



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Aporte de macronutrientes y micronutrientes en el refrigerio escolar en  
estudiantes de nivel primario de la I.E Gonzalo Ugáz Salcedo – Pacasmayo,  
Enero-Diciembre del 2015

TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE NUTRICIONISTA

AUTORA:

Isla Cruz Ingrid

ASESOR

Ms. C. Jorge Díaz Ortega

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Alimentación y Nutrición

TRUJILLO – PERÚ

2015

## RESUMEN

El presente estudio descriptivo tuvo como objetivo determinar el nivel de aporte de macronutrientes y micronutrientes en el refrigerio escolar en estudiantes de nivel primario de la I.E. Gonzalo Ugáz Salcedo, Pacasmayo – enero a diciembre del 2015. La muestra estuvo constituida por 196 niños de 6 a 10 años de edad. Se analizó el contenido del refrigerio escolar, para lo cual se utilizó la tabla de composición de alimentos, la tabla de alimentación colectiva, a fin de estimar el aporte de nutrientes de los alimentos contenidos en el refrigerio escolar, y para efectuar al pesado de alimentos se utilizó una balanza digital. Se utilizó el programa Microsoft Office Excel para la determinación de promedios y porcentajes. Al evaluar los alimentos incluidos en el refrigerio escolar se determinó que el aporte de carbohidratos fue alto en el 53% de los refrigerios, al igual que las proteínas el 43% y lípidos el 47%. Sin embargo, en cuanto al aporte de micronutrientes del refrigerio escolar en relación a la vitamina A se encontró que en la edad de 6 a 8 y de 9 a 10 años presentaron bajo aporte con un 48% y un 34% respectivamente, mientras que para la vitamina C y Hierro de 6 a 8 y de 9 a 10 años presentaron alto aporte en los refrigerios con un 34%, 25% y 54%, 32% respectivamente. En conclusión, el consumo de macronutrientes, como son carbohidratos, proteínas y lípidos, se encontró en alto aporte, a diferencia de los micronutrientes, donde el consumo de vitamina A fue aporte bajo, mientras que vitamina C y Hierro, fue aporte alto.

Palabras Clave: Macronutrientes, micronutrientes, refrigerio escolar.

## **ABSTRACT**

This descriptive study aimed to determine the contribution level of macronutrients and micronutrients in the school snacks of primary school students from the Educational Institution Gonzalo Ugáz Salcedo, Pacasmayo from January to December 2015. The sample consisted of a hundred and ninety-six children aged 6 to 10 years. The food composition table was used to analyze the content of the school snacks; the collective food table in order to estimate the nutrient provision of foods in the school snacks, and in order to weigh the food a digital scale was used. The Microsoft Office Excel program was used for determining averages and percentages. When evaluating the foods included in the school snacks, it was found that carbohydrate intake was high in 53% of the snacks, protein in 43% and lipids in 47%. However, in terms of micronutrients supply in the school snacks in relation to vitamin A, it was found that at the age of 6-8 and 9-10 years old they had a low intake of 48% and 34% respectively, whereas for vitamin C and Iron from 6-8 and 9-10 years old they had a high intake of 34%, 25% and 54%, 32% respectively. In conclusion, in relation to consumption of macronutrients, such as carbohydrates, proteins and lipids, a high intake was found, unlike micronutrients, where consumption of vitamin A was low, and vitamin C and iron intake was high.

Keywords: Macronutrients, micronutrients, school snack.