



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIA DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

TESIS

**“HABITOS ALIMENTICIOS Y PESO CORPORAL DE LOS
ALUMNOS DE 4° 5° 6° DE PRIMARIA DE LA “INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIVADA NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”
PIURA-MARZO-JUNIO 2016”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

PRESENTADO POR:

MOSCOL JIMENEZ KATHERINE AURELIA

ASESOR

Dra. ELIZABETH. TERESA DIESTRA CUEVA

PIURA, PERÚ 2018

**“HABITOS ALIMENTICIOS Y PESO CORPORAL DE LOS
ALUMNOS DE 4° 5° 6° DE PRIMARIA DE LA “INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIVADA NUESTRA SEÑORA DE LOURDES”
PIURA-MARZO-JUNIO 2016”**

RESUMEN

El estudio tenía como objetivo general determinar de qué manera son los hábitos alimenticios y el peso corporal de los alumnos de 4° 5° 6° de primaria de la “Institución educativa privada nuestra señora de Lourdes” Piura – marzo – junio 2016. El estudio nos muestra que los hábitos alimentarios son inadecuados en un porcentaje mínimo pero significativo de estudiantes ya que existe un 19% de estudiantes de nivel primario con sobrepeso, en el 6% obesidad y en el 7% bajo peso. Asimismo el 68% tienen peso normal.

Los hábitos alimenticios en el hogar del 34%(59) alumnas de 4° 5° 6° del nivel primario, se exceden en consumir cantidad de alimentos y el 48% si es proporcional a sus necesidades, respecto a calidad el 20 % consume más proteínas y el 49% tiene como hábitos consumir más carbohidratos. Asimismo el 40% (69) cuida la higiene con más cuidado antes de prepararlos.

Los hábitos alimenticios dentro de la institución educativa del 40% de alumnas se exceden en cantidad de alimentos, en el 47% si es proporcional a sus necesidades, respecto a calidad el 29 % tiene como costumbre consumir predominantemente carbohidratos y el 20 % consume más proteínas. Asimismo el 51% (89) consume alimentos variados, respecto a la higiene el 46% cuida la higiene antes de consumirlos, el 46% antes y después de consumirlos.

Según clasificación existe en el 19%(30) de los estudiantes de nivel primario sobre peso, en el 6%(10) obesidad y en el 7%(12) bajo peso. Asimismo el 68%(110) tienen peso normal

Palabras claves: Hábitos alimentarios, inadecuados y peso corporal

ABSTRACT

The general objective of the study was to determine how eating habits and body weight of 4th-5th-6th grade students are in the "Our Lady of Lourdes Private Educational Institution" Piura - March - June 2016 The study shows that eating habits are inadequate in a minimum but significant percentage of students since there is a 19% of primary students with overweight, in 6% obesity and in 7% underweight. Likewise 68% have normal weight.

The alimentary habits in the home of 34% (59) students of 4 ° 5 ° 6 ° of the primary level, they exceed in consuming quantity of foods and 48% if it is proportional to their needs, regarding quality the 20% consume more proteins and 49% have as habits consume more carbohydrates. Likewise, 40% (69) take care of hygiene more carefully before preparing them.

Food habits within the educational institution of 40% of students exceed the amount of food, 47% if it is proportional to their needs, with respect to quality 29% have a habit to consume predominantly carbohydrates and 20% consume more protein . Likewise, 51% (89) consume a variety of foods, with respect to hygiene 46% take care of hygiene before consuming them, 46% before and after consuming them.

According to classification, there are 19% (30) of the students of primary level on weight, 6% (10) obesity and 7% (12) underweight. Also 68% (110) have normal weight

Key words: Food habits, inadequate and body weight

INDICE

| | Pág. |
|---|------|
| RESUMEN | i |
| ABSTRAC | ii |
| ÍNDICE | iii |
| INTRODUCCIÓN | v |
| | |
| CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | |
| 1.1. Planteamiento del problema | 1 |
| 1.2. Formulación del problema | 4 |
| 1.2.1. Problema General | 4 |
| 1.2.2. Problemas Específicos | 4 |
| 1.3. Objetivos de la investigación | 4 |
| 1.3.1. Objetivo general | 4 |
| 1.3.2. Objetivos específicos | 4 |
| 1.4. Justificación del estudio | 5 |
| 1.5. Limitaciones de la investigación | 6 |
| | |
| CAPITULO II: MARCO TEÓRICO | |
| 2.1. Antecedentes del estudio | 7 |
| 2.2. Base teórica | 14 |
| 2.3. Definición de términos | 22 |
| 2.4. Hipótesis | 23 |
| 2.5. Variables | 24 |
| 2.5.1. Definición conceptual de la variable | 24 |
| 2.5.2. Definición operacional de la variable | 24 |
| 2.5.3. Operacionalización de la variable | 25 |

| | |
|---|----|
| CAPITULO III: METODOLOGIA | |
| 3.1. Tipo y nivel de investigación | 26 |
| 3.2. Descripción del ámbito de la investigación | 26 |
| 3.3. Población y muestra | 27 |
| 3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos | 27 |
| 3.5. Validez y confiabilidad del instrumento | 27 |
| 3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos | 28 |
| | |
| CAPÍTULO IV: RESULTADOS | 29 |
| | |
| CAPÍTULO V: DISCUSION | 33 |
| | |
| CONCLUSIONES | 35 |
| | |
| RECOMENDACIONES | 36 |
| | |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 37 |
| | |
| ANEXOS | |
| Matriz | |
| Instrumento | |

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios y prevalencia del sobrepeso son problemas que afectan a las familias, comunidad y especialmente a los adolescentes dejando como consecuencia un desequilibrio en el crecimiento y desarrollo, que se muestra notablemente en sus actividades diarias.

Según cifras oficiales la organización mundial de la salud (OMS), cerca de 35 millones de personas mueren cada año por enfermedades crónicas no transmisibles, que son ocasionadas por alimentación inadecuada, además afirman que un aproximado de 5 % de estas vidas podrían ser salvadas, si solo se consumieran de forma adecuada vegetales, hortalizas.

Es por ello que en la actualidad el gran porcentaje de la población en edad escolar adquiere una serie de malos hábitos alimenticios, como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo suprimidos de nuestras mesas.

Al enfocar este problema nos damos cuenta de la gran importancia que tiene, ya que día a día los adolescentes se ven cada vez más afectados por los malos hábitos alimenticios y prevalencia del sobrepeso, es por esto que me motiva a realizar este trabajo investigativo en esta institución, considerando que el tema es de gran relevancia porque este problema está afectando a nuestro país y también a nivel mundial.

Basándonos en la situación descrita, se considera de vital importancia realizar investigaciones que indaguen los hábitos alimenticios en los adolescentes, de ahí la necesidad de realizar este presente estudio denominado “Hábitos alimenticios, actividad física y peso corporal en alumnas del 4° 5° 6° grado de la primaria de la Institución Privada

Educativa Nuestra Señora de Lourdes” Piura – Marzo – Junio 2016, con el objetivo general de determinar los estilos de vida en los que respecta a alimentación, actividad física, sueño, reposo y consumo de sustancias, y cuyos resultados se constituirán en un insumo para la propuesta de estrategias educativas.

La presente investigación para fines de estudio contiene: El Capítulo I: El Problema de investigación, contiene el planteamiento del problema, la formulación del problema, los objetivos, la justificación del estudio y las limitaciones de la investigación. El Capítulo II: Marco Teórico, incluye los antecedentes del estudio, las bases teóricas, definición de términos, las hipótesis, la definición conceptual de las variables, la definición operacional de las variables y la operacionalización de las variables. El Capítulo III: Material y Método, señala el tipo y nivel de investigación, descripción del ámbito de la investigación, población y muestra técnicas e instrumentos para la recolección de datos, validez y confiabilidad del instrumento, plan de recolección y procesamiento de datos. Se agregan además, las referencias bibliográficas y en los anexos: la matriz de consistencia y el instrumento.

CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los hábitos alimentarios se definen como cantidad, proporción, variedad y frecuencia de consumo de alimentos de forma regular. Existen evidencias que los hábitos alimentarios no adecuados ponen en riesgo la salud de las personas, está amplia evidencia científica nos da el sustento para aceptar por qué las estadísticas nos muestran que las enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión, algunos tipos de cáncer, Alzheimer y obesidad a muy temprana edad están en aumento ⁽¹⁾

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias, pero el entorno social y cultural hoy en día a afectado de forma considerable estos hábitos de consumo, teniendo como resultado un conjunto de conductas inadecuadas, los cuales traen como consecuencia una serie de trastornos y enfermedades de tipo metabólico y digestivo que muchos casos pueden llevar a la muerte.²

Según cifras oficiales la organización mundial de la salud (OMS),cerca de 35 millones de personas mueren cada año por enfermedades crónicas no transmisibles, que son ocasionadas por alimentación inadecuada, además

afirman que un aproximado de 5% de estas vidas podrían ser salvadas, si solo consumieran de forma adecuada vegetales hortalizas.³

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que el sobrepeso y la obesidad es una epidemia de una enfermedad crónica no transmisible que inicia a edades tempranas con un origen multicausal, y estima que en el 2017 se incrementara a 2,3 mil millones de personas con sobrepeso y 700 millones de personas.³

El problema en torno a la mala alimentación no es solamente de países en desarrollo el problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países bajos y medios, sobre todo en un medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en el 2017 hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones viven en países de desarrollo.⁴

En el Perú, el estado nutricional de la población ha tenido un cambio gradual, pues coexisten diferentes formas de malnutrición como la desnutrición crónica, el sobrepeso y la obesidad en los niños, estos últimos han aumentado en forma progresiva debido a los cambios en la dieta y estilos de vida producto de la urbanización y desarrollo económico. Uno de cada cuatro niños peruanos entre 5 a 17 años tuvieron exceso de peso, situación similar se observó en niños y adolescentes argentinos, dicha situación es preocupante porque el riesgo de ser obeso en la edad adulta es dos veces mayor para un niño obeso que para un niño con estado nutricional normal. Por otro lado, la prevalencia de obesidad fue mayor en los niños peruanos (10,8 %) que en las niñas.

Los estudios realizados a nivel nacional, en la población peruana de 20 años a más (varón y mujer), muestran que la prevalencia de sobrepeso y obesidad alcanzan al 51%, el consumo de fibra alcanza menos del 50% de las recomendaciones, existe un mayor consumo de carbohidratos que alcanza hasta el 134 % de las recomendaciones mientras que el consumo de grasas se encuentra dentro de los valores recomendados. La actividad física, el mismo estudio describe que el 40 % de los encuestados realiza actividad física leve (sedentaria) y entre esto el 72 % de ellos no completa

sus actividades habituales con ejercicios adicionales u otras actividades física vigorosa (sedentaria).

El sobrepeso y la obesidad son predominantes en Lima Metropolitana y la costa peruana, lo cual se podría explicar por la mayor urbanización y desarrollo económico que conlleva al cambio de los estilos de vida y provocan modificaciones en los patrones de alimentación y la actividad física.

Según la asociación Peruana de Estudio de la Obesidad y Arterioesclerosis alerta que la mayor incidencia de casos se da en Piura (36,7 %), Lima (22,8 %), Huaraz (18,3%) y Tarapoto (17%).⁵

La decana del Consejo Regional I del Colegio de Nutricionistas del Perú, Sonia Vásquez Chávez, señaló que en los últimos cuatro años, la obesidad y sobrepeso se han incrementado en 40% en niños y adolescentes entre 9 y 15 años. –este problema se observa bastante en la región Piura, debido a una alimentación inadecuada.

Estos datos que están en aumento la prevalencia de la obesidad y sobrepeso en niños y adolescentes. Independientemente de los factores genéticos, los cambios ambientales que se producen al mismo tiempo que el desarrollo económico de nuestros países, condicionan el aumento de estos cuadros entre nuestra población infantil.

En la Institución Privada Educativa Nuestra Señora de Lourdes, ubicada en el Distrito de Piura en el jirón Chávez – Urbanización Grau 140170; estudian alrededor de 2030 niñas que cursan estudios desde el nivel inicial hasta el secundario donde se ha observado eventualmente niñas con sobrepeso, también se les ve consumir “comidas rápidas”

Es ante la situación expuesta que surge el interés de desarrollar la presente investigación orientada a identificar los hábitos alimenticios y de actividad física y el peso corporal en alumnas del nivel primario, que responde a la siguiente interrogante.

1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1.- Problema General

¿Cuáles son los hábitos alimenticios y el peso corporal de los alumnos de 4° 5° 6° de primaria de la “Institución educativa privada nuestra señora de Lourdes” Piura – marzo – junio 2016?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios en el hogar de las alumnas de 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes. Piura- Marzo – Junio 2016?
- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios dentro de la institución educativa de las alumnas 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes. Piura- Marzo – Junio 2016?
- ¿Cuál es el peso corporal en alumnas 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes. Piura- Marzo – Junio 2016?

1.3 OBJETIVO DE LA INVESTIGACION

1.3.1 Objetivo General:

Determinar de qué manera son los hábitos alimenticios y el peso corporal de los alumnos de 4° 5° 6° de primaria de la “Institución educativa privada nuestra señora de Lourdes” Piura – marzo – junio 2016

1.3.2 Objetivos Específicos:

- Identificar los hábitos alimenticios en el hogar de las alumnas de 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes. Piura- Marzo – Junio 2016

- Identificar los hábitos alimenticios dentro de la institución educativa de las alumnas 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes. Piura- Marzo – Junio 2016

- Identificar el peso corporal en alumnas 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes. Piura- Marzo – Junio 2016

1.4 JUSTIFICACION DE ESTUDIO

En las últimas décadas las investigaciones científicas han evidenciado que la adecuada nutrición desde la etapa más temprana de la vida es la base de desarrollo individual y de la sociedad, y esta evidencia ofrece a la nutrición la oportunidad de cambiar los paradigmas en salud de un enfoque recuperativo a un enfoque de prevención temprana y de promoción hacia el autocuidado y mantenimiento de la salud.

En el Perú, el problema de la malnutrición por déficit o por exceso se encuentran como problemas prioritarios de salud y son a la vez factores de causa efecto de la “carga de morbilidad” para la ocurrencia de enfermedades infecciosas o enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la nutrición. –el sobrepeso y la obesidad constituyen un problema de salud pública que viene emergiendo en el Perú, de acuerdo a la ENDES 2004 – 2006, el 43,3 % de las mujeres en edad fértil tiene sobrepeso o algún grado de obesidad. El problema de sobrepeso y obesidad tiene como principales causas inmediatas, el consumo de energía, que se describe como un mayor consumo de carbohidratos refinados, mayor consumo de grasas y menor consumo de fibra; es desde este contexto que la presente investigación se justifica y se considera relevante, porque estudios de esta naturaleza contribuyen a implementar estrategias orientadas a prevenir enfermedades crónicas degenerativas en la adultez; mediante la sensibilización del problema desde la niñez, y que se revalore la importancia en los colegios para que se cumple con los

temas de educación nutricional, para que toda la familia de docentes tomen conciencia de cuán importante es una buena alimentación.

Por otro lado servirá para se ponga más énfasis en la vigilancia de la alimentación de los niños en los hogares por parte de los padres de familia y en los colegios evaluando el tipo de alimentación que se está brindando en los quioscos y cafeterías. Si son alimentos saludables o inapropiados para la salud, pues de ello dependerá la vida adulta.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION

Una de las limitaciones estuvo referida a la incompatibilidad de horarios de la investigadora y horas programadas en la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes para realizar la investigación.

Otra limitación estuvo directamente relacionada con el factor humano teniendo en cuenta que la encuesta se aplicó a niñas de las cuales no se puede garantizar total credibilidad.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DE ESTUDIO

2.1.1 Ámbito Internacional

Herrera Iza Diana Abigail Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016. El documento de investigación se ejecutó en la Unidad Educativa Matovelle en la ciudad de Quito- Ecuador, la población de estudio fueron adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 18 años. El tipo de estudio empleado fue observacional y el enfoque cuali-cuantitativo analítico y de corte transversal. Para determinar el estado nutricional, se empleó el programa AnthroPlus OMS, en 722 estudiantes, correspondiente a la totalidad de alumnos, posteriormente se seleccionó mediante muestreo aleatorio sistemático a individuos con normopeso (n=40), sobrepeso (n=35) y obesidad (n=32) para evaluar los hábitos alimentarios. Los principales resultados indican que la prevalencia de sobrepeso y obesidad es de 28% (sobrepeso y obesidad), sin diferencias por sexo. Mientras al relacionar hábitos alimentarios de los normopeso con los de sobrepeso muestran diferencia estadísticamente significativa, lo que no demostró con el grupo de obesidad.⁶

Bensadón Belicha Sara Hábitos alimentarios saludables en el control del peso corporal departamento de nutrición y bromatología (nutrición) facultad de farmacia universidad complutense de Madrid- España 2015. Este estudio se realizó en un centro privado de adelgazamiento (Weight Management and Wellness Center) Al inicio del estudio, la prevalencia de sobrepeso fue mayor en mujeres (28,75%) que en hombres (5%), mientras que la prevalencia de obesidad fue mayor en hombres (95%) que en mujeres (32,5%). Los hombres estaban en riesgo de enfermedad cardiovascular y síndrome metabólico según los valores que presentaban de grasa abdominal. Los sujetos del estudio tenían niveles más altos de obesidad y menores niveles de sobrepeso que otros grupos de población en diferentes países. El sedentarismo era alto (41%) entre los participantes y las expectativas de participación en actividad física regular no se cumplieron durante la intervención. El análisis nutricional de la dieta mostró una deficiencia de la mayoría de los nutrientes evaluados y un exceso de colesterol, sodio y ácidos grasos saturados. La dieta de los participantes no era saludable según los parámetros evaluados. Los hábitos alimentarios al inicio del estudio no eran saludables y se registraba un consumo bajo de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y lácteos. Los participantes presentaban al inicio un valor de HEI mucho más bajo de lo recomendado. El índice MEDAS era extremadamente bajo, sobre todo en el colectivo masculino.⁷

Chiesa María desarrolla el tema de investigación titulado: “consumo de comida rápida y obesidad infantil” Uruguay en el año 2009. Cuyo objetivo fue determinar si el consumo excesivo de comida rápida y la obesidad, en niños de 8 a 11 años de una escuela de nivel primario de la ciudad de Junín se encuentra vinculados.

Se muestra que al evaluar la ingesta alimentaria de los niños, se encontró que en la población infantil estudiada, la cual está

constituida por niñas de 8 a 11 años, existe vinculación entre el consumo excesivo de comidas rápidas y el desarrollo de sobrepeso u obesidad infantil. Las comidas rápidas, en su gran mayoría presentan grandes cantidades de aditivos, grasas saturadas, azúcares de rápida absorción, alto contenido en sodio además de poseer escaso valor nutricional.

Es por ello que se llega a la conclusión que es el consumo excesivo de comida rápida y el desarrollo del sobrepeso u obesidad infantil se encuentran directamente relacionados, e decir por medio del test de independencia Chi- cuadrado, se determina que existe una vinculación entre el consumo excesivo de comida rápida, snack, gaseosas, golosinas y el estado nutricional de los niños, con un nivel de confiabilidad del 99%. La detección precoz de desviaciones del estado nutricional es imperioso, así como poner más énfasis en la promoción de actividades físicas recreativas en familia, ya que pudo evidenciarse que los niños, principalmente los que presentan sobrepeso u obesidad, escogen como actividad recreacional actividades de tipo sedentaria como mirar televisión, jugar a la computadora o a los videojuegos.

Según las guías Alimentarias Argentinas (2006), una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para que cada persona pueda mantener su estado de salud a fin de fomentar la protección de la salud, prevenir trastornos causados por excesos, déficit o desequilibrio en la alimentación. Por ello es imperioso hacer una correcta selección y un adecuado consumo de los alimentos, los cuales se los clasifica en seis grupos alimentos. Fuente de cereales, sus derivados y legumbres secas; verduras y frutas, leche, yogurt y queso; carnes y huevo, aceites y grasas; azúcares y dulces, los cuales aportan gran cantidad de energía por lo que el consumo debe ser limitado. Sin duda estos resultados pueden ser complementados con futuras investigaciones que amplíen, dando importancia al tema de consumo de comidas rápidas y el nivel de peso.⁸

García García María de los Ángeles lleva a cabo la investigación titulada “Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad en escolares españoles: diferencias en función de su consumo de pan”, en el año 2007; Madrid- España. Cuya investigación se desarrolla en un grupo colectivo estudiado presenta unos parámetros antropométricos normales y similares a otros colectivos de escolares españoles, habiendo registrado un 15,9 % de niños en sobrepeso y un 17,3 % que presenta obesidad. La dieta de los escolares se aleja del ideal teórico, siendo destacable el bajo consumo de verduras y hortalizas (2.1 raciones al día) y especialmente de cereales (4,8% raciones al día). Solo un 22,3 % de los niños cumplen la pauta de tomar 6 o más raciones de cereales + legumbres al día, y únicamente un 5,9 % toman al menos 7,5 raciones de cereales (cantidad recomendada de estas edades en relación al gasto energético).

El consumo de pan (mayoritariamente blanco) (2.4 raciones al día), también es claramente inferior al deseable. Los desajustes observados en el consumo de alimentos condicionan un desequilibrio de perfil calórico (con un porcentaje de calorías procedentes de proteínas y grasas superior al aconsejado, mientras que los hidratos de carbono que se toman en cantidad suficiente). También ingesta de fibra de diversas vitaminas y minerales es inferior a la aconsejada. Podemos destacar que más del 80% de los niños tienen ingesta de zinc, yodo y vitamina b inferiores a la ingesta recomendadas y más del 50% tienen ingesta inferiores a las recomendadas para folatos, vitamina a, vitamina b y calcio.

La cuantificación del índice de alimentación saludable (AIS) permite clasificar la dieta media como buena (61-70 puntos), aunque el 18,6 % de los niños presentan dietas inadecuadas (puntuación <50) y un 31,7 % dietas aceptables (puntuación entre 51 y 60) por lo que hay un

50.3% de escolares con dietas inadecuadas y claramente mejorables.

En lo que se refiere a los parámetros hematológicos, estos se encuentran dentro de la normalidad, se observa una correlación positiva entre los niveles de hierro sérico y los valores de HCM en los escolares estudiados ($r=0.2799$; $p<0.001$) y también se constata que los escolares que ingieren más hierro (más del p90 = 17.6 mg/día) tienen más HCM que los que toman menos hierro (menos p10=9 mg/ día) ($p<0.05$) en relación con los datos realizados es destacable que un 60,2 % de los escolares presentan cifras de colesterol sérico por encima de 170 mg/dl y 20,3 % superan los 200 mg/dl. Un 7,1 % de los escolares presento resistencia a la insulina (valorada por el indicador HOMA-IR) aunque únicamente un 0,83% y 0.62% de los mismos presentaron valores elevados de glucosa e insulina respectivamente. Por otra parte un 11.4% de los niños presento valores bajos de tiamina, un 11,1% de hierro y un 8.8% de zinc.⁹

Restrepo Mesa Sandra “La alimentación y nutrición escolar”; en la ciudad Medellín. Su objetivo fue explorar y analizar las percepciones de las madres y los maestros y alumnos sobre la alimentación y nutrición escolar 2009. El estudio se desarrolló en el a escuela de Tomas Carrasquilla de la zona de Aranjuez de Medellín – Colombia. Los informantes fueron 29 escolares, 16 madres de familia y 12 profesores de la institución educativa. En el estudio se encontró que en un medio de carencia y con alto grado de carencia social, se desarrollaron diferentes estrategias de la vida para afrontar la situación alimentaria tanto en el orden familiar como escolar. Los niños que viven en esta circunstancia de precariedad, tienen diferencias en su estado nutricional por el

cuidado y que generan diferentes percepciones frente a la corporeidad y frente a la perspectiva de futuro del escolar.

De la investigación se derivan cinco capítulos que dan cuenta de las percepciones sobre la alimentación y nutrición del escolar así: la alimentación un acto cotidiano, una mirada al entorno familiar; la escuela un espacio de socialización y formación de hábitos alimentarios; percepciones frente al cuerpo; la alimentación cotidiana y las percepciones sobre la salud y a enfermedad y finalmente la situación alimentaria y la percepción de futuro escolar.¹⁰

2.1.2 .- ANTECEDENTES NACIONALES

Orellana Acosta, Karol Urrutia, Lorena Manyari desarrollan la investigación titulada: “La evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes de la Universidad Peruana de Ciencia Aplicadas”, en el año 2013- Lima, con el objetivo de evaluar la relación entre los estilos de vida enfocando a la actividad física y comportamiento sedentario, y al estado nutricional de las escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas evalúa la relación entre el estilo de vida por el nivel de actividad física y la conducta sedentaria y el estado nutricional valorado mediante una evaluación antropométrica de los estudiantes de medicina. Es un estudio de tipo cuantitativo transversal, descriptivo y analítico. La muestra final está conformada por 208 estudiantes donde el 55.29% son damas y el 44.71% son varones. Los resultados muestran que el 19,13 % de damas y 35,48 % de varones se encuentra en sobrepeso y el 4,42 % de damas y el 8.61% de varones con obesidad. Se detalla un mayor riesgo cardiovascular en el sexo femenino según los indicadores evaluados: el primero de cintura (21,71%) y el índice de cintura caderas (40%). Respecto al nivel de actividad física la mayor parte de damas se encuentra en un nivel bajo (45,22%), mientras que la mayoría de varones se encuentra en nivel moderado (45,16%) y la minoría en un nivel

alto (20% de mujeres y 24,73 % de varones). En cuanto a la conducta sedentaria, la medida de minutos que pasan sentados los estudiantes de medicina fue de 505 minutos (8,4 horas) encontrándose en la clasificación de conducta sedentaria media. Tanto el riesgo cardiovascular de acuerdo al perímetro de cintura (PESE) y al índice cintura cadera (ICC) son variables dependientes de la conducta sedentaria ($p < 0.05$), otro entre el nivel de actividad física y el riesgo cardiovascular de acuerdo al ICC ($P < 0.05$) y una última entre la conducta sedentaria y el riesgo cardiovascular tanto de acuerdo al PC como al ICC. De esta manera, nuestro estudio apoya la hipótesis que formula que los estudiantes de la UPC que presentan un estilo de vida sedentario tienen un riesgo cardiovascular alto con respecto a los no sedentarios. Los resultados sugieren continuar con estudios que indaguen y trabajen con estrategias que fortalezcan prácticas saludables y permitan a los estudiantes apropiarse de factores protectores para la salud en beneficio de optimizar su calidad de vida.¹¹

Fero Morales, Rosa Vanessa Maguiña Cacha desarrollan la investigación titulada: “Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes en una Universidad Pública”, en el año 2012- Lima. El objetivo desarrollado fue relacionar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Universidad Pública según el área de estudio; se llegó a la conclusión que 8 de cada 10 estudiantes participantes de la UNSM tenía hábitos alimenticios adecuados, con una mayor proporción en el área de Ciencias de la Salud y con menos proporción en áreas sociales y humanidades. Seis de cada 10 estudiantes participantes de la UNSM tenían un IMC normal, con mayor proporción en el área de Ciencias Básicas, la que a su vez presentó mayor porcentaje de estudiantes con sobrepeso, hubo mayor porcentaje de estudiantes mujeres con IMC normal y de varones con IMC de sobrepeso; es decir de cada diez mujeres y

cuatro de cada diez varones presentaron sobrepeso. No se halló relación entre hábitos alimenticios IMC en el total de estudiantes participantes de la UNSM, relación que si se halla dentro del área de humanidades y económico – empresariales y entre estudiantes mujeres.

La Universidad de Piura desarrollo la investigación titulada: “Estilos de vida de los Adolescentes Peruano”; en el año 2010- Piura; junto con la Universidad de Navarra (España) e intermedia con Consulting (Italia)”, tuvieron como participantes estudiantes del 3° 4° y 5° de secundaria de escuelas públicas y privadas, de las principales ciudades del país. Se utilizó como instrumento 3,379 encuestas que tuvo como resultado en menos del 25 % de adolescentes no escolarizados tienen un estilo de vida saludable de nivel óptico. La mayoría, influida en gran medida por los mensajes de entorno, presentan rasgos en sus estilos de vida que dificultan su desarrollo integral y podrían arriesgar su futuro.¹²

2.2. BASES TEORICAS

Estilo de Vida:

A principios del siglo XX, aparece una orientación personalista representada por Alfred Adler con su psicología individual, produciéndose un desplazamiento de factores socioeconómicos a los factores individuales de los estilos de vida. Por lo tanto, desde esta filosofía se define el estilo de vida como un patrón único de conductas y hábitos con los cuales el individuo lucha para sentirse mejor.

El termino estilo de vida saludable tiene en cuenta aquellos comportamientos que implican un riesgo para la salud como aquellos otros que protegen, tal y como lo defiende, uno de los estudiosos de la materia con más relevancia internacional. El estilo de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón de comportamiento relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable. Una de las aportaciones más importantes ha sido el planeamiento sobre las características fundamentales del estilo de vida saludable.

El estilo de vida denota combinaciones de conducta que ocurren conscientemente. De hecho, se considera al estilo de vida como un estilo de vida que abarca un amplio de vida de conductas organizadas de una forma coherente en respuesta a las diferentes situaciones de cada persona o grupo el concepto de vida no implica una etiología común para todas las conductas que forman parte del mismo, pero se espera que las distintas conductas tengan algunas causas en común, según existen diferentes necesidades básicas para Gladys Medellín van de acuerdo a la etapa del ciclo vital individual en la que se encuentre la persona. Dichas necesidades básicas son nutrición, educación, trabajo, recreación, estímulo, seguridad y sentimientos de pertenencia, y dependencia, sueño y reposo, sexualidad, ejercicios y otras necesidades básicas que menciona Medellín se encuentra la práctica de actividad física que ha sido concebida casi siempre como una opción recomendable para prevenir el consumo de alcohol y de otras drogas. María Balaguer considera que la práctica de ejercicio físico mejora el desempeño escolar, aumenta el sentido de la responsabilidad, personal, ayuda a promover el desarrollo físico y reduce el consumo de drogas y alcohol.¹³

Realizar actividad física y deporte en la adolescencia puede contribuir al desarrollo físico, emocional e intelectual, proporcionándoles experiencias acerca de sus capacidades y habilidades, así como confianza en sí mismo siendo entonces un estímulo para su conducta social. Por lo anterior, el deporte debe considerarse como factor positivo en el crecimiento y desarrollo. Ante esta realidad es importante mencionar que la población adolescente ocupa un 20 % dentro de la población peruana estimada de aproximadamente de 29 millones de habitantes.

El estilo de vida condiciona gran parte de la morbilidad en muchos países, durante siglos el estilo de vida del ser humano ha estado dotado de un componente de la actividad física, al tener que desarrollar trabajos y labores para su subsistencia; sin embargo en la actualidad el aumento de la tecnología facilita las tareas cotidianas, donde no es necesario realizar tareas físicas extenuantes para satisfacer las necesidades vitales, lo que ocasiona que el ser humano al habitar en grandes urbes, se vuelva

sedentario y por lo tanto, es un gran riesgo de innumerables enfermedades. Las principales enfermedades son de origen cardiovascular, como la hipertensión arterial que condiciona infarto agudo al miocardio y cerebral, y si se agrega otro factor condicionante como una rica alimentación en grasa, con lleva a sobrepeso, esto se vuelve una bomba de tiempo para la salud de los individuos de estos factores.

Existe una relación directa entre la correcta alimentación del individuo y su estado de salud. La salud no solo es la ausencia de enfermedad sino que abarca otros parámetros, como la calidad de vida de la persona en concreto, el ambiente que lo rodea, los hábitos de vida de dicha persona su actitud hacia los factores en general, etc.

Todas las personas tenemos la necesidad fisiológica de comer, lo que hemos convertido en un hábito. A diferencia de la mayoría del resto de seres vivos, nosotros estamos en proceso de educación constante y, dicho hábito lo maridamos con nuestra situación socio cultural, economía, con nuestra idiosincrasia. Cuando prevalece el hábito ante el maridaje estamos más cercanos a esos otros especímenes y, por lo tanto, nuestra salud corre peligro. Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos, y están influidos por varios factores en los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Hay que tomar en cuenta son los único que proporciona energía y diversos nutrientes necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimentos y la falta de algunos de los nutrientes ocasiona diversos problemas de salud, para el presente trabajo desarrollado en adolescentes.

Una alimentación sana, para empezar, debe estar irremediamente compuesta por alimentos de calidad. Esto se resume en la calidad en cuanto a características organolépticas del alimento, modo y manera de proceso de su creación o elaboración, etc. Pero eso no es todo, calidad

de los alimentos no implica calidad de alimentación. Para mantener una alimentación sana por tanto, no solo es imprescindible consumir alimentos saludables, además, hay que consumirlos en cantidades adecuadas, con la adecuada frecuencia, en el entorno adecuado y en la forma correcta. Todo esto compone los hábitos alimentarios.

Según la OMS nos muestra datos preocupantes sobre la ingesta de alimentos 2,7 millones de muertes anuales son atribuibles a una ingesta insuficiente de frutas y verduras y 1,9 millones de muertes anuales son atribuidas a la inactividad física.

La edad escolar es un tiempo en que los padres pueden experimentar algunos problemas en la alimentación de sus hijos. Los niños pasaran más tiempo más fuera de su hogar, y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en estas horas se hará más difícil. Por otra parte, los requerimientos nutricionales variaran de la mano del incremento de las actividades no solo físicas sino también intelectuales que proponen la nueva etapa escolar. Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención pueden provenir, en realidad, de dietas inadecuadas. A la vez muchos de los desórdenes alimentarios, como la bulimia y anorexia, tienen su origen en esa etapa de la vida.

Niños mal alimentados estarán en peores condiciones para afrontar no solo la actividad escolar, sino otras muchas que los padres intentan agregar para su mejor formación física e intelectual. Entre ellas se cuentan los variados deporte, actividades artísticas como música, danza, plástica, etc, estudios de idiomas, informática, etc, todas ellas depende para ello de buen aporte alimenticio.

Para asegurarse de que el niño este bien alimentado no es necesario ser un experto nutricionista. Solo que se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar buenos hábitos alimenticios. Para ello, el hacer de la alimentación una costumbre familiar prácticamente gratificante es la mejor receta.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21 % - 25 % de los cánceres de mama y colon, el 27 % de los casos de diabetes y el aproximadamente el 30 % de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de la actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético y es por lo tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como la prevención de enfermedades no transmisibles.

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

Hábitos alimenticios Los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria. Los factores que condicionan los hábitos alimentarios son de tipo económico, religioso como las normas del Torah o del Corán que se relacionan a su vez con la higiene, psicológico y pragmático. Dichos factores evolucionan a lo largo de los años y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, a las comidas rápidas, etc. Y se relacionan muy directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre personas de culturas alimentarias distintas. (Pasqualini & Llorens, 2010)

“A lo largo de la segunda mitad del siglo XX, la sociedad occidental ha experimentado cambios en sus hábitos alimentarios que ha alterado su modo de alimentación habitual adoptando un modelo de consumo lejos del modelo arquetipo tradicional. Las sociedades correspondientes a los países económicamente fuertes disponen de una superabundancia de productos alimenticios cuyo uso excesivo ha llevado a algunas situaciones epidemiológicas

Peso corporal saludable para definir el intervalo de peso corporal que se relaciona con estadísticas de buena salud es decir, un peso corporal que tiene un límite mínimo y uno máximo entre los cuales es muy probable mantener un buen estado de salud, es por ello que nos referimos al intervalo de peso relacionado con la más baja modalidad y morbilidad o la más alta longevidad. Sin embargo, es necesario subrayar que el peso saludable no disminuye el riesgo de enfermedad, no sugiere que se obtenga un mejor rendimiento para el trabajo, ni tampoco una mejor apariencia. Esto se debe a las limitaciones de los mismos estudios que desarrollaron las tablas de peso y estatura.

Las tablas o formulas no son derivadas de una población estándar, “lo que debe ser”, sino de una población de referencia: “lo que existe”. Por ello, tener un peso corporal saludable dentro de lo sugerido por tablas solo se relaciona con la probabilidad de tener un buen estado de salud, pero no descarta el riesgo de enfermedades.

Alimentación saludable - Lo fundamental - Problemas derivados de una mala alimentación

La mala salud puede deberse a un balance inadecuado de los nutrientes contenidos en la dieta, ya sea por exceso o por defecto.

Tipos de enfermedades

Es popular el dicho que asegura que "una persona es lo que come". Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente nutrición, ya sea en cantidad, por exceso o defecto, o por mala calidad:

Enfermedades cardiovasculares:

La causa más frecuente de reducción de riesgo sanguíneo es la aterosclerosis que consiste en un depósito de lípidos, sobre todo colesterol en la pared arterial, una infiltración de leucocitos y una hipertrofia o hiperplasia de las fibras musculares lisas de la pared vascular.

Diabetes tipo 2:

En los países en vías de desarrollo se está observando un incremento notable de la prevalencia de diabetes mellitus tipo 2 (no insulino dependiente), coincidiendo con los nuevos estilos de vida y hábitos alimentarios.

Obesidad:

La obesidad, al margen de factores genéticos, se produce como consecuencia de una ingesta excesiva de calorías y de la inactividad física. La sociedad actual tiene una tendencia al sedentarismo y a la dieta hipercalórica, por lo que la obesidad ha sido ya calificada como la epidemia del siglo XXI.

Trastornos del comportamiento alimentario: en la sociedad actual se da una gran contradicción entre la cantidad de alimentos disponibles y el canon estético que obliga a mantenerse delgado. Es por esto que el individuo se ve sometido a gran tensión y, en algunos casos, puede llegar a desarrollar trastornos del comportamiento alimentario, como son la anorexia y la bulimia.

Enfermedad oral (caries): la fermentación bacteriana de los azúcares presentes en los alimentos genera diversos ácidos que producen la desmineralización progresiva del esmalte dentario. El consumo frecuente de azúcares, junto a una higiene bucal inadecuada, está estrechamente ligado con las caries y las enfermedades periodontales.

Teóricas que dan sustento a la investigación

En el modelo de promoción de la salud de la doctora Nola Pender nos ofrece la posibilidad de evaluar a la persona que tiene riesgo de sufrir una desviación de salud producida por la suma de estos factores, y así poder

actuar antes que se produzca alteraciones que lleven a la personas a una atención hospitalaria con riesgo para la vida y función.

En la actualidad nos enfrentamos a problemas de salud nuevos, como los que aparecen en la comunidad escolar, difíciles de abordar. Los niños y adolescentes de hoy tienen necesidades e materia de salud que no pueden ser cubiertas por padres profesores sin la ayuda de profesionales de la salud.²¹

Diferentes estudios realizados para demostrar la importancia de la promoción de la salud en la infancia y adolescencia, subrayan el destacado papel que juega la enfermera escolar, que además, cumple otra serie de funciones, que la legitiman como el eje principal en la salud de toda comunidad escolar.

En el modelo de promoción de la salud es básicamente un modelo de enfermería, para evaluar la acción de promoción de la salud y el comportamiento que conduce a la promoción de la salud y de la interrelación entre puntos principales:

1. Características y experiencias de los individuos.
2. Sensaciones y conocimientos en el comportamiento que desea alcanzar.
3. Comportamiento de promoción de la salud deseable.

Es por ello que Kickbusch define la promoción de la salud como el desarrollo de estrategias de afrontamiento no medicalizados y no aditivas, con una comprensión de nosotros mismos y de nuestros cuerpos según la cual nuestros cuerpos no son únicamente entidades biológicas, sino entidades sociales, teniendo en cuenta todos los factores que influyen en la salud de las personas.

La promoción de salud, se consigue a través de tres mecanismos intrínsecos o internos de las personas, según lo planeado por la organización Panamericana de la Salud (OPS) estos son:

1. El autocuidado, es decir las decisiones y acciones que la persona lleva a cabo en beneficio de su propia salud.

2. La ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas con otras de acuerdo a la situación en que estén viviendo.
3. Los entornos sanos o creación de las condiciones ambientales que favorecen la salud, tales como las escuelas saludables que constituyen en escenarios potenciadores de las capacidades de los niños y niñas, en las que la educación para la salud y la promoción de la salud son opciones pedagógicas para el desarrollo humano y la formación en valores en la niñez. La promoción de la salud además de lo personal y lo conductual, tiene en cuenta como estrategia más global para su aplicación y difusión cinco componentes básicos interrelacionados entre si tales como: la construcción de políticas saludables, la creación de entornos ambientales favorables, el fortalecimiento de la acción comunitaria y la participación social, el desarrollo de habilidades personales para el fomento de la salud y la reorientación de los servicios de salud.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Hábitos

Se denomina **hábito** a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. Debe quedar claro que un **hábito** no es una mera conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta.

Hábito alimentario.

También conocido como régimen alimentario o a veces como dieta, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego *díaita* que significa "modo de vida"

Alimentación

Alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

Alimentación adecuada

Significa llevar una dieta balanceada de modo que el cuerpo pueda obtener los nutrientes necesarios para mantener una buena salud. Todos los días, su cuerpo se renueva a sí mismo, formando nuevo músculo, hueso, piel y sangre.

Una alimentación adecuada significa llevar una dieta balanceada de modo que el cuerpo pueda obtener los nutrientes necesarios para mantener una buena salud. Todos los días, su cuerpo se renueva a sí mismo, formando nuevo músculo, hueso, piel y sangre. Los alimentos que uno come proporcionan la nueva base de estos tejidos. Si su cuerpo está bajo de los nutrientes que necesita, para su boca será más difícil el resistir a la infección.

Si los niños no tienen una dieta balanceada, sus dientes no se desarrollan adecuadamente. Para que puedan desarrollarse fuertes dientes resistentes a las caries, los niños necesitan una dieta balanceada con énfasis en el calcio, fosfatos y niveles propios de fluoruro.

Peso corporal

El peso corporal es la masa del cuerpo en kilogramos. También se le llama masa corporal. En algunos países como Estados Unidos se mide en libras en vez de en kilogramos (una libra equivale aproximadamente a 0.45 kg) Problemas en la regulación del peso, que a menudo resulta en obesidad

2.4.- HIPOTESIS

En la investigación no se plantea una hipótesis por ser una investigación netamente descriptiva donde simplemente se va identificar los hábitos alimenticios y el peso corporal de los alumnos de 4° 5° 6° de primaria de

la “Institución educativa privada nuestra señora de Lourdes” Piura – marzo – junio 2016

2.5.- VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

Definición de variable

Variable Independiente

Hábitos alimenticios

Variable Dependiente

Peso corporal de los alumnos de 4° 5° 6° de primaria

2.5.2.- Definición conceptual de variables

Hábitos alimenticios

Es el régimen alimentario o dieta, que ingieren las estudiantes formando hábitos o comportamientos nutricionales que pueden darse dentro del ámbito del hogar y de la institución educativa.

Peso corporal

El peso corporal es la masa del cuerpo en kilogramos en este caso de las estudiantes de 4° 5° 6° de primaria

2.5.2.- Definición operacional de variables

Hábitos alimenticios:

Serán valoradas teniendo en cuenta la respuesta de las estudiantes considerando estos hábitos en adecuados cuando sus respuestas indiquen el consumo de alimentos adecuados en calidad y cantidad y frecuencia. Asimismo serán valorados los hábitos alimentarios que nos expresen las estudiantes dentro del entorno del hogar y dentro de la institución educativa y de esa manera tener una valoración de su la alimentación como inadecuados cuando no cumplan estas condiciones o adecuados cuando si lo tenga.

Peso corporal

Sabemos que el peso corporal es la masa del cuerpo en kilogramos y en libras en vez de en kilogramos (una libra equivale

aproximadamente a 0.45 kg) Problemas en la regulación del peso, que a menudo resulta en obesidad.

En el estudio se tendrá que controlar, valorar o indagar con el docente de educación física el peso de las estudiantes

2.5.3.- Operacionalización de variables

| VARIABLE | DIMENSIONES | INDICADORES | ESCALA |
|-----------------------------|----------------------------------|---|---------|
| Hábitos alimenticios | Hábitos alimenticios en el hogar | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cantidad ➤ Calidad ➤ Entorno a la Higiene | ordinal |
| | Hábitos alimenticios | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cantidad ➤ Calidad ➤ Entorno a la Higiene | |
| Peso corporal | Adecuados Inadecuado | Peso acorde a su talla y edad | |

CAPITULO III.- METODOLOGIA

3.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

- **De Tipo cuantitativo:** Es de tipo cuantitativo ya que es medible y cuantificable.
- **Nivel descriptivo:** Es descriptivo porque va describir la realidad de los hechos, en este caso describir los hábitos alimentarios
- **De corte:** Porque se dará en un determinado tiempo

3.2.- DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

En la Institución Privada Educativa Nuestra Señora de Lourdes, ubicada en el Distrito de Piura en el jirón Chávez – Urbanización Grau 140170; estudian alrededor de 2030 niñas que cursan estudios desde el nivel inicial hasta el secundario donde se ha observado eventualmente niñas con sobrepeso, también se les ve consumir “comidas rápidas”

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población:

Estuvo constituida por 174 estudiantes de 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes – Piura – Marzo – Junio 2016

Muestra:

Fue de manera no probabilística constituida por toda la población por 174 estudiantes de 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes – Piura – Marzo – Junio 2016

3.4.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La fuente es primaria por que se tomaran los datos directamente a los estudiantes Institución Educativa Privada nuestra Señora de Lourdes – Piura – Marzo – Junio 2016

3.4.1. TÉCNICAS:

- ✓ Encuesta

3.4.2. INSTRUMENTOS:

- ✓ Cuestionario ya validado utilizado en un estudio titulado Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M.

3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

El instrumento fue sometido a prueba de validez de contenido ya que fue adaptado para niños de 4to, 5to y 6to de primaria el cual mediante el juicio de expertos donde participaron 5 profesionales entre médicos y enfermeras dedicados al área de salud del niño y del adolescente, esto permitió realizar los ajustes necesarios al instrumento para su aplicación.

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS.

El plan de recojo de información de los datos se realizará las respectivas coordinaciones y los trámites administrativos pertinentes, para lo cual se presentará una solicitud al dirección de la institución educativa, a fin de obtener la autorización para realizar las acciones programadas, asimismo se aplicará al grupo de estudiantes de 4to, 5to y 6to de primaria que los padres dieran el consentimiento informado. Para la recolección de datos se tuvo en cuenta la aplicación del cuestionario en el horario en la secuencia que asiste el los estudiantes y sobre todo que los docentes tutores de aula nos dieran el tiempo promedio para el llenado de cada cuestionario siendo solamente necesario contar con 15 minutos aproximadamente.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

TABLA: 1

HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL HOGAR DE LAS ALUMNAS DE 4° 5° 6° DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA NUESTRA SEÑORA DE LOURDES

| NIVEL | N | f% |
|--|--------------------|--------------------|
| ✓ Cantidad <input type="radio"/> Exceso <input type="radio"/> Mínima <input type="radio"/> Proporcional a sus necesidades | 59 32 83 | 34 18 48 |
| <input type="radio"/> | 174 | 100 |
| ✓ Calidad <input type="radio"/> Más proteínas <input type="radio"/> Más carbohidratos <input type="radio"/> Combinación de variados alimentos nutritivos | 35 51 89 | 20 29 51 |
| <input type="radio"/> | 174 | 100 |
| ✓ Entorno a la Higiene <input type="radio"/> Antes de consumir los alimentos <input type="radio"/> Después de consumir dejan limpio el lugar <input type="radio"/> Antes durante y después de consumir los alimentos | 69 25 80 | 40 14 46 |
| Total | 174 | 100 |

Interpretación: Se observa que los hábitos alimenticios en el 34%(59) se exceden en cantidad de alimentos y el 48 si es proporcional a sus necesidades, respecto a calidad el 20 % consume más proteínas y el 49% tiene como hábitos consumir más carbohidratos. Asimismo el 40% (69) cuida la higiene antes de consumir alimentos y equivocadamente un 14% tiene como habito la higiene después de consumir los alimentos.

TABLA: 2

HÁBITOS ALIMENTICIOS DENTRO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LAS ALUMNAS DE 4° 5° 6° DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA NUESTRA SEÑORA DE LOURDES

| NIVEL | N | f% |
|--|----------|-----------|
| ✓ Cantidad | | |
| ○ Exceso | 69 | 40 |
| ○ Mínima | 23 | 13 |
| ○ Proporcional a sus necesidades | 82 | 47 |
| ○ | 174 | 100 |
| ✓ Calidad | | |
| ○ Más proteínas | 35 | 20 |
| ○ Más carbohidratos | 51 | 29 |
| ○ Combinación de variados alimentos nutritivos | 89 | 51 |
| ○ | 174 | 100 |
| ✓ Entorno a la Higiene | | |
| ○ Antes de consumir los alimentos | 69 | 40 |
| ○ Después de consumir dejan limpio el lugar | 25 | 14 |
| ○ Antes y después de consumir los alimentos | 80 | 46 |
| Total | 174 | 100 |

Interpretación: Se observa que los hábitos alimenticios dentro de la institución educativa del 40%(69) se exceden en cantidad de alimentos, en el 47% si es proporcional a sus necesidades, respecto a calidad el 29 % tiene como costumbre consumir carbohidratos 20 % consume más proteínas. Asimismo el 51% (89) consume alimentos variados, respecto a la higiene el 40% cuida la higiene antes de consumirlos, el 46% antes y después de consumirlos.

TABLA: 3

EL PESO CORPORAL EN ALUMNAS 4° 5° 6° DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA NUESTRA SEÑORA DE LOURDES.

| Nivel | N | f% |
|---------------|-----|-----|
| ✓ Sobrepeso | 30 | 19 |
| ✓ Obesidad | 10 | 6 |
| ✓ Bajo peso | 12 | 7 |
| ✓ Peso normal | 110 | 68 |
| Total | 162 | 100 |

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se observa que según clasificación existe en el 19%(30) de los estudiantes de nivel primario sobre peso, en el 6%(10) obesidad y en el 7%(12) bajo peso.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El incremento de nuevos retos de intervención dirigidos a este grupo denominados adultos mayores. De aquí la importancia de desarrollar estudios que nos permitan contar con información sobre este grupo. En nuestro país contamos con estudios sobre los hábitos alimentarios, estado nutricional y a pesar de ello hecho que motivó el presente estudio.

El de sobrepeso y obesidad encontrada en nuestro estudio es similar a lo hallado en otras investigaciones realizadas en el país, como es el estudio realizado en niños del CAM-Lima Cercado que reportó una prevalencia de 47% de sobrepeso y 19% de obesidad (43). Otro estudio realizado en un distrito aledaño a Lima Metropolitana halló una prevalencia de sobrepeso de 55% y 8% de obesidad. El estudio realizado en la institución educativa privada nuestra señora de Lourdes nos muestra que según clasificación existe en el 19%(30) de los estudiantes de nivel primario con sobrepeso, en el 6%(10) obesidad y en el 7%(12) bajo peso. Asimismo el 68%(110) tienen peso normal.

Los hábitos alimenticios en el 34%(59) se exceden en cantidad de alimentos y el 48% si es proporcional a sus necesidades, respecto a calidad el 20% consume más proteínas y el 49% tiene como hábitos consumir más carbohidratos. Asimismo el 40% (69) cuida la higiene con más cuidado antes de prepararlos. Los hábitos alimenticios en el 34%(59) se exceden en cantidad de alimentos y el 48% si es proporcional a sus necesidades, respecto a calidad el 20% consume más proteínas y el 49% tiene como hábitos consumir más carbohidratos. Asimismo el 40% (69) cuida la higiene con más cuidado antes de prepararlos.

CONCLUSIONES

- ✓ El estudio nos muestra que los hábitos alimentarios son inadecuados en un porcentaje mínimo pero significativo de estudiantes ya que existe un 19% de estudiantes de nivel primario con sobrepeso, en el 6% obesidad y en el 7% bajo peso. Asimismo el 68% tienen peso normal.
- ✓ Los hábitos alimenticios en el hogar del 34%(59) alumnas de 4° 5° 6° del nivel primario, se exceden en consumir cantidad de alimentos y el 48% si es proporcional a sus necesidades, respecto a calidad el 20 % consume más proteínas y el 49% tiene como hábitos consumir más carbohidratos. Asimismo el 40% (69) cuida la higiene con más cuidado antes de prepararlos.
- ✓ Los hábitos alimenticios dentro de la institución educativa del 40% de alumnas se exceden en cantidad de alimentos, en el 47% si es proporcional a sus necesidades, respecto a calidad el 29 % tiene como costumbre consumir predominantemente carbohidratos y el 20 % consume más proteínas. Asimismo el 51% (89) consume alimentos variados, respecto a la higiene el 46% cuida la higiene antes de consumirlos, el 46% antes y después de consumirlos.
- ✓ Según clasificación existe en el 19%(30) de los estudiantes de nivel primario sobre peso, en el 6%(10) obesidad y en el 7%(12) bajo peso. Asimismo el 68%(110) tienen peso normal

RECOMENDACIONES

- Los hábitos alimentarios dentro del hogar familiar deben ser los más adecuados en cantidad y calidad de alimentos porque será parte de una educación nutricional en los niños más aún a muy temprana edad y esos hábitos alimentarios observados será parte de su vida y con ello se les ayudará a prevenir problemas nutricionales y enfermedades.

- Establecer en la familia hábitos adecuados como el evitar comidas chatarra (comida rápida) y brindarles alimentos nutritivos y variados Asimismo enviarles alimentos adecuados para que eviten consumir alimentos chatarra dentro de la institución educativa.

- Procurar que la dieta sea variada y que se consuma la mayor diversidad de alimentos posibles, pues de esta forma es más fácil cubrir las necesidades en nutrientes.

- Se recomienda que los docentes brinden a los padres y alumnos educación entorno a la alimentación saludable. Asimismo buscar ayuda entorno a la alimentación en los profesionales de la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abid A, Galuska D, Khan LK, Gillespie C, Ford ES, Serdula MK (2005). Son profesionales de la salud aconsejan a los pacientes obesos a perder peso? Un análisis de tendencia.
2. Alberti A., Fruttini D., Fidanza F. (2009) El índice de adecuación del Mediterráneo: resultados de validez Nutrición, Metabolismo y Cardiovascular Diseases, Volumen 19, Número 1, Páginas 61-66.
3. Cifras oficiales la organización mundial de la salud (OMS) 2008
4. Anderson JW, Konz EC, Frederich RC, y Wood CL (2001). Pérdida de peso a largo plazo mantenimiento: un metanálisis de estudios de EE. UU. Am J Clin Nutr; 74: 579-584
5. Ashwell, M., Hsieh, S. D. (2005). Seis razones por las cuales la relación cintura-altura es rápida y un indicador global efectivo para los riesgos de la obesidad en la salud y cómo su uso podría simplificar el mensaje internacional de salud pública sobre la obesidad. Revista internacional de alimentos ciencias y nutrición, 56 (5), 303-307.
6. **Herrera Iza Diana Abigail** Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016.
7. **Bensadón Belicha Sara** Hábitos alimentarios saludables en el control del peso corporal departamento de nutrición y bromatología (nutrición) facultad de farmacia universidad complutense de Madrid- España 2015.
8. **.-Chiesa María** consumo de comida rápida y obesidad infantil” Uruguay en el año 2009
9. **.-García García María de los Ángeles** Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad en escolares españoles: diferencias en función de su consumo de pan”, en el año 2007
10. **-Restrepo Mesa Sandra** La alimentación y nutrición escolar, en la ciudad Medellín. Su objetivo fue explorar y analizar las percepciones de las madres y los maestros y alumnos sobre la alimentación y nutrición escolar 2009.

11. **Orellana Acosta, Karol Urrutia, Lorena Manyari** desarrollan la investigación titulada: “La evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes de la Universidad Peruana de Ciencia Aplicadas”, en el año 2013- Lima
12. **Fero Morales, Rosa Vanessa Maguiña Cacha** desarrollan la investigación titulada: “Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes en una Universidad Pública”, en el año 2012- Lima
13. **Hinostroza, Hilda.** Alimentación y Nutrición básica. Perú.
14. **Icaza, Sussana.** Nutrición. México. Ed. Interamericana. 1982
15. **Mahan, Kathleen.** Nutrición y Dietoterapia de Krause. 10ma edic. México. Ed. McGraw-Hill.2001.
16. **Martinez, Alfredo.** Fundamentos teóricos-prácticos de nutrición y dietética. España. Ed. McGraw-Hill Interamericana. 1998.
17. **Potter, Patricia.** Fundamentos de enfermería. España. Ed. Océano. 5ta edic. 2002.
18. **Ashwell, M., Hsieh, S. D.** (2005). Seis razones por las cuales la relación cintura-altura es rápida y un indicador global efectivo para los riesgos de la obesidad en la salud y cómo su uso podría simplificar el mensaje internacional de salud pública sobre la obesidad. Revista internacional de alimentos ciencias y nutrición, 56 (5), 303-307.

ANEXOS



**HABITOS ALIMENTICIOS Y PESO CORPORAL DE LOS ALUMNOS DE
4° 5° 6° DE PRIMARIA DE LA “INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA
NUESTRA SEÑORA DE LOURDES” PIURA – MARZO – JUNIO 2016**

La siguiente encuesta es de carácter anónimo y confidencial. No es necesario que escribas tu nombre. Los datos se mantendrán en absoluta reserva y serán utilizados con fines de investigación.

Instrucciones: A continuación se presenta una serie de preguntas con alternativas múltiples usted puede marcar la respuesta que considere correcta.

I-DATOS GENERALES

1. Edad:

2. Sexo:

a) M () b) F ()

3. Lugar de procedencia:

a) Costa ()

b) Sierra ()

c) Selva ()

4.-¿Qué comidas consumes habitualmente?

a) Desayuno ,almuerzo

b) Desayuno, almuerzo, cena

c) Desayuno, almuerzo, lonche, cena

d) Almuerzo, cena

e) Almuerzo, lonche, cena

5.- Consumes algún alimento a media mañana:

a) Si

b) No

En caso afirmativo, que alimento consumes:

a) Galletas

b) Golosinas

c) Fruta

d) Bebidas gaseosas

e) Hamburguesa o sándwich

HABITOS DE CONSUMO

6. Tu almuerzo frecuentemente consiste en:

a) Sopas o caldos

b) Entrada y segundo

c) Sopa y segundo

d) Segundo

e) Ensaladas

7. Tu cena frecuentemente consiste en :

a) Sopas o caldos

b) Entrada y segundo

c) Sopa y segundo

d) Segundo

e) Ensaladas

8. En qué lugar consumes tus alimentos con frecuencia: Desayuno
Almuerzo Cena

a) Casa () () ()

b) Ambulante () () ()

c) Kiosco () () ()

d) Restaurante () () ()

e) Comedor universitario () () ()

6.- Calidad y frecuencia.

| consumo de alimentos: | | | | | |
|---------------------------------------|--------|-------------|---------------|-----------|-----------------------|
| ALIMENTOS | Diario | Interdiario | 1v/ semana | c/15 días | No consume Lácteos |
| Lácteos (Leche, queso, yogurt) | | | | | |
| Huevo Carnes | | | | | |
| (res, pollo, pescado) | | | | | |
| Vísceras (hígado, bazo) | | | | | |
| Frutas Verduras | | | | | |
| Tubérculos (papa, camote, yuca) | | | | | |
| Menestras | | | | | |
| Dulces, golosinas | | | | | |
| Hamburguesa, Sándwich | | | | | |
| Preparados a base de frituras | | | | | |

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Titulo: HABITOS ALIMENTICIOS Y PESO CORPORAL DE LOS ALUMNOS DE 4° 5° 6° DE PRIMARIA DE LA “INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA NUESTRA SEÑORA DE LOURDES” PIURA – MARZO – JUNIO 2016

| PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPÓTESIS |
|--|--|--|
| <p>Problema General</p> <p>¿Cuáles son los hábitos alimenticios y el peso corporal de los alumnos de 4° 5° 6° de primaria de la “Institución educativa privada nuestra señora de Lourdes” Piura – marzo – junio 2016?</p> <p>Problemas Específicos</p> <p>¿Cuáles son los hábitos alimenticios en el hogar de las alumnas de 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes. Piura- Marzo – Junio 2016?</p> <p>¿Cuáles son los hábitos alimenticios dentro de la institución educativa de las alumnas 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes. Piura- Marzo – Junio 2016?</p> <p>¿Cuál es el peso corporal en alumnas 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes. Piura- Marzo – Junio 2016?</p> | <p>Objetivo General:</p> <p>Determinar de qué manera son los hábitos alimenticios y el peso corporal de los alumnos de 4° 5° 6° de primaria de la “Institución educativa privada nuestra señora de Lourdes” Piura – marzo – junio 2016</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>Identificar los hábitos alimenticios en el hogar de las alumnas de 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes. Piura- Marzo – Junio 2016</p> <p>Identificar los hábitos alimenticios dentro de la institución educativa de las alumnas 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes. Piura- Marzo – Junio 2016</p> <p>Identificar el peso corporal en alumnas 4° 5° 6° del nivel primario de la Institución Educativa Privada Nuestra Señora de Lourdes. Piura- Marzo – Junio 2016</p> | <p>En la investigación no se plantea una hipótesis por ser una investigación netamente descriptiva donde simplemente se va identificar los hábitos alimenticios y el peso corporal de los alumnos de 4° 5° 6° de primaria de la “Institución educativa privada nuestra señora de Lourdes” Piura – marzo – junio 2016</p> |

| VARIABLE | DIMENSIONES | INDICADORES | ESCALA |
|-----------------------------|----------------------------------|---|---------|
| Hábitos alimenticios | Hábitos alimenticios en el hogar | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cantidad ➤ Calidad ➤ Entorno a la Higiene | ordinal |
| | Hábitos alimenticios | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cantidad ➤ Calidad ➤ Entorno a la Higiene | |
| Peso corporal | Adecuados Inadecuado | Peso acorde a su talla y edad | |

