agradable

Siempre ( )
A veces ( )
Nunca ( )

III. FORMAS DE CONSUMO

26. Formas de consumo

Frituras ( )
Sancochado ( )
Horneado ( )
Al natural ( )

IV. COMIDAS AL DIA

27. ¿Cuántas comidas consumes al día?

Una a dos (Desayuno – Almuerzo) ( )
Tres a cuatro (Desayuno – refrigerio - almuerzo – cena) ( )
Más de cuatro veces al día ( )

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ANEXO Nº 2

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____Directora de la I. E. Nuestra Señora de Lourdes hago constar de dar el consentimiento expreso para ser unidad de estudio en la investigación que presenta las Srtas. **ANA CRISTINA CHACÓN PAREJA y BETSY NARELA FUENTES SÁNCHEZ, Bachilleres de la Facultad de Enfermería**, titulada: **"CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES DE AREQUIPA, 2016"**, con fines de obtención del Título Profesional de Licenciadas en Enfermería.

Declaro que como sujeto de investigación, se informó a los padres de familia de las estudiantes que participaran en el estudio exhaustivo y objetivamente sobre la naturaleza, los objetivos, los alcances, fines y resultados de dicho estudio.
Con lo expuesto, los padres de familia aceptaron la participación en dicho estudio.

En fe de lo expresado anteriormente y como prueba de la aceptación consciente y voluntaria de las premisas establecidas en este documento, firmo:

Arequipa,…….

_____

Firma de la Directora
DNI: _____

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

1. TITULO DE LA INVESTIGACIÓN

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES DE AREQUIPA, 2016

2. DATOS PERSONALES DEL EXPERTO

Nombre y apellidos: Dominga Vargas Flores
Institución a la que pertenece: Escuela de Postgrado de la UCSM
Cargo que desempeña: Docente

3. TIPO DE INSTRUMENTO

Formulario de preguntas	(X)
Cédula de entrevista	( )
Cuestionario	( )
Guía de Observación	( )

4. OBSERVACIÓN EN CUANTO A LOS ÍTEMS:

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

5. OBSERVACIONES EN CUANTO AL FORMATO

.....
.....

6. OBSERVACIONES EN CUANTO A LA REDACCIÓN

.....
.....

7. SUGERENCIAS

.....
.....

Firma ..... Fecha: *.....14 de Diciembre del 2016.....*

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

I. E. "Nuestra Señora de Lourdes"

Congregación Nuestra Señora de la Caridad del Buen Pastor

CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "NUESTRA SEÑORA DE LOURDES" – TINGO, COMPRENSION DE LA UGEL AREQUIPA NORTE QUE SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

QUE LAS SEÑORITAS, ANA CRISTINA CHACON PAREJA Y BETSY NARELA FUENTES SANCHEZ, BACHILLERES DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA, DE LA UNIVERSIDAD "CATOLICA DE SANTA MARIA" de Arequipa, han realizado una investigación , aplicando una encuesta a las alumnas del 1°, 2°, 3°, 4° , 5° del nivel secundaria en la Institución Educativa de la referencia, con el tema : "CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES DE AREQUIPA, 2016" , la misma que fue aplicada el día 21 de noviembre del presente año, demostrando responsabilidad y ética profesional, a satisfacción de la Dirección de esta Institución Educativa.

Se expide la presente, a solicitud de las interesadas, para los fines que se considere conveniente.

Arequipa, 23 de noviembre de 2016

DIRECTORA

www.ielourdes.com

ielourdesbp@hotmail.com

Av. Alfonso Ugarte N° 518 - Tingo - Arequipa - Pe
054 - 232708

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

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° 0213 -CB- 2017

A : Doctora JOSEFINA SONIA NUÑEZ CHAVEZ
DECANA DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA

De : CENTRO DE INFORMACIÓN Y BIBLIOTECAS. SECCIÓN PROCESOS TÉCNICOS

Asunto : Evaluación de la Producción Intelectual

Expediente : 2017-0213

Fecha : 23 de marzo de 2017

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

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LOURDES DE AREQUIPA, 2016

Autor(es):

CHACON PAREJA ANA CRISTINA/FUENTES SANCHEZ BETSY NARELA

Ha sido sometida a la plataforma de originalidad Turnitin obteniendo **20** **%** en el sumario de coincidencias en el marco teórico pero las citas y referencias, se han hecho correctamente

Es cuanto informo para conocimiento y fines consiguientes

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
Facultad de Enfermería
RECEPCIÓN
23 MAR. 2017
FIRMA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
PROF. AMÉRICO HERRERA VERA
Coordinación del Centro de Información y Bibliotecas

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis