



## **FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

### **ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

“Hábitos alimentarios en los escolares de la Institución Educativa José  
María Arguedas - San Juan de Lurigancho, 2018”

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL GRADO DE:  
BACHILLER EN NUTRICIÓN**

**AUTORA:**

Vargas Huaracha, Daniela Katherine

ORCID: 0000-0002-7949-4327

**ASESOR:**

Mg. Vega Gonzales, Emilio Oswaldo

ORCID: 0000-0003-2753-0709


**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Promoción de la salud y desarrollo sostenible

**LIMA-PERÚ**

**2019**

## PÁGINAS PRELIMINARES

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>ACTA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	Código : F07-PP-PR-02.02
		Versión : 09
		Fecha : 01-02-2019
		Página : 1 de 1

El Jurado encargado de evaluar el trabajo de investigación presentada por don (a) Daniela Katherine Vargas Huaracha  
 Cuyo título es: Hábitos Alimentarios en las Escolas de la  
Institución Educativa José María Arguedas San Juan  
de Lurigancho, 2018.

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: 15  
 (Número) Quince (letras).

Lima, San Juan de Lurigancho ..... 13 ..... de Mayo del 2019

  
 .....  
 Mg. FIORELLA CUBAS ROMERO  
 PRESIDENTE

  
 .....  
 Mg. ZEINA MORQUEDA FIGUEROA  
 SECRETARIO

  
 .....  
 Mg. ENILIO VEGA BORZALES  
 VOCAL

				
				Elaboró

### **Dedicatoria**

Agradezco a Dios en primer lugar, ya que gracias a Él he logrado concluir mi carrera.

A mi mamita Aida, porque ella siempre estuvo brindándome su apoyo y sus consejos para ser de mí una mejor persona.

A mis hermanas Mariela y Carmen, porque con su apoyo tanto económico, emocional y profesional han sabido llegar hacia mí para que todo me salga bien.

### **Agradecimiento**

Quiero expresar mi mayor agradecimiento a mi asesor Mg. Vega Gonzales, Emilio, por brindarme todas las sugerencias para llevar a cabo mi trabajo de investigación. Así mismo, a la Escuela de nutrición por todo el apoyo brindado.

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD FIRMADA

### DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD FIRMADA

Yo, **VARGAS HUARACHA DANIELA KATHERINE**, estudiante de la Escuela Profesional de Nutrición. Facultad Ciencias Médicas de la Universidad Cesar Vallejo, identificada con el DNI: 44787458, con el trabajo de investigación:

Hábitos alimentarios en los escolares de la Institución Educativa José María Arguedas-San Juan de Lurigancho, 2018.

Declaro bajo juramento que:

1. El informe de investigación es propio.
2. Se ha respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes utilizadas. Por lo tanto, el informe de investigación no ha sido plagiado ni total ni parcialmente.
3. El informe de investigación no ha sido plagiado, es decir no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados ni duplicados, ni copiados y por lo tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aporte a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, cometiéndome a las normalidades vigentes de la Universidad César Vallejo.

San Juan de Lurigancho, 15 de abril, 2019

Daniela Katherine Vargas Huaracha

DNI: 44787458



Daniela Katherine Vargas Huaracha

## Presentación

### Presentación

Señores miembros del jurado:

En el cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presento ante ustedes el trabajo de investigación titulada: “Hábitos alimentarios en los escolares de la Institución Educativa José María Arguedas San Juan de Lurigancho, 2018”; y comprende los capítulos de Introducción, metodología, resultados, conclusiones y recomendaciones. El objetivo del referido trabajo de investigación fue determinar los hábitos alimentarios de los escolares de la Institución Educativa “José María Arguedas” San Juan de Lurigancho, 2018; la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el grado académico de Bachiller en Nutrición.

Atte.



Daniela Katherine Vargas Huaracha

## Índice

<b>PÁGINAS PRELIMINARES</b> .....	II
Página del jurado .....	III
<b>Dedicatoria</b> .....	IV
<b>Agradecimiento</b> .....	V
<b>DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD FIRMADA</b> .....	VI
<b>Presentación</b> .....	VII
<b>Índice</b> .....	VIII
<b>Resumen</b> .....	X
<b>Abstract</b> .....	XI
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	12
<b>1.1 Realidad problemática</b> .....	13
<b>1.2 Trabajos previos</b> .....	14
<b>1.3 Teorías relacionadas al tema</b> .....	16
<b>1.4 Formulación del problema</b> .....	21
<b>1.5 Justificación del estudio</b> .....	22
<b>1.6 Objetivos</b> .....	22
<b>II. MÉTODO</b> .....	23
<b>2.1. Tipo de investigación</b> .....	24
<b>2.2 Variable y Operacionalización</b> .....	24
<b>2.3 Población y muestra</b> .....	26
<b>2.5 Procedimientos de recolección de datos</b> .....	27
<b>2.6 Métodos de análisis de datos</b> .....	27
<b>2.8 Aspectos éticos</b> .....	27
<b>III. RESULTADOS</b> .....	28
<b>3.1 Datos generales</b> .....	29
<b>3.2 Características específicas</b> .....	31
<b>IV. DISCUSIÓN</b> .....	65
<b>V. CONCLUSIONES</b> .....	67
<b>VI. RECOMENDACIONES</b> .....	69
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	71
<b>ANEXOS</b> .....	76
<b>ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA</b> .....	77



<b>ANEXO 2. CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS.....</b>	<b>78</b>
<b>ANEXO 3. ENCUESTA ALIMENTARIA.....</b>	<b>79</b>
<b>ANEXO 4. AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR LA INTERVENCIÓN.....</b>	<b>80</b>
<b>ANEXO 5. ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>81</b>
<b>ANEXO 6. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>82</b>
<b>ANEXO 7. EVALUACIÓN DE SIMILITUD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN CON TURNITIN.....</b>	<b>83</b>
<b>ANEXO 8. AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>84</b>

## Resumen

**Introducción.** La adolescencia es una etapa de formación, en la cual es necesario que los alumnos sean capaces de formar hábitos alimentarios saludables. **Objetivo.** La presente investigación tuvo como objetivo Determinar los hábitos alimentarios de los escolares del colegio José María Arguedas, San Juan de Lurigancho 2018. **Intervención.** Estudio con enfoque cualitativo, el tipo de investigación será básica. El trabajo tiene un nivel descriptivo el cual describe hábitos y costumbres alimentarias de nuestra población. El diseño que presenta es no experimental con un corte transversal. Se realizó una encuesta de frecuencia de consumo a 92 escolares del 3ero, 4to y 5to grado de secundaria. **Resultados:** En la encuesta realizada a los alumnos se obtuvo que el 68.4% mantiene hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 31.5% mantiene hábitos alimentarios adecuados. **Conclusiones:** La gran mayoría de estudiantes presenta hábitos y conductas alimentarias inadecuadas.

**Palabras clave:** Hábitos alimentarios, conductas alimentarias.

## **Abstract**

**Introduction.** Adolescence is a stage of training, in which it is necessary that students are able to form healthy eating habits. **Objective.** The objective of this research was to determine the eating habits of schoolchildren at the José María Arguedas School, San Juan de Lurigancho 2018. **Intervention.** Study with a qualitative approach, the type of research will be basic. The work has a descriptive level which describes habits and food habits of our population. The design presented is non-experimental with a cross section. A survey on the frequency of consumption was carried out on 92 schoolchildren of the 3rd, 4th and 5th grade of secondary school. **Results:** In the survey made to the students, it was found that 68.4% had inadequate eating habits, while 31.5% had adequate dietary habits. **Conclusions:** The vast majority of students have inadequate eating habits and behaviors.

**Key words:** Food habits, food behaviors.

# **I. INTRODUCCIÓN**

## 1.1 Realidad problemática

La organización mundial de la salud promueve la ingesta de alimentos debe ser durante el día en un 25 % en la primera comida de la mañana, al mediodía el 30 %, a media tarde un 15 %, y en la noche el 30 %. El aporte de calorías diarias que se consume, debe estar debidamente distribuidas tanto en carbohidratos en un 50 %, proteínas en un 15 %, y lípidos en un 35 %. Por otro lado, en las personas adultas sus requerimientos van a variar dependiendo del sexo y edad, en los varones que realizan actividades moderadas su aporte en calorías que requieren es de 2.300 cal, mientras que las mujeres requieren 1.900 cal. Además, que las diversas enfermedades producto hoy en la actualidad por un desorden e inadecuada alimentación e ingesta de alimentos poco saludables que contienen azúcares, grasas, aditivos, preservantes, edulcorantes, conllevan a un aumento desmedido en la tasa de mortalidad. Una inadecuada alimentación trae un porcentaje de mortalidad de 59 %. [1]

Además, la organización mundial de la salud (OMS) nos alerta que en el año 2015 el mayor porcentaje que padecería de sobrepeso y obesidad sería las mujeres y estas cifras aumentarían de 2, 3 millones y 700 millones. Estas enfermedades no transmisibles llegan a causar la mortalidad de más de 2 millones de personas a nivel mundial, además que están relacionadas con otras enfermedades tales como la diabetes y enfermedades que atacan al corazón, así como el cáncer.

Los gastos y costos monetarios que trae como consecuencia la obesidad oscila desde el 2 por ciento hasta el 9,4 por ciento de costo total en salud en países que tienen acceso a la información. Por otro lado, en el país de Estados Unidos los costos por obesidad aumento de 51, 6 dólares a 75 dólares en el año 1995 hasta el 2003, mientras que en Chile los costos en salud aumentaron de 217.270 dólares a 343,028 en pacientes con obesidad severa y mórbida. En otras palabras, mantener una mala alimentación y nutrición es una de las situaciones más alarmantes, ya que, por la mala combinación y elección de los alimentos, predisponen a contraer enfermedades tales como la diabetes, obesidad, síndrome metabólico, colesterol y triglicéridos elevados entre otras. Es por ello, es necesario que la ingesta de los alimentos sea acorde a los requerimientos nutricionales, ya que esto puede afectar a la larga otros sistemas y tejidos en el organismo, tales como el sistema inmunitario, provocando un desequilibrio a nivel cerebral y corporal, y aumentando el riesgo de contraer algunas enfermedades. [2]

La gran población que está comprendida entre las edades de 5 a 19 años que presentan obesidad ha ido incrementándose 10 veces más en los últimos 40 años. Según las investigaciones realizadas por el instituto imperial de Londres y la organización mundial de la salud (OMS) en el año 2017 manifiesta que habrá un aumento de población infantil y adolescente vulnerable respecto a la obesidad que puede ser de la más leve hasta la más grave. Además, la OMS promueve prácticas alimentarias saludables para lograr el equilibrio del buen estado de salud, una de sus estrategias es incrementar los impuestos en un 20 por ciento respecto a las bebidas con altos índices de azúcar para así evitar el consumo desmedido de alimentos chatarras. [3]

También la OMS nos manifiesta en sus estadísticas del 2016 que un 79 por ciento en los peruanos comete excesos de alimentos poco saludables y malos hábitos alimentarios, una de las enfermedades que más afecta a nuestro país es el incremento de peso relacionado con la obesidad que va en aumento de una tasa del 58 por ciento y 21 por ciento respectivamente. Además, existe un incremento de diabetes en la población peruana por los altos índices ya anteriormente señalados, los cuales nos ponen en un país en riesgo para la salud, debido principalmente a los hábitos alimentarios inadecuados, la falta de educación alimentaria, el sedentarismo, son las principales causas de tales enfermedades. [4]

Por otra parte, la OPS en el año 2012 viene realizando actividades de mejora respecto a los hábitos alimentarios saludables con la implementación del desayuno saludable en el país de Paraguay, además cuenta con la participación y/o exposiciones de las integrantes lideresas del programa nacional de diabetes, del ministerio de salud pública. Los desayunos saludables incentivados por la OPS motivan a los funcionarios a realizar actividades con la finalidad de promover la integración del grupo, así como celebrar los días festivos como son los cumpleaños de cada funcionario, el día del medio ambiente y además promover estilos de vida saludable. [5]

## **1.2 Trabajos previos**

Becerra F. Y Pinzón G. (2016) en su revista Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C. 2013 plantearon como objetivo Determinar los cambios en el estado nutricional y en los hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera de Medicina en dos momentos de su vida universitaria. La muestra estuvo formada por estudiantes universitarios un total de 41 entre ellos 12 mujeres

y 29 hombres en el que se realizó un seguimiento a su estado nutricional y consumo de alimentos durante su estancia en la universidad. Los resultados más importantes fueron: que casi la mitad de los estudiantes consumía sus alimentos 5 veces al día, en el desayuno un 93 por ciento, en el almuerzo 98 por ciento y en la cena de 46 a 54 por ciento. Entre los alimentos que más consumían a diario se encontraron la leche en un 71 por ciento, así como las carnes en un 78 por ciento, consumo de frutas en jugos en un 66 por ciento y el agua en un 78 por ciento. También se observó el elevado consumo de bebidas azucaradas como son las gaseosas y los néctares, así como las preferencias por comidas chatarras y piqueos en un 17, 20 y 20 por ciento. Se concluye que los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios son poco saludables, muy perjudicial para la salud ya que trae como consecuencias la aparición de graves enfermedades como la obesidad y el sobrepeso. [6]

Ramos J. y Salazar M. (2013) en su artículo hábitos de alimentación en estudiantes universitarios plantearon como objetivo Identificar los hábitos de alimentación en estudiantes universitarios de las ciencias sociales y humanidades. La muestra estuvo conformada por 218 alumnos entre las edades de 17 a 23 años. Los resultados más importantes fueron que los estudiantes entre hombres y mujeres prefieren los alimentos lácteos y derivados en un 45 por ciento mientras que por otra parte el consumo variado de carnes rojas, de aves en un 41 por ciento. Por otra parte, el consumo de frutas y verduras es alto, de 3 a 5 veces durante la semana en un porcentaje del 60 por ciento. Además de los productos grasos preferidos por los jóvenes en un 30 por ciento de 1 a 3 veces durante la semana, aumentando el riesgo de aparición de enfermedades metabólicas tales como sobrepeso y obesidad. En conclusión, los hábitos alimentarios de los estudiantes son saludables y poseen los nutrimentos esenciales para el funcionamiento óptimo del organismo. [7]

Schnettler B. y cols. (2013) en su artículo Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes del sur de Chile plantearon como objetivo discernirlos diversos tipos de estudiantes universitarios en el sur de Chile, de acuerdo a sus prácticas y hábitos alimentarios, así como al interior o al exterior del espacio donde residen. Se tomó como muestra a 347 estudiantes de la universidad de la Frontera, Temuco-Chile. Entre los resultados existe una gran diferencia según los puntajes obtenidos. La principal causa más común se presentó afectando la salud emocional, la valoración nutricional según su índice de peso corporal (IMC), la propia percepción del estado de salud, el gran valor de una

buena alimentación para lograr un completo bien personal, lugar donde permanece mientras estudia, frecuencia de tomar sus alimentos en el hogar y frecuencia de alimentación a diferentes e inadecuados tiempos. Por consiguiente, los estudiantes asocian una mejor alimentación y sacan un mejor provecho al compartir sus alimentos en familia, desarrollando sus habilidades con mayor destreza, así como sus gustos y preferencias alimentarias. [8]

### **1.3 Teorías relacionadas al tema**

#### **Hábitos alimentarios en adolescentes**

En la actualidad la mayor parte de los jóvenes durante su adolescencia practican hábitos alimentarios inadecuados entre ellos no tienen un horario determinado para sus alimentos, así como no hay responsabilidad en la elección de sus alimentos. Además, han modificado sus hábitos alimenticios, ya que prefieren ingerir alimentos chatarras, con elevadas concentraciones de azúcar, sales, condimentos, colorantes y persegantes químicos.

Las comidas principales del día no son debidamente consumidas en el horario establecido, sin embargo, otra de las causas puede ser las actividades que practican ya sea los deportes o ejercicios físicos mayormente en las tardes. Los jóvenes en mayor frecuencia comen en desmedida por las tardes y en las noches.

Por otra parte, los adolescentes acostumbran comer snack y bocaditos entre las comidas pues resultan ser no beneficiosas para su alimentación, sin embargo, existen otros tipos de alimentos que deberían consumir muy altos en proteínas, lípidos y carbohidratos tales como son los productos lácteos y derivados, así como las frutas y verduras incluirlas entre comidas suele traer grandes ventajas positivas para el organismo. [9]

La alimentación saludable consiste en ingerir diversos alimentos que proporcionen los grupos de alimentos necesarios para el desarrollo y crecimiento equilibrado de órganos y sistemas.

En otro sentido una buena alimentación proporciona los nutrientes y energía necesarios según sus requerimientos, mediante la ingesta de diversos alimentos que cuenten con las



diversas leyes de la alimentación sean suficientes equilibradas, completas y seguras. Además, deben ser libres de cualquier objeto extraño que pudiera contaminarla.

Existen factores determinantes tales como el sexo, la edad, el ejercicio corporal, así como las etapas hormonales que atraviesa la mujer en estado de ovulación, que van aumentando las diversas necesidades energéticas, en este caso el hierro. También implica evitar los alimentos chatarras, poco saludables entre ellos dulces, bocaditos, bebidas azucaradas entre otros

Desde tiempos pasados hasta la actualidad, las poblaciones han tenido especial interés en conocer más sobre su alimentación. Las diversas formas de alimentarse han variado con el tiempo y los tipos de cultura. El tipo de alimentación y la manera de prepararlo son diferentes entre ambas.

Se encuentran varias causas que dan lugar al tipo de alimentación, entre ellos están los hábitos y las costumbres. Además, existen otros aspectos tales como; situación económica, lugar donde vive, como piensa, sus credo y religión, etc. [10]

La adolescencia es una etapa de la vida en la que los jóvenes experimentan diversos cambios tanto físicos, psicológicos, sociales y nutricionales. En esta etapa existe una búsqueda de su propia identidad, así como ponen de manifiesto actitudes y valores aprendidos durante la infancia. Por otra parte, los jóvenes en esta fase experimentan cambios alimenticios y nutricionales, ya que aumentan sus requerimientos energéticos debidos principalmente a una gran demanda en su desarrollo y crecimiento. Existen diversas formas por las cuales los gustos y preferencias del adolescente pueden variar. Entre las cuales podemos distinguir a los factores socioeconómicos, sociales, familiares, así como las costumbres prevalecen. [11]

Los alimentos constructores constituyen desde un 10 a 15 % de la dieta, tiene diversas funciones estructurales, enzimáticas, hormonales, inmunoproteicas y de transporte. Su unidad básica es el aminoácido que se divide en dos, los esenciales y los no esenciales, el primero se encuentra en los alimentos y el segundo lo produce el organismo. Cada gramo de proteína aporta 4 kilocalorías. Existe proteínas de alto valor biológico, lo encontramos en la proteína de origen animal entre ellas las carnes, res, pollo, pescado; por otra parte, esta las proteínas de bajo valor biológico, lo encontramos en vegetales, legumbres y menestras, son de menor absorción. Los alimentos constructores por ser ricos en proteínas

se encargan de formar y reparar tejidos del cuerpo entre ellos: tejido epitelial, tejido conectivo, tejido muscular y tejido nervioso. [12]

El pescado es uno de los alimentos más importantes en nuestra alimentación diaria, ya que contiene nutrimentos esenciales para la salud. La alta calidad de este alimento es vital y están presentes en varios centros comerciales siendo consumido por toda la población sin excepción. Esta aceptación es gracias a los avances por parte de la tecnología que ha ido incrementando productos a base de los pescados, obteniendo una mayor accesibilidad. La mayor parte de personas considera un alimento de alto valor alimenticio, nutricional y saludable tanto para personas sanas, así como para personas que sufren alguna enfermedad. Los pescados tienen muy bajas calorías, son fuentes de proteínas de alto valor biológico, nos aportan vitaminas y minerales, así como ácidos grasos poliinsaturados omega 3. Estos participan beneficiando la sinapsis del estímulo nervioso, favorecen el buen funcionamiento del cerebro, mejor rendimiento académico y mayor retención de memoria; además actúan manteniendo los niveles adecuados de colesterol protegiendo al sistema cardiovascular. [13]

Las carnes es un alimento primordial en la dieta diaria de la población, ya que aportan grandes beneficios para la salud y desarrollo del organismo. La carne proviene de los animales mamíferos vertebrados, aves y reptiles. La carne es fuente primordial de proteínas, grasas y minerales esenciales para la vida. El mayor consumo por los seres humanos son las carnes de mamíferos.

Su valor nutritivo se debe principalmente a su elevado contenido de proteínas de alto valor biológico, pero por otra parte es un alimento que parece debido a los cambios de temperatura del medio ambiente, diversos factores alteran la composición, como es la humedad, el contenido de agua y el PH, lo que favorece el crecimiento bacteriano [14]

Las legumbres constituyen gran parte de la proteína de bajo valor biológico, se encuentran en las semillas secas y deshidratadas, su consumo es mayor en toda la población. Según la FAO están incluidos dentro del grupo de los vegetales y hortalizas. Se utilizan en diferentes preparaciones tales como son; los guisos, las ensaladas, las guarniciones, harinas y purés. Contienen aminoácidos esenciales y proteínas que al combinarlos con los cereales origina un alimento de alto valor biológico. Son muy ricos en fibra dietaria, así como en carbohidratos y diversos micronutrientes tales como vitaminas y minerales. Además, por

su bajo contenido en grasas ayuda a mantener los niveles bajos del colesterol LDL y HDL. [15]

Las leguminosas de grano son de gran importancia, presentan elevados niveles de proteínas de más del 20 %, vitaminas del complejo B, como la vitamina B9, necesario en los adolescentes en etapa de crecimiento y desarrollo, la vitamina B1 y la vitamina B3; minerales, como el hierro, fósforo y potasio en mayor nivel al de la carne de vacuno; además de calcio, magnesio y yodo. Posee gran cantidad de carbohidratos, fibra alimentaria y flavonoides con propiedades anticancerígenas, muy importantes ya que ayudan a mejorar los niveles de glucosa y de colesterol en la sangre, así como, prevenir enfermedades crónicas del corazón, la diabetes y la obesidad. El contenido de fibra en este alimento ayuda a mejorar la salud del sistema digestivo, reparando la mucosa y mejora el tránsito intestinal. [16]

Los alimentos reguladores constituyen del 55 al 60 % de la dieta. Cada gramo de carbohidrato proporciona 4 kilocalorías de energía al organismo. Tienen diversas funciones previenen enfermedades de la vista, reparan la piel muerta, además fortalece el sistema inmune. Su unidad básica es el monosacárido. Se dividen en frutas, verduras y las hortalizas. Contienen vitaminas y minerales. Las vitaminas participan en la formación de las hormonas, síntesis de células de la sangre, precursores de sustancias químicas del sistema nervioso y material genético. Los minerales poseen funciones muy importantes de gran similitud a las vitaminas, ya que forman parte de los huesos, mantienen la frecuencia cardiaca y participan en la producción de hormonas. Existen dos tipos de alimentos reguladores: la fibra soluble y la fibra insoluble. [17]

Las verduras y hortalizas son los alimentos bajos en calorías, abundante en agua, fibra dietaria, vitaminas y minerales. Tiene una gran cantidad de antioxidantes esenciales para nuestra salud. Abarca un grupo de alimentos que junto con las frutas se complementan y actúan como antioxidantes naturales. Poseen diversas características entre ellas está el aspecto de los colores son variados entre verdes, naranjas y rojos, además de su alto contenido en fibra, aporta gran cantidad de agua y micronutrientes. Entre ellas se encuentran la vitamina A, C, y los folatos. También aportan las vitaminas del complejo B, como son el niacina, la vitamina B1, y B2. En cuanto a los minerales, aportan gran cantidad de hierro, calcio y potasio. [18]

La fruta es el fruto comestible obtenido de diversas plantas cultivadas o silvestres. La fruta presenta un alto contenido de agua de más del 90 % lo que facilita la hidratación del organismo, contiene vitaminas y minerales, y aporta bajos niveles de calorías. En las frutas, se encuentran diversos azúcares tales como, la glucosa, fructosa y sacarosa. Es importante consumir una variedad de frutas, se recomienda de 3 a 5 piezas de fruta diarias. [19]

Los alimentos energéticos son ricos en hidratos de carbono y/o grasas. Son fuente principal de almidón, azúcares y grasas. Son muy necesarios en una alimentación saludable ya que brindan la energía necesaria para realizar diversas actividades tanto físicas como cognitivas. También se encuentran las proteínas, estas pueden ser usadas cuando no hay suficientes reservas energéticas sin embargo no son tan beneficiosas para un adecuado metabolismo. Es necesario el consumo equilibrado de estos alimentos, ya que habiendo un consumo por debajo de los requerimientos nutricionales puede originar un adelgazamiento o una posible desnutrición. Por el contrario, el consumo de estos alimentos en exceso y llevar una vida sedentaria genera los diversos tipos de aumento de peso, sobrepeso y obesidad, entre otros. [20]

Los tubérculos son los tallos subterráneos modificados y engrosados en donde tienden a acumularse nutrientes, que son las reservas de la planta. Entre los principales tubérculos comestibles tenemos a las papas, la yuca, el olluco, la oca, la mashua, el camote entre otros. Se debería consumir según las recomendaciones nutricionales un aporte de 4 a 6 raciones durante el día de cereales y tubérculos. Entre sus vitaminas destacan la vitamina A y C, y el potasio como mineral. Se recomienda consumir los tubérculos de preferencia cocidos, al horno o al vapor para facilitar la digestión.

Los tubérculos son alimentos muy limitados, ya que pierden nutrimentos importantes durante el proceso de cosecha, recolección, así como, de almacenamiento. Presenta pérdidas de vitaminas y minerales al exponerse al calor. Gracias a la variedad de presentaciones de los tubérculos se pueden consumir en harinas, cocidos, al horno o mezclados con diversos alimentos. [21]

Las grasas son un grupo muy variado de macronutrientes, se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal. Es importante incluir en la alimentación diaria grasas saludables

principalmente las que se encuentra en alimentos de origen vegetal. Las grasas tienen múltiples funciones en el organismo, ayuda a absorber algunos micronutrientes como las vitaminas liposolubles. Las grasas son esenciales para que el organismo pueda absorber adecuadamente las vitaminas liposolubles en el hígado, y en el tejido adiposo. Las vitaminas liposolubles A, D, K, y beta-caroteno tienen una mayor absorción que la vitamina E. La grasa interviene en los procesos metabólicos básicos que regulan el crecimiento, la función inmune y el desarrollo reproductivo. Están divididas en grasas hidrogenadas o grasas trans, muy dañinas y se usan para conservar algunos alimentos por un tiempo más prolongado. También se encuentran las grasas buenas o ácidos grasos entre ellos el ácido linoleico u omega 6 y el ácido linolénico u omega 3, cuya función en el cuerpo son vitales para un adecuado funcionamiento. [22]

Los alimentos chatarras se usa para dar referencia a alimentos o productos que aportan algunos nutrientes sin embargo contienen ingredientes químicos, aceites, preservantes, saborizantes, colorantes que pueden dañar la salud del ser humano, cuando es ingerido de forma habitual o con frecuencia. Son aquellos que no necesitan previamente alguna preparación, en este grupo se incluyen los productos que utilizan grasas saturadas (trans), otros aditivos y los productos industrializados. Estos alimentos poseen un largo tiempo de caducidad, precio al alcance de todos y se expende en los diversos centros comerciales lo que hace que sean muy accesibles. [23]

## **1.4 Formulación del problema**

### **Problema General:**

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los escolares de la Institución Educativa José María Arguedas- San Juan de Lurigancho en el año 2018?

### **Problemas Específicos:**

- ¿cuál es la frecuencia de consumo alimentaria en los escolares de la Institución Educativa José María Arguedas- San Juan de Lurigancho, 2018?
- ¿cuáles son las conductas alimentarias que practican los escolares de la Institución Educativa José María Arguedas- San Juan de Lurigancho, 2018?

## **1.5 Justificación del estudio**

La adolescencia es el periodo en el que se establecen los hábitos alimentarios, en esta etapa se definen las preferencias y las aversiones pasajeras o definitivas, constituyendo la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida.

Los problemas alimenticios comunes en los adolescentes se ven determinados por diversas condiciones ambientales, sociales, familiares, culturales que van a establecer en el adolescente el comportamiento alimentario, estilo de vida y conducta alimentaria.

Por esta razón, es más probable que determinados hábitos y estilo de vida inadecuados son más frecuentes en esta etapa.

Por todo lo anterior que se ha hecho de conocimiento motivó la realización de este trabajo de investigación con el objetivo de determinar los hábitos alimentarios en los alumnos del colegio José María Arguedas.

## **1.6 Objetivos**

### **Objetivo General:**

- Determinar los hábitos alimentarios de los escolares de la Institución Educativa José María Arguedas

### **Objetivo Específico:**

- Establecer la frecuencia de consumo alimentaria en los escolares de la Institución Educativa José María Arguedas.
- Identificar las conductas alimentarias que practican los escolares de la Institución Educativa José María Arguedas.

## **II. MÉTODO**

## **2.1. Tipo de investigación**

El tipo de estudio del presente trabajo tiene un enfoque cualitativo y de nivel descriptivo, el cual describe hábitos y conductas alimentarias de nuestra población. Presenta un diseño no experimental, de corte transversal, ya que se realizó en un periodo de tiempo corto de cuatro semanas con la finalidad de obtener y analizar los datos necesarios.

## **2.2 Variable y Operacionalización**

### **Variable independiente: Hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios son conductas responsables, generales y frecuentes, que lleva a las personas a elegir, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, debido a la influencia de la sociedad y la cultura.

Los adolescentes practican hábitos alimentarios inadecuados entre ellos no tienen un horario determinado para sus alimentos, así como no hay responsabilidad en la elección de sus alimentos. Además, han modificado sus hábitos alimenticios, ya que prefieren ingerir alimentos chatarras, con elevadas concentraciones de azúcar, sales, condimentos, colorantes y perseverantes químicos. [9]



## OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento de medición
Hábitos alimentarios	Frecuencia de consumo	1. Lácteos	1,2,3	Cuestionario de frecuencia de consumo.
		2. Huevos, carnes y pescados	1,2,3,4	
		3.verduras y legumbres	1,2,3,4	
		4.frutas	1,2,3,4	
	5. pan, cereales y similares.	1,2,3,4		
	6.aceites y grasas	1,2,3		
	7. bebidas	1,2,3		
	8.otros	1,2,3		
	Conducta alimentaria	1.hogar 2.colegio	1,2,3,4,5 1,2,3,4,5	Encuesta alimentaria

### 2.3 Población y muestra

**Población:** En la presente investigación la población está conformada por los alumnos de la Institución Educativa José María Arguedas. La cantidad de participantes es de 120 estudiantes.

Secciones/Grado	3er.	4to	5to.
	45 estudiantes	40 estudiantes.	35 estudiantes

120

**Muestra:** La muestra de este trabajo de investigación es de 92 alumnos, se utilizó la calculadora de tamaño de muestra con un 95% de confianza y 5% margen de error.

Secciones/Grado	3er.	4to	5to.
	37 estudiantes	28 estudiantes	27 estudiantes

92

### 2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

#### Técnica

En el presente trabajo de investigación la técnica que fue utilizada es la encuesta alimentaria.

#### Instrumento

El instrumento es el cuestionario, basado en un modelo del artículo “Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios”, la misma que fue modificada por mi persona, con la finalidad de incluir todos los grupos de alimentos. (Anexo 2)

## **2.5 Procedimientos de recolección de datos**

Se presentó una solicitud de autorización para realizar el trabajo de investigación al director de la Institución Educativa José María Arguedas, el cual fue autorizada para los grados 3ero, 4to y 5to año. Se coordinó, así mismo con los profesores de cada sección a fin de intervenir con la aplicación de la encuesta sobre hábitos alimentarios en escolares. La intervención se realizó a los alumnos de turno tarde durante las clases.

## **2.6 Métodos de análisis de datos**

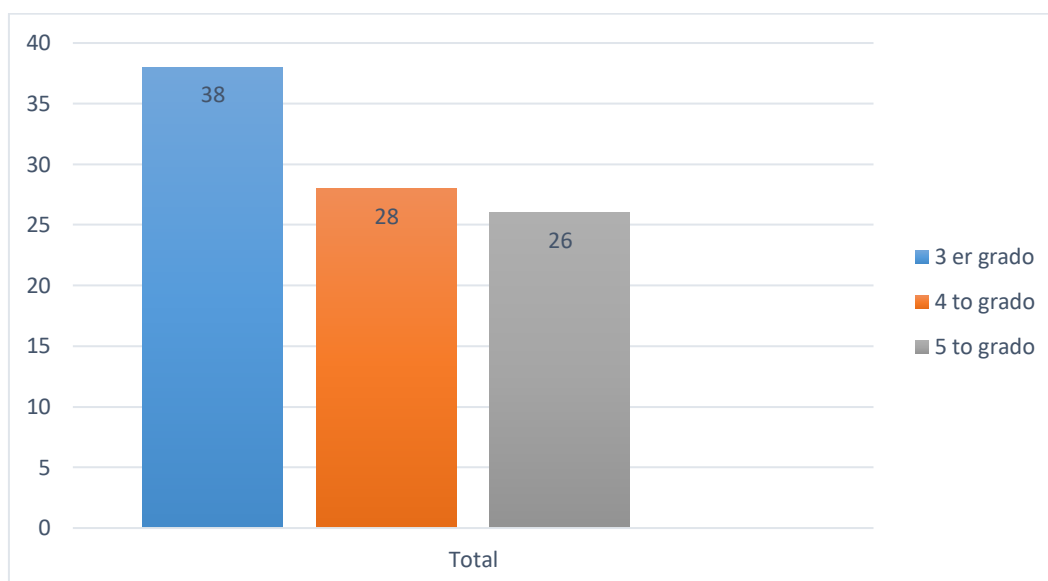
Para el análisis de datos se utilizó el programa SPSS, versión 24 donde se vació todos los datos obtenidos en las encuestas aplicadas.

## **2.8 Aspectos éticos**

Para la realización de este estudio no se necesitó de un consentimiento informado, pero se realizó los permisos correspondientes con la Institución Educativa para poder intervenir.

### **III. RESULTADOS**

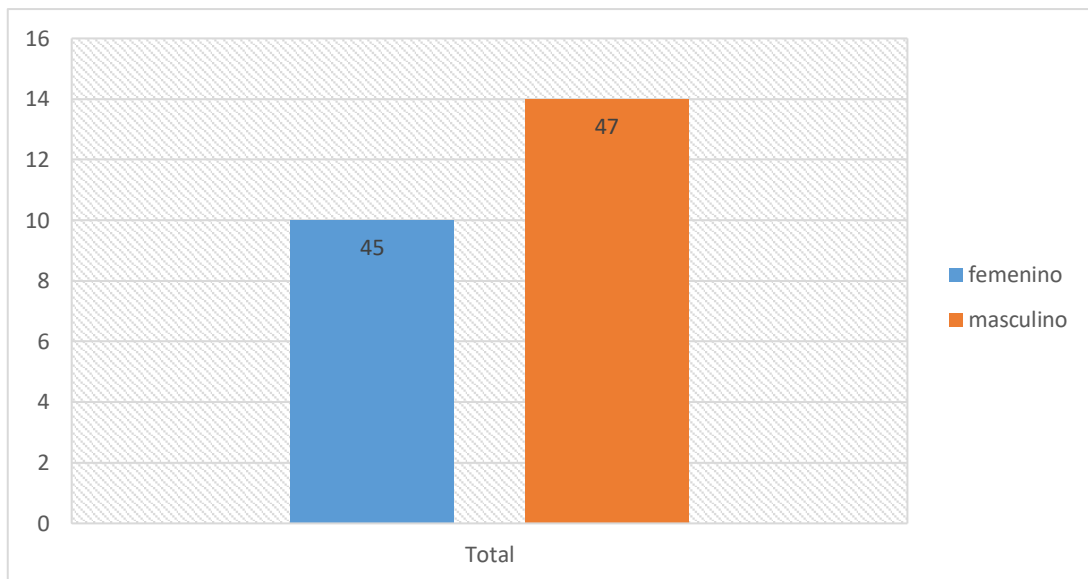
### 3.1 Datos generales



*Grafico 1. Grado de los estudiantes.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos del cuestionario de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó, lo siguiente:

En la encuesta realizada, se observó la mayoría de los niños escolares que forman parte del estudio pertenece al 3er grado de secundaria (38 estudiantes), seguido del 4to grado (28 estudiantes) y por ultimo con el 5to grado (26 estudiantes), siendo un total de 92 estudiantes encuestados.



*Grafico 2. La población de los estudiantes.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 2, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 48% (45 estudiantes) son alumnos del sexo femenino y el 51% (47 estudiantes) son del sexo masculino.

### 3.2 Características específicas

¿Con que frecuencia consumes leche?

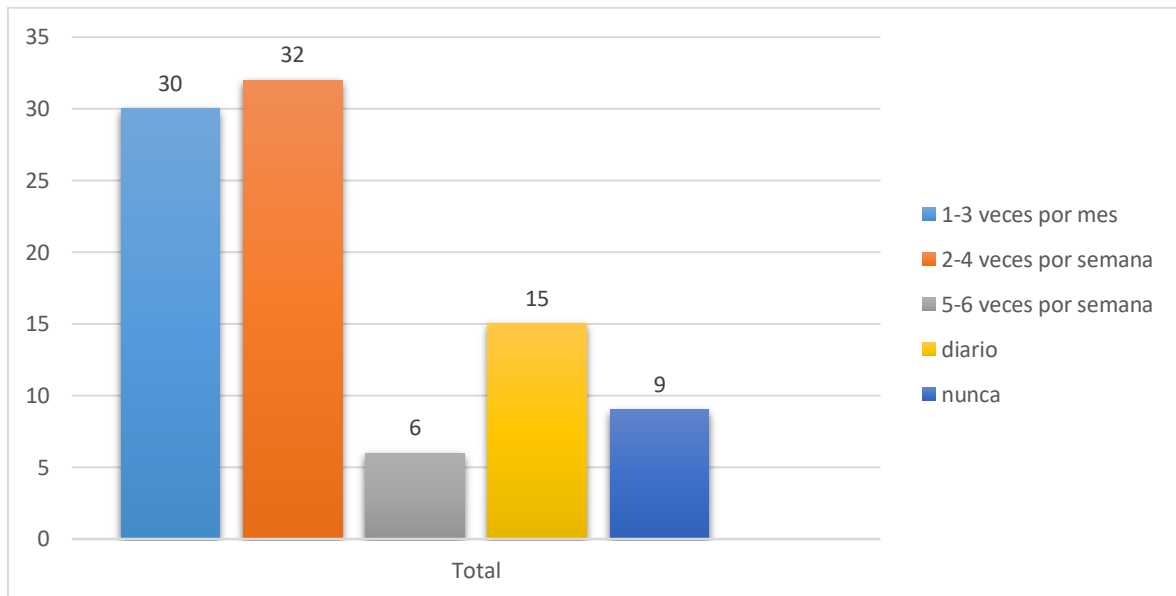


Grafico 3. Consumo de leche.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 3, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 34.7 % (32 estudiantes) consumen leche de 2 a 4 veces por semana, el 32.6 % (30 estudiantes) consume leche de 1 a 3 veces por mes, el 16.3% (15 estudiantes) consume diariamente y el 6.5 % (6 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana mientras que el 9.7% (9 estudiantes) nunca lo ha consumido.

### ¿Con que frecuencia consumes yogur?

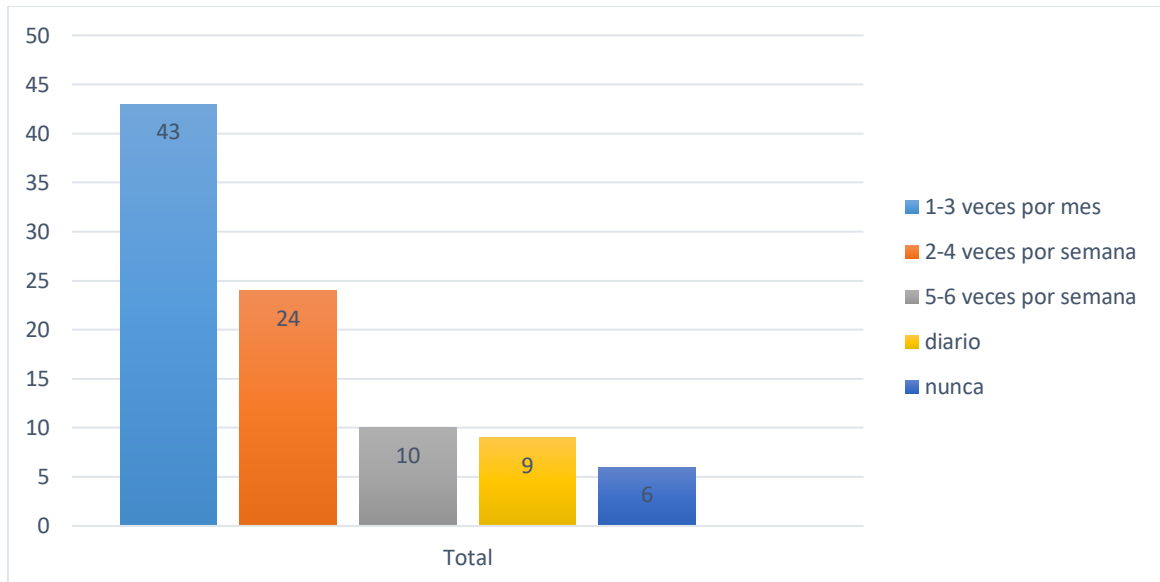


Grafico 4. Consumo de yogur.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 4, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 46.7 % (43 estudiantes) consumen yogur de 1 a 3 veces por mes, el 26% (24 estudiantes) consume yogur de 2 a 4 veces por semana, el 10.8% (10 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 9.7 % (9 estudiantes) consume diariamente mientras que el 6.5% (6 estudiantes) nunca lo ha consumido.



### ¿Con que frecuencia consumes queso?

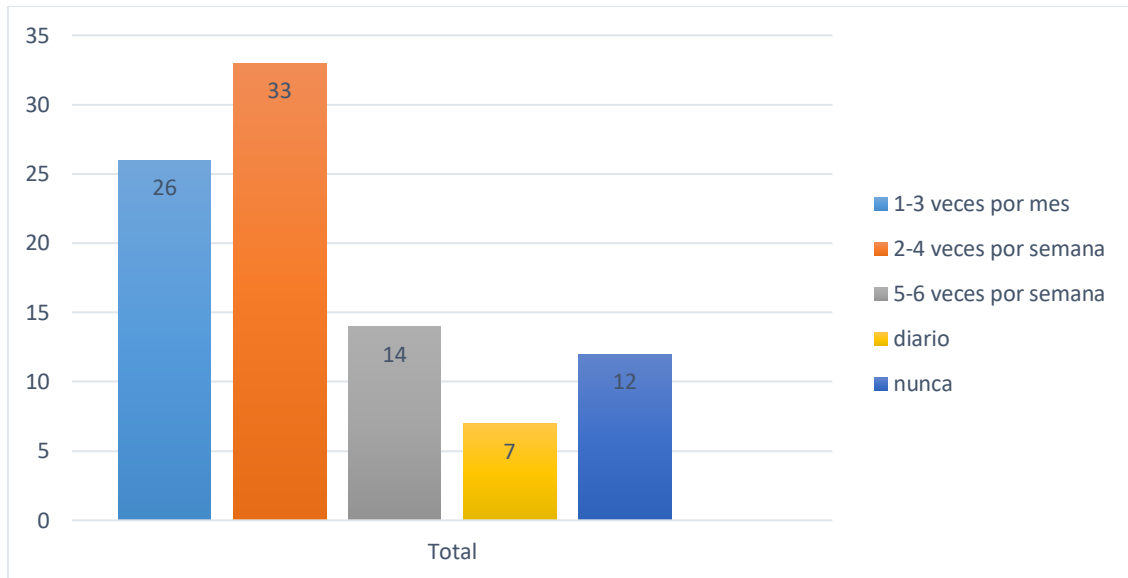


Grafico 5. Consumo de queso .

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 5, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 28.2% (26 estudiantes) consumen queso de 1 a 3 veces por mes, el 35.8% (33 estudiantes) consume queso de 2 a 4 veces por semana, el 15.2% (14 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 7.6% (7 estudiantes) consume diariamente mientras que el 13% (12 estudiantes) nunca lo ha consumido.

### ¿Con que frecuencia consumes huevos?

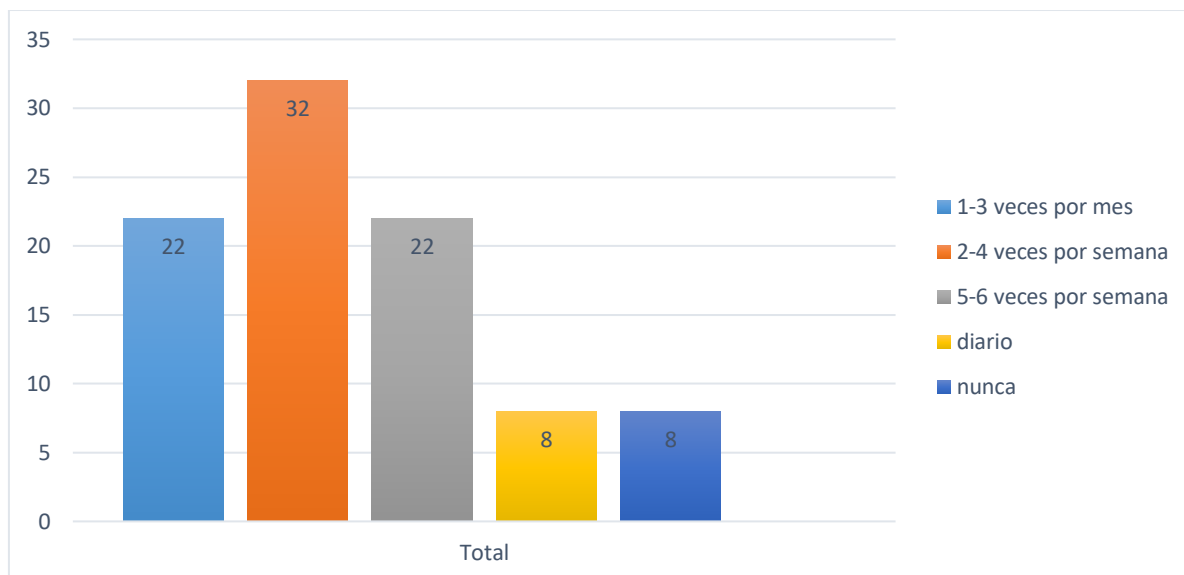


Grafico 6. Consumo de huevos.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 6, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 23.9% (22 estudiantes) consumen huevos de 1 a 3 veces por mes, el 34.7% (32 estudiantes) consume huevos de 2 a 4 veces por semana, el 23.9% (22 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 8.6% (8 estudiantes) consume diariamente mientras que el 8.6% (8 estudiantes) nunca lo ha consumido.

### ¿Con que frecuencia consumes carnes?

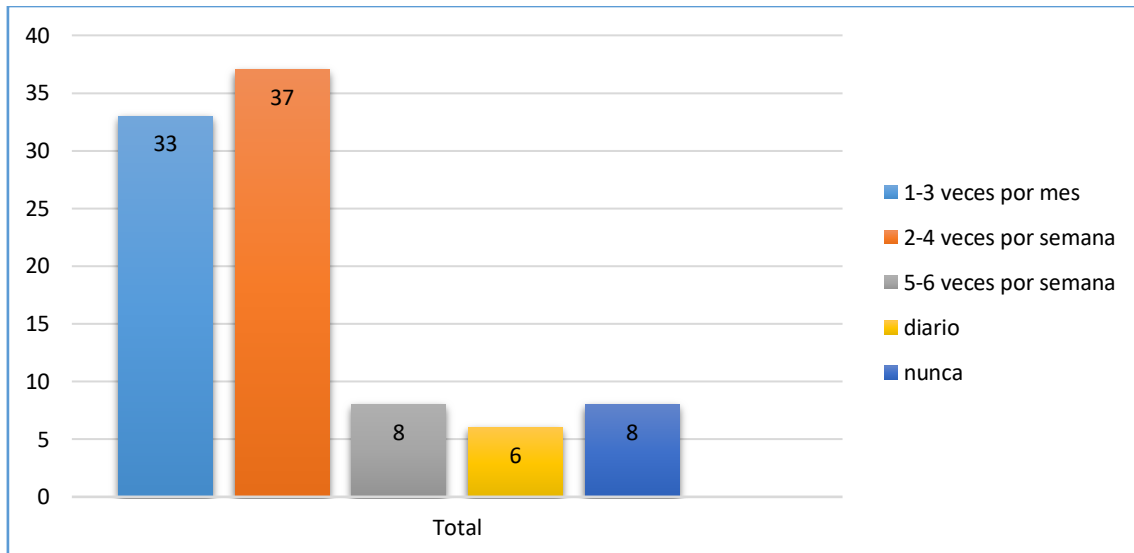


Grafico 7. Consumo de carne.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 7, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 35.8% (33 estudiantes) consumen carne de 1 a 3 veces por mes, el 40.2% (37 estudiantes) consume carne de 2 a 4 veces por semana, el 8.6% (8 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 6.5% (6 estudiantes) consume diariamente mientras que el 8.6% (8 estudiantes) nunca lo ha consumido.

### ¿Con que frecuencia consumes vísceras?

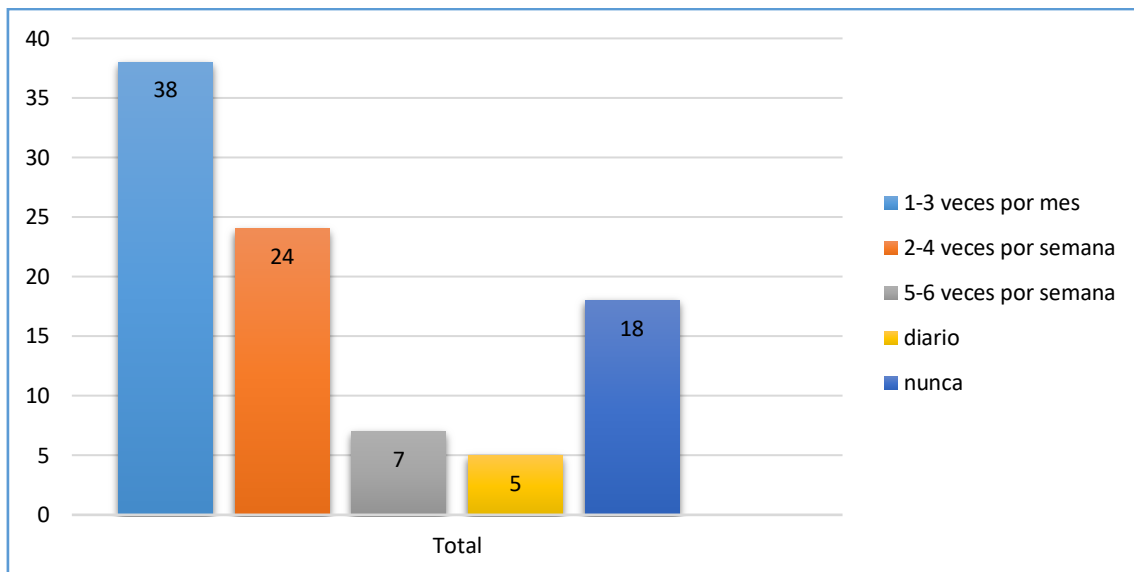


Grafico 8. Consumo de viseras.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 8, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 41.3% (38 estudiantes) consumen viseras de 1 a 3 veces por mes, el 26% (24 estudiantes) consume viseras de 2 a 4 veces por semana, el 7.6% (7 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 5.4% (5 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 19.5% (18 estudiantes) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes pescado?

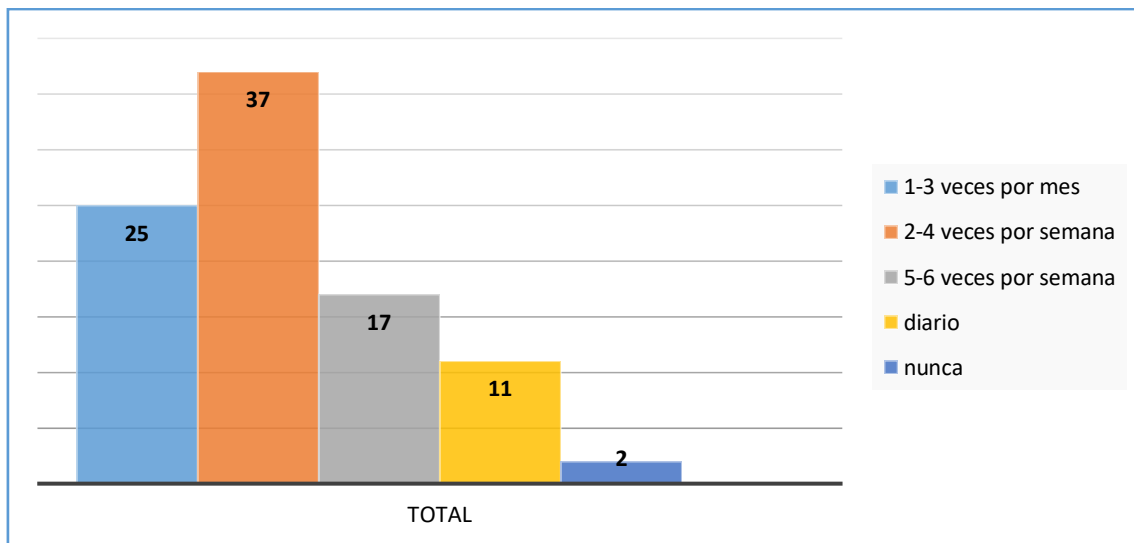
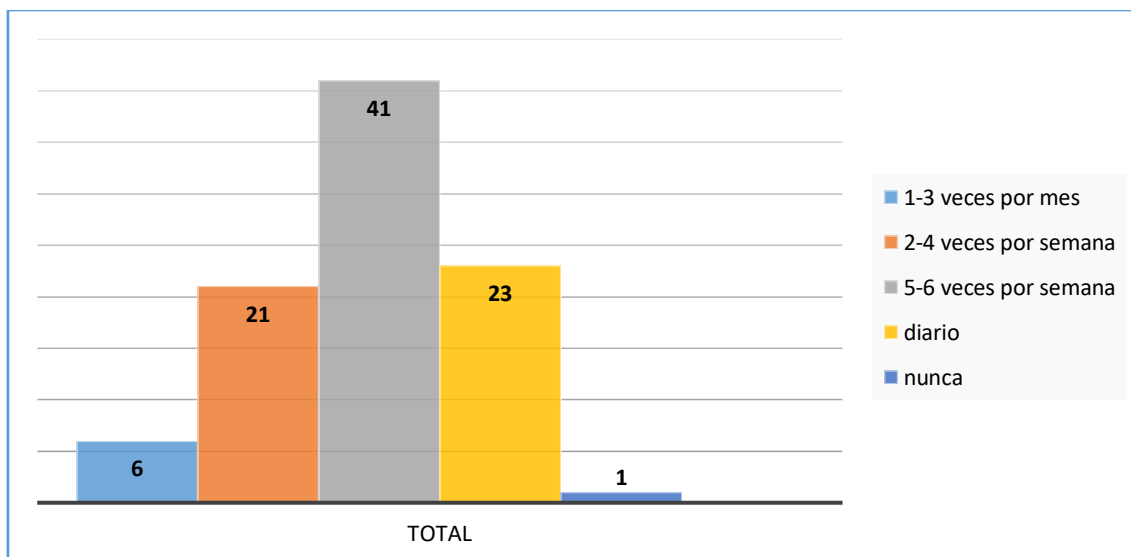


Grafico 9. Consumo de pescado.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 9, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 27.1% (25 estudiantes) consumen pescado de 1 a 3 veces por mes, el 40.2% (37 estudiantes) consume pescado de 2 a 4 veces por semana, el 18.4% (17 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 11.9% (11 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 2.1% (2 estudiantes) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes pollo?



*Grafico 10. Consumo de pollo.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 10, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 6.5% (6 estudiantes) consumen pollo de 1 a 3 veces por mes, el 22.8% (21 estudiantes) consume pollo de 2 a 4 veces por semana, el 44.5% (41 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 25% (23 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 1 % (1 estudiante) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes espinaca?

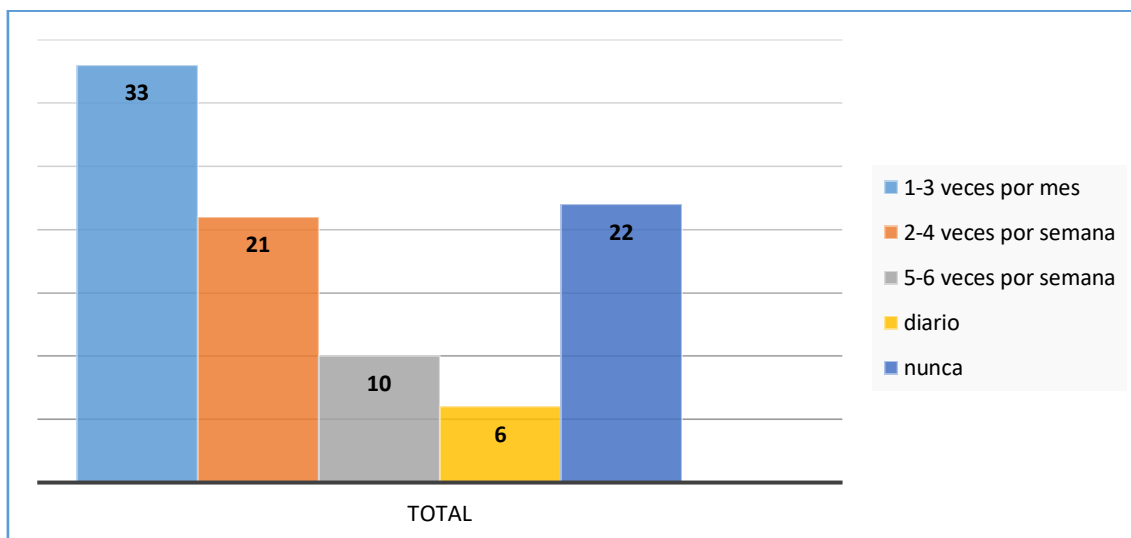
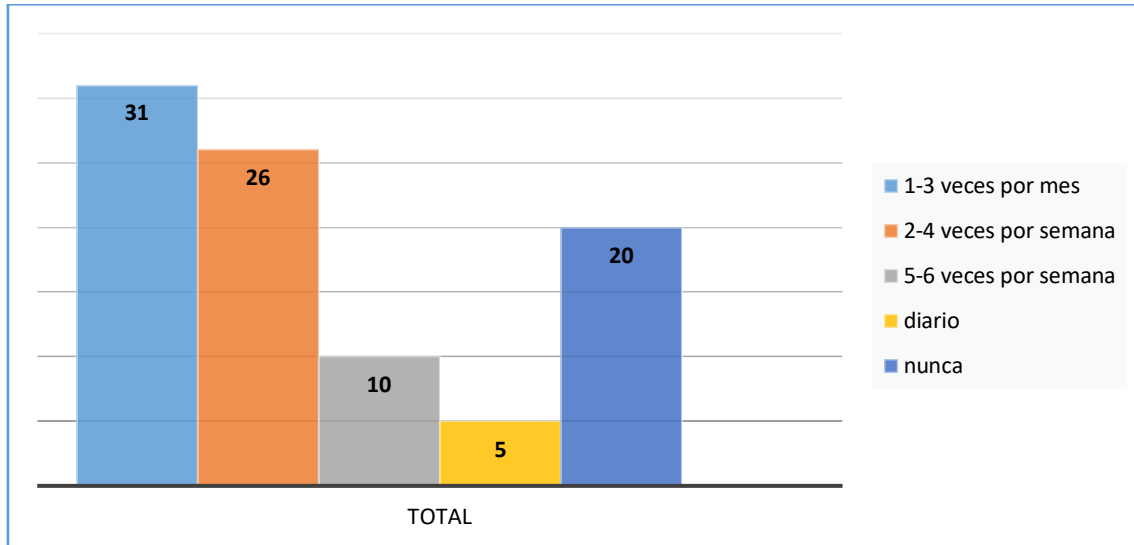


Grafico 11. Consumo de espinaca.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 11, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 35.8% (33 estudiantes) consumen espinaca de 1 a 3 veces por mes, el 22.8% (21 estudiantes) consume espinaca de 2 a 4 veces por semana, el 10.8% (10 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 6.5% (6 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 23.9% (22 estudiantes) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes brócoli?



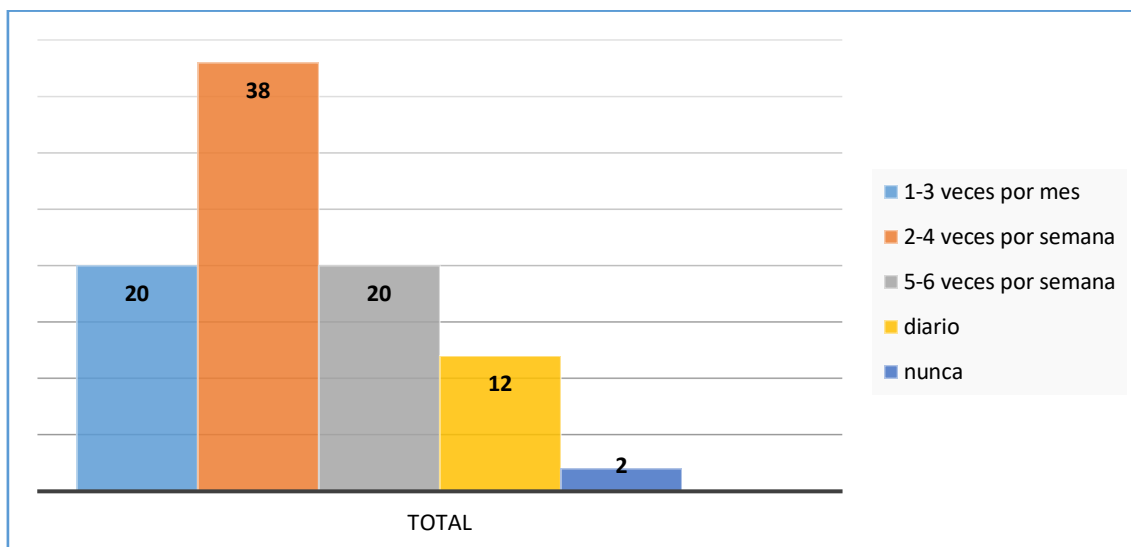
*Grafico 12. Consumo de brócoli.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 12, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 33.6% (31 estudiantes) consumen brócoli de 1 a 3 veces por mes, el 28.2% (26 estudiantes) consume brócoli de 2 a 4 veces por semana, el 10.8% (10 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 5.4% (5 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 21.7% (20 estudiantes) nunca lo ha consumido.



¿Con que frecuencia consumes lenteja?

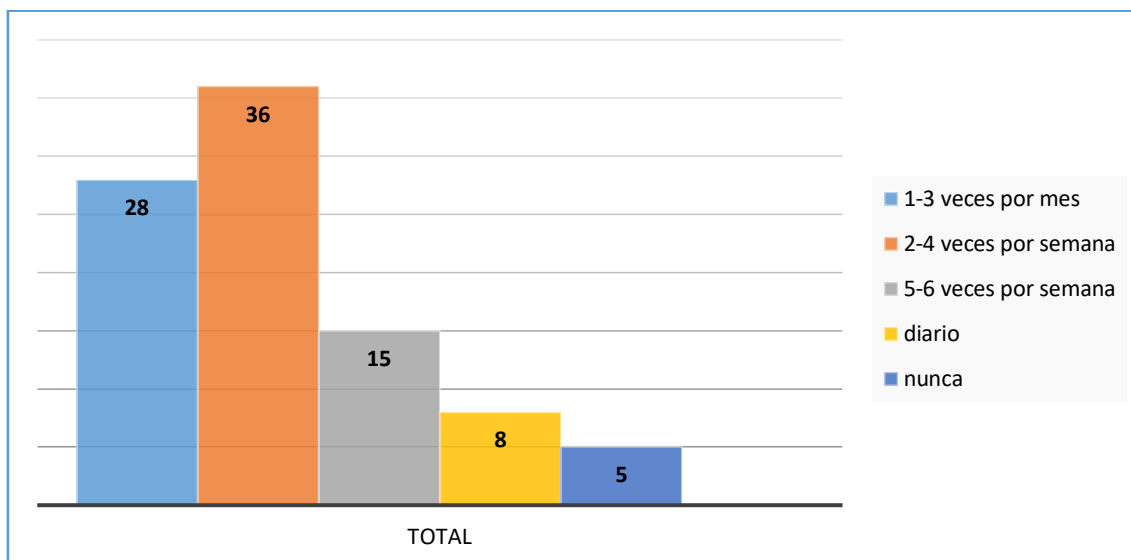


*Grafico 13. Consumo de lenteja.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 13, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 21.7% (20 estudiantes) consumen lenteja de 1 a 3 veces por mes, el 41.3% (38 estudiantes) consume lenteja de 2 a 4 veces por semana, el 21.7% (20 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 13% (12 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 2.1% (2 estudiantes) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes frijol?

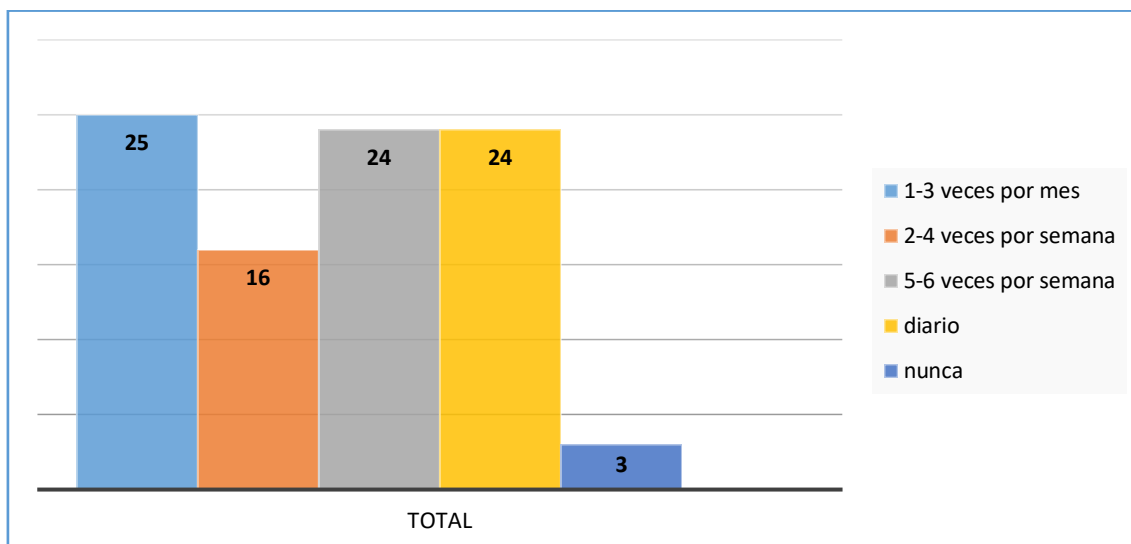


*Grafico 14. Consumo de frijol.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 14, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 30.4% (28 estudiantes) consumen frijol de 1 a 3 veces por mes, el 39.1% (36 estudiantes) consume frijol de 2 a 4 veces por semana, el 16.3% (15 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 8.6% (8 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 5.4% (5 estudiantes) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes naranja?



*Grafico15. Consumo de naranja.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 15, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 27.1% (25 estudiantes) consumen naranja de 1 a 3 veces por mes, el 17.3% (16 estudiantes) consume naranja de 2 a 4 veces por semana, el 26% (24 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 26% (24 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 3.2% (3 estudiantes) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes naranja?

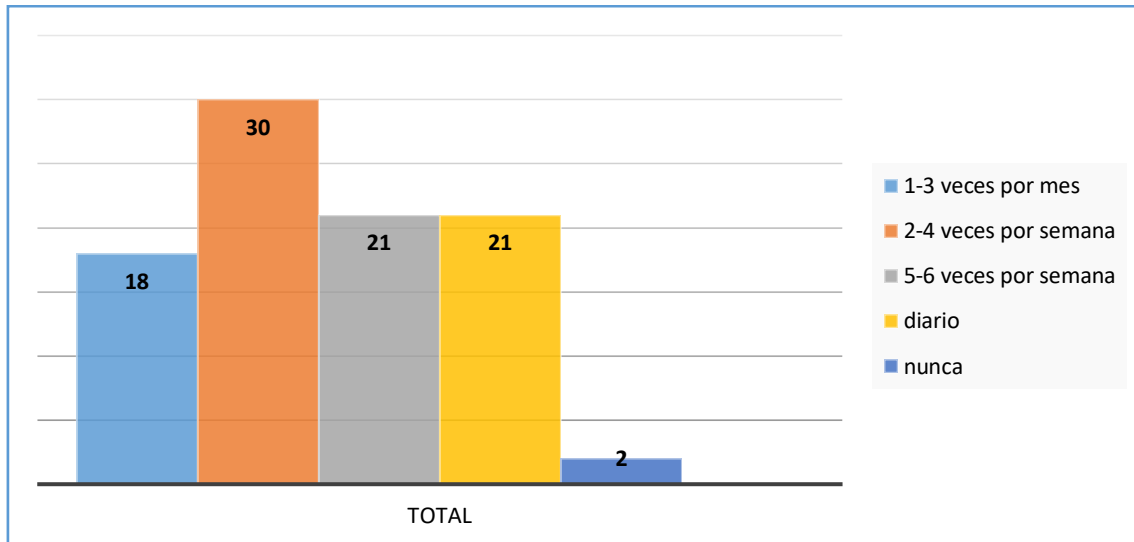
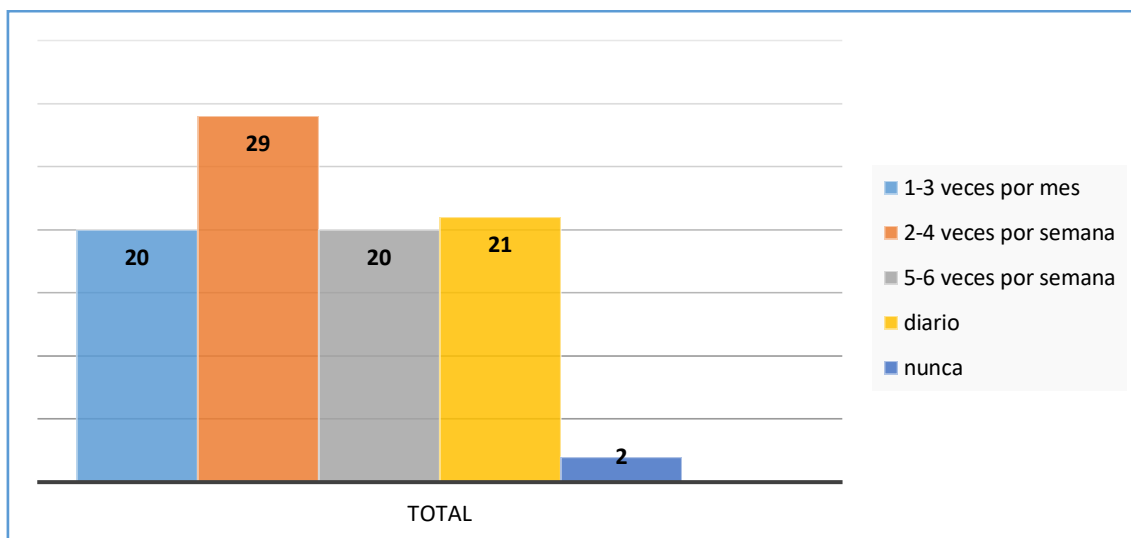


Grafico 16. Consumo de plátano.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 16, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 19.5% (18 estudiantes) consumen plátano de 1 a 3 veces por mes, el 32.6% (30 estudiantes) consume plátano de 2 a 4 veces por semana, el 22.8% (21 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 22.8% (21 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 2% (2 estudiantes) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes manzana?

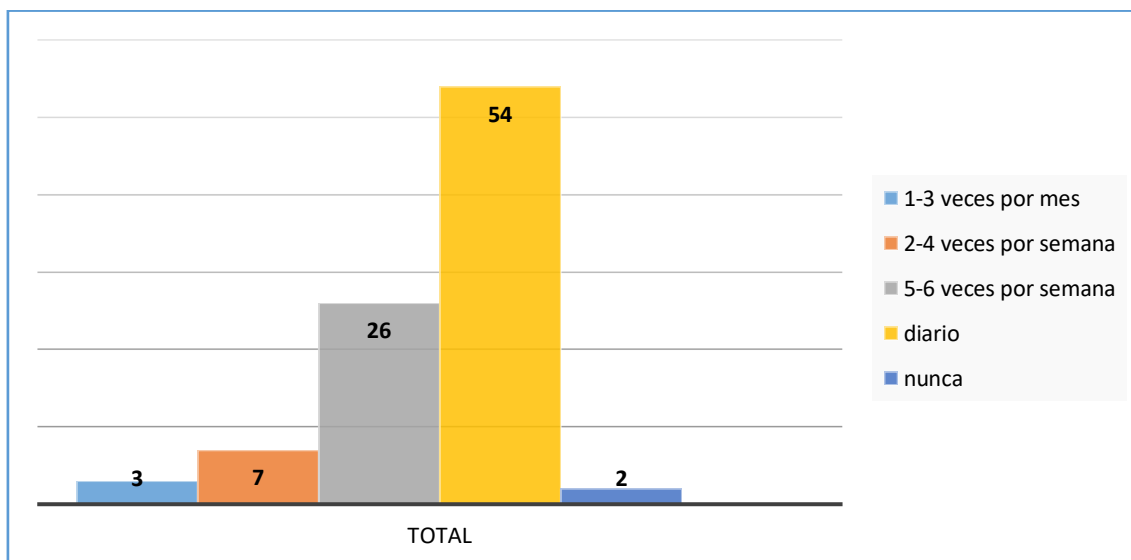


*Grafico 17. Consumo de manzana.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 17, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 21.7% (20 estudiantes) consumen manzana de 1 a 3 veces por mes, el 31.5% (29 estudiantes) consume manzana de 2 a 4 veces por semana, el 21.7% (20 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 22.8% (21 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 2% (2 estudiantes) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes arroz?

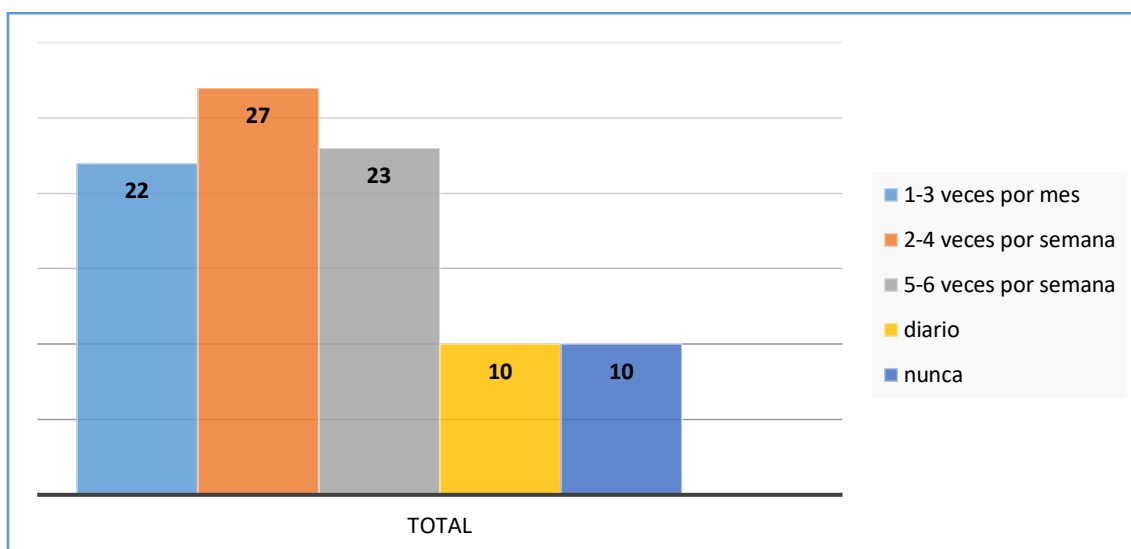


*Grafico 18. Consumo de arroz.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 18, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 3.2% (3 estudiantes) consumen arroz de 1 a 3 veces por mes, el 7.6% (7 estudiantes) consume de 2 a 4 veces por semana, el 28.2% (26 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 58.6% (54 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 2.1% (2 estudiantes) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes quinua?

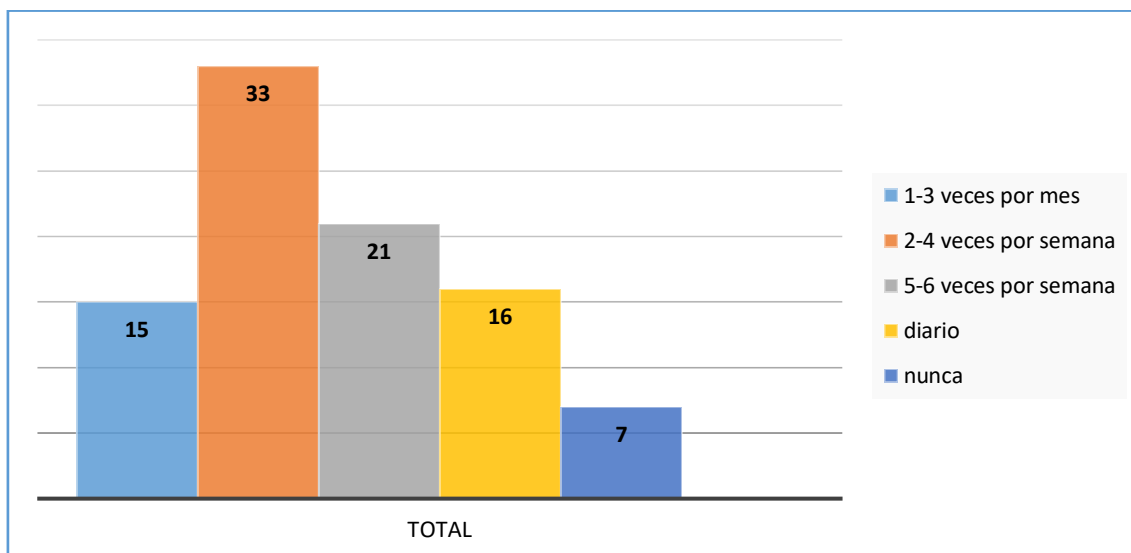


*Grafico 19. Consumo de quinua.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 19, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 23.9% (22 estudiantes) consumen quinua de 1 a 3 veces por mes, el 29.3% (27 estudiantes) consume quinua de 2 a 4 veces por semana, el 25% (23 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 10.8% (10 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 10.8% (10 estudiantes) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes avena?



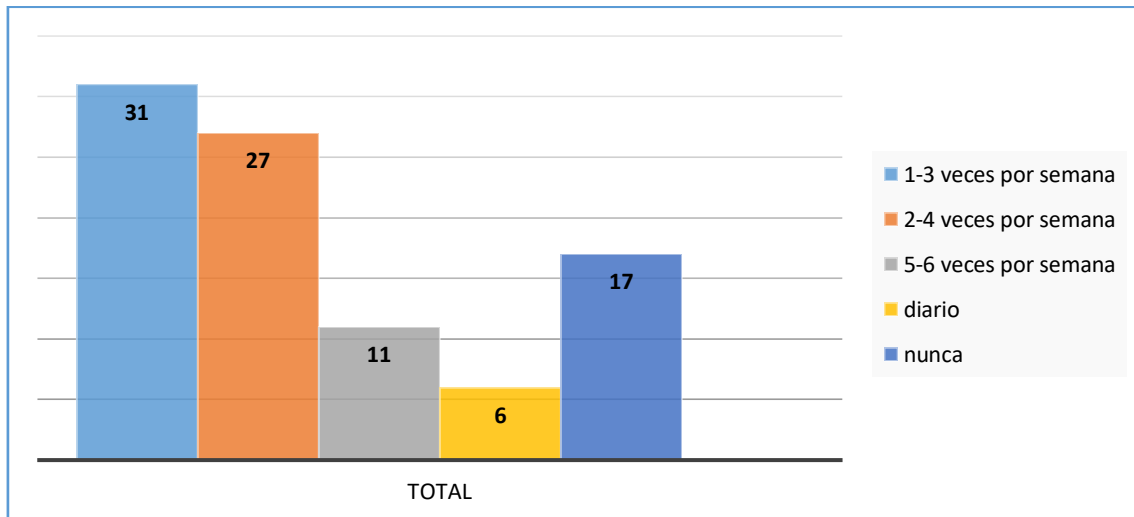
*Grafico 20. Consumo de avena.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 20, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 16.3% (15 estudiantes) consumen avena de 1 a 3 veces por mes, el 35.8% (33 estudiantes) consume avena de 2 a 4 veces por semana, el 22.8% (21 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 17.3% (16 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 7.6% (7 estudiantes) nunca lo ha consumido.



¿Con que frecuencia consumes mantequilla?

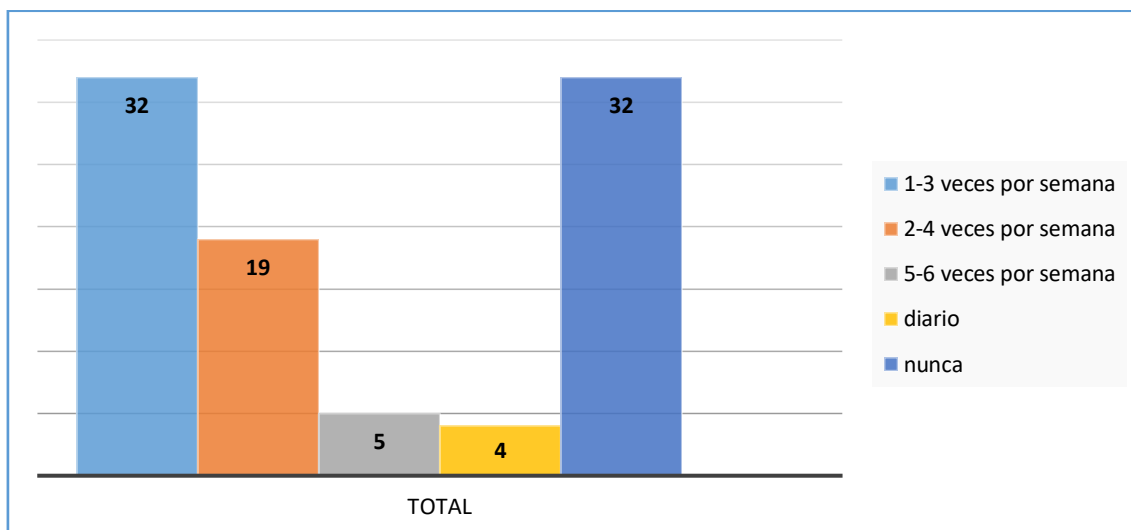


*Grafico 21. Consumo de mantequilla.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 21, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 33.6% (31 estudiantes) consumen mantequilla de 1 a 3 veces por mes, el 29.3% (27 estudiantes) consume mantequilla de 2 a 4 veces por semana, el 11.9% (11 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 6.5% (6 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 18.4% (17 estudiantes) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes margarina?

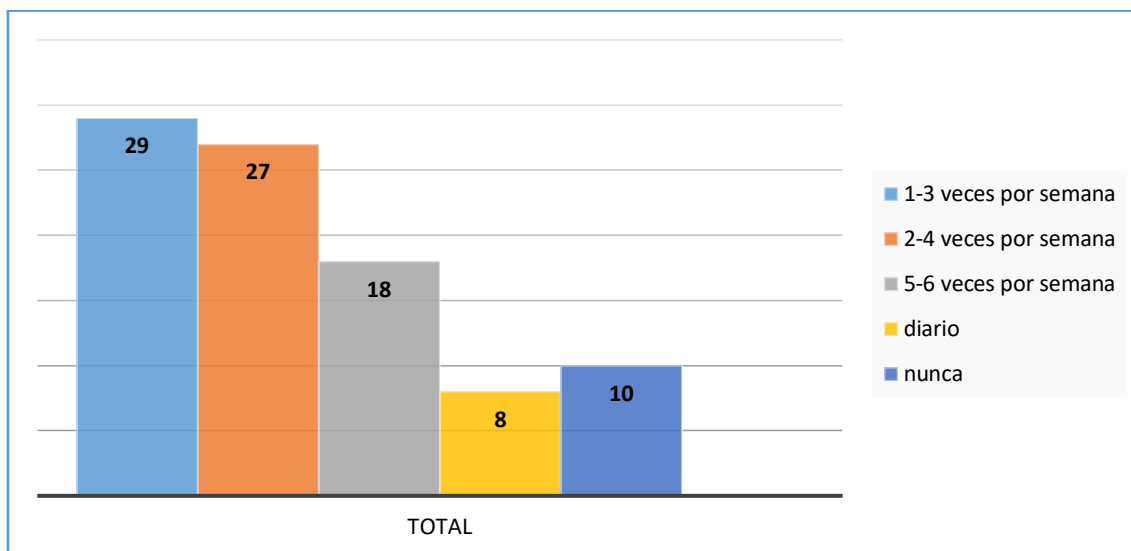


*Grafico 22. Consumo de margarina.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 22, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 34.7% (32 estudiantes) consumen margarina de 1 a 3 veces por mes, el 20.6% (19 estudiantes) consume de 2 a 4 veces por semana, el 16.3% (15 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 4.3% (4 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 34.7% (32 estudiantes) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes néctares?



*Grafico 23. Consumo de néctares.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 22, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 31.5% (29 estudiantes) consumen néctares de 1 a 3 veces por mes, el 29.3% (27 estudiantes) consume de 2 a 4 veces por semana, el 19.5% (18 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 8.6% (8 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 10.8% (10 estudiantes) nunca lo ha consumido.

¿Con que frecuencia consumes golosinas?

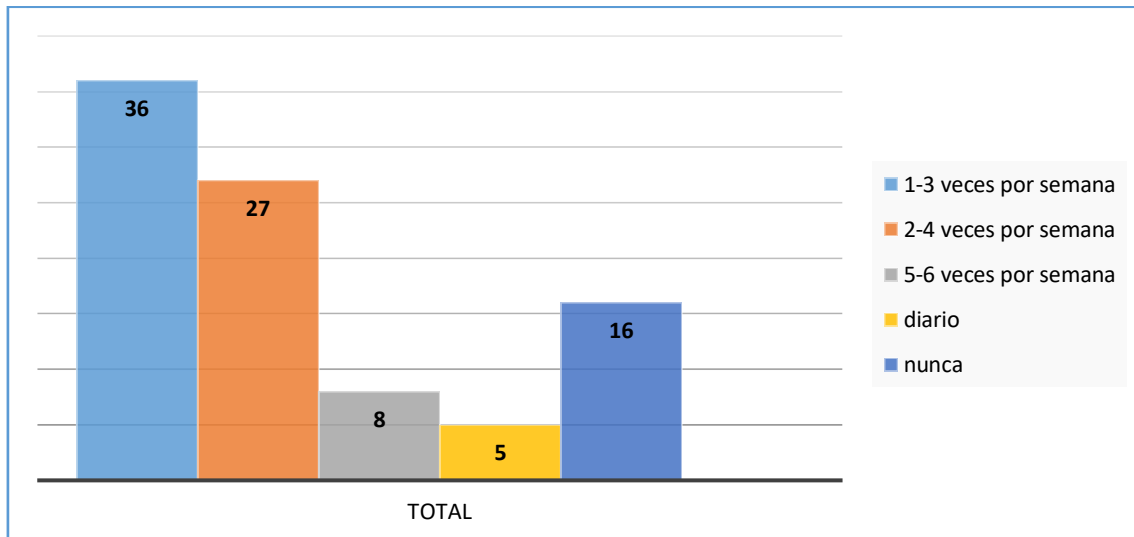


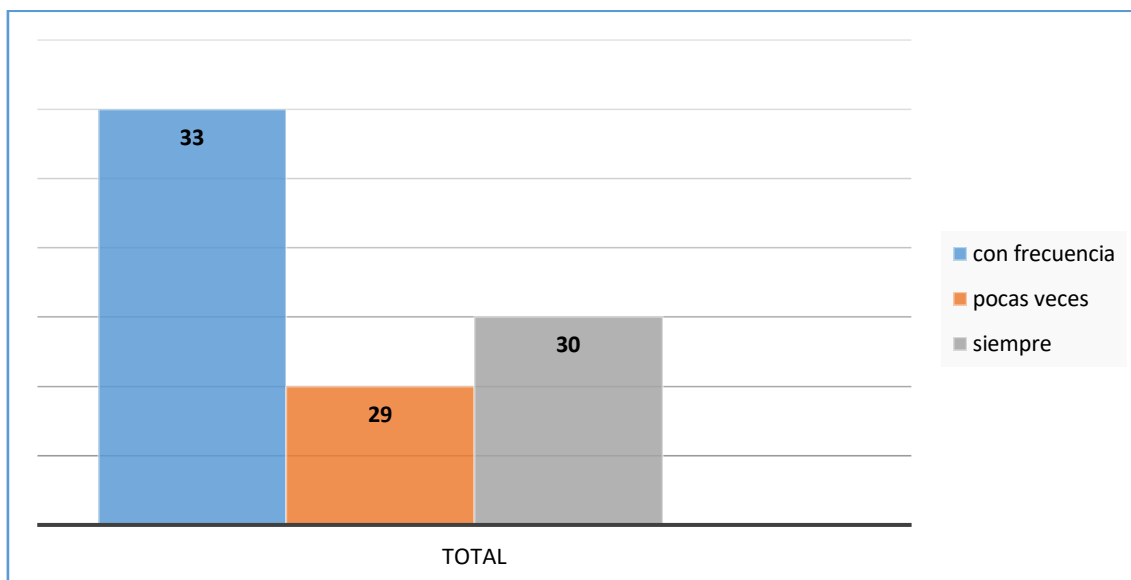
Grafico 24. Consumo de golosinas.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 24, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 39.1% (36 estudiantes) consumen golosina de 1 a 3 veces por mes, el 29.3% (27 estudiantes) consume golosina de 2 a 4 veces por semana, el 8.6% (8 estudiantes) consume de 5 a 6 veces por semana y el 5.4% (5 estudiantes) consume diariamente, mientras que el 17.3% (16 estudiantes) nunca lo ha consumido.

## Frecuencia de consumo de conducta alimentaria en los escolares

¿En casa hay costumbre de consumir los alimentos en familia?

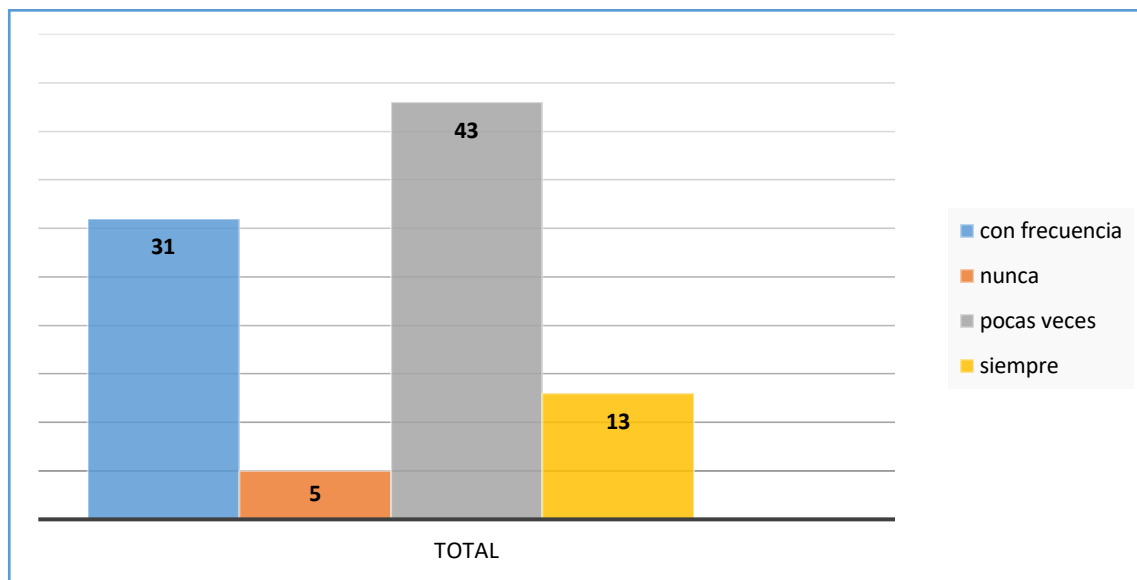


*Grafico 25. Costumbre de consumir los alimentos en familia.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta alimentaria y su posterior análisis, se observó en el grafico 25, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 35.8% (33 estudiantes) tiene costumbre de consumir los alimentos en familia con frecuencia, el 31.5% (29 estudiantes) pocas veces y el 32.6% (30 estudiantes) siempre.

¿En el refrigerio suele consumir frutas con frecuencia?

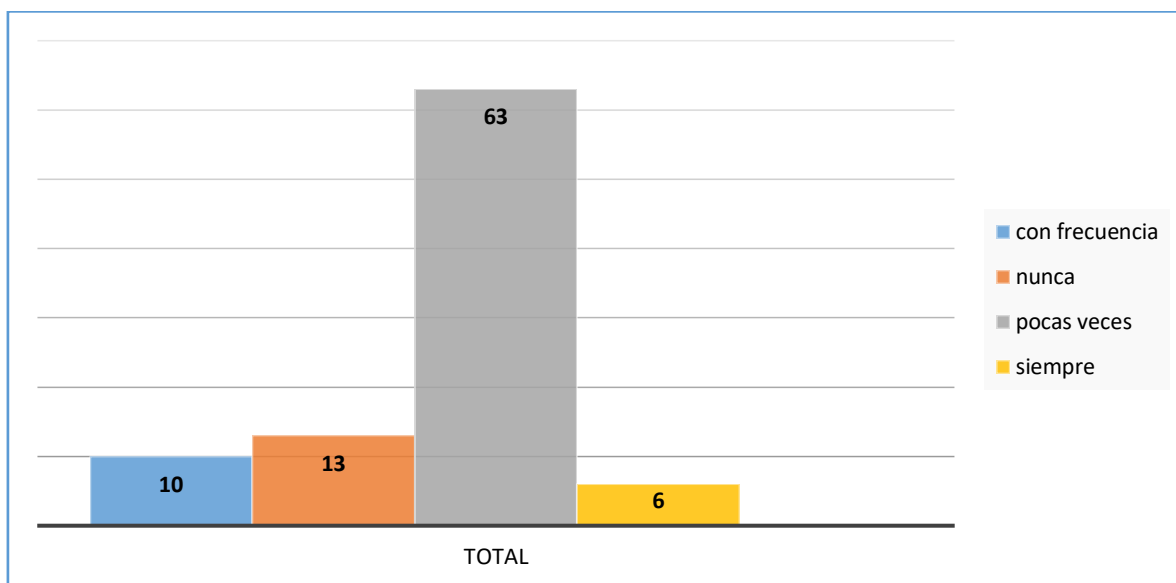


*Grafico 26. Consumo de frutas.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta alimentaria y su posterior análisis, se observó en el grafico 26, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 33.6% (31 estudiantes) en el refrigerio suele consumir frutas con frecuencia, el 46.7% (43 estudiantes) pocas veces, el 14% (13 estudiantes) siempre, mientras el 5.4% (5 estudiantes) nunca.

¿Consume los snacks (piqueos, bocaditos, golosinas)?

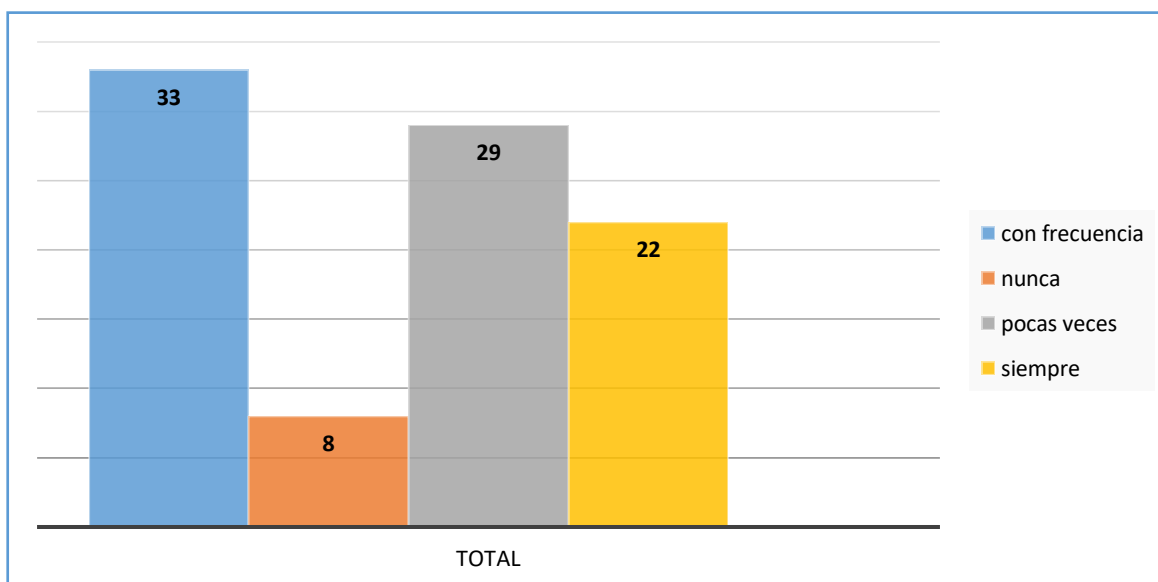


*Grafico 27. Consumo de snack*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta alimentaria y su posterior análisis, se observó en el grafico 27, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los escolares, se obtuvo que el 10.8% (10 estudiantes) consume snack con frecuencia, el 68.4% (63 estudiantes) pocas veces, el 6.5% (6 estudiantes) siempre, mientras que el 14% (13 estudiantes) nunca.

¿Acostumbra tomar sus alimentos junto con ensaladas?



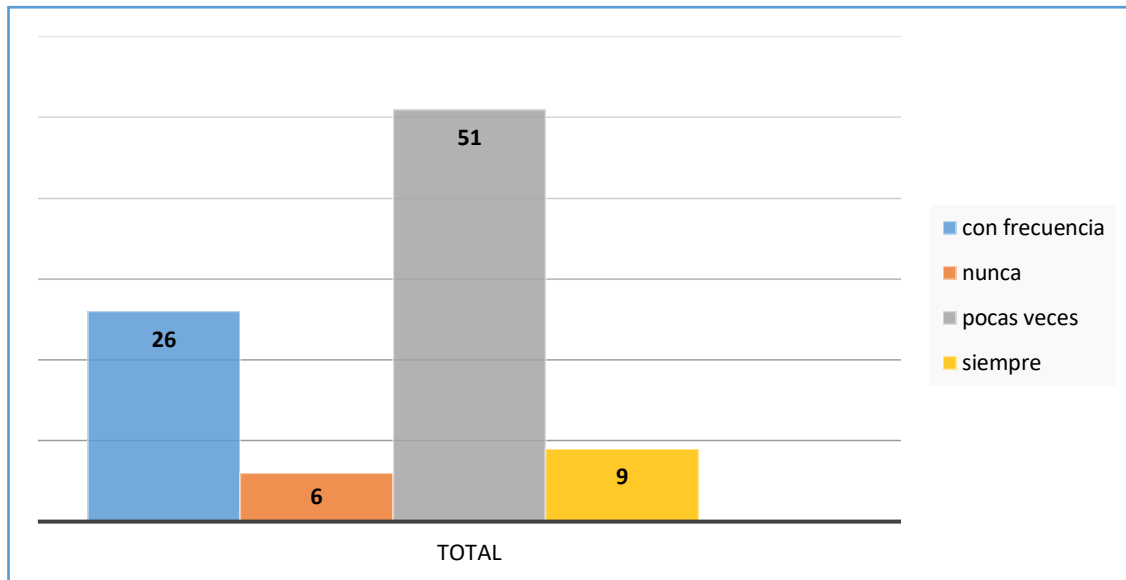
*Grafico 28. Consumo de alimentos con ensaladas.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta alimentaria y su posterior análisis, se observó en el grafico 28, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 35.8% (33 estudiantes) con frecuencia acostumbra tomar sus alimentos junto con las ensaladas, el 31.5% (29 estudiantes) pocas veces, el 23.9% (22 estudiantes) siempre, mientras que el 8.6% (8 estudiantes) nunca.



¿Suele comprar productos alimenticios en los puestos de la calle?

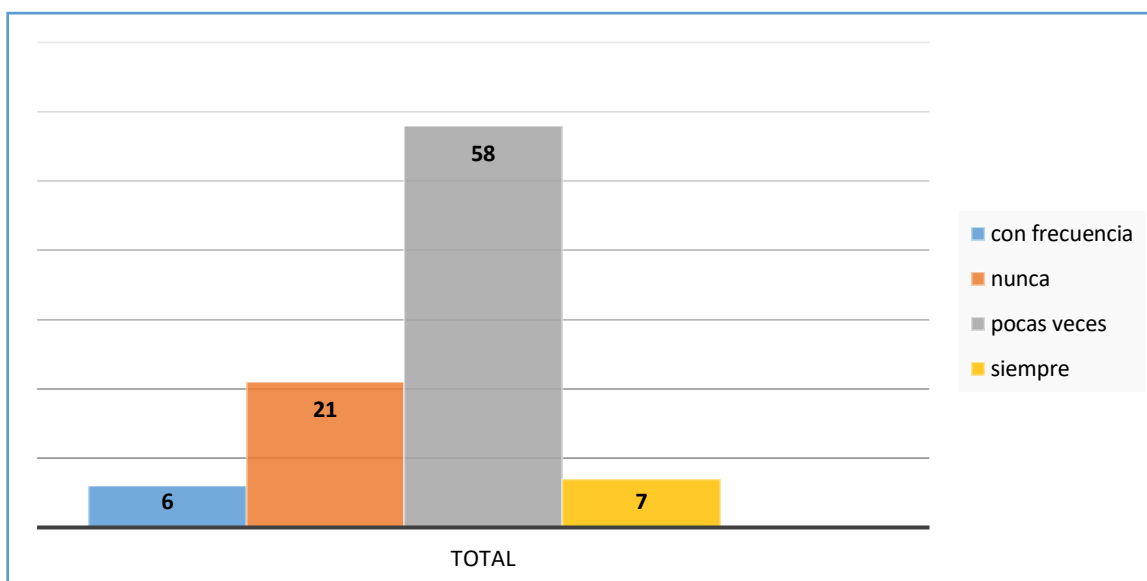


*Grafico 29. Consumo de productos en la calle.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta alimentaria y su posterior análisis, se observó en el grafico 29, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 28.2% (26 estudiantes) con mayor frecuencia suele comprar productos alimenticios en puestos de la calle, el 55.4% (51 estudiantes) pocas veces, el 9.7% (9 estudiantes) siempre, mientras que el 6.5% (6 estudiantes) nunca.

### ¿Consume golosinas con frecuencia?

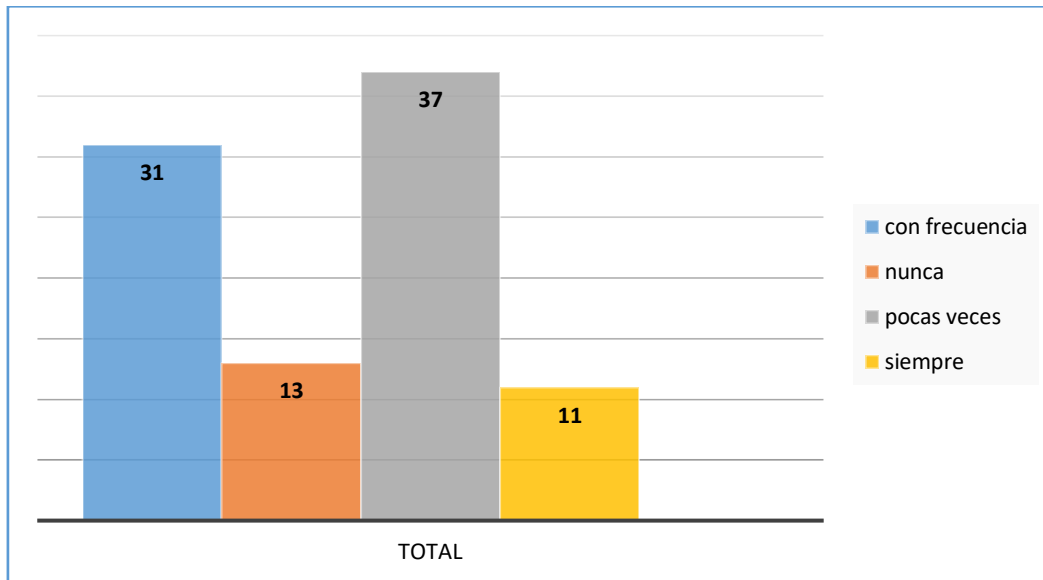


*Grafico 30. Consumo de golosinas.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta alimentaria y su posterior análisis, se observó en el grafico 30, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 6.5% (6 estudiantes) consume golosinas con mayor frecuencia, seguido del 63% (58 estudiantes) consume pocas veces, además el 7.6% (7 estudiantes) siempre, mientras que el 22.8% (21 estudiantes) nunca ha consumido.

¿Consume gaseosas y refrescos en sus comidas?

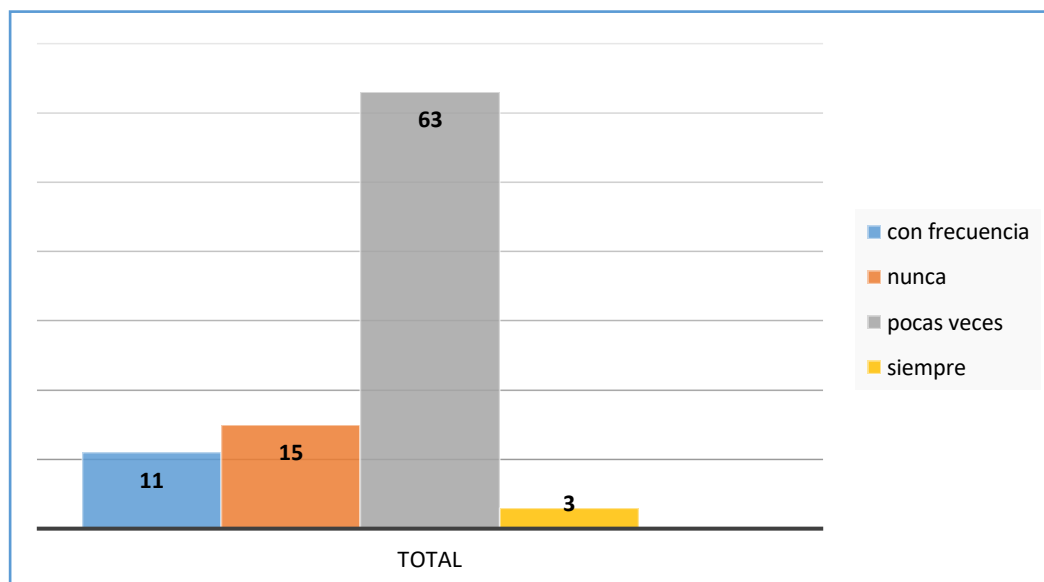


*Grafico 31. Consumo de gaseosa y refrescos.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta alimentaria y su posterior análisis, se observó en el grafico 31, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos se obtuvo que el 33.6% (31 estudiantes) consume con mayor frecuencia gaseosas y refrescos en sus comidas, seguido del 40% (37 estudiantes) pocas veces, además el 11.9% (11 estudiantes) siempre, mientras que el 14% (13 estudiantes) no consume.

¿Suele consumir los productos que promocionan en la tv?

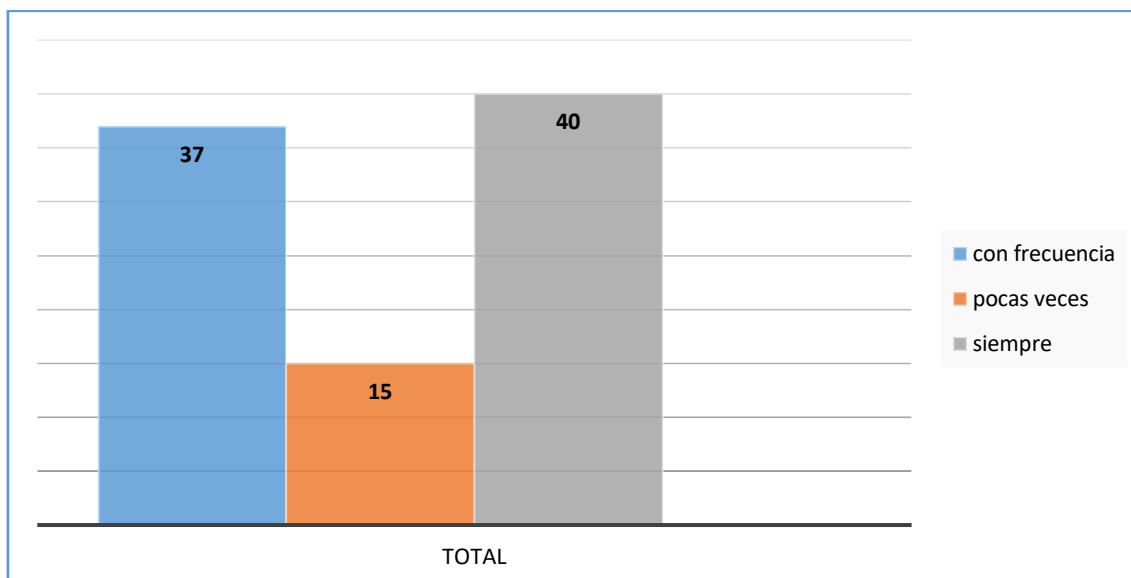


*Grafico 32. Consumo de productos de la tv.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta alimentaria y su posterior análisis, se observó en el grafico 32, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos se obtuvo que el 11.9% (11 estudiantes) suele consumir los productos que promocionan en la Tv con mayor frecuencia, seguido del 68.4% (63 estudiantes) pocas veces, el 3.2% (3 estudiantes) siempre, mientras que el 16.3% (15 estudiantes) no consume.

¿Bebe agua durante el día con frecuencia?

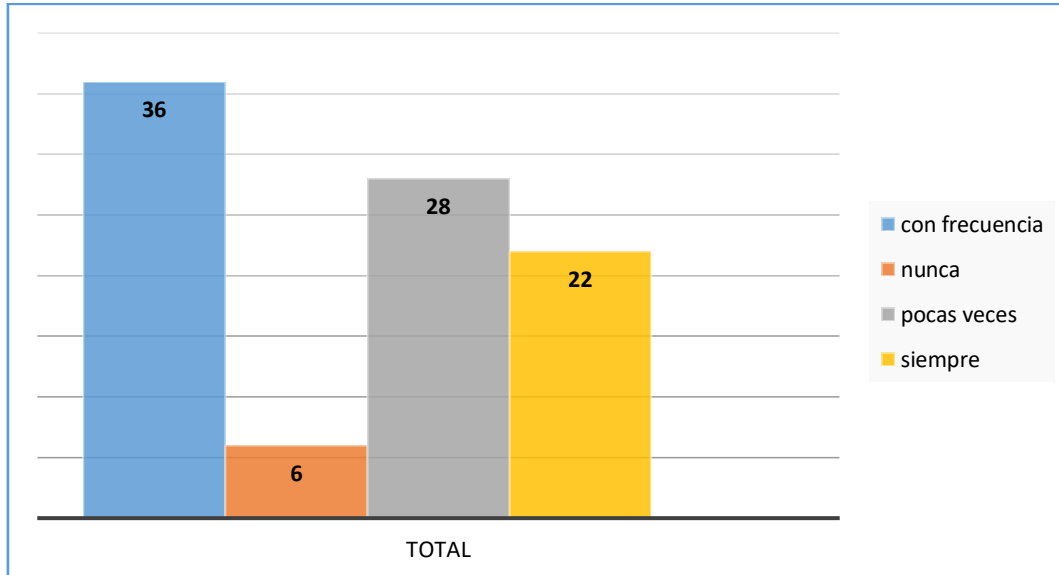


*Grafico 33. Consumo de agua.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta alimentaria y su posterior análisis, se observó en el grafico 33, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos se obtuvo que el 40.2% (37 estudiantes) bebe agua con mayor frecuencia durante el día, seguido del 16.3% (15 estudiantes) pocas veces, mientras que el 43.4% (40 estudiantes) siempre.

¿Suele tomar sus alimentos mirando la tv?

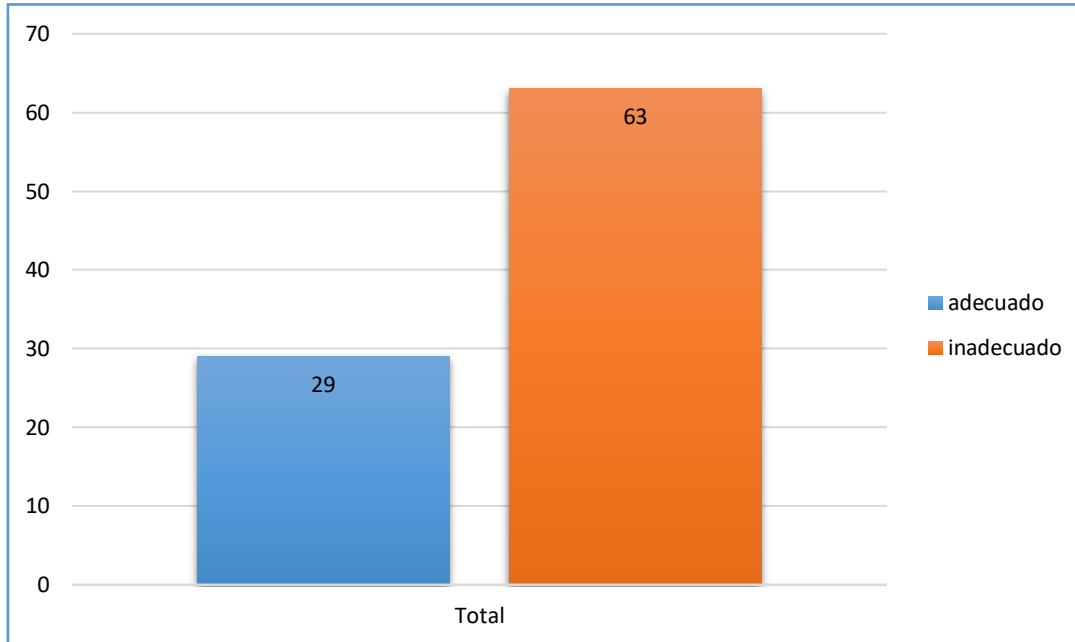


*Grafico 34. Consumo de alimentos mirando la tv.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta alimentaria y su posterior análisis, se observó en el grafico 34, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos se obtuvo que el 39.1% (36 estudiantes) con frecuencia suele tomar sus alimentos mirando la Tv, el 30.4% (28 estudiantes) pocas veces, el 23.9% (22 estudiantes) siempre, mientras que el 6.5% (6 estudiantes) nunca.

### Frecuencia de consumo

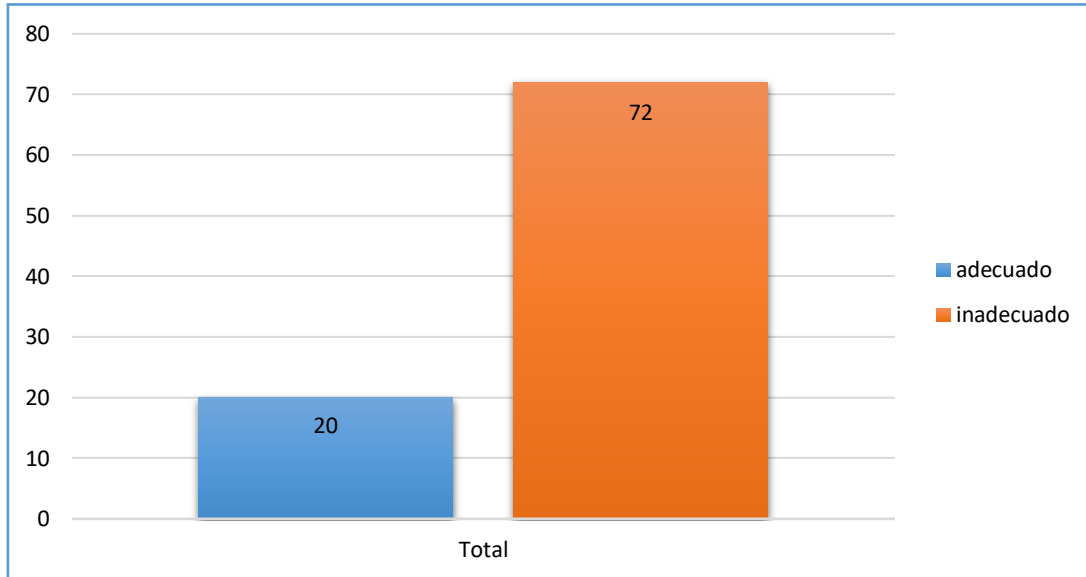


*Grafico 35. Frecuencia de consumo de alimentos.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios y su posterior análisis, se observó en el grafico 35, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 68.4% (63 estudiantes) mantiene hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 31.5% (29 estudiantes) mantiene hábitos alimentarios adecuados.

## Conducta alimentaria



*Grafico 36. Conducta alimentaria.*

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta alimentaria y su posterior análisis, se observó en el grafico 36, lo siguiente:

En la encuesta realizada a los alumnos, se obtuvo que el 78.2% (72 estudiantes) mantiene conductas alimentarias inadecuadas, mientras que el 21.7%(20 estudiantes) mantiene conductas alimentarias adecuadas.



## **IV. DISCUSIÓN**

Hoy en la actualidad los malos hábitos alimentarios van en aumento, la mayoría de adolescentes presentan desórdenes alimenticios, entre ellos, excluir comidas durante el día como el desayuno que es muy importante porque proporciona la energía necesaria para obtener un mejor rendimiento, ingerir alimentos poco saludables como golosinas, pizza, refrescos, gaseosas y hamburguesas, el bajo consumo de alimentos nutritivos y la falta de actividad física sobrelleva a enfermedades no transmisibles muy perjudiciales para la salud como el sobrepeso y la obesidad. La presente investigación tuvo como finalidad determinar los hábitos alimentarios de los escolares del colegio “José María Arguedas” San Juan de Lurigancho, 2018.

En relación con el estudio de Becerra F. y Pinzón G. [6] se observó el alto consumo de bebidas azucaradas como son las gaseosas y los néctares, así como las preferencias por comidas chatarras y piqueos en un mayor porcentaje. Asimismo, hay similitud con la investigación, ya que los resultados obtenidos de la encuesta realizada demuestran que los adolescentes escolares consumen gaseosa en más del 30 % con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes, néctares en un 29 % con una frecuencia de 2 a 4 veces por semana, golosinas en un 36 % y el consumo de piqueos con más del 40 % con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes.

Además, Ramos J. y Salazar M. [7] en su estudio señala como resultados que la gran mayoría de estudiantes entre hombres y mujeres consumen productos grasosos en un 30 % con una frecuencia de 1 a 3 veces por semana, encontrándose similitud con el presente estudio ya que se evidenció que más del 30% de estudiantes consumen mantequilla y margarina con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes. Así mismo, se observó en el estudio de Schnettler B. y cols [8] la gran mayoría presentaron conductas alimentarias inadecuadas. Coincidió con la presente investigación en más del 70 %.

## **V. CONCLUSIONES**

- Se logró determinar los hábitos alimentarios, de los escolares del colegio José María Arguedas, el cual en su mayoría presenta hábitos alimentarios inadecuados, mientras que una minoría presentó hábitos alimentarios adecuados.
- Se evaluó la frecuencia de consumo de alimentos a través de un cuestionario realizado en la Institución Educativa José María Arguedas, en el distrito de San Juan De Lurigancho.
- Se logró identificar las conductas alimentarias que practican los escolares del colegio José María Arguedas, en su mayoría presenta conductas alimentarias inadecuadas, mientras que una minoría presenta conductas alimentarias adecuadas.

## **VI. RECOMENDACIONES**

- En los colegios se puede brindar charlas nutricionales sobre hábitos alimentarios y alimentación saludable a los padres de familia y a los escolares, para concientizar y mantener un adecuado estilo de vida tanto en el colegio como en el hogar.
  
- Realizar cada tres meses una evaluación nutricional a todos los alumnos de dicha institución para ir observando los cambios y mejoras en los escolares, ir controlando su desarrollo y crecimiento ayudara en un futuro a tener alumnos eficientes.
  
- Poner a disposición un profesional en nutrición que esté a cargo de un programa nutricional implementado por la misma institución, y hacer un seguimiento de la salud de cada escolar traerá muchos beneficios para la institución y para el alumno.

## **VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Pérez A. Bencomo M. Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Universitarios [Tesis para optar por el Título de Licenciados en Educación]. Bárbula: Universidad de Carabobo; 2015. Disponible en:  
<http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/3027/10521.pdf?sequence=3>
2. Tarqui C. Sánchez J. Álvarez D. Gómez G. y Valdivia S. Tendencia del sobrepeso, obesidad y exceso de peso en el Perú. Estudios públicos [en línea]. Diciembre 2013, n.º 3. [Citado: 2013 diciembre]; (17): [7 pp.]. Disponible en:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203129459004>.
3. Organización Mundial de la Salud [internet]. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud Lima [citado 2017 agosto 11]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>.
4. 79% de peruanos tiene exceso de peso por malos hábitos alimenticios La Republica. PE [publicación periódica en línea] 2016. Junio 15. [Citado: 2016 junio 15]; 1 (1). Disponible en: <https://larepublica.pe/sociedad/948108-oms-79-de-peruanos-tieneexceso-de-peso-por-malos-habitos-alimenticios>.
5. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Paraguay: Desayuno Saludable de la OPS continua reforzando buenos hábitos alimenticios [citado 2012 noviembre 20]; 1 (1). Disponible en:  
[https://www.paho.org/par/index.php?option=com\\_content&view=article&id=830:desayuno-saludable-ops-continua-reforzando-buenos-habitosalimenticios&Itemid=214](https://www.paho.org/par/index.php?option=com_content&view=article&id=830:desayuno-saludable-ops-continua-reforzando-buenos-habitosalimenticios&Itemid=214).
6. Becerra F., Pinzón G., Vargas M., Martínez E. y Callejas E. Et al. Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, Colombia: Revista de la facultad de medicina. 2016; 64 (2): 249-56. Disponible en:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n2/v64n2a10.pdf>
7. Ramos J., Salazar M., García G., Hernández M., Bonilla M. y Noriega E. Hábitos de Alimentación en Estudiantes Universitarios, 12 vo congreso; Participación de la mujer en la ciencia; 2013. p. 1-6. Disponible en:  
[https://congresos.cio.mx/memorias\\_congreso\\_mujer/archivos/.../S3-MCS24.pdf](https://congresos.cio.mx/memorias_congreso_mujer/archivos/.../S3-MCS24.pdf)



8. Schnettler Berta, Denegrí Marianela, Miranda Horacio, Sepúlveda José, Orellana Ligia, Paiva Galo et al. Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2013 Dic [citado 2018 Mayo 28]; 28 (6): 2221-2228. Disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000600056&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000600056&lng=es). <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6751>.
9. Alcón L., Tarquino S. y Bejarano M. Guía alimentaria para las y los adolescentes [en línea]. 344. Publicación. Bolivia: 2013. [Citado: 2013 diciembre Disponible en: [https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p344\\_g\\_dgps\\_uan\\_GUIA\\_ALIMENTARIA\\_PARA\\_LAS\\_ADOLESCENTES.pdf](https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p344_g_dgps_uan_GUIA_ALIMENTARIA_PARA_LAS_ADOLESCENTES.pdf).
10. Pérez S. Educación para una correcta alimentación en alumnos adolescentes [Tesis para optar el grado de doctor]. Granada: Universidad de Granada; 2013. Disponible en: <https://hera.ugr.es/tesisugr/22475692.pdf>
11. Morales J. Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región callao [Tesis para optar el grado de doctor en medicina]. Lima: Editorial de la universidad Mayor de San Marcos; 2016. Disponible en:  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4949/Morales\\_qj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4949/Morales_qj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
12. B. Otero, Nutrición [en línea]. 1. a ed. México: RED TERCER MILENIO S.C.; 2012. [Citado: 2012]. Disponible en:  
<http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>.
13. Pinto J. el pescado en la dieta [en línea]. 1. a ed. España: Nueva Imprenta S.A, 2005. [Citado: 2005]. Disponible en:  
[http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/el\\_pescado.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/el_pescado.pdf).
14. G. Ramírez, Estudio de la carne, España: Universidad de Antioquia, 2009.  
Disponible en:  
[http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/moodle/pluginfile.php/67657/mod\\_resource/content/0/Carne\\_y\\_derivados2009.pdf](http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/moodle/pluginfile.php/67657/mod_resource/content/0/Carne_y_derivados2009.pdf)

15. Legumbres, semillas nutrientes para un mundo sostenible. [Internet]. Madrid: FAO [citado 2016 mayo 4]. Disponible en: <https://www.gourmets.net/legumbres-semillasnutrientes-para-un-mundo-sostenible-el-libro-de-la-fao>.
16. Valladolid A. Leguminosas de grano [en línea]. 1. a ed. Perú: GALU GRAF S.A.C., 2016. [Citado: 2016 junio]. Disponible en: <http://minagri.gob.pe/portal/download/legumbres/catalogo-leguminosas.pdf>.
17. Servín M., nutrición básica y aplicada [en línea]. 2. a ed. México: D.R. © 2013 UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, 2013. [Citado: 2013 junio]. Disponible en: <http://www.eneo.unam.mx/publicaciones/publicaciones/ENEO-UNAMNutricionBasicayAplicada.pdf>.
18. Vilaplana M. Verduras y hortalizas [publicación periódica en línea] 2004. [Citado 2004 febrero]; 23 (2): [9 p.] Disponible en: <https://www.elsevier.es/index.php?p=revista&pRevista=pdf-simple&pii...r=4>
19. Cámara M., Mata C. y Torija E., Nutrición y salud [en línea]. Madrid: Nueva Imprenta; 2008. [Citado: 2008]. Capítulo 8. La composición de frutas y hortalizas y su calidad nutritiva. Disponible en: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=ContentDisposition&blobheadervalue1=filename%3DT034.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352883450648&ssbinary=true>.
20. Nutrición [en línea]. Buenos Aires: 2015. Disponible en: <http://www.fmed.uba.ar/grado/medicina/nutricion/enero2016.pdf>.
21. Tapia M., Fries A. Guía de campo de los cultivos andinos [en línea]. Lima: Millenium Digital srl; 2007. [Citado: 2007 junio]. Capítulo 4. Agronomía de los cultivos andinos. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/010/ai185s/ai185s.pdf>.
22. Hoyos Serrano Maddelainne, Rosales Calle Vicenta Valeria. Lípidos: Características principales y su metabolismo. Rev. Act. Clin. Med [revista en la Internet]. [Citado 2018 Mayo 20]. Disponible en: [http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S230437682014000200004&lng=es](http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S230437682014000200004&lng=es).

23. Boulogne M., Trejo E. y Álvarez I. Comida chatarra en los centros escolares [en línea]. San Salvador: MC impresores, 2009. [Citado: 2009 diciembre]. Capítulo 2. Consumo de alimentos chatarra en los centros escolares. Disponible en: [http://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/redicean/docs/Investigaci%C3%B3n%20comida%20chatarra%20en%20los%20centros%20escolares\\_2010.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/redicean/docs/Investigaci%C3%B3n%20comida%20chatarra%20en%20los%20centros%20escolares_2010.pdf).

# **ANEXOS**

**ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA**

<b>PROBLEMA GENERAL</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>VARIABLES Y DIMENSIONES</b>	<b>METODOLOGIA DE ESTUDIO</b>
Cómo son los hábitos alimentarios de los escolares del colegio José María Arguedas.	Determinar los hábitos alimentarios de los escolares del colegio José María Arguedas.	<b>Variable 1</b> Hábitos alimentarios	<b>Tipo de estudio:</b> Descriptivo
<b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>	Frecuencia de consumo	<b>Población y muestra:</b> <b>120</b> <b>92</b>
Cuál es la frecuencia de consumo alimentaria en los escolares del colegio José María Arguedas.	Establecer la frecuencia de consumo alimentaria en los escolares del colegio José María Arguedas.	Conducta alimentaria  <b>Variables intervinientes</b>  Edad Sexo	<b>Técnica e instrumento:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia de consumo</li> <li>• Encuesta alimentaria</li> </ul>
Cuáles son las conductas alimentarias que practican los escolares del colegio José María Arguedas.	Identificar las conductas alimentarias que practican los escolares del colegio José María Arguedas.	Grado de instrucción sección	<b>Análisis de datos:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• SPSS</li> </ul>

## ANEXO 2. CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

**Edad:**

(        ) 14 años    (        ) 15 años    (        ) 16 años

**Grado:**

(        ) 3to grado    (        ) 4to grado    (        ) 5to grado

**Sexo:**

(        ) Femenino    (        ) Masculino

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO				
	Nunca	1-3 Por mes	2-4 por sem	5-6 por sem	Diario
<b>I.LACTEOS</b>					
1. Leche entera					
2. Yogurt					
3. Queso					
<b>II. HUEVOS, CARNES, PESCADOS</b>					
4. huevos de gallina					
5. carne de res					
6. vísceras (mollejas, bazo, hígado)					
7. pescados					
8. pollo					
<b>III. VERDURAS Y LEGUMBRES</b>					
9. Espinacas					
10. Brócoli					
11. Lentejita					
12. Frijol					
<b>IV. FRUTAS</b>					
13. Naranjas					
14. Plátano					
15. Manzana					
<b>V. CEREALES</b>					
16. arroz blanco					
17. quinua					
18. avena					
<b>VI. ACEITES Y GRASAS</b>					
19. mantequilla					
20. margarina					
<b>VII. BEBIDAS</b>					
21. gaseosas					
22. néctares					
<b>VIII. OTROS</b>					
23. golosinas					
24. piqueos					

### ANEXO 3. ENCUESTA ALIMENTARIA

Edad:

(    ) 14 años    (    ) 15 años    (    ) 16 años

Grado:

(    ) 3to grado    (    ) 4to grado    (    ) 5to grado

Sexo:


(    ) Femenino    (    ) Masculino

Ítem	Pregunta	ENCUESTA			
		Siempre	Con frecuencia	Pocas veces	Nunca
1	En casa hay costumbre de consumir los alimentos en familia				
2	En el refrigerio suele consumir frutas con frecuencia				
3	¿consume los snacks (piqueos, bocaditos, golosinas)				
4	¿Acostumbra tomar sus alimentos junto con ensaladas?				
5	¿Suele comprar productos alimenticios en los puestos de la calle?				
6	¿Consume golosinas con frecuencia?				
7	¿Consume gaseosas y refrescos en sus comidas?				
8	¿Suele consumir los productos que promocionan en la tv?				
9	¿Bebe agua durante el día con frecuencia?				
10	¿Suele tomar sus alimentos mirando la tv?				

## ANEXO 4. AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR LA INTERVENCIÓN

3875917


**CARGO**

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO  
"Año del diálogo y la reconciliación nacional"

San Juan de Lurigancho, 10 de mayo de 2018

**OFICIO N° 080- 2018-E.P. NUT/UCV-LIMA ESTE**

Señor  
**WILBERT ZEGARRA BERNAOLA**  
Director  
I.E. José María Arguedas  
San Juan de Lurigancho  
Presente.-



**Asunto : Solicito Autorización para desarrollo de proyecto de investigación de estudiante – EP. Nutrición**

De mi mayor consideración:


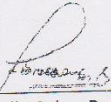
Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo manifestarle que la Carrera Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo - Sede Lima Este, con RUC: 20164113532, tiene programado la realización de visitas, entrevistas y Trabajos de Investigación de sus alumnos a importantes empresas e instituciones del país.


En esta oportunidad me dirijo a usted a fin de solicitar su autorización para que nuestras alumnas realicen un trabajo de investigación; en los días que usted indique; con la finalidad de aplicar las habilidades y conocimientos adquiridos en la Institución que usted tan dignamente dirige, a continuación se le detalla datos de estudiante:

N°	Apellidos y nombres
1	QUESSO FLORES, ALESSANDRA B.
2	VARGAS HUARACHA, DANIELA K.

Seguro de contar con su autorización y apoyo, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,

  
  
**Fiorella Cubas Romero**  
Coordinadora de la E.P. de Nutrición  
Universidad César Vallejo-campus Lima Este





## ANEXO 5. ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD          DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	Código : P06-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 01-02-2019 Página : 1 de 1
--	--	---

Yo, Emilia Oswalda Vega Gonzales.....  
 ..... docente de la Facultad de Ciencias Médicas..... y Escuela  
 Profesional Nutrición..... de la Universidad César Vallejo Lima Este (precisar  
 filial o sede), revisor (a) del trabajo de investigación titulado:

"...hábitos alimentarios en los escolares de la Institución  
 Educativa "José María Arguedas" San Juan de Arequipa  
 2018."

del (de la) estudiante Daniela Katherine Vargas Huaracha.....  
 ..... constato que la investigación tiene un índice de  
 similitud de 18 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las  
 coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis  
 cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la  
 Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha 43 de Mayo 2019.....




Firma

Nombres y apellidos del (de la) docente

DNI: 8067173.....

		
Revisó Investigación	Revisó Responsable del SAC	Revisó Vicerrector/a de Investigación

## ANEXO 6. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV</b>	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 01-02-2019 Página : 1 de 1
--	---	---

Yo Daniela Vargas Huaracha..... identificado con DNI N° 44787458 egresado de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad César Vallejo, autorizo (x) , No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Habitos Alimentarios en los escolares de la Institución Educativa José María Arguedas San Juan de Lurigancho, 2018." en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....

  
 FIRMA

DNI: 44787458.....

FECHA: San Juan de Lurigancho, .....13..... de Maya..... 2019

			
Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Vicerrector de Investigación

## ANEXO 7. EVALUACIÓN DE SIMILITUD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN CON TURNITIN


**Resumen de coincidencias**

18 %

Ver fuentes en Inglés (Beta)

Opciones:

1	Subregistro a Mitigación... <small>Trabajo de investigación</small>	2 % >
2	Ensayo de COEACOTY <small>Trabajo de investigación</small>	1 % >
3	enfoque ppi por <small>Trabajo de investigación</small>	1 % >
4	sistema capital en apoyo a la fo <small>Trabajo de investigación</small>	1 % >
5	Incidencia de la familia... <small>Trabajo de investigación</small>	1 % >
6	Ensayo de Universidad... <small>Trabajo de investigación</small>	1 % >
7	república <small>Trabajo de investigación</small>	1 % >
8	república socialista por <small>Trabajo de investigación</small>	1 % >



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

FACULTAD DE CIENCIAS BÁSICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA

SEMESTRE

MATERIA

LABORATORIO DE INVESTIGACION EN NUTRICION Y DIETETICA

PROFESOR


VEGA-CORONADO, DIEGO GONZALO

TITULO DE INVESTIGACION

PROBABILIDAD DE LA SALUD Y BIENESTAR DEL SUJETO

LIMA-PIURA

2018-1



18

18

18

18

Test-only Report | Turnitin Classic | High Precision

## ANEXO 8. AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

### AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN

Mg. ZOILA RITA MOSQUERA FIGUEROA

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

**DANIELA KATHERINE VARGAS HUARACHA**

INFORME TITULADO:

“Hábitos alimentarios en los escolares de la Institución Educativa

“José María Arguedas “San Juan de Lurigancho, 2018”

PARA OBTENER EL GRADO DE

“BACHILLER EN NUTRICIÓN”

SUSTENTADO: 13 de MAYO, 2019

NOTA: 15



Mg. ZOILA MOSQUERA FIGUEROA  
Encargada de Investigación