



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS DE 9 - 12 AÑOS EN
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 22313, LOS AQUIJES -
ICA, 2019”**

LINEA DE INVESTIGACIÓN

Salud pública y satisfacción con los servicios de salud

Presentado por:

Yanina Marilu Hernández Junchaya

Tesis desarrollada para optar el Título de Licenciada en
Enfermería

Docente asesor:

Dr. Bladimir Becerra Canales

Código Orcid N°0000-0002-2234-2189

Chincha, Ica, 2020

Asesor y miembros del jurado

ASESOR:

DR. BLADIMIR BECERRA CANALES

MIEMBROS DEL JURADO:

Mg. Mariana Campos Sobrino
Presidente

Mg. Giorgio A. Aquije Cadenas
Secretario

Mg. Eduardo O. Pino Anchante
Miembro

DEDICATORIA

A mis padres (Jorge y Nancy); por que estuvieron conmigo, compartiendo sus experiencias, conocimientos y sus consejos, sin su apoyo no estaría logrando una meta más en mi vida profesional, y su gran entusiasmo que me brindaron para seguir adelante en mis propósitos.

A mi novio (Yonatan); porque estuvo siempre en los momentos más difíciles brindándome su amor, comprensión y por mostrarme el camino hacia la superación.

A Dios; por darme la vida, la salud y una gran sabiduría a lo largo del estudio en la carrera de enfermería.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a la Universidad Autónoma de Ica, por la formación brindada en mi estudio y a sus maestros por compartir sus conocimientos y su apoyo en las diferentes etapas para la formación de mi carrera profesional.

ÍNDICE

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Descripción de la Realidad Problemática	11
1.1.1	Formulación del problema	13
1.1.2	Problema general	13
1.1.3	Problemas específicos	13
1.2.	Objetivos de la investigación	13
1.2.1	Objetivo general	13
1.2.2	Objetivos específicos	13
1.3.	Justificación e importancia de la investigación	14
1.3.1	Justificación	14
1.3.2	Importancia	14
1.4.	Limitación y Delimitación de la investigación	15

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes internacionales/nacionales	17
2.2.	Bases teóricas	19
2.3	Marcos conceptuales	24
2.4.	Formulación de la hipótesis	25
2.4.1	Hipótesis general	25
2.4.2	Hipótesis específica	25
2.5.	Identificación de variables e indicadores	25
2.5.1	Operacionalización de variables	25

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1.	Diseño metodológico	27
3.1.1	Tipo de Investigación	27
3.1.2	Nivel de Investigación	27
3.1.3	Diseño de Investigación	27
3.1.4	Método de investigación	27
3.2.	Población y muestra	28
3.3.	Técnicas e instrumentos de recolección de información	29
3.3.1	Técnicas	29
3.3.2	Instrumentos	29

3.4. Técnica de procesamiento de información	29
CAPITULO IV: RESULTADOS	
4.1. Validación de instrumentos	31
4.2. Tablas y gráficos	32
CAPITULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusión de resultados	39
5.2. Conclusiones	40
5.3. Recomendaciones	41
FUENTES DE INFORMACIÓN	
Referencias bibliográficas (Libros, tesis)	42
ANEXOS	
Anexo 1: Instrumento de investigación	46
Anexo 2: Ficha de validación por juicio de expertos	51
Anexo 3: Informe de Turnitin al 28% de similitud	58
Anexo 4: Constancia de autorización para la recolección de datos	61
Anexo 5: Bases de datos	63
Anexo 6: Toma de fotografías de la recolección de datos	67

RESUMEN

Objetivo: Conocer los hábitos alimentarios que tienen los niños de 9 - 12 años en la Institución Educativa N° 22313, Los Aquijes – Ica, durante el período comprendido de Marzo a Noviembre del 2019.

Material y método: Estudio de tipo observacional, transversal y prospectivo, de nivel descriptivo, la muestra estuvo representado por 157 niños, para la recolección de la información; se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento un cuestionario; los datos se analizaron a través del programa estadístico SPSS versión 22; las tablas y gráficos se presentaron en Excel 2016.

Resultados: El 32% de los niños de 9 - 12 años tienen hábitos alimentarios no saludables y el 68% saludables. El 18% de 9 años tienen no saludables y el 15,9% saludables; el 38% de 10 años tienen no saludables y el 31,8% saludables; el 36% de 11 años tienen no saludables y el 38,3% saludables; el 8% de 12 años tienen no saludables y el 14% saludables. El 8,9% de cuarto grado tienen hábitos alimentarios no saludables y el 12,1% saludables; el 21,1% de quinto grado no son saludables y el 22,9% saludables; el 10,8% de sexto grado no son saludables y el 33,1% saludables. El 19,7% de sexo femenino tienen hábitos alimentarios no saludables y el 29,9% saludables; el 21,1% de sexo masculino no son saludables y el 38,2% saludables.

Conclusiones: Los niños de 9 - 12 años tienen hábitos alimentarios saludables ($\bar{X} = 26,5$) con una inclinación muy marcada a no saludables en la Institución Educativa N° 22313 Los Aquijes - Ica.

Palabras Clave: Hábitos alimentarios, alimentación saludable, obesidad, Perú. (Fuente: DeCS BIREME).

ABSTRACT

Objective: To know the eating habits that children aged 9 - 12 have in the Educational Institution N° 22313, Los Aquijes - Ica, during the period from March to November 2019.

Material and method: Observational, cross-sectional and prospective study, descriptive level, the sample was represented by 157 children, for the collection of information; the survey technique was used and as a questionnaire instrument; the data were analyzed through the SPSS statistical program version 22; Tables and graphs were presented in Excel 2016.

Results: 32% of children aged 9 - 12 have unhealthy eating habits and 68% healthy. 18% of 9 years have unhealthy and 15.9% healthy; 38% of 10 years have unhealthy and 31.8% healthy; 36% of 11 years have unhealthy and 38.3% healthy; 8% of 12 years have unhealthy and 14% healthy. 8.9% of fourth grade have unhealthy eating habits and 12.1% healthy; 21.1% of fifth grade are unhealthy and 22.9% healthy; 10.8% of sixth grade are not healthy and 33.1% healthy. 19.7% of women have unhealthy eating habits and 29.9% are healthy; 21.1% of males are not healthy and 38.2% are healthy.

Conclusions: Children aged 9 - 12 have healthy eating habits ($\bar{X} = 26.5$) with a very strong inclination to unhealthy in the Educational Institution No. 22313 Los Aquijes - Ica.

Keywords: Eating habits, healthy eating, obesity, Peru. (Source: MeSH NLM).

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios se basan en la elección de comidas durante el día que pueden ser equilibradas en vitaminas, proteínas, minerales, etc., y también aquellos que no aportan nada saludable al organismo, es el resultado del comportamiento de las personas en el preciso momento de elegir, de preparar y hasta de consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres, culturas y hasta su religión, y que se ve influenciado por varios factores como socioeconómicos, en estos hábitos se logran a formar desde el nacimiento con la lactancia materna y se van desarrollando durante la etapa de la infancia donde tienen que alimentarse con alimentos complementarios, especialmente en la etapa de la adolescencia donde ellos mismos deciden que alimentos desean comer y que en ocasiones esos alimentos no son favorables para su desarrollo¹. Siendo los conocimientos sobre hábitos alimentarios en los niños de 9 - 12 años es de suma importancia para una prevención del sobrepeso y la obesidad en niños, donde en varios países tienen un alto índice de incidencia.

La obesidad infantil se viene dando como uno de los grandes problemas de salud pública más graves del siglo XXI, también se considera un problema en todo el mundo y que va afectando progresivamente a muchos países de pocos y medianos recursos; donde su prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Donde se puede llegar a calcular que, en el año 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos².

El Ministerio de Salud, indica que el 32% de niños entre cinco y nueve años sufre de obesidad y sobrepeso, en aumento está marcado entre el año 2007 y el año 2014³. El aumento de niños con estos problemas no solo se desarrolla en nuestro país, la Organización Mundial de la Salud, revelo que, en el año 2016, que 340 millones de niños y adolescentes entre cinco y diecinueve años, padece de este problema de salud, por lo que se inició campañas de alarma con el fin de regular el consumo de productos que no aportan beneficios al organismo.

La justificación del estudio se relacionó con la contribución teórica y práctica, a un tema actualidad y relevancia para el sector salud, dado que, los malos hábitos alimentarios en niños de 9 a 12 años es un serio problema de salud pública, sino se trata a tiempo conduce a una obesidad infantil, de ahí era necesario tener conocimientos sobre esta enfermedad y prevenir posibles problemas en el futuro como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, por ello adoptaron medidas en el desarrollo de buenos hábitos donde fue relevante en estos tiempos.

Considerando este planteamiento, el objetivo del presente trabajo de investigación es conocer los hábitos alimentarios que tienen los niños de 9 a 12 años, en la Institución Educativa N° 22313, Los Aquijes - Ica, durante Marzo a Noviembre del año 2019.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1.1 Descripción de la Realidad Problemática

Los hábitos alimentarios denominados como buenos y que aportan al desarrollo del ser humano tiene inicio en los primeros años de vida, como tal la lactancia materna es indispensable en el menor ya que proporciona nutrientes para que el desarrollo cognitivo sea óptimo y que el crecimiento tenga los valores adecuados de acuerdo a la edad, reduce el riesgo de sufrir obesidad infantil y la exposición a otras enfermedades.

Una dieta balanceada ayuda a salvaguardar el organismo de la desnutrición, problemas del corazón, del sistema digestivo, del cerebro entre otros. Las dietas insalubres y la falta de inactividad física están relacionadas entre los factores de riesgo para la salud en todo el mundo⁴.

En 2016, 41 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso o bien eran obesos. Los países de primer mundo tienen porcentajes altos de menores con estos problemas de salud, en la actualidad los países bajos o de tercer mundo van aumentando los menores con estos problemas. El sobrepeso y la obesidad en los niños y los adolescentes (de 5 a 19 años) ha incrementado exponencialmente sus cifras, en 1975 con 4%, al año 2016 con 18%, con ello la mortalidad de las mismas⁵.

En el Perú, existen diversos problemas de salud en menores, pero el creciente aumento de anemia y la desnutrición genera preocupación por que los hábitos alimenticios que siguen, están llevándolos al sobrepeso y obesidad sin nutrición. El Ministerio de Salud indica que en su mayoría los más afectados por los malos hábitos alimenticios son los mayores de cinco y menores de nueve años.

En el caso específico de obesidad, el aumento ha sido bastante marcado pasó de un 7,7% en el 2007 a 14,8% en el 2014⁶.

Algunos estudios, demostraron que un mayor porcentaje de los niños que tenían malos hábitos alimenticios desconocían de los alimentos nutritivos que favorecen al crecimiento y desarrollo; es decir, esta

patología estuvo relacionada a un bajo grado de conocimientos y costumbres de los padres; esta situación no fue ajena en los niños de esa edad en el ámbito espacial y temporal donde se realizó el estudio, de ahí que los conocimientos que poseen los niños de 9 a 12 años, que estudian en la institución educativa N° 22313, distrito de Los Aquijes - Ica, no fueron los adecuados para prevenir esta enfermedad no transmisible.

Las causas fueron por escaso conocimiento que poseen los niños objeto de estudio indicando que, las acciones del sector salud no habrían sido satisfactorias, y que las campañas extramurales y consejerías realizadas por el personal de salud sobre los alimentos nutritivos, no lograron sensibilizar adecuadamente a las madres de los niños con malos hábitos alimentarios. Esta problemática trae como consecuencia, la obesidad infantil y por ende el diagnóstico y tratamiento tardío de la enfermedad. Es intención que este trabajo de investigación permita despertar el interés de las autoridades sanitarias y personal dedicado a la salud en la necesidad replantear las intervenciones en la temática propuesta, incrementando las campañas extramurales y mejorando la calidad de las consejerías sobre la alimentación saludable, así como buscar nuevas estrategias que permitan diseñar adecuadamente las intervenciones para lograr el impacto esperado.

1.1.1 Formulación del problema

1.1.2 Problema general

¿Cómo son los hábitos alimenticios que tienen los niños de 9 - 12 años, en la Institución Educativa N°22313, Los Aquijes - Ica, durante el período comprendido de Marzo a Noviembre del 2019?

1.1.3 Problemas específicos

- ¿Cómo son los hábitos alimenticios que tienen los niños de 9 a 12 años según la edad en la Institución Educativa N°22313, Los Aquijes - Ica, durante el período comprendido de Marzo a Noviembre del 2019?
- ¿Cómo son los hábitos alimenticios que tienen los niños de 9 a 12 años según el grado de estudios en la Institución Educativa N°22313, Los Aquijes - Ica, durante el período comprendido de Marzo a Noviembre del 2019?
- ¿Cómo son los hábitos alimenticios que tienen los niños de 9 a 12 años según el sexo en la Institución Educativa N°22313, Los Aquijes - Ica, durante el período comprendido de Marzo a Noviembre del 2019?

1.2 Objetivos de la investigación

1.2.1 Objetivo general

Reconocer los hábitos alimentarios que tienen los niños de 9 - 12 años en la Institución Educativa N° 22313, Los Aquijes - Ica, durante el período comprendido de marzo a Noviembre del 2019.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimenticios que tienen los niños de 9 a 12 años según la edad en la Institución Educativa N°22313, Los Aquijes - Ica, durante el período comprendido de marzo a Noviembre del 2019.

- Identificar los hábitos alimenticios que tienen los niños de 9 a 12 años según el grado de estudios en la Institución Educativa N°22313, Los Aquijes - Ica, durante el período comprendido de Marzo a Noviembre del 2019.
- Identificar los hábitos alimenticios que tienen los niños de 9 a 12 años según el sexo en la Institución Educativa N°22313, Los Aquijes - Ica, durante el período comprendido de Marzo a Noviembre del 2019.

1.3 Justificación e importancia de la investigación

1.3.1 Justificación

El trabajo de investigación es una modalidad para la obtención del título de Enfermería, para los alumnos del Pregrado de la carrera profesional de enfermería, cuyo fin es permitir y alentar el desarrollo de la investigación, comprendida como una actividad esencial y permanente del profesional de la salud.

En consecuencia, el presente trabajo de investigación tiene justificación legal, en el sentido de que se realizara el estudio cumpliendo con las exigencias de dispositivos, normas y directivas de la Universidad Autónoma de Ica.

1.3.2 Importancia

Por otro lado, la importancia del estudio está relacionada con su contribución teórica a un tema de actualidad y relevancia para el sistema sanitario regional; dado que con la investigación se sistematizará los hábitos alimentarios que tienen los niños de 9 - 12 años, en la Institución Educativa N° 22313, durante Marzo a Noviembre del año 2019, de manera tal que se habrá construido un conocimiento que intente aumentar los vacíos que aún puedan existir sobre este tipo de problemas.

En el plano teórico, la investigación es de suma importancia porque no existen investigaciones locales, que hayan investigado sobre los conocimientos de los hábitos alimentarios en el ámbito espacial y temporal donde se realizó el estudio, este vacío teórico representa una gran necesidad académica que debe ser cubierta con una investigación científica.

En el plano práctico, es intención que este trabajo sirva como base para estudios futuros y el acceso a esta información permita diseñar adecuadamente las intervenciones preventivas - promocionales sobre hábitos alimentarios en los niños en etapa escolar, aportando posibles soluciones para el diagnóstico precoz de la obesidad infantil y por ende disminuir su incidencia contribuyendo a la mejora de la salud pública y con los propósitos del sector salud.

Como aporte metodológico, la investigación servirá como antecedentes teóricos, para las futuras investigaciones dentro del área de la salud, traduciéndose en novedosos avances científicos y aportes en la línea de una investigación.

1.4 Limitación y Delimitación de la investigación

LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

- Limitaciones metodológicas.

Los escasos estudios anteriores sobre la temática propuesta constituyen una limitación metodológica de importancia, toda vez que existe escasos antecedentes investigativos en el contexto geográfico y temporal sobre el tema en cuestión. Es de importancia destacar que al descubrir una limitación de este tipo puede servir como una oportunidad para poder identificar nuevas brechas en la literatura y en consecuencia nuevas investigaciones.

- Limitaciones operativas.

La subjetividad de los datos proporcionados por los estudiantes, durante la encuesta.

DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

- Delimitación social: En la población que es objeto de estudio fueron los alumnos de 9 - 12 años de edad.
- Delimitación espacial: El estudio se realizó en la Institución Educativa N° 22313, Los Aquijes de la provincia de Ica.
- Delimitación temporal: El estudio se realizó en el año 2019.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

INTERNACIONALES:

Arellano M, Beltrán M, Jiménez E, Troncoso D. En el año 2014 participaron de un estudio a fin de identificar el sobrepeso, obesidad y hábitos en niños de la localidad de la Bahía de la ciudad de Cartagena (Colombia) aplicando un método basado en el enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo simple de corte transversal en una población formada por 750 niños de 7 a 12 años de edad, se aplicaron tres instrumentos los cuales ENSIN para la recopilación de características generales, socioeconómico y medidas antropométricas, el PQA-C para el diagnóstico de obesidad utilizando el patrón de crecimiento y el NCHS/OMS como resultado el 29.5% presenta exceso de peso: sobrepeso 18,8% ($DE = > 1$ a $= 2$) y obesidad 10.7% ($DE = > 2$)⁷.

Carrión S. En el año 2017 realizó un estudio con el objetivo de conocer los hábitos alimentarios, establecer el estado nutricional en estudiantes escolares, se planteó una metodología de tipo descriptiva en una muestra conformada por 167 escolares, se aplicó el cuestionario Krece Plus a los padres para verificar los hábitos alimenticios y para la medición del estado nutricional se calculó el índice de masa corporal mediante la relación entre talla y peso determinando los valores en las curvas de crecimiento correspondientes se obtuvieron los resultados que más de la mitad de la población posee hábitos alimentarios regulares, asimismo tiene un índice de masa corporal normal, mientras que el 25% de la población posee sobrepeso y el 4% tiene infra peso⁸.

NACIONALES:

Yupanqui M. En el 2017 planteó un estudio con la finalidad de identificar la relación entre la obesidad y los hábitos alimenticios en escolares, el tipo de estudio fue aplicativo de nivel descriptivo correlacional en una muestra de 220 escolares se aplicó un

cuestionario compuesto por ocho reactivos el cual fue validado por juicio de expertos para la medición de talla y peso se utilizó una balanza y tallímetro estandarizado se llegó a la conclusión que existe relación significativa entre los hábitos de alimentación y la presencia de obesidad y sobrepeso, el 28.8% presenta sobrepeso y el 30% obesidad⁹.

Aymar R. Planteó una investigación con la finalidad de relacionar el estado nutricional con los hábitos de alimentación y la actividad física en escolares de 8 a 11 años de una institución educativa en Lima. El estudio estuvo basado en un enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional de diseño no experimental y la muestra fue conformada por 104 estudiantes aplicando una entrevista y cuestionario obteniendo los siguientes resultados: el 58% presenta hábitos alimenticios saludables, el 62.5% de las mujeres tienen hábitos no saludable, mientras que el 65.9% de los varones presentan la misma condición, asimismo respecto al sedentarismo el 55.8% posee esta característica, respecto a la correlación se observa que hay $p=0,039$. Se llegó a la conclusión que, según los resultados de la prueba de chi cuadrado, el estado nutricional está estadísticamente asociado a los hábitos alimenticios y la actividad física en escolares de 8 a 11 años, I.E.E. San José de Artesanos. Lima-Perú, primer semestre, 2017¹⁰.

LOCALES:

No se encontraron estudios relacionados con la temática propuesta.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Los hábitos alimentarios

Se denomina hábitos a costumbres que se adquiere con el pasar del tiempo, ahora si se agrega la alimentación se basara en la forma de vivir dentro de un ámbito familiar o personal, pero teniendo en cuenta los gustos y como se desea el individuo que se desarrolle físicamente y mentalmente ya que los hábitos alimentarios bien llevados o equilibrados con todas las vitaminas proteínas y minerales ayudan al organismo a su desarrollo y mejor desenvolvimiento.

La economía y el desarrollo social del individuo son agentes importantes al momento de desarrollar cambios en los alimentos que ingesta, teniendo en cuenta que en la actualidad las denominadas comidas chatarras o comida rápida influyen mucho en los hábitos de alimentos y sus cambios.

Los menores, al encontrarse en constantes cambios debido al crecimiento físico y mental que desarrollan diariamente necesitan guía para elegir los alimentos que requiere su organismo¹¹.

2.2.2 Importancia de los hábitos alimentarios saludables

Para llegar a mantenernos sanos y fuertes, es importante llevar una alimentación adecuada y balanceada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento¹².

2.2.3 Alimentación en el preescolar

El desayuno es uno de los alimentos que son primordiales durante el día y junto con el almuerzo debe cubrir, el 25% de las necesidades energéticas del día, ya que un desayuno insuficiente provoca escasa atención y bajo rendimiento en las primeras horas de colegio, por lo que se recomienda que la familia debe organizarse y ahorrar suficiente tiempo para realizarlo sin apuro.

Los padres deben acompañar a los niños durante el desayuno, logrando evitar que vean la televisión y no se distraigan. Por lo tanto, el desayuno ideal debe incluir: lácteos, cereales, fruta o zumo, y también un buen momento para tomar azúcares como el cacao, la miel, mermelada o grasas de condimentación como la mantequilla y aceite cuya ingesta sea moderada. Sin embargo, si el lapso de tiempo entre el desayuno y la comida es mayor a 3 horas, se debe completar con el almuerzo, contribuyendo al grupo de alimentos que se ha excluido anteriormente, por ello hay que evitar que los preescolares adquieran papas fritas (grasas trans) en la cafetería del centro educativo¹³.

2.2.4 Recomendaciones del Ministerio de salud (MINSA)

Nos recomienda en consumir a diario:

a) Productos lácteos y derivados

- Consumir de 500 -1.000 ml/día.
- Limitar la mantequilla y margarina y los quesos grasos.

b) Carnes, pescados, mariscos, huevos y legumbres

- Preferible las carnes y pescados magros.
- Huevos (yema) no más de 1 al día y de 3 a la semana.

c) Cereales

- Recomendando cereales, pastas y pan integral.
- Ayuda al estreñimiento.

d) Frutas, frutos secos, verduras y hortalizas

- Lavadas correctamente.

2.2.5 Higiene y manipulación de alimentos

El Ministerio de Salud (MINSA) recomienda tomar medidas de higiene en el lavado de manos, antes de la manipulación de los alimentos, del mismo modo lavarlos con abundante agua antes de ser consumido, deberán estar en buen estado y desinfectados en el caso de verduras o frutas¹³.

2.2.6 Nutrientes

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos, que son indispensables para la vida del organismo.

Los alimentos nos aportan diferentes tipos de nutrientes:

- a) Carbohidratos:** Son los azúcares, fibras y almidones. Se pueden encontrar en diversas variedades de frutas, verduras y productos lácteos.
- b) Las proteínas:** Formadas por cadenas de aminoácidos, que el organismo utiliza principalmente para construir y reparar tejidos.
- c) Las grasas o lípidos:** Son biomoléculas terciarias encargadas de almacenamiento de energía, su unidad estructural son los ácidos grasos, pueden ser:
 - Grasas saturadas
 - Grasas no saturadas
- d) El agua:** Biomolécula esencial conformada por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno unidos por enlace covalente, es la fuente primordial para la supervivencia de los seres vivos, mediante el consumo de agua se absorben sales minerales que se encuentran diluidas en ellas.

2.2.7 Alimentación equilibrada y saludable

El conocimiento sobre la buena alimentación es importante para el desarrollo del ser humano y de cualquier organismo vivo, para que la alimentación sea equilibrada, esta deberá satisfacer las necesidades nutricionales de cualquier individuo.

2.2.8 Requerimientos nutricionales

Se refiere a las cantidades que toda persona necesita para obtener una nutrición óptima, la recomendación de la OMS es:

- 50-55% de hidratos de carbono
- 30-35% de lípidos o grasas
- 12-15% de proteínas

- Vitaminas, fibra y minerales

Existe la pirámide alimentaria que organiza por grupo y la relevancia para el organismo, que ordena de manera ordenada los alimentos para el consumo.

2.2.9 Obesidad infantil

El exceso de peso es un problema latente en la actualidad por lo que la OMS, esta con alarma sobre el tema indicando que perjudica en alto porcentaje el desarrollo de los niños no solo físico si no también mental. La actividad física es importante para la prevención de este problema de salud, ya que las complicaciones de esta enfermedad a largo plazo pueden llegar a dañar el corazón, cerebro y producir enfermedades crónicas.

2.2.10 Índice de masa corporal

Es importante para determinar si el individuo tiene un buen peso acorde a su talla, la masa corporal se calcula con la división del peso total de una persona en kilogramos por el cuadrado de su talla en metros, en el caso de los niños el resultado debe ser confrontado con una tabla de medida⁹.

2.2.11 La importancia del agua

Es un elemento imprescindible para el funcionamiento de nuestro cuerpo y para el mundo entero para todo ser vivo, el ser humano necesita de mucha agua potable para su existencia, también es importante como fuente de recurso para la economía de cualquier sociedad, en la actualidad la contaminación de este elemento está causando problemas en diversas partes del mundo.

Los niños necesitan del consumo de agua potable, como fuente de hidratación y nutrición evitando los líquidos procesados con químicos que no sirven de mucho para el desarrollo del cuerpo humano, que están dentro del grupo de comida chatarra¹⁵.

2.2.12 Pérdida de líquidos

La transpiración es la principal causa de pérdida de líquidos, es necesario que después de producirse se ingieran líquidos, otra forma de pérdida de líquidos es por medio de la micción.

La pérdida de líquido produce la deshidratación, la cual es la causal de desnutrición, vómitos, fiebre, diarrea, entre otros síntomas.

2.2.13 Actividad física

Es como cualquier movimiento corporal ejecutado por los músculos, por lo que produce un consumo de energía. También incluyen actividades como trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas¹⁶.

2.2.14 En la actividad física se recomienda

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad

- Practicar por lo menos 60 minutos diarios de actividad física.
- Duración superior a los 60 minutos de actividad física procura aún mayor el beneficio para la salud.
- Esto debe incluir algunas actividades que puedan fortalecer los músculos y huesos, por lo menos 3 veces a la semana

2.3. Marco conceptual

- **Hábitos:** Los hábitos están asociados comportamientos repetitivos formando parte de nuestra actividad diaria, que pueden darse por la herencia o costumbres que tiene la familia.
- **Alimentación:** Es un acto voluntario de ingestión de alimento por parte de nuestro organismo para proveer de las necesidades alimenticias, fundamentalmente para impresionar énfasis y desarrollarnos.
- **Hábitos alimentarios:** Son nuestros propios actos en estado consciente y repetitivo constituyendo un hábito, que luego de un tiempo de practicarse se ejecuta de manera automática sin ninguna planificación, conduciendo a seleccionar y consumir determinados alimentos o dietas.
- **Alimentación saludable:** Consiste en jalar diversos alimentos que son necesarios para cubrir nuestra micción nutricional para mantenernos sanos, sentirnos bien y con energía diaria.
- **Escolar:** Se refiere a los estudiantes que van a la escuela o los alumnos, cambiando su ambiente cotidiano.
- **Sobrepeso:** Es una abastecimiento anormal o excesiva de grasa en el propio cuerpo perjudicando la salud, conllevado a la grasa.
- **Obesidad infantil:** Es una enfermedad que afecta a niños y adolescentes, los niños que son obesos tienen un elevado peso anormal para su edad y estatura.

2.4 Formulación de la Hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

Los hábitos alimentarios son inadecuados en niños de 9 - 12 años en la Institución Educativa N° 22313, Los Aquijes - Ica, durante el período comprendido de Marzo a Noviembre del 2019.

2.4.2 Hipótesis específica

Es implícito porque se trata de objetivos por lo cual el propósito estadístico es describir.

2.5 Identificación de variables e indicadores

2.5.1 Operacionalización de variables

VARIABLES	INDICADORES	VALOR FINAL	ESCALA
Hábitos alimentarios	<ul style="list-style-type: none">• Tazas de yogurt que toma al día.• Frutas que come al día.• Vasos de agua purificada toma al día.• Lugar donde toma desayuno.• Alimentos que consume en el desayuno.• Alimentos que consume a la hora del recreo.• Frecuencia con la que consume los alimentos.	<ul style="list-style-type: none">• Saludable• No Saludable.	Ordinal

	<ul style="list-style-type: none"> • “Comidas primordiales y refrigerios que consume en el día”. 		
Edad	Fecha de nacimiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Años 	Razón
Grado	Nivel de escolaridad.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuarto. • Quinto. • Sexto. 	Ordinal

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1 Tipo de Investigación

El estudio es de tipo descriptivo, puesto que la finalidad es caracterizar las condiciones en la variable en los niños de la institución educativa del distrito de los Aquijes.

Respecto a la planificación de la investigación se plantea el tipo prospectivo, puesto que los hechos se recopilaban posterior a la aprobación del proyecto.

Según la recolección de la información, fue solo en una ocasión por lo tanto el estudio es de corte transversal.

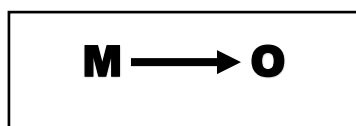
3.1.2 Nivel de Investigación

Según la investigación se trata de un nivel descriptivo.

3.1.3 Diseño de Investigación

Diseño de investigación descriptivo simple

Esquema:



Dónde:

M= Muestra

O= Observación de la muestra

3.1.4 Método de investigación

Inductivo, pues se analizaron la variable en forma independiente y luego se emitió un juicio general.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población.

En la población que es objeto de estudio estuvo representada por la población de niños de 9-12 años de la Institución Educativa N° 22313, Los Aquijes en consecuencia la población se comprendió de 264 niños.

3.2.2 Muestra

“En el tamaño de la muestra se pudo obtener con un 95% de confianza y con significancia un Nivel de 0.05, mediante la siguiente fórmula para poblaciones finitas”:

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{1-\alpha}^2 * p * q}$$

Dónde:

Tamaño de la población	N	264
Error Alfa	α	0.05
Nivel de Confianza	1- α	0.95
Z de (1- α)	Z (1- α)	1.96
Proporción esperada	p	0.50
Complemento de p	q	0.50
Precisión	d	0.05
Tamaño de la muestra	n	156,71

En consecuencia, el tamaño de la muestra fue de 157 niños de 9 - 12 años.

El procedimiento utilizado para el referéndum de la muestra fue el probabilístico y las unidades de la muestra fueron elegidas de

modo a la suerte o aleatoria, a fin de que todas las unidades de la población tengan la misma probabilidad de ser elegidas.

Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Los niños y niñas de 9 a 12 años de edad.
- Los niños y niñas que estudian en la Institución Educativa.
- Los niños y niñas que aceptan participar en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Los niños y niñas no comprendidas en las edades de 9 a 12 años.
- Los niños y niñas que no estudian en la Institución Educativa.
- Los niños y niñas que no aceptan participar en el estudio.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

3.3.1 Técnicas

En la recolección de datos se utilizó la técnica de ENCUESTA, un método gastado en la investigación para la recopilación de datos y obtener información de los alumnos sobre los hábitos alimentarios.

3.3.2 Instrumentos

Se aplicó un cuestionario elaborado por Yupanqui⁸ el cual está conformado por reactivos validado por 8 expertos (juicio de Delfos) utilizando la prueba binominal.

3.4 Técnica de procesamiento de información

El procesamiento de la información se procedió de la siguiente manera:

Se clasificó la información seleccionando la información según los criterios establecidos. A continuación, se codificó la información de acuerdo con el valor numérico de las respuestas de cada reactivo

para formular la base de datos, este proceso es necesario para el tratamiento cuantitativo. Se procedió a la tabulación de datos y procesamiento de estadística descriptiva formulando tablas de frecuencia y gráficos correspondientes. Se analizó cada uno de los resultados para la elaboración de conclusiones de la tesis.

Aspectos éticos.

Se tomó en cuenta los siguientes aspectos éticos:

- Permiso a la Institución Educativa: Se solicitó el permiso al director de la Institución Educativa N° 22313, donde estudian los niños de 9 - 12 años.
- Se aplicó el instrumento de forma anónima protegiendo los datos de los participantes.

CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1 Validación de instrumentos

Validación por jueces o de Delfos. El instrumento fue sometido a un grupo de profesionales integrado por

1. Una profesional con Grado de Licenciada en el servicio de Crecimiento y Desarrollo, personal del HSMS.
2. Una profesional con Grado de Licenciada, en el servicio de Crecimiento y Desarrollo, personal del Hospital Regional de Ica.
3. Una profesional con Grado de Licenciada, en el servicio de Inmunizaciones, personal del Hospital Santa María del Socorro.

Para obtener una opinión parametrada de las necesidades en esta fase de validación, se le proporcionó una Lista de Cotejo, para que los jueces evalúen los ítems uno por uno en términos de: relevancia, coherencia, suficiencia y claridad (Anexo 2)

Se procedió a levantar las observaciones y en el segundo envío los ítems fueron considerados relevantes, con relaciones lógicas con la dimensión, suficientes, y de comprensión fácil es decir con semántica y sintaxis adecuada.

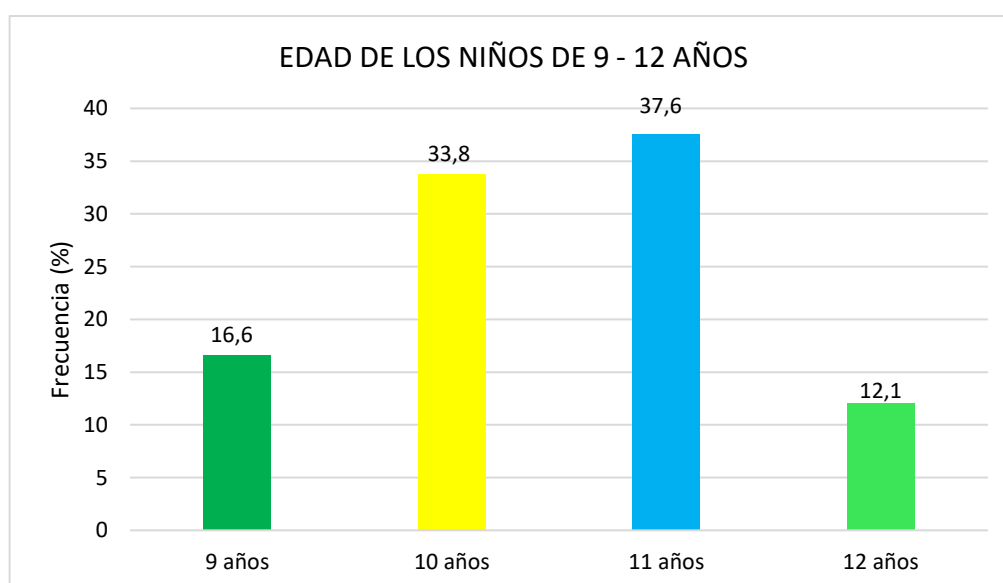
Finalmente se elaboró una constancia de validación para que los jueces den fe del trabajo realizado. (Anexo 2)

4.2 Tablas y gráficos

TABLA N° 01
EDAD DE LOS NIÑOS DE 9 - 12 AÑOS

	Frecuencia	Porcentaje
9 años	26	16,6
10 años	53	33,8
11 años	59	37,6
12 años	19	12,1
Total	157	100,0

GRAFICO N° 01

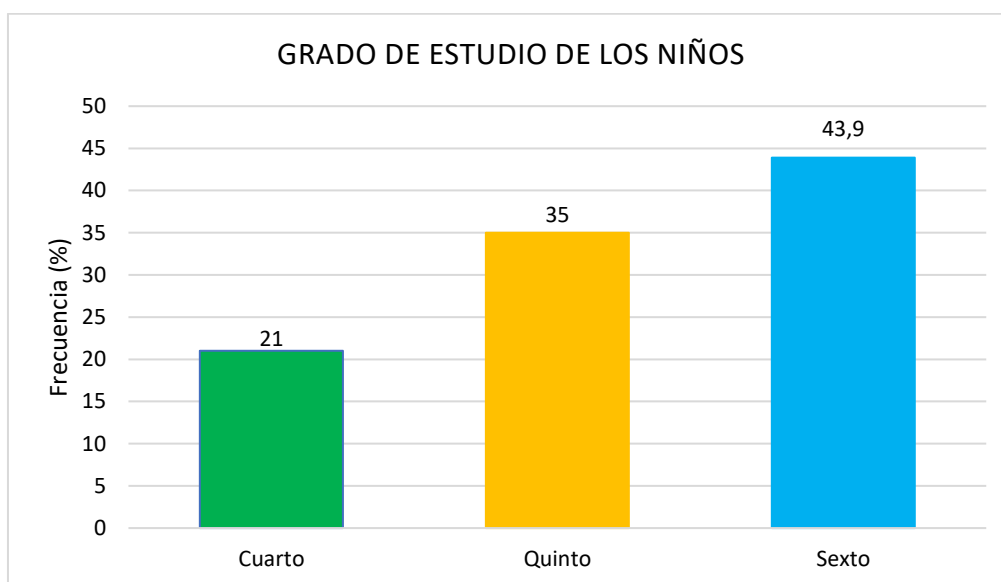


En la tabla y el gráfico N° 01; se describe la edad de los niños 16,6% (26/157) tienen 9 años; el 33,8% (53/157) tienen 10 años; el 37,6% (59/157) tienen 11 años; el 12,1% (19/157) tienen 12 años; se puede constatar que en mayor proporción son de 11 años de edad.

TABLA N° 02
GRADO DE ESTUDIO DE LOS NIÑOS

	Frecuencia	Porcentaje
Cuarto	33	21,0
Quinto	55	35,0
Sexto	69	43,9
Total	157	100,0

GRÁFICO N° 02



En la tabla y el gráfico N° 02; se describe el grado de estudio de los niños de 9-12 años el 21% (33/157) son de cuarto grado; el 35% (55/157) de quinto grado; el 43,9% (69/157) de sexto grado; se puede constatar que en mayor proporción son de sexto grado de primaria.

TABLA N° 03
SEXO DE LOS NIÑOS

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	78	49,7
Masculino	79	50,3
Total	157	100,0

GRÁFICO N° 03

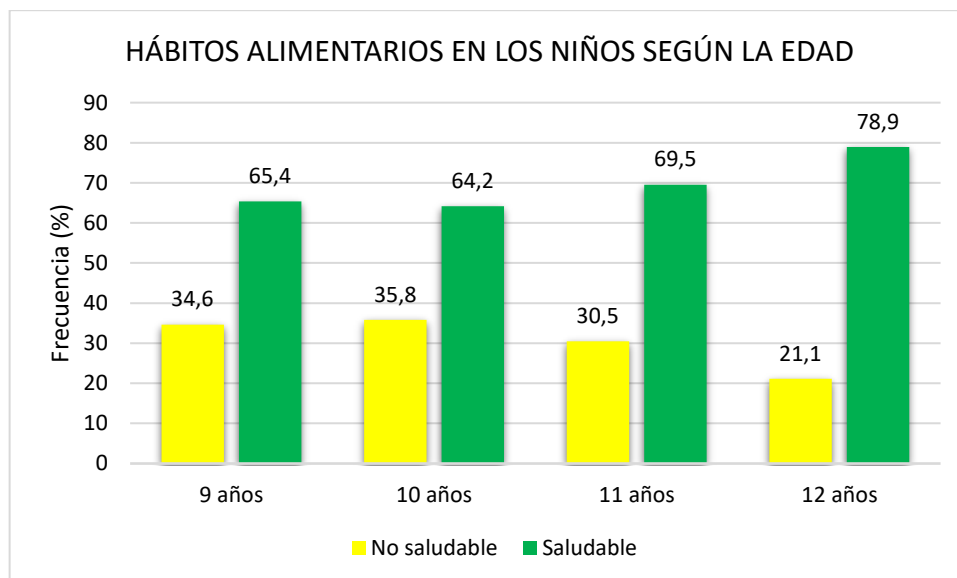


En la tabla y gráfico N° 03; se describe el sexo de los niños el 49,7% (78/157) son de sexo femenino; el 50,3% (79/157) son de sexo masculino; se puede constatar que en mayor proporción son de sexo masculino en los niños de 9-12 años.

TABLA N° 04
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS SEGÚN LA EDAD

Edad	Nivel de hábitos alimentarios				Total	
	No saludable		Saludable			
	N	%	N	%	N	%
9 años	9	34,6	17	65,4	26	100,0
10 años	19	35,8	34	64,2	53	100,0
11 años	18	30,5	41	69,5	59	100,0
12 años	4	21,1	15	78,9	19	100,0
Total	50	31,8	107	68,2	157	100,0

GRÁFICO N° 04

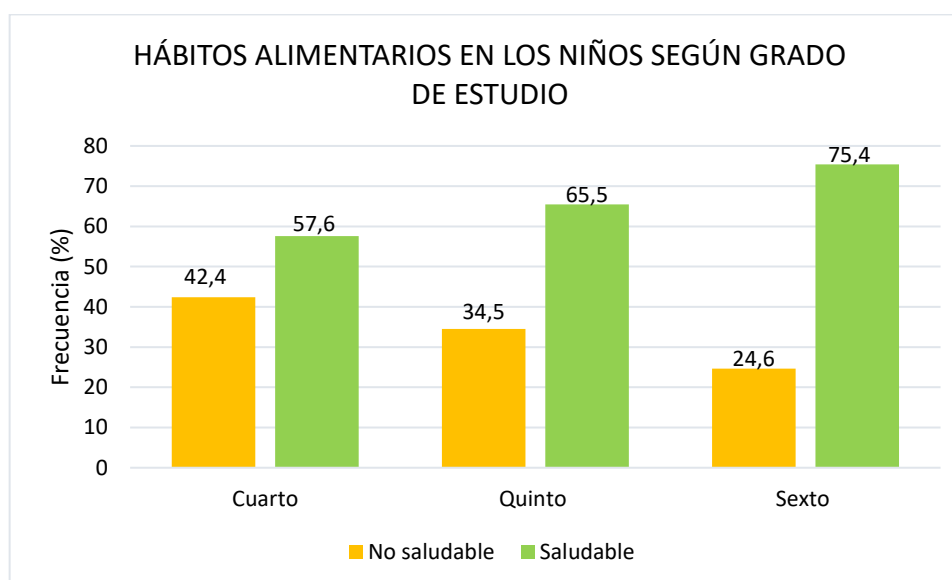


En la tabla y gráfico N° 04; se describe los hábitos alimentarios según la edad, el 34,6% (9/50) en los niños de 9 años tienen hábitos alimentarios no saludables y el 65,4% (17/107) saludables; el 35,8% (19/50) de 10 años tienen hábitos alimentarios no saludables y el 64,2% (34/107) saludables; el 30,5% (18/50) de 11 años tienen hábitos alimentarios no saludables y el 69,5% (41/107) saludables; el 21,1% (4/50) de 12 años tienen hábitos alimentarios no saludables y el 78,9% (15/107) saludables; no se encontró ninguna diferencia alta ($p=0,670$) de los hábitos alimentarios según la edad con las pruebas estadísticas chi-cuadrado.

TABLA N° 05
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS SEGÚN GRADO DE ESTUDIO

Grado	Nivel de hábitos alimentarios				Total	
	No saludable		Saludable			
	N	%	N	%	N	%
Cuarto	14	42,4	19	57,6	33	100,0
Quinto	19	34,5	36	65,5	55	100,0
Sexto	17	24,6	52	75,4	69	100,0
Total	50	31,8	107	68,2	157	100,0

GRÁFICO N° 05

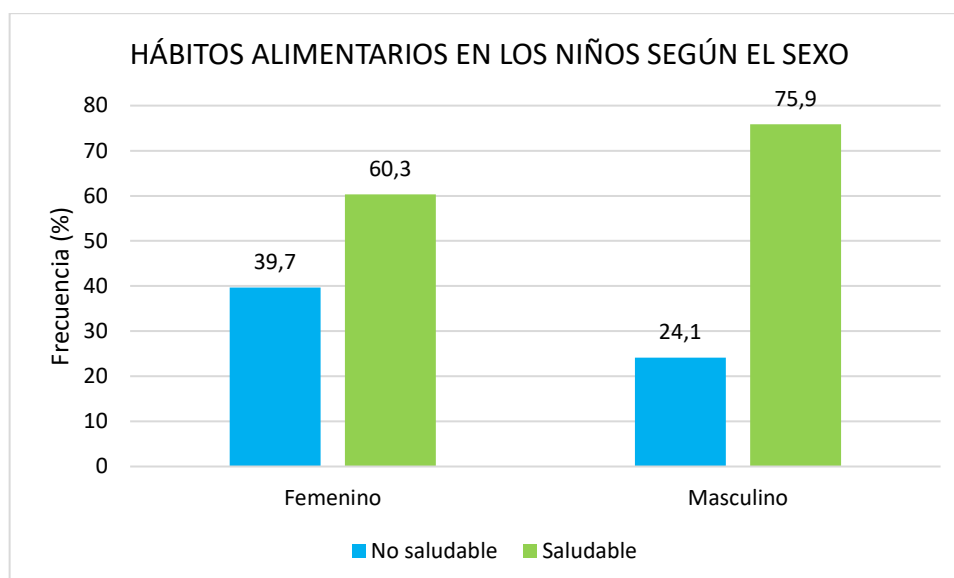


En la tabla y gráfico N° 05; se describe los hábitos alimentarios según el grado de estudio, el 42,4% (14/50) los niños de cuarto grado tienen hábitos alimentarios no saludables y el 57,6% (19/107) saludables; el 34,5% (19/50) de quinto grado tienen hábitos alimentarios no saludables y el 65,5% (36/107) saludables; el 24,6% (17/50) de sexto grado tienen hábitos alimentarios no saludables y el 75,4% (52/107) saludables; no se encontraron diferencias significativas ($p=0,171$) de los hábitos alimentarios según grado de estudio en la pruebas estadísticas chi-cuadrado.

TABLA N° 06
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS SEGÚN EL SEXO

Sexo	Nivel de hábitos alimentarios				Total	
	No saludable		Saludable			
	N	%	N	%	N	%
Femenino	31	39,7	47	60,3	78	100,0
Masculino	19	24,1	60	75,9	79	100,0
Total	50	31,8	107	68,2	157	100,0

GRÁFICO N° 06

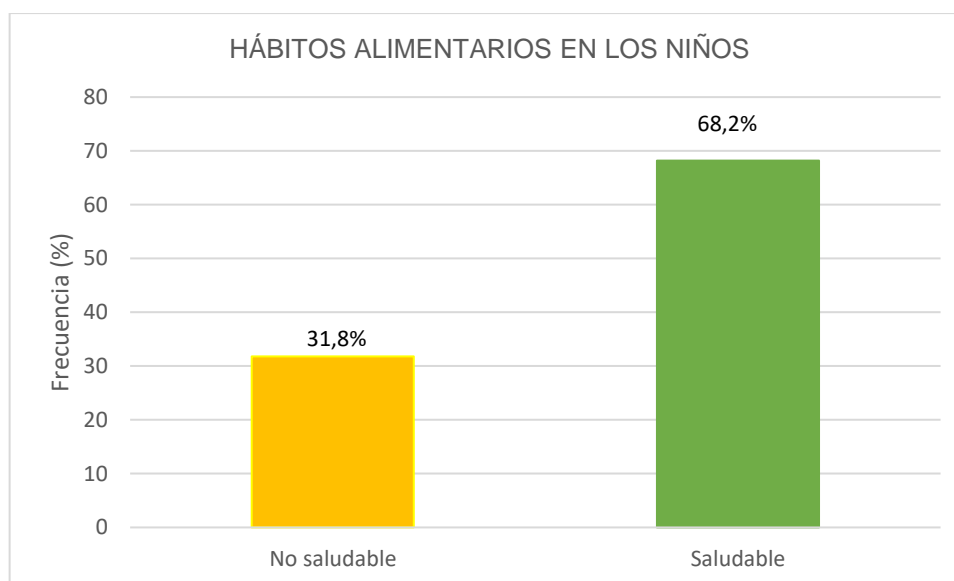


En la tabla y gráfico N° 06; se describe los hábitos alimentarios según el sexo, el 39,7% (31/50) de los niños de sexo femenino tienen hábitos alimentarios no saludables y el 60,3% (47/107) saludable; el 24,1% (19/50) de sexo masculino tienen hábitos alimentarios no saludables y el 75,9% (60/107) saludables; si se encontró diferencias significativas ($p=0,035$) de los hábitos alimentarios según el sexo con la pruebas estadísticas chi-cuadrado.

TABLA N° 07
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	50	31,8
Saludable	107	68,2
Total	157	100,0

GRÁFICO N° 07



En la tabla y gráfico N° 07; los hábitos alimentarios en los niños, se observa que el 31,8% (50/157) tienen hábitos no saludables y el 68,2% (107/157) hábitos saludables; se puede constatar que en mayor proporción los niños tienen hábitos saludables.

CAPITULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Discusión de resultados

En el problema de los hábitos alimentarios que están formando parte de costumbres, actitudes, también de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas del día a día, en la cual estas conllevan a formar algunas conductas y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten en el estado de salud, nutrición y el bienestar, son conductas que pueden modificarse y en mayor proporción en los niños que se encuentran en un proceso de consolidación de estos, es mucho más fácil intervenir y lograr cambios de conducta que favorezcan la salud⁹.

En contraste con el trabajo de investigación de Yupanqui⁹ y Aymar¹⁰ que reportó hábitos alimentarios no saludables y con una prevalencia en sobrepeso y obesidad, destacando que dentro del grupo femenino tiene hábitos alimenticios no saludables; así mismo, de la población total que mantiene hábitos alimenticios sanos, los hombres tienen mayor prevalencia; nuestro trabajo indican que los hábitos alimentarios de los niños de la edad de 9 a 12 años son saludables, con una inclinación muy marcada a no saludables, en cuanto a su sexo se puede constatar que en la mayor proporción se está dando en mujeres que tienen hábitos no saludables que en las hombres. Resultados que corresponden en líneas arriba.

Se puede corroborar que en las mujeres tienen una alimentación no saludable.

Esto quiere decir; que en las mujeres deberían de mejorar su alimentación para poder prevenir enfermedades futuras.

5.2 Conclusiones

- Se pudo determinar que en el 32% de los niños de 9-12 años tienen hábitos no saludables y el 68% saludables en la institución educativa N° 22313.
- Se identificó que los hábitos alimentarios que tienen los niños según la edad, el 34,6% de los niños de 9 años tienen hábitos alimentarios no saludables y el 65,4% saludable; el 35,8% de 10 años tienen hábitos alimentarios no saludables y el 64,2% saludable; el 30,5% de 11 años tienen hábitos alimentarios no saludables y el 69,5% saludable; el 21,1% de 12 años tienen hábitos alimentarios no saludables y el 78,9% saludable.
- Se identificó que los hábitos alimentarios que tienen los niños según grado de estudio, el 42,4% los niños de cuarto grado tienen hábitos alimentarios no saludables y el 57,6% saludable; el 34,5% de quinto grado tienen hábitos alimentarios no saludables y el 65,5% saludables; el 24,6% de sexto grado tienen hábitos alimentarios no saludables y el 75,4% saludable.
- Se identificó que los hábitos alimentarios en los niños según el sexo, el 39,7% de los niños de sexo femenino <<tienen hábitos alimentarios no saludables y el 60,3% saludable; el 24,1% de los niños de sexo masculino tienen hábitos alimentarios no saludables y el 75,9% saludables.

5.3 Recomendaciones

- Hacia los padres de los niños de 9-12 años deberían de promover en ellos la realización de ejercicios, alimentarlos sanamente, dejando de lado las comidas chatarras, disminuyendo las grasas en las comidas; deberían de comer menestras, frutas, verduras y fundamentalmente de hidratarse con agua pura.
- El Director de la Institución Educativa debe promover reuniones no solamente con la madre sino también del padre, porque son ellos quienes controlan las líneas de abastecimiento y también deciden qué alimentos se compran en su hogar y con ello poder realizar un cambio dentro del hogar, así mejorar sus prácticas alimentarias del niño o niña.
- Realizar Sesiones Educativas con los docentes para que mejoren en la educación de los niños sobre la alimentación adecuada y que beneficios tienen los alimentos y qué consecuencias puedan traer un mal hábito alimentario.
- A la Institución Educativa deberían comprometerse con la salud de los niños, esto a través de la vigilancia y control de los alimentos que se venden en las tiendas escolares o quioscos.
- Al gremio de enfermería dedicada a la prevención y promoción de la salud, deben fomentar en las instituciones educativas la creación y fortalecimiento de escuelas saludables con el fin de implementar estrategias que contribuyan al mejoramiento de esta problemática.
- A las autoridades de Salud (Micro Red) deberían incorporar dentro de su plan operativo anual programas sostenidos dirigidos a los padres sobre alimentación saludable y la práctica del deporte en los niños; realizándose también evaluaciones en las escuelas en coordinación con el equipo multidisciplinario de salud, para detectar de forma temprana, alteraciones que puedan estar afectando la salud de los escolares y de acuerdo a los resultados encontrados cada miembro del equipo de salud asumirá las actividades sanitarias que les corresponda.

FUENTES DE INFORMACIÓN

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Serafín P. Manual de la Alimentación Escolar Saludable [en línea]. Paraguay: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición; 2012. [fecha de acceso 11 de abril del 2019]. URL disponible en:
2. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [Internet]. Who. 2019. [citado 16 marzo 2019]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
3. Ministerio de Salud [internet]. The world News. 2018. [Citado 16 marzo 2019]. Recuperado a partir de: <https://theworldnews.net/pe-news/el-15-de-ninos-de-entre-5-y-9-anos-tiene-obesidad-segun-el-minsa>
4. Trata bien a tu cuerpo y tu cuerpo te tratará bien [internet]. Minsa. 2015. [Citado 23 de marzo]. Recuperado a partir de: <https://www.minsa.gob.pe/Especial/2015/nutricion/index.asp?op=>
5. Alimentación sana [Internet]. Organización mundial de la salud. 2019. [Citado 23 de marzo del 2019]. Recuperado a partir de: <http://apps.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/index.html>
6. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who. 2019. [Citado 24 de marzo del 2019]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
7. El 15% de niños de entre 5 y 9 años tiene obesidad, según el Minsa [Internet]. El comercio. 2018. [Citado 24 de marzo del 2019]. Recuperado a partir de: <https://elcomercio.pe/peru/15-ninos-5-9-anos-obesidad-minsa-noticia-572262>
8. Arellano M, Beltrán M, Jiménez E, Troncoso D. Sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios, actividad física y actividades de ocio en escolares de una localidad de la ciudad Cartagena. [Tesis en internet]. Cartagena: Universidad de Cartagena; 2014. [Citado 18 de marzo del 2019]. URL disponible en: <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2659/1/INFORME%20FINAL.pdf>

9. Carrión S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del cantón Loja, periodo septiembre 2015-junio 2016. [Tesis in internet]. Ecuador: Universidad nacional de Loja; 2017. [Citado 18 de marzo del 2019]. URL disponible en:
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19440/1/proyecto%20final.pdf>
10. Yupanqui M. Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo. Chorrillos – 2015. [Tesis en internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017. [Citado 18 de marzo del 2019]. URL disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7306/Yupanqui_cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. AYMAR R. Estado nutricional su relación con hábitos alimenticios y actividad física en escolares de 8 a 11 años. I.E.E. N°111 San José de Artesanos. LIMA, Primer semestre, 2017. [Tesis de internet]. Lima: Universidad san martín de Porres; 2017. [Citado 18 de marzo del 2019]. URL disponible en:
http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2695/3/aymar_pr.pdf
12. Freire W, Ramírez M, Belmont P, Mendieta M, Silva K, Romero N, Sáenz K, Piñeiros P, Gómez L, Monge R. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [en línea]. Ecuador: ENSANUT- ECU; 2014 [fecha de acceso 9 de abril del 2019]. URL disponible en:
http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf
13. Galarza V. Hábitos alimentarios saludables. [en línea]. España: Confederación de consumidores y usuarios; 2008. [fecha de acceso 20 de marzo del 2019]. URL disponible en:
http://cecu.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf
14. Guías metabólicas [internet]. Nutrientes y alimentación equilibrada. [Citado 22 de Marzo del 2019]. Recuperado a partir de:

<https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/nutrientes-alimentacion-equilibrada>

15. Alva V. Conocimientos, percepciones y prácticas alimentarias de madres de escolares con exceso de peso de 6 a 8 años de edad de tres colegios públicos del Cercado de Lima agosto - setiembre 2014. [Tesis en internet]. Lima: Universidad Nacional de San Marcos; 2017. [Citado 20 de marzo del 2019]. URL disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6716/Alva_nv.pdf?sequence=2&isAllowed=y
16. La importancia del agua en la alimentación infantil [Internet]. Bebés y más. 2011. [Citado 22 de marzo del 2019]. Recuperado a partir de:
<https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/la-importancia-del-agua-en-la-alimentacion-infantil>
17. Actividad física [Internet]. Who. 2019. [Citado 23 de marzo del 2019]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

ANEXOS

ANEXO 1

Instrumento de investigación

CUESTIONARIO

I. Presentación:

Buenos días estimado alumno(a), mi nombre es Yanina Marilu Hernández Junchaya, estudiante de la especialidad de enfermería de la Universidad Autónoma de Ica. Estoy realizando un trabajo de investigación sobre hábitos alimentarios. Por ello te pido tu colaboración contestando las preguntas de este cuestionario. Los resultados obtenidos servirán para planificar acciones de prevención que promuevan patrones de vida saludables en los escolares de esta Institución Educativa N° 22313.

II. Instrucciones:

Lee las siguientes preguntas detenidamente y marca con una "X" o completa de acuerdo a lo que consideres más apropiado a los hábitos que tú tienes en tu vida diaria. Es muy importante que tus respuestas sean lo más reales posibles y que contestes todas las preguntas. Muchas gracias por tu colaboración.

III. Datos generales:

1. Edad (en años)

- a) 9
- b) 10
- c) 11
- d) 12

2. Grado

- a) Cuarto
- b) Quinto
- c) Sexto

3. Sexo

- a) Femenino
- b) Masculino

IV. Datos específicos:

1. ¿Cuántas tazas o vasos de leche o yogurt tomas al día?

- a) Más de 5 veces al día.
- b) 3-4 veces al día.
- c) 1-2 veces al día.
- d) No tomo ni leche ni yogurt.

2. ¿Cuántas frutas comes al día?

- a) 3 o más frutas al día.
- b) 2 frutas al día.
- c) 1 fruta al día.
- d) No como frutas en el día.

3. ¿Cuántas tazas o vasos de agua pura tomas al día?

- a) Más de 4 vasos al día.
- b) 3-4 vasos al día.
- c) 1-2 vasos al día.
- d) No tomo agua pura al día.

4. A continuación, marca con una “X” el lugar donde tomas desayuno, almuerzas y cenas normalmente.

Comidas	Comidas fuera de casa (mercado, colegio, restaurante).	En casa o casa de familiar.
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		

5. A continuación, marca con una “X” todos los alimentos que consumes en el desayuno.

Alimento	Casi todos los días	3-5 veces a la semana	1-2 veces a la semana	Nunca
Leche o yogurt o queso fresco				
Quinoa o avena o cereales.				
Café o té o anís o manzanilla.				
Jugo de frutas o frutas.				
Pan o galletas o tostadas.				
Mortadela o salchicha o jamonada u otro parecido.				
Huevo.				
Mantequilla.				

Otro (escribe).....				
------------------------	--	--	--	--

6. A continuación, marca con una “X” todos los alimentos que consumes a la hora del recreo.

Alimento	Casi todos los días	3-5 veces a la semana	1-2 veces a la semana	Nunca
Pan o queso o pan con pollo o pan con palta				
Salchipapas o hamburguesas o hog dog o triples.				
Queques o tortas o postres o galletas.				
Chicles o chupetines o chocolates.				
Papitas fritas o tortees o chetos o canchita u otro parecido.				
Gaseosas o frugos o helados.				
Refrescos como limonada o chicha morada.				
Yogurt o avena o quinua.				
Fruta.				
Agua pura.				
Otro (escribe).....				

7. A continuación, marca con una “X” la frecuencia con la que consumes los siguientes alimentos.

Alimento	Casi todos los días	3-5 veces a la semana	1-2 veces a la semana	Nunca
Carne de res o chancho				

Carne de pescado o pollo o pavita.				
Lentejas o alverjas o frejoles o pallares.				
Arroz o fideos o papas.				
Ensaladas de verduras (lechuga o tomate o pepinillo o brócoli) u otro parecido.				
Pizza o salchipapa o pollo broaster o hamburguesa.				
Papitas fritas o tortees o chetos u otro parecido.				
Gaseosas o frugos o helados u otra bebida azucarada.				
Queques o tortas postres o galletas u otro parecido.				
Otro (escribe).....				

8.A continuación, marca con una “X” las comidas principales y los refrigerios que normalmente consumes en el día.

Comidas principales		Refrigerios	
Desayuno.		Refrigerio de media mañana.	
Almuerzo.		Lonche de media tarde.	
Cena.		Alimentos antes de dormir.	

ANEXO 2

Ficha de validación por juicio de expertos

FICHA DE RESUMEN DE LA OPINIÓN DE LOS JUECES DE EXPERTOS

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS DE 9-12 AÑOS. INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°22313, LOS AQUIJES-ICA, 2019.

CRITERIOS			
	SI	NO	OBSERVACIONES
1. ¿Los ítems del instrumento de recolección de datos están orientados al problema de investigación?	X		
2. ¿En el instrumento los ítems están referidos a la variable de investigación?	X		
3. ¿El instrumento de recolección de datos facilitara el logro de los objetivos de la investigación?	X		
4. ¿El instrumento de recolección de datos presenta la cantidad de ítems apropiados?	X		
5. ¿Existe coherencia en el orden de presentación de los ítems en el instrumento de recolección de datos?	X		
6. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitara el análisis y procesamiento de los datos?	X		
7. ¿Eliminaría algún ítem del instrumento de recolección de datos?		X	
8. ¿Agregaría algún ítem al instrumento de recolección de datos?		X	
9. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
10. ¿La redacción de los ítems del instrumento de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	X		

SUGERENCIAS:

.....


 INSTITUTO REGIONAL DE ICA
 REGIONAL DE ICA
 INSTITUCIÓN EDUCATIVA LOS AQUIJES
 C.E.P. 01404 N.E. 12832

Fecha: 03-04-2019

 Firma del Juez Experto

CERTIFICADO DE VALIDEZ

Yo, TEONILDA YOLANDA ARONI MORALES, certifico haber evaluado los ítems del instrumento para la recolección de datos de la investigación que desarrolla la autora: YANINA MARILU HERNÁNDEZ JUNCHAYA. Titulado: HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS DE 9-12 AÑOS. INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°22313, LOS AQUIJES-ICA, 2019, y los cuales, según mi apreciación cumplen con el criterio de validez.

Ica, 03 de Abril del 2019.

GOBIERNO REGIONAL ICA
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
HOSPITAL SANTA ROSA
LICENCIADO EN EDUCACIÓN
C.I.R. 9749

FICHA DE RESUMEN DE LA OPINIÓN DE LOS JUECES DE EXPERTOS

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS DE 9-12 AÑOS. INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°22313, LOS AQUIJES-ICA, 2019.

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
	1. ¿Los ítems del instrumento de recolección de datos están orientados al problema de investigación?	X	
2. ¿En el instrumento los ítems están referidos a la variable de investigación?	X		
3. ¿El instrumento de recolección de datos facilitara el logro de los objetivos de la investigación?	X		
4. ¿El instrumento de recolección de datos presenta la cantidad de ítems apropiados?	X		
5. ¿Existe coherencia en el orden de presentación de los ítems en el instrumento de recolección de datos?	X		
6. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitara el análisis y procesamiento de los datos?	X		
7. ¿Eliminaría algún ítem del instrumento de recolección de datos?	X		
8. ¿Agregaría algún ítem al instrumento de recolección de datos?		X	
9. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?		X	
10. ¿La redacción de los ítems del instrumento de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	X		

SUGERENCIAS:

.....

Fecha: 03-04-2019



 Raima Damaris Ramos Aroni
 LIC. EN ENFERMERIA
 C.E.P. 69385

 Firma del Juez Experto

CERTIFICADO DE VALIDEZ

Yo, RAIZA DAMARIS RAMOS ARONI, certifico haber evaluado los ítems del instrumento para la recolección de datos de la investigación que desarrolla la autora: YANINA MARILU HERNÁNDEZ JUNCHAYA. Titulado: HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS DE 9-12 AÑOS. INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°22313, LOS AQUIJES-ICA, 2019, y los cuales, según mi apreciación cumplen con el criterio de validez.

Ica, 03 de Abril del 2019.


Raiza Damaris Ramos Aroni

LIC. EN ENFERMERIA
C.E.P. 69385

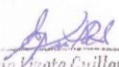
FICHA DE RESUMEN DE LA OPINION DE LOS JUECES DE EXPERTOS

TITULO DE LA INVESTIGACION: HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS DE 9 - 12 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 22313, LOS AQUIJES -ICA, 2019.

CRITERIOS			
	SI	NO	OBSERVACIONES
1. ¿Los ítems del instrumento de recolección de datos están orientados al problema de investigación?	X		
2. ¿En el instrumento los ítems están referidos a la variable de investigación?	X		
3. ¿El instrumento de recolección de datos facilitara el logro de los objetivos de la investigación?	X		
4. ¿El instrumento de recolección de datos presenta la cantidad de ítems apropiados?	X		
5. ¿Existe coherencia en el orden de presentación de los ítems en el instrumento de recolección de datos?	X		
6. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitara el análisis y procesamiento de los datos?	X		
7. ¿Eliminaría algún ítem del instrumento de recolección de datos?		X	
8. ¿Agregaría algún ítem al instrumento de recolección de datos?		X	
9. ¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
10. ¿La redacción de los ítems del instrumento de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	X		

SUGERENCIAS:.....

Fecha: 03 – 04 – 2019.


 Angie Lizete Guillen Aquije
 LIC. EN ENFERMERIA
 C.I.E.N. N° 63209

 Firma del Juez Experto

CERTIFICADO DE VALIDEZ

Yo, ANGIE LIZETE GUILLEN AQUIJE....., certifico haber evaluado los ítems del instrumento para la recolección de datos de la investigación que desarrolla la autora: YANINA MARILU HERNÁNDEZ JUNCHAYA.

Titulado: HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS DE 9 - 12 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 22313, LOS AQUIJES -ICA, 2019, y los cuales, según mi apreciación cumplen con el criterio de validez.

Ica, 03 de Abril del 2019.



Angie Lizete Guillen Aquije
LIC. EN ENFERMERÍA
C.E.P. N° 69388

ANEXO 3

Informe de Turnitin al 28% de similitud

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS DE 9 - 12 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 22313, LOS AQUIJES - ICA, 2019

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%	14%	0%	7%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	1%
5	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to Grupo Educativo Universidad Privada de ICA S.A.C. Trabajo del estudiante	1%

8 repositorio.unsa.edu.pe
Fuente de Internet

1%

9 repositorio.uta.edu.ec
Fuente de Internet

1%

ANEXO 4

Constancia de autorización para la recolección
de datos



Ica, 06 de Abril del 2019.

Señor(a).

William Samuel Cisneros Ramos

Presente. -

Tengo el agrado de dirigirme a Ud., para saludarlo cordialmente y a la vez manifestarle que en mi condición de estudiante universitaria del X ciclo del programa académico de enfermería y en la asignatura Seminario de Tesis II, debo realizar un trabajo de investigación para obtener el Título de Licenciada de Enfermería, en la Universidad Autónoma de Ica.

Motivo por el cual, solicito su autorización para recolectar los datos de mi tesis titulada: HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS DE 9 - 12 AÑOS. INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°22313, LOS AQUIJES - ICA, 2019.

Durante el desarrollo de la investigación se tendrá en cuenta las siguientes consideraciones éticas: consentimiento informado, así como la privacidad y confidencialidad de los datos.

Agradeciéndole de antemano por la atención que pueda merecer la presente, es propicia la ocasión para expresarle mi consideración más distinguida.

Atentamente.

Alumna/Tesista

Nombres y apellidos: Yanina Marilu Hernández Junchaya

V^oB^o del Profesor/asesor: Becerra Canales Bladimir

GOBIERNO REGIONAL DE ICA
DIRECCION REGIONAL DE SALUD ICA
DR. BLADIMIR BECERRA CANALES
DOCTOR EN SALUD PUBLICA
COORDINADOR REGIONAL GESTION DE LA CALIDAD

GOBIERNO REGIONAL DE ICA
DIRECCION REGIONAL DE SALUD ICA
DIRECCION
L.E. N° 22313 - EL ARENAL
William Samuel Cisneros Ramos
DIRECTOR
L.E. N° 22313 - EL ARENAL

ANEXO 5

Bases de datos

*CASI TERMINO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

23 : TOTAHAA 2,00 Visible: 45 de 45 variables

	ID	EDAD	GRADO	SEXO	TAZAS	FRUTAS	VASOS	LUGAR	ALMUERZAS	CENAS	LECHE	QI
1	1,00	10,00	2,00	2,00	,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	,00	
2	2,00	10,00	2,00	2,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
3	3,00	11,00	2,00	1,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
4	4,00	11,00	2,00	1,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	,00	
5	5,00	10,00	2,00	1,00	,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	,00	
6	6,00	10,00	2,00	2,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	,00	
7	7,00	10,00	2,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	
8	8,00	10,00	2,00	2,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	
9	9,00	11,00	3,00	1,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
10	10,00	12,00	3,00	2,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
11	11,00	11,00	3,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	
12	12,00	11,00	3,00	2,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	
13	13,00	11,00	3,00	1,00	,00	1,00	,00	,00	1,00	1,00	,00	
14	14,00	12,00	3,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	

Vista de datos Vista de variables

*CASI TERMINO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

23 : TOTAHAA 2,00 Visible: 45 de 45 variables

	QUINUA	CAFÉ	JUGO	PAN	MORTAD ELA	HUEVO	MANTEQ UILLA	QUESO	SALCHIP APAS	QUEQUE S	CHICLES	TC
1	1,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	
2	,00	1,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	1,00	1,00	
3	,00	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
4	,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	
5	,00	,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	
6	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	,00	1,00	
7	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	,00	,00	,00	
8	,00	,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	
9	1,00	,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
10	,00	,00	,00	,00	1,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	
11	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
12	,00	1,00	,00	,00	1,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	
13	,00	,00	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	,00	,00	1,00	1,00	
14	,00	,00	1,00	,00	,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	,00	

Vista de datos Vista de variables

*CASI TERMINO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

23: TOTAHAA 2,00 Visible: 45 de 45 variables

	TORTEES	GASEOSAS	REFRESCOS	YOGURT	FRUT	AGUA	RES	PESCADOS	LENTEJAS	ARROZ	ENSALADA	F
1	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	
2	1,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	,00	,00	
3	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	,00	1,00	
4	1,00	1,00	,00	,00	,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	,00	
5	1,00	1,00	,00	,00	,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	,00	
6	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
7	,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	,00	,00	
8	1,00	1,00	,00	,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
9	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	,00	,00	1,00	
10	1,00	,00	1,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	,00	
11	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	
12	1,00	1,00	,00	,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	
13	1,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
14	,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	,00	,00	,00	1,00	

Vista de datos Vista de variables

*CASI TERMINO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

23: TOTAHAA 2,00 Visible: 45 de 45 variables

	PIZZA	PAPITAS	FRUGOS	TORTAS	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	REFRIGERIO	TARDE	ANTES	TOT
1	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	30,00
2	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	,00	22,00
3	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	32,00
4	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	25,00
5	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	,00	1,00	1,00	,00	,00	20,00
6	1,00	,00	1,00	,00	1,00	,00	1,00	,00	1,00	1,00	29,00
7	,00	,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	21,00
8	,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	26,00
9	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	28,00
10	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	25,00
11	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	,00	,00	1,00	30,00
12	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	27,00
13	1,00	1,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	,00	1,00	25,00
14	,00	,00	,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	23,00

Vista de datos Vista de variables

*CASI TERMINO.sav [ConjuntoDatos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	ID	Numérico	8	2	ID	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
2	EDAD	Numérico	8	2	Edad	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
3	GRADO	Numérico	8	2	Grado	{1,00, Cuart...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
4	SEXO	Numérico	8	2	Sexo	{1,00, Feme...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
5	TAZAS	Numérico	8	2	Cuántas tazas ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
6	FRUTAS	Numérico	8	2	Cuántas frutas ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
7	VASOS	Numérico	8	2	Cuántas tazas ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
8	LUGAR	Numérico	8	2	Dónde tomas d...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
9	ALMUERZAS	Numérico	8	2	Dónde almuerzas	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
10	CENAS	Numérico	8	2	Dónde cenas	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
11	LECHE	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
12	QUINUA	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
13	CAFÉ	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
14	JUGO	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
15	PAN	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
16	MORTADELA	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
17	HUEVO	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
18	MANTEQUI...	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
19	QUESO	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
20	SALCHIPA...	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
21	QUEQUES	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
22	CHICLES	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

*CASI TERMINO.sav [ConjuntoDatos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
24	GASEOSAS	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
25	REFRESCOS	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
26	YOGURT	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
27	FRUT	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
28	AGUA	Numérico	8	2	Alimentos que ...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
29	RES	Numérico	8	2	La frecuencia c...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
30	PESCADO	Numérico	8	2	La frecuencia c...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
31	LENTEJAS	Numérico	8	2	La frecuencia c...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
32	ARROZ	Numérico	8	2	La frecuencia c...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
33	ENSALADA	Numérico	8	2	La frecuencia c...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
34	PIZZA	Numérico	8	2	La frecuencia c...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
35	PAPITAS	Numérico	8	2	La frecuencia c...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
36	FRUGOS	Numérico	8	2	La frecuencia c...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
37	TORTAS	Numérico	8	2	La frecuencia c...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
38	DESAYUNO	Numérico	8	2	Comida princip...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
39	ALMUERZO	Numérico	8	2	Comida princip...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
40	CENA	Numérico	8	2	Comida princip...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
41	REFRIGERIO	Numérico	8	2	Refrigerio de m...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
42	TARDE	Numérico	8	2	Lonche de med...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
43	ANTES	Numérico	8	2	Alimentos ante...	{0,00, No sal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
44	TOT	Numérico	8	2		Ninguno	Ninguno	10	Derecha	Escala	Entrada
45	TOTAHA...	Numérico	8	2	nivel de habitos...	{1,00, No sa...	Ninguno	10	Derecha	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

ANEXO 6

Toma de fotografías de la recolección de datos

