



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

**“NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION  
SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA  
INSTITUCION EDUCATIVA FORJADORES DEL PERU, VILLA EL  
SALVADOR LIMA - PERU, MARZO- JUNIO 2015”**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE  
ENFERMERIA**

**BACHILLER: RIVAS LUQUE EVELYN LIZ**

**LIMA -PERU**

**2017**

**“NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION  
SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA  
INSTITUCION EDUCATIVA FORJADORES DEL PERU, VILLA EL  
SALVADORLIMA - PERU, MARZO- JUNIO 2015”**

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de secundaria de la institución secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2014". Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de 50 escolares, para el recojo de la información se utilizó un Cuestionario de alternativa múltiple de 18 ítems, organizado por las dimensiones: Higiene, alimentos nutritivos, pirámide nutricional. La validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de (0,871); la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de (0,913). La prueba de Hipótesis se realizó mediante el estadístico Chi Cuadrado con un valor de 26,2 y un nivel de significancia de  $p < 0,05$ .

### CONCLUSIONES:

El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo. Estos niveles de conocimientos se presentan por las respuestas que se señalan: en la Dimensión: Pirámide Nutricional: consumen ocasionalmente carnes, huevos, pescado, verduras, cereales integrales y frutas por semana. Consideran que su dieta no es balanceada. Consume comidas rápidas pizza, pollo frito y hamburguesas. Dimensión Higiene, No se lavan las manos antes de comer ni lavan las frutas y verduras que comen. Dimensión problemas nutricionales, Desconocen sobre las enfermedades signos, síntomas y consecuencias de la diabetes, desnutrición, obesidad y anemia.

**PALABRAS CLAVES:** *Conocimiento, alimentación saludable, Higiene, alimentos nutritivos, pirámide nutricional.*

## ABSTRACT

The objective of this research was to: Determine the level of knowledge about healthy eating in high school students of the forjadores secondary institution of Peru 70-90 Villa El Salvador Lima - Peru, August-December 2014 ". It is a cross-sectional descriptive research, we worked with a sample of 123 high school students, for the collection of information we used a multiple choice questionnaire of 18 items, organized by the dimensions: Food hygiene, nutritious foods, nutritional pyramid. The validity of the instrument was carried out by means of the test of concordance of the expert judgment obtaining a value of (0,871); Reliability was carried out using Cronbach's alpha with a value of (0.913). The Hypothesis test was performed using the Chi Square statistic with a value of 26.2 and a level of significance of  $p < 0.05$ .

### CONCLUSIONS:

The level of knowledge about healthy eating in students of the Forjadores secondary school of Perú 7090 Villa El Salvador, Lima, is Low. These levels of knowledge are presented by the answers indicated: in the Dimension: Nutritional Pyramid: occasionally consume meats, eggs, fish, vegetables, whole grains and fruits per week. They consider that their diet is not balanced. Eat quick meals pizza, fried chicken and hamburgers. Dimension Hygiene, Do not wash your hands before eating or wash the fruits and vegetables that you eat. Dimension nutritional problems, They do not know about the signs, symptoms and consequences of diabetes, malnutrition, obesity and anemia.

**KEY WORDS:** *Knowledge, healthy eating, food hygiene, nutritious foods, nutritional pyramid.*

## INDICE

	Pág.
<b>RESUMEN</b>	i
<b>ABSTRAC</b>	ii
<b>ÍNDICE</b>	iii
<b>INTRODUCCIÓN</b>	v
<b>CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema General	3
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	3
1.4. Justificación del estudio	4
1.5. Limitaciones de la investigación	5
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes del estudio	6
2.2. Base teórica	10
2.3. Definición de términos	27
2.4. Hipótesis	28
2.5. Variables	29
2.5.1. Definición conceptual de la variable	29
2.5.2. Definición operacional de la variable	29
2.5.3. Operacionalización de la variable	30

<b>CAPITULO III: METODOLOGIA</b>	
3.1. Tipo y nivel de investigación	31
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	32
3.3. Población y muestra	32
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	33
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	33
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	34
<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	40
<b>CONCLUSIONES</b>	43
<b>RECOMENDACIONES</b>	45
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	46
<b>ANEXOS</b>	
Matriz	
Instrumento	

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo de investigación veremos el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los alumnos de secundaria en donde se desarrollara con cuestionarios basados en el tema. Se reconoce a nivel mundial las distintas complicaciones que se debe al no alimentarse adecuadamente. La alimentación saludable ha sido un problema constante por el desconocimiento de la población escolar de los nutrientes esenciales en el organismo, es imprescindible el suministro de una dieta diaria equilibrada y variada.

El objetivo de esta investigación se basa al reconocimiento de los alumnos de secundaria sobre los hábitos alimenticios, la pirámide alimenticia, la higiene alimentaria.

La presente investigación consta de 4 capítulos en los cuales se han tomado en cuenta aspectos fundamentales que nos permiten tener una visión completa sobre la alimentación saludable en escolares de nivel secundario

En el primer capítulo hace referencia al problema de investigación, el planteamiento del problema, formulación del problema, los objetivos de la investigación, la justificación del estudio y las limitaciones de esta investigación

En el segundo capítulo se refiere a todo el marco teórico, antecedentes del estudio, bases teóricas, definición de términos, hipótesis, variables.

En el tercer capítulo se precisa el material y método utilizado, 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 y plan de recolección y procesamiento de datos

En el cuarto capítulo se precisa los resultados y el quinto capítulo se precisa la discusión, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

## **CAPITULO II: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El tema de la alimentación saludable, sigue siendo un problema, observando que los alumnos de educación secundaria se inclinan al consumo de alimentos no saludables, debido a la falta de orientación por parte de los docentes.

Esta situación ocurre especialmente entre los estudiantes de educación secundaria, siendo un problema de la adolescencia y su futuros padres de familia y comunidad. Según la organización mundial y la organización panamericana de salud sugiere que los carbohidratos deberían satisfacer la mayor parte de las necesidades energéticas y representar entre el 55% y el 75% de la ingesta diaria, mientras que los azúcares refinados simples deberían constituir menos del 10%. Las proteínas deberían aportar entre el 10% y el 15% de las calorías, y la sal debería limitarse a menos de 5 g por día. La ingesta de frutas y hortalizas debería incrementarse hasta alcanzar por lo menos 400 g por día.

En la Encuesta Global de Salud Escolar se reporta que el 20% y 3% de los escolares de secundaria presentan sobrepeso y obesidad, respectivamente, en la medida que solo ofrece datos relacionados con escolares de escuelas estatales, no deja de ser revelador que algo más



de un tercio de los entrevistados declaró comer frutas dos veces al día; menos del 10%, que consumía hortalizas una vez al día; un 54% consumía una o más bebidas gaseosas en el mismo periodo y el 10.7% se alimentaba con comida rápida tres días a la semana. (1)

Según el ministerio de salud en el año 2013, se han presentado en todo el país 1,118 nuevos casos de diabetes en niños y adolescentes de 0 a 17 años, Dicho portafolio indicó que cerca de 3,000 personas mueren al año por ese mal en el país y, de acuerdo a estudios realizados,

De acuerdo al (INEI), en el año 2012 en nuestro país el 1,8 por ciento de los niños menores de cinco años, el 8,9 por ciento de los niños entre 5 y 9 años, y el 3,3 por ciento de los que tienen entre 10 y 19 años, padecen de obesidad y problemas de salud debido a una mala alimentación causada por la llamada “comida chatarra”.

Según los datos estadísticos proporcionados por lima metropolitana desde 1997 el Porcentaje de diabéticos se ha incrementado de 7.8% a 8.2% en mayores de 18 años

La estrategia sanitaria alimentación y nutrición saludable es una de las 10 Estrategias del ministerio de salud que integra intervenciones y acciones prioritizadas dirigidas a la reducción de la morbi-mortalidad y a la reducción de las estrategias nutricionales, debiendo generar las sinergias necesarias para conseguir los resultados esperados Ministerio de salud (minsa) a creado el programa QALI WARMI que lleva alimentos nutritivos en todos los departamentos del peru tanto primaria como secundaria para evitar los alimentos no saludables y enriquecer a los estudiantes de nutrientes para su crecimiento y desarrollo. (2)

El informe sugiere que sean los carbohidratos los responsables de proporcionar el grueso de las necesidades de energía, entre el 55 y 75 por ciento del total consumido diariamente. El azúcar, sin embargo, no debería superar el 10 por ciento. Los estudiantes de secundaria corresponden a su mayoría a una población adolescente clave para las actividades de promoción y

prevención en salud, debido a esto las conductas alimenticias intervienen directamente en el estado nutricional, desarrollo físico, psíquico y mental.

Adquirir una alimentación saludable se ha vuelto hoy en día en una de las principales metas para la mayoría de los países en el mundo, esto se logra desarrollando hábitos de alimentación saludable.

El objetivo de que los estudiantes de secundarias tengan conocimiento sobre alimentación saludable es para que ellos eduquen a sus padres, cuando sean adultos y que los adolescentes sean unos consumidores exitosos y disminuyan las probabilidades de complicaciones al no alimentarse saludablemente

## **1.2 FORMULACIÓN DE PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de secundaria de la institución secundaria forjadores del Perú 70-90 villa el salvador lima - Perú ,agosto-diciembre 2014?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Objetivos generales**

Determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de secundaria de la institución secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2014”

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar el nivel de conocimiento sobre definición de alimentación saludable en los estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2014”

Determinar el nivel de conocimiento sobre pirámide nutricional en estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2014”

Determinar el nivel de conocimiento sobre higiene en los estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2014”

Determinar el nivel de conocimiento sobre problemas nutricionales en los estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2014”

#### **1.4 JUSTIFICACIÓN DE ESTUDIOS**

Dicha institución se encuentra ubicada en el distrito de villa el salvador pamplona alta altura kilometro 45 de la carrera pista nueva

La institución educativa forjadores del Perú es estatal y mixta quien actualmente asume la dirección general es el señor .LIC JHON FRANCISCO ANTON SAAVEDRA.

Refiere la autoridad que dicha institución alberga un total de 800 alumnos del nivel secundario de los cual son muy bajos recursos económicos.

Dicha institución desde el 2011 hasta el 2014 sostuvo un convenio con la Universidad Alas Peruanas Facultad De Enfermería ,en convenio directo con la directo con el Centro de Salud Manuel Barreto pertenecientes a la red de salud BCO-CHO-SCO sus profesionales de la salud realizan docencia en dicha universidad en el VI ciclo académico la asignatura de enfermería en salud del adolescente en modalidad de prácticas pre profesionales , brindando atención en primer nivel del adolescente en todas las esferas ,obteniéndose datos importantes .

Según la oficina de informática, telecomunicaciones y estadísticas 01/10/2014 hasta 01/01/2014 reporto:

Adolescentes que presentan desnutrición, obesidad, anemia, sobrepeso y diabetes.

El gobierno de nuestro país otorga a los escolares el programa qaliwarmi; que reciben alimentos tanto de primaria como secundaria ya que por su condición económica no se alimentan en sus hogares por las mañanas.

### **1.5 LIMITACIÓN DE INVESTIGACIÓN**

La primera limitación es el corto tiempo en que se ha realizado el estudio.

La segunda limitación es que los resultados solo servirán para la institución educativa forjadores del Perú, donde se llevó a cabo el estudio

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO**

#### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

**Lorena Arévalo, Susana Vásquez y Brenda gallegos San salvador 2011**

Resumen

Este estudio tuvo como propósito la descripción de los conocimientos y practicas alimentarias y nutricionales de escolares de 1 a 6 grado, quienes se benefician con el programa de escuelas saludables

Esta investigación se consideró de importancia por dos aspectos, realizarla en una de las zonas de san salvador caracterizada con el más alto índice de desnutrición y que a la vez ejecutaran el programa de escuelas saludables.

Conclusiones

El 58.3% de los escolares poseen un nivel medio de conocimientos sobre alimentación y nutrición

El mayor porcentaje de los escolares tiene deficiencia en los contenidos sobre clasificación y composición de los alimentos.

El 44.3% de los escolares demostró prácticas inadecuadas en alimentación y nutrición

Los cuatro centros educativos no cumplen con los requisitos para considerarse escuelas saludables no hay cobertura de alimentos para brindar los refrigerios, no se implementan la ejecución de huertos escolares. (3)

**Nicolás algoso Pérez, Sandra gallego Ramírez Nivel de conocimiento sobre alimentación /nutrición sana, España – Málaga 2011**

Resumen

El objetivo de este trabajo ha sido averiguar cuál es el nivel de conocimiento que tiene los escolares con respecto a una alimentación sana y si existen diferencias entre los alumnos.se trata de un estudio descriptivo transversal ,con una muestra de 102 alumnos de diversos IES de Málaga .para la recogida de datos se ha usado un cuestionario de 10 preguntas donde ha dado como datos más relevantes :el nivel de conocimiento medio alimentación sana esta en 5.4 puntos casi un 65 % de los alumnos piensa que las proteínas son el nutriente más abundante en la dieta.

Conclusiones

La mayoría de resultados se destaca con el sobrepeso y obesidad .donde necesita mejorara el nivel de conocimiento de los escolares para un mejor rendimiento escolar durante su etapa de estudio. (4)

**Delbino, Carolina Vulich, María Rosa Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio FASTA Universidad FASTA Facultad de Ciencias Médicas Licenciatura en Nutrición –argentina 2013.**

## Resumen

Un 42% por estudiantes es de sexo femenino y un 58% de sexo masculino, con predominio de 15 años de edad. El 54% conoce el ovalo nutricional. El 31% respondió correctamente más de la mitad de las preguntas sobre conocimientos nutricionales. La familia es la fuente de información predominante. El 66% realiza el desayuno todos los días y solo el 17% lo realiza en forma completa. El 84% consume alimentos en el colegio y un 57% almuerzan allí. El sabor y la disponibilidad de dinero son los factores que afectan en mayor medida en la elección de alimentos en el colegio. El 86% concurre a expendios de comida rápida 2 o menos veces semanales. Solo el 12% realiza actividad física todos los días.

Conclusiones: En la muestra se observa en general falta de conocimiento en temas relacionados a la alimentación, actitudes positivas frente la a alimentación saludable y prácticas alimentarias inadecuadas razón por la cual sería conveniente implementar en el ámbito escolar. También es necesario fomentar la actividad física en esta población (5)

### 2.1.2 Antecedentes nacionales

**Arévalo fasabi, Janina castillo arroyo, Jack aran .2011  
universidad de san Martin facultad de ciencias de la salud  
escuela profesional de enfermería .tarapoto – Perú**

La muestra estuvo conformada por 63 alumnos, de tres secciones del quinto grado (donde se toma aleatoriamente a 11 alumnos de cada sección); y tres secciones del sexto grado de primaria, (donde también se toma aleatoriamente a 10 escolares de cada sección). Se recolectaron los datos mediante una hoja de registro tanto para poder determinar el estado nutricional y el rendimiento académico, se procedió a pesar y a tallar para determinar el IMC y poder clasificar el estado nutricional de los escolares, y se solicitó

las notas académicas de cada estudiante seleccionado correspondiente al tercer trimestre. En los resultados se observó que el estado nutricional de los escolares de la I. E. José Enrique Celis Bardales; el 42.9% presentaron Bajo Peso, el 39.7% un estado nutricional dentro de los parámetros normal, el 15.9% presentaron sobrepeso y solo el 1.6% presentaron Obesidad, El nivel del rendimiento escolar indican que el 57.1% presentaron un alto rendimiento académico en la asignatura de arte, mientras que en las demás asignaturas presentaron un rendimiento académico regular. Al relacionar el estado nutricional y el rendimiento escolar por asignaturas de escolares, se observó que el 42.9% presentaron un estado nutricional con Bajo Peso, y a su vez presentaron un rendimiento 8 académico regular en todas sus asignaturas (ciencias y ambiente, comunicación integral, educación física, educación religiosa, matemática.) a excepción de la asignatura de arte. Mientras que el 39.7% presentaron un estado nutricional dentro de los parámetros normales, con un rendimiento académico también regular, y el 15.9% de los escolares que presentaron sobrepeso, presentaron también un rendimiento académico regular, y solo el 1.5% de los escolares que presentaron obesidad también presentaron un rendimiento académico regular. Al realizar la correlación entre el estado nutricional y el rendimiento académico por asignaturas, se observó que no existía relación significativa entre ambas variables, por lo que se concluye que el estado nutricional no tiene una relación significativa con el rendimiento académico

### **Conclusión**

Los escolares del 5to grado presentaron en un 45.5% un estado nutricional reflejado en un Bajo Peso. Los alumnos del 6to grado en un 40% un estado nutricional reflejado en un Bajo Peso. Los escolares de la institución educativa José Enrique Celis Bardales presentan un bajo peso, y solo el 39.7% de los estudiantes presentan valores dentro de lo normal, estos resultados se vieron



reflejados en el peso, talla, e IMC, lo que implica la necesidad de implementar programas de prevención y promoción ya que podría generar complicaciones en el organismo. Los escolares del 5to grado presentan un nivel de rendimiento académico Regular casi en todas sus asignaturas, a excepción de la asignatura de Arte, y de Matemática donde dos secciones del quinto grado (5to A , 5to C), presenta un rendimiento académico ALTO. Los escolares del 6to grado, presenta una rendimiento académico Regular en casi todas sus asignaturas a excepción de la asignatura de ARTE. El rendimiento académico de los escolares de la I.E José Enrique Celis Bardales. es regular, lo cual implica que no desarrollan al máximo sus potencialidades, limitando el desarrollo de su capacidad intelectual. No existe relación significativa entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la Institución Educativa José Enrique Celis Bardales.

(6)

## **2.2 BASES TEÓRICAS**

La adolescencia es el período de la vida comprendida entre la niñez y la edad adulta. Abarca, según la OMS, desde los 11 hasta 19 años, periodo que puede subdividirse en dos fases: la adolescencia temprana que comprende de los 11 a los 14 años y la adolescencia tardía de los 15 a los 19 años.

La adolescencia es una etapa crucial de la vida, es el momento biológico de mayores cambios en el ser humano. El crecimiento y los cambios de la composición corporal son rápidos, lo que se traduce en que las necesidades nutricionales van a ser muy elevadas, tanto desde el punto de vista energético como cualitativo. Con el fin de evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud, debemos hacer frente a la alimentación del adolescente conociendo de antemano los requerimientos nutricionales reales de este periodo, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, y organizando y estructurando las comidas a lo largo

del día, para asegurarnos de cubrir todas las necesidades en cualquier momento de la jornada. La adolescencia se acompaña también de significativas transformaciones tanto emocionales como sociales, que repercutirán sobre hábitos y estilos de vida. Es un período en el que se comienza a experimentar e incorporar cambios interiores, se busca la propia identidad y se interacciona con el medio que nos rodea. En este momento, en el que se concluye la maduración psicológica, se establecen patrones de conducta individualizados marcados por el aprendizaje previo, aunque muy influenciados por el ambiente, sobre todo por el grupo de amigos y los mensajes de la sociedad en general. La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia, en un proceso en el que el niño aumenta el control e independencia frente a sus padres, hasta llegar a la adolescencia. Como resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que marcarán, en la edad adulta, preferencias y aversiones definitivas. Esos hábitos van a influir de forma positiva o negativa no sólo en el estado de salud actual, sino que serán promotores de salud o riesgo a enfermar en las etapas posteriores de la vida. Muchos hábitos duraderos saludables (o poco saludables) se establecen en la adolescencia, consolidándose para toda la vida. (7)

### **2.2.1. LA ADOLESCENCIA Y LA NUTRICIÓN**

Todos los cambios, que se experimentan en la adolescencia, se encuentran relacionados directamente con la nutrición, y una alimentación recomendable (adecuada, suficiente, equilibrada, higiénica, variada, accesible), dará como resultado en la mayoría de los casos un individuo adulto sano. Pero el proceso no es tan simple, ya que es necesario tomar en cuenta las modificaciones psicológicas y sociales que ocurren durante la adolescencia. La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual.

Los tres hechos que tienen influencia sobre el equilibrio nutritivo son:

- La aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal (estirón puberal).
- La modificación de la composición del organismo.
- Las variaciones individuales en la actividad física y en el comienzo de los cambios puberales. (7)

### **2.2.2. LOS CAMBIOS DE PESO Y TALLA EN LA ADOLESCENCIA**

El paso de la niñez a la edad adulta es la etapa de la vida en la que el desarrollo físico es mayor. El niño gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso. A lo largo de este período coexisten un elevado ritmo de crecimiento y fenómenos madurativos importantes. Son años difíciles los de la adolescencia, de grandes cambios para ambos sexos entre los 11 y los 18 años. Es la edad del estirón, que dura 1 año y se alcanza casi el 50 por ciento de todo el crecimiento. Las mujeres lo viven entre los 11 y 12 años y los hombres entre los 13 y 14 años.

Es un cambio brusco de la velocidad de crecimiento, que muestra diferencias en uno y otro sexo, tanto en su cronología como en su intensidad. El proceso completo de la pubertad tiene una duración de cuatro años más o menos para hombres y mujeres, y durante esta etapa el varón crece aproximadamente 23 cms y aumenta su peso en 23 kilos y la mujer crece 20 cms y sube 20 kilos.

El estirón de la adolescencia es importante para la talla final, pero la responsabilidad en la diferencia de tallas entre uno y otro sexo es escasa (3-4,5 cm.). La diferencia de altura entre chicos y chicas se debe al comienzo más tardío del estirón puberal y al crecimiento más prolongado durante el período prepuberal en los varones, lo que hace que en el momento de iniciarse el estirón de la adolescencia los niños tengan ya una talla superior en 8 cm. a

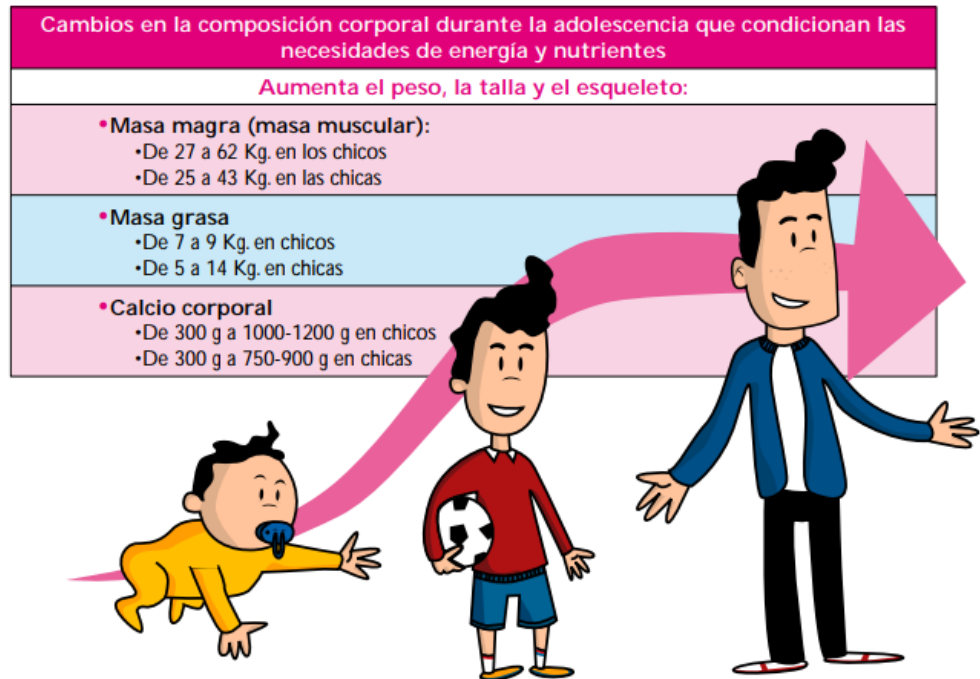
la de las niñas. Las niñas, entre los 10 y los 14 años, tiene su primera menstruación, y su velocidad de crecimiento comienza a disminuir, faltándole aproximadamente 7 cms para su estatura final. Más importante aún que el crecimiento en longitud es el incremento de la masa corporal, que casi se duplica durante este período, lo cual está estrechamente relacionado con los requerimientos nutritivos de los adolescentes. El pico máximo de las necesidades nutritivas coincidirá con el momento de máxima velocidad de crecimiento. (7)

### **2.2.3. CAMBIOS EN LA COMPOSICIÓN DEL ORGANISMO ADOLESCENTE**

Estos cambios afectan sobre todo a la proporción entre los tejidos libres de grasa (masa magra) y la grasa. En este aspecto es muy notable la diferencia entre chicos y chicas debido a la desigual distribución de la masa magra (músculo) y la masa grasa, y al diferente desarrollo de la masa ósea. Los chicos tienden a ganar más peso que corresponde al aumento de masa muscular, su esqueleto crece más y el periodo de crecimiento general dura más tiempo. Entre la edad de 10 y 20 años el varón aumenta su masa libre de grasa de 27 a 62 Kg. (35 Kg.). Por su parte, las chicas ganan más masa grasa, el crecimiento de la masa ósea es menor y el periodo de crecimiento también. El aumento de masa libre de grasa en las chicas, durante el mismo período, es aproximadamente la mitad (18 Kg.), pasando de 25 a 43 kg. Esta situación es una de las que más va a condicionar la alimentación. Se sabe que los requerimientos nutricionales son diferentes según el tipo de tejido que se desarrolle. (7) No se necesita la misma cantidad de energía ni de proteínas para formar un kilo de masa muscular que de masa grasa. También es diferente la cantidad de vitaminas y minerales que hay que aportar para formar mayor o menor cantidad de masa ósea. Por tanto las diferencias sexuales durante el brote de crecimiento tienen una repercusión muy

importante sobre los requerimientos nutritivos en la adolescencia.

(



#### 2.2.4. EVOLUCIÓN PSICOLÓGICA DEL ADOLESCENTE Y SU INFLUENCIA EN LAS PAUTAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

La adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La adolescencia se presenta como una etapa de cambios, de poca estabilidad emocional, en la que la adquisición o abandono de hábitos depende más de la “moda” que de decisiones propias. Esta situación, que se da en otros aspectos de la vida de los jóvenes, también se refleja en la alimentación. La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar. Suele ser una etapa en la que prima el deseo por la

comida de cafetería, los bocadillos, las hamburguesas, las pizzas, etc. Esto supone el abandono de la “buena comida de casa” para pasar al “yo como lo que me gusta”. Esta situación de poca estabilidad psicosocial lleva a cuestionarse a “uno mismo”. Es el momento de la vida en que uno se acepta o no tal como es: gordo, flaco, alto, bajo, etc. Pero en este aspecto también influye la moda y así empiezan los problemas: estoy gorda, tengo mucho de aquí, poco de allá y un largo etc. Con tantas cosas en la cabeza, los adolescentes olvidan, con demasiada frecuencia, que para vivir con salud es muy importante una dieta sana, equilibrada y suficiente. Este olvido está llevando a un elevado índice de trastornos alimentarios que comprometen mucho la salud. (7)

El adolescente tiene unos requerimientos dietéticos y nutricionales concretos e importantes, y no es inusual el que comiencen a presentarse desordenes alimentarios en esta edad, a veces imbuidos por modas y corrientes sociales, otras por excesivas exigencias internas y externas, y a menudo por una mezcla de ambas. El adolescente es, desde un punto de vista de mercadotecnia, un consumidor potencial, al cual se le fabrica ropa, música, vehículos, alimentos, y una larga lista de las supuestas “necesidades del joven”, sin embargo lo que realmente debería preocupar a los padres son tanto sus “necesidades afectivas, como nutricionales”. (7)

#### **2.2.5. RIESGO NUTRICIONAL EN LA ADOLESCENCIA**

A pesar de que los adolescentes han adquirido ya la plena madurez de los órganos que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos, la adolescencia es una época de riesgo nutricional, debido a las especiales características fisiológicas de este período de la vida. Entre los factores de riesgo nutricional de los adolescentes hay que considerar el incremento de sus necesidades producido por sus cambios biológicos, para los que requieren importantes cantidades de macro y

micronutrientes, que están en relación con su estadio de desarrollo. Otros son de carácter sociocultural, como el aumento del poder adquisitivo, la omisión de alguna comida generalmente el desayuno, la proliferación de establecimientos de fast food que repercute sobre el incremento de su consumo, el aumento del consumo de snack y bebidas refrescantes, las dietas erráticas y caprichosas, la dieta familiar inadecuada y la realización de un mayor número de comidas fuera de casa por motivos de estudio o laborales. La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar. Existen otras situaciones que también constituyen un factor de riesgo nutricional como la enfermedad crónica, embarazo, actividad deportiva, medicación crónica y abuso de drogas. (7)

#### **2.2.6. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DEL ADOLESCENTE**


Es muy difícil establecer unas recomendaciones estándar para los adolescentes, debido a las peculiaridades individuales que presenta este grupo de población y a la falta de estudios y trabajos científicos que aporten luz al tema. Los estudios de requerimientos nutricionales en adolescentes son limitados, estableciéndose las ingestas recomendadas para este colectivo por extrapolación de los datos obtenidos en niños y adultos. Como las recomendaciones se indican en función de la edad cronológica, y ésta no coincide en muchos casos con la edad biológica, muchos autores prefieren expresarlas en función de la talla o el peso. Como dato anecdótico se debe recordar que las chicas de 12-14 años tienen unas necesidades nutricionales superiores a las de su madre, y que las de los chicos de 16 ya son superiores a las de su padre. En promedio las necesidades energéticas se calculan entre 2.750 kilocalorías en los chicos y 2.200 en las chicas, con 1.13 gramos de proteína por kilogramo

de peso para los primeros y 1 gramo para las segundas. Se sabe también que en esta etapa aumentan las necesidades, debido al crecimiento, de hierro, vitamina A, vitamina D, vitamina C, ácido fólico y de calcio

### 2.2.7. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS AZÚCARES

Con el objetivo de disminuir la incidencia de caries, obesidad y diabetes mellitus tipo 2 se recomienda:

Tabla 1: Recomendaciones sobre el consumo de azúcares.

Recomendación	Nivel de Evidencia
Limitar la cantidad de sacarosa en la dieta juvenil	III
Limitar el consumo de zumos envasados y refrescos a menos de una ración al día 	II-2





Fuente: La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria



## 2.2.8. GRASAS

La American Dietetic Association recomienda que las grasas aporten, entre los 4 y 18 años, entre el 25 y el 35%. Con el objetivo de disminuir el riesgo cardiovascular y de obesidad se recomienda lo siguiente: (7)

Tabla 2: Recomendaciones específicas sobre el consumo de grasas.

Tipo de grasas	Alimentos que las contienen	El consumo se deberá	Nivel recomendado (máximo) de consumo en relación a la energía total de la dieta	Nivel de evidencia
Saturadas 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes grasas</li> <li>• Aves (la piel y las de carne oscura)</li> <li>• Embutidos</li> <li>• Leche entera y sus derivados</li> <li>• Nata, mantequilla</li> <li>• Helados</li> <li>• Aceites de coco y palma</li> <li>• Manteca</li> </ul>	i	7%	II-2
Mono-insaturadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oliva</li> </ul>	h	7%	II-2
Poli-insaturadas 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva</li> <li>• Pescados grasos</li> </ul>	h	13%	II-2
Saturadas trans (derivan de PUFA por hidrogenación) (*) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Margarinas</li> <li>• Cereales de desayuno chocolateados</li> <li>• Galletas</li> <li>• Snacks</li> <li>• Bollería</li> <li>• Platos preparados</li> <li>• Fritos envasados</li> <li>• Salsas</li> </ul>	i	<1% (**)	I
Colesterol 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yema de huevo</li> <li>• Carnes grasas</li> <li>• Lácteos</li> </ul>	i	<ul style="list-style-type: none"> <li>≤ 300 mg/día en personas normales</li> <li>≤ 200 mg/día en personas con hiperlipidemia</li> </ul>	I

(\*) Se recomienda leer el etiquetado para conocer contenido en grasas trans de los productos elaborados.

(\*\*) Las fuentes consultadas no indican cifras, solo que sea "la mínima cantidad posible"

Fuente: La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria


Si se restringen alimentos de origen animal por su alto contenido en grasa saturada, se debe recomendar un mayor consumo de legumbres para asegurar el aporte suficiente de proteínas. Precauciones: Una dieta muy baja en grasas tiene algunos

riesgos, como el déficit de algunos nutrientes (minerales, vitaminas liposolubles, riboflavina, piridoxina, calcio, zinc, hierro, yodo y magnesio) que puede dar lugar a déficit del crecimiento. (7)

### 2.2.9. LECHE Y LÁCTEOS

Con el objetivo de asegurar un desarrollo óseo adecuado y disminuir el riesgo de osteoporosis en edad avanzada se recomienda (7)

Tabla 3: Recomendaciones sobre el consumo de leche y lácteos.


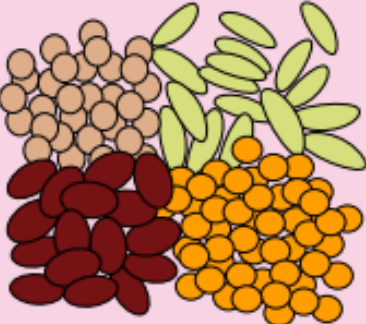
Recomendación	Nivel de Evidencia
Ingerir 2-4 porciones de lácteos al día 	III
Si se asocian factores de riesgo cardiovascular u obesidad, optar por productos de bajo contenido en grasa	II-2

Fuente: La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

## 2.2.10. FIBRA DIETÉTICA

Para asegurar una ingesta adecuada de fibra dietética, necesaria para la prevención de la obesidad y sus comorbilidades y de algunos tipos de cáncer, es aconsejable

Tabla 4: Recomendaciones sobre el consumo de fibra.

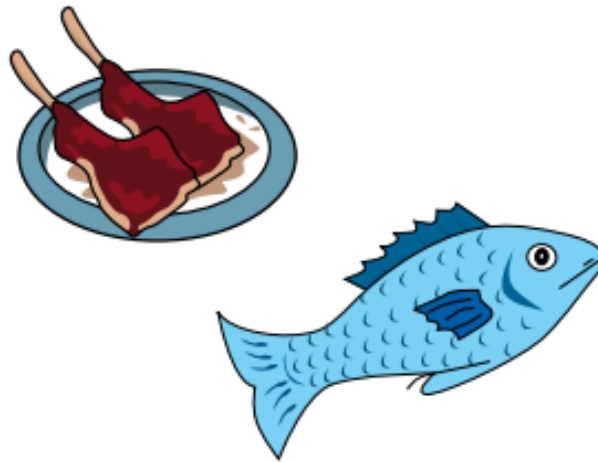
Recomendación	Nivel de Evidencia
<p data-bbox="379 645 943 725">Consumir varias veces al día alimentos vegetales (frutas, hortalizas, verduras, legumbres.), preferiblemente en todas las comidas</p> 	<p data-bbox="1139 645 1177 674">II-2</p> 

Fuente: La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

Precauciones: Es más beneficioso consumir los alimentos completos de alto contenido en fibra que la fibra aislada. Se debe recomendar consumir fruta en lugar de zumo, cereales integrales mejor que cereales y harinas refinados.

### 2.2.11. ENERGÍA Y PROTEÍNAS

Las más recientes recomendaciones dietéticas (RDA), respecto a energía y proteínas, de la Food and Nutrition Board of the National Research Council para adolescentes se han establecido en función del peso, edad y sexo y son las que más se utilizan y mejor orientan.



Edad (años)	Talla (cm.)	Peso (Kg.)	Proteínas (g/día)	Energía (kcal/día)
<b>Chicas</b>				
11-14	157	46	46	2200
15-18	163	55	44	2200
19-24	164	58	46	2200
<b>Chicos</b>				
11-14	157	45	45	2500
15-18	176	66	59	3000
19-24	177	72	58	2900

### **2.2.11.¿COMO SE DEBE ELABORAR LA DIETA DE LOS ADOLESCENTES?**

El importante incremento de los tejidos libres de grasa (MLG), conlleva una elevación de las necesidades energéticas, proteicas y de algunos micronutrientes, que superan a las de cualquier otra época de la vida. Este exagerado anabolismo hace al adolescente muy sensible a las restricciones calóricas y a las carencias en proteínas, algunas vitaminas y oligoelementos. Otra característica fisiológica que influye decisivamente en los requerimientos nutritivos es el marcado dimorfismo sexual, debido a la diferente cantidad y composición del tejido sintetizado. Los varones ganan peso con mayor rapidez y lo hacen a expensas, sobre todo, del aumento de la masa muscular y del esqueleto, mientras que las chicas tienen tendencia a acumular grasa. Esto obliga a individualizar el régimen, teniendo en cuenta no sólo la edad cronológica, sino el sexo, la talla y la velocidad de crecimiento.

El comienzo del estirón puberal y el momento en que se alcanza el pico de la máxima velocidad de crecimiento sufre amplias variaciones individuales. Es importante valorar cuidadosamente este hecho para evitar sobrecargas calóricas en los casos de maduración lenta.

Los principios que hay que tener presentes al establecer el régimen dietético de un adolescente son los siguientes:

- La dieta contendrá alimentos que tengan nutrientes en estas proporciones:
- Del 12 al 15% de proteínas, y no deben ser inferior al 10%., de las que las dos terceras partes serán de origen animal y un tercio vegetal.
- Un 30 a 35 % de grasas, no sobrepasando el 10% en saturados y se puede permitir hasta un 15 a 18% de monoinsaturados.

- Los hidratos de carbono, fundamentalmente complejos, deben aportar más del 50 % del total de la energía y por debajo del 8 al 10 % de azúcares refinados.
- Además de las elevadas necesidades energéticas y proteicas, son altos los requerimientos en algunos minerales como hierro y calcio. La forma más adecuada de cubrir estas necesidades es mediante una dieta variada que incluya al menos medio litro de leche o derivados y en la que el 20- 25% de las calorías procedan de alimentos animales.
- El zinc es indispensable para el crecimiento y la maduración sexual. Las dietas pobres en proteínas de origen animal difícilmente cubren las necesidades diarias.

Los adolescentes que hacen dietas vegetarianas están expuestos a carencias en este oligoelemento, por lo que es aconsejable incorporar a la dieta alimentos ricos en zinc: cacahuetes, cereales integrales y quesos.

- Los requerimientos vitamínicos son también elevados, sobre todo en algunas vitaminas del complejo B que guardan relación con el aporte energético.

La mejor forma de evitar déficit es consumir una dieta variada, que incluya varias raciones de cada uno de los cuatro grupos principales de alimentos: carnes, leche y derivados, cereales y legumbres, frutas, verduras y hortalizas, en cuyo caso es innecesario aportar preparados vitamínicos sintéticos.

- Otras recomendaciones son el hacer tres o más comidas al día, controlar la cantidad de sal y evitar el alcohol. (7)

### **2.2.12. LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO**

Es habitual que los adolescentes experimenten cambios en el modelo dietético, a veces poco aconsejables. Existe una alta tendencia a eliminar el desayuno, aunque cuando tienen con quién compartir el desayuno, quién se lo prepare o disponen de alimentos preparados, desayunan con más frecuencia. La alimentación equilibrada es imprescindible para conseguir un óptimo estado de salud, y ésta comienza por un desayuno completo. El desayuno es fuente importante de energía y nutrientes, contribuye a un mayor rendimiento físico e intelectual y ayuda a mejorar la dieta evitando deficiencias nutricionales. Desayunar de manera saludable y a diario contribuye a una mejor distribución de las calorías a lo largo del día y esto tiene una repercusión muy positiva en el mantenimiento del peso. Se recomienda realizar 4-5 comidas al día y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas, es decir, es conveniente hacer un buen desayuno y comida y aligerar las cenas. De esta forma es más fácil controlar y mantener el peso adecuado, tener una situación nutricional correcta y un mejor rendimiento y estado de salud. Aquellas personas que normalmente realizan un desayuno deficiente pueden desarrollar hábitos incorrectos que están relacionados con un mayor riesgo de obesidad. (7)

### **2.2.13. EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE LOS ADOLESCENTES**

Para analizar el comportamiento alimentario de los adolescentes podemos hacernos algunas preguntas:

#### **¿Comen lo que quieren?**

En casi todos los países los adolescentes prefieren comidas rápidas casi siempre con alto contenido de calorías, alimentos fritos, refrescos y dulces. Evitan determinadas comidas, sobre

todo desayuno y almuerzo, y con frecuencia utilizan dietas no convencionales para subir o bajar de peso de acuerdo a la consideración que tengan de su propia imagen corporal. Los hábitos tóxicos como el cigarro, el alcohol y el consumo de drogas interfieren con una alimentación saludable.

### **¿Comen lo que saben que deben comer?**

No siempre los adolescentes y sus propias familias conocen que tipo de alimentos y en que cantidades deben consumirlos, por lo que un buen comienzo es proporcionarles formación sobre alimentación saludable, además de darles a conocer la importancia de la actividad física adecuada.

### **¿Comen lo que pueden?**

La alimentación y nutrición saludable tienen un componente social y cultural, por lo que los adolescentes y jóvenes comparten sus frecuencias de alimentos con la familia y sus compañeros en la escuela, centros recreativos y la comunidad. En ocasiones no disponen o no tienen fácil acceso a alimentos variados, nutritivos e higiénicamente elaborados por lo que es necesario que se les faciliten para lograr una alimentación saludable.

## **2.2.14.FORMAS NO CONVENCIONALES DE ALIMENTACIÓN EN LOS ADOLESCENTES**

Comprende un conjunto de modos de alimentación distintos a los habituales. Las diferencias pueden radicar en los horarios, en la selección de los alimentos, en la forma de prepararlos, etc.

### **•Irregularidades en el patrón de comidas**

Es la forma más frecuente de alteración de los hábitos alimentarios. Consiste básicamente en la tendencia a no hacer alguna de las comidas, generalmente el desayuno, y tomar a lo largo del día refrescos, helados u otro tipo de alimentos de escaso



valor nutricional. Estos hábitos forman parte de la conducta normal de los adolescentes en el momento actual y no tienen importancia mientras la dieta sea suficiente desde el punto de vista calórico y equilibrada en cuanto a las cantidades mínimas y proporciones entre los distintos nutrientes.

**•Abuso de las comidas de preparación rápida (fast food)**

Este tipo de comidas generalmente tienen un elevado valor calórico, una adecuada proporción de proteínas de buena calidad y un exceso de grasa. En cambio, el contenido en algunos nutrientes esenciales: hierro, calcio, vitaminas A y C y fibra es escaso, y suelen tener un exceso de sodio. La repercusión sobre el estado de nutrición varía con la proporción relativa de este tipo de comidas en la dieta.

Si solamente se hacen tres o cuatro a la semana, los desequilibrios pueden ser compensados y sus efectos «diluidos», mientras que si la mayoría de las comidas son de este tipo se producen carencias en micronutrientes y el exceso de aporte calórico y grasas conduce a obesidad y es un factor de riesgo cardiovascular.

La actitud frente a este problema ha de ser de una gran flexibilidad. Lo aconsejable es limitar y compensar los posibles desequilibrios de los distintos nutrientes con las comidas que se hacen en el domicilio.

•Consumo de alcohol Algunos adolescentes, sobre todo los fines de semana, ingieren cantidades variables de alcohol, que aporta calorías vacías, tiene efectos nocivos sobre el apetito, el aparato digestivo y el sistema nervioso. La ingestión incluso moderada de alcohol tiene una repercusión importante sobre el equilibrio nutricional, a través sobre todo de dos mecanismos: reducción de la ingesta de alimentos y modificaciones de la biodisponibilidad de determinados nutrientes.

La terapéutica nutricional en estos casos forma parte del conjunto de medidas educativas, individuales y colectivas, dirigidas a prevenir el consumo excesivo de alcohol.

#### •**Dietas vegetarianas y otras dietas no convencionales**

El vegetarianismo es un término equívoco, que se utiliza para designar hábitos alimentarios muy distintos que van desde situaciones en las cuales únicamente se restringe la ingesta de carne pero se ingieren leche y huevos (dieta lacto-ovovegetariana), hasta formas de alimentación mucho más restrictivas, lo importante es conocer detalladamente cuales son los alimentos consumidos habitualmente para poder detectar y evitar carencias y lograr un crecimiento normal. Otros tipos de dietas de moda pueden ser aún más peligrosas, lo importante es convencer a los jóvenes de que no hay alimentos o dietas milagrosas y que lo importante es una dieta variada con adecuada calidad y cantidad. (7)

### **2.3. DEFINICION DE TERMINOS**

**Colesterol.** Es una sustancia grasa natural, presente en las células del cuerpo humano, necesaria para su normal funcionamiento. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos. Si sus niveles en sangre se elevan más de 240 mg/dl, la persona tiene el doble de riesgo de sufrir un infarto que aquellos con cifras de 200 mg/dl o menos. El colesterol abunda en las grasas de origen animal, por eso hay que controlar su consumo.

**Comida chatarra.** Se le considera así a la que contiene pocos nutrientes y un alto contenido de grasas saturadas, azúcares refinados y carbohidratos complejos, sal y aditivos químicos. Provee más energía de la que el organismo es capaz de absorber, almacenándose como grasa. Ejemplos de comida chatarra son los paquetes, las comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, entre otros.

**Comida rápida.** Es la que se compra lista para el consumo y también se encuentra en establecimientos públicos de atención inmediata, como las hamburguesas, pizzas, tacos, etc.

**Dieta.** Término utilizado para describir todo lo que consumimos durante el día normal; no necesariamente se refiere al régimen con el que nos alimentamos para perder peso.

**Grasas trans.** Son las grasas que se forman cuando el aceite líquido se transforma en sólido al agregarle hidrógeno. Este proceso sirve para incrementar la vida útil de los alimentos y para obtener grasas para freír muy útiles en la industria alimentaria. Se consideran malas para la salud porque aumentan el colesterol de baja densidad (LDL) y los triglicéridos incrementando el riesgo de enfermedad cardiovascular, por lo que los alimentos que las contienen no debe consumirse. Están prohibidas en todo el mundo, incluso en Colombia.

**Grasas saturadas.** Se obtienen de alimentos de origen animal, de las preparaciones fritas y de alimentos procesados y ultra-procesados que requieren de la grasa para su elaboración.

**Metabolismo.** Es el conjunto de procesos químicos y físicos que lleva a cabo el cuerpo para transformar los alimentos en energía útil para ser utilizadas en las actividades del día a día.

## 2.4 HIPÓTESIS

### 2.4.1. Hipótesis general

Determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de secundaria de la institución secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2015”**seria bajo**

### 2.4.2 Hipótesis específica

El nivel de conocimiento sobre definición de alimentación saludable en los estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2015”**seria bajo**

El nivel de conocimiento sobre pirámide nutricional en estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2015”**seria bajo**

El nivel de conocimiento sobre higiene en los estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2015”**seria bajo**

El nivel de conocimiento sobre problemas nutricionales en los estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2015”**seria bajo**

## **2.5.- VARIABLES**

### **2.5.1.- Definición conceptual de la variable**

Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable.-Es el grado de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje que tiene una persona sobre la alimentación saludable

### **2.5.2.- Definición operacional de la variable**

Los puntos de cohorte se definirán de acuerdo a la escala de estaninos.

### 2.5.3. Operacionalización de las variables

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN
<p>Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable</p>	<p><b>Definición conceptual de la variable</b></p> <p>Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable.-Es el grado de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje que tiene una persona sobre la alimentación saludable</p> <p><b>Definición operacional de la variable</b></p> <p>Los puntos de cohorte se definirán de acuerdo a la escala de estatinos.</p>	<p>definición de alimentación saludable</p> <p>pirámide nutricional</p> <p>higiene</p> <p>Problemas nutricionales</p>

## CAPITULO III: METODOLOGIA

### 3.1.- TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

#### **Tipo: Cuantitativo:**

Diseñada principalmente para evaluar, predecir y estimar las actitudes y comportamientos de mercado. Para la recolección de datos utilizamos entrevistas cara a cara, encuestas. Utilizamos técnicas estadísticas para el conocimiento y la explicación de fenómenos con precisión y rigor matemático, lo cual confiere certeza y altos niveles de confiabilidad en los resultados de la investigación. La fortaleza en nuestra oferta radica en el estricto control de calidad en todos los procesos de un estudio. (8)

#### **Nivel: Descriptivo**

Es un tipo de metodología a aplicar para deducir un bien o circunstancia que se esté presentando; se aplica describiendo todas sus dimensiones, en este caso se describe el órgano u objeto a estudiar. Los estudios descriptivos se centran en recolectar datos que describan la situación tal y como es. (8)

### **3.2.- DESCRIPCION DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN**

LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 70-90 FORJADORES DEL PERU, creada mediante RESOLUCION DIRECTORIAL N° 70-90.

Se encuentra conformada por tres frontis que da acceso por el lado derecho con el mercado sectorial N°1 y por el lado izquierdo el parque industrial

Dicha institución está constituida por 170 alumnos de nivel secundario y solo cuenta con el turno mañana .La institución está construida de material noble ,consta de 2 pisos ,10 aulas y una loza deportiva ,y el área donde se encuentra la dirección ,la secretaria .

Dirige actualmente la institución el LIC TEOFILO ROJAS RIVERA, quien conjuntamente con una plana de docentes de primer nivel trabajan para una mejor educación de los estudiantes para el futuro.

Las siguientes instituciones también trabajaran junto con la institución educativa para ofrecerles a nuestros estudiantes del nivel secundario: la municipalidad de villa el salvador, centro materno infantil san José y el centro de salud Llanavilla.

### **3.3.- POBLACION Y MUESTRA**

La Población para esta investigación será de 180 estudiantes.

La Muestra que se usara será de 123 estudiantes

Criterios de inclusión

- Estudiantes que pertenezcan a la institución educativa
- Estudiantes que estén de acuerdo con la investigación

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no pertenecen a la Institución Educativa
- Estudiantes que no están de acuerdo con la investigación

### **3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

**INSTRUMENTO,** El cuestionario será utilizado para recolectar la totalidad de datos e instrumento básico de observación en la encuesta, permite de una manera sencilla obtener información sobre una amplia gama de aspectos o problemas definidos, mediante la formulación de preguntas basadas en las variables del estudio.

**TECNICA, Encuesta será** utilizada para la recolección de información fue la encuesta, ya que permite obtener, de manera sistemática y ordenada, información sobre las variables que intervienen en la investigación.

### **3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS**

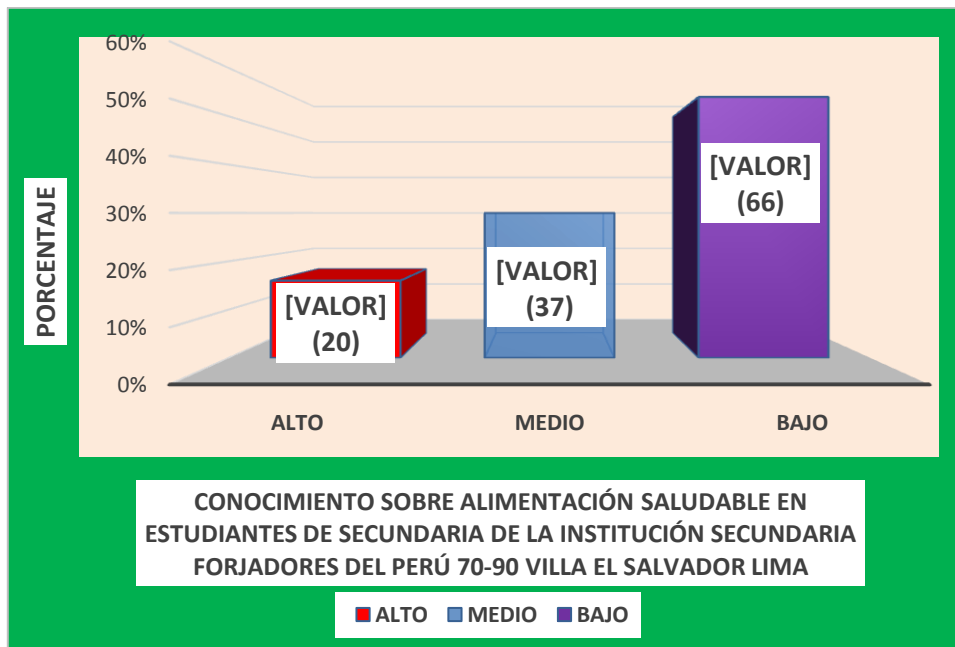
- Coordinación con la Institución Educativa
- Pedir permiso al director de la Institución Educativa
- Reconocimiento de la zona ya mencionada
- Obteniendo el permiso, organizar los días para realizar las actividades
- Se realizara tres veces a la semana: lunes, miércoles y viernes, se realizara con el instrumento del cuestionario



## CAPITULO IV: RESULTADOS

### GRAFICA 1

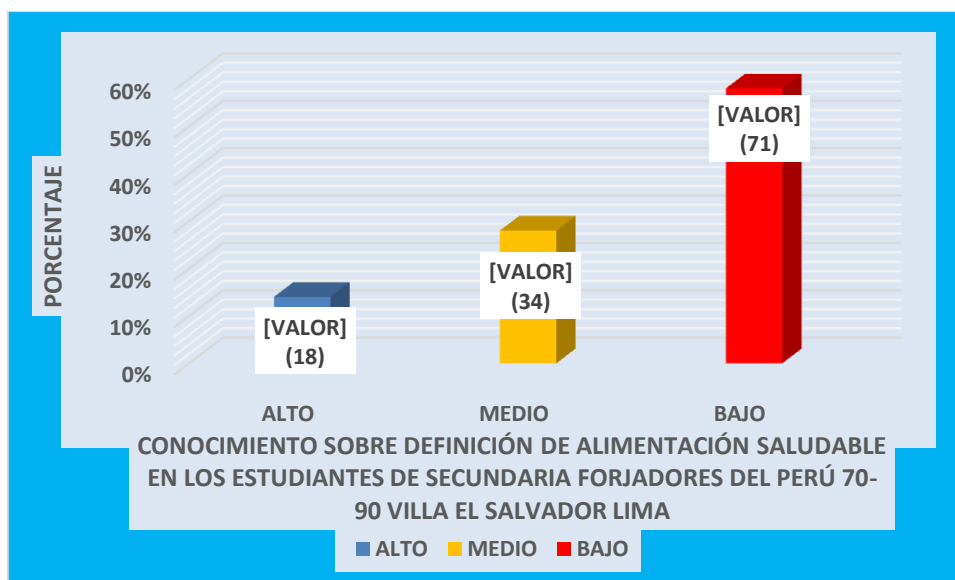
#### CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN SECUNDARIA FORJADORES DEL PERÚ 70-90 VILLA EL SALVADOR LIMA - PERÚ, AGOSTO-DICIEMBRE 2014



Según los resultados presentados en la Grafica 1, el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo en un 54%(66), Medio en un 30%(37) y Alto en un 16%(20). Estos niveles de conocimientos se presentan por las respuestas que se señalan: en la Dimensión: Pirámide Nutricional: consumen ocasionalmente carnes, huevos, pescado, verduras, cereales integrales y frutas por semana. Consideran que su dieta no es balanceada. Consume comidas rápidas pizza, pollo frito y hamburguesas. Dimensión Higiene, No se lavan las manos antes de comer ni lavan las frutas y verduras que comen. Dimensión problemas nutricionales, Desconocen sobre las enfermedades signos, síntomas y consecuencias de la diabetes, desnutrición, obesidad y anemia.

## GRAFICA 2

### CONOCIMIENTO SOBRE DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA FORJADORES DEL PERÚ 70-90 VILLA EL SALVADOR LIMA - PERÚ, AGOSTO-DICIEMBRE 2014”



Según los resultados presentados en la Grafica 2, el nivel de conocimiento sobre definición de alimentación saludable en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo en un 58%(71), Medio en un 28%(34) y Alto en un 14%(18).

### GRAFICA 3

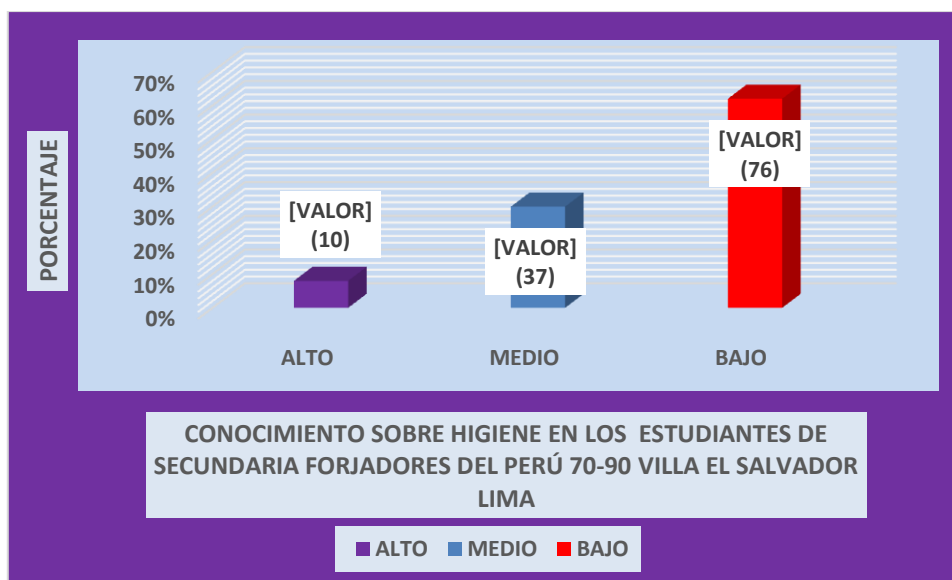
#### CONOCIMIENTO SOBRE PIRÁMIDE NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA FORJADORES DEL PERÚ 70-90 VILLA EL SALVADOR LIMA - PERÚ, AGOSTO-DICIEMBRE 2014



Según los resultados presentados en la Grafica 3, el nivel de conocimiento sobre pirámide nutricional en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo en un 60%(74), Medio en un 25%(31) y Alto en un 14%(18). Estos niveles de conocimientos se presentan por las respuestas que se señalan: consumen ocasionalmente carnes, huevos, pescado, verduras, cereales integrales y frutas por semana. Consideran que su dieta no es balanceada. Consume comidas rápidas pizza, pollo frito y hamburguesas.

#### GRAFICA 4

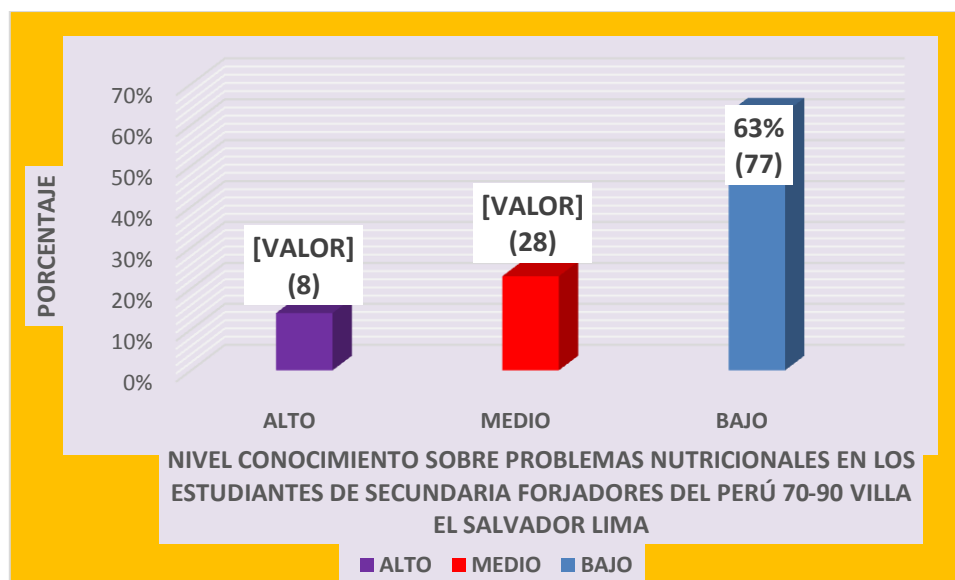
### CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA FORJADORES DEL PERÚ 70-90 VILLA EL SALVADOR LIMA - PERÚ, AGOSTO-DICIEMBRE 2014



Según los resultados presentados en la Grafica 4, el nivel de conocimiento sobre higiene en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo en un 62%(76), Medio en un 30%(37) y Alto en un 8%(10). Estos niveles de conocimientos se presentan por las respuestas que se señalan: No se lavan las manos antes de comer ni lavan las frutas y verduras que comen.

## GRAFICA 5

### CONOCIMIENTO SOBRE PROBLEMAS NUTRICIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA FORJADORES DEL PERÚ 70-90 VILLA EL SALVADOR LIMA - PERÚ, AGOSTO-DICIEMBRE 2014



Según los resultados presentados en la Grafica 5, el nivel de conocimiento sobre problemas nutricionales en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo en un 63%(77), Medio en un 23%(28) y Alto en un 14%(8). Estos niveles de conocimientos se presentan por las respuestas que se señalan: Desconocen sobre las enfermedades signos, síntomas y consecuencias de la diabetes, desnutrición, obesidad y anemia.

## PRUEBA DE HIPOTESIS

### Prueba de la Hipótesis General:

Ha: El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de secundaria de la institución secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2015, es bajo.

Ha: El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de secundaria de la institución secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2015, no es bajo

Ha  $\neq$  Ho

$\alpha=0,05$  (5%)

Tabla 1: Prueba de la Hipótesis General mediante el Chi Cuadrado ( $X^2$ )

	<b>ALTO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>BAJO</b>	<b>TOTAL</b>
Observadas	20	37	66	123
Esperadas	41	41	41	
$(O-E)^2$	441	16	625	
$(O-E)^2/E$	10,6	0,4	15,2	

De acuerdo a los resultados presentados en la Tabla 1, el valor obtenido del Chi Cuadrado Calculado ( $X_C^2$ ) es de 26,2; siendo el valor obtenido del Chi Cuadrado de Tabla ( $X_T^2$ ) de 5,53; como el Chi Cuadrado de Tabla es menor que el Chi Cuadrado Calculado ( $X_T^2 < X_C^2$ ), entonces se rechaza la Hipótesis Nula (Ho) y se acepta la Hipótesis Alterna (Ha).

Siendo cierto que: El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de secundaria de la institución secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2015, es bajo.

## **DISCUSION DE RESULTADOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo en un 54%(66), Medio en un 30%(37) y Alto en un 16%(20). Estos niveles de conocimientos se presentan por las respuestas que se señalan: en la Dimensión: Pirámide Nutricional: consumen ocasionalmente carnes, huevos, pescado, verduras, cereales integrales y frutas por semana. Consideran que su dieta no es balanceada. Consume comidas rápidas pizza, pollo frito y hamburguesas. Dimensión Higiene, No se lavan las manos antes de comer ni lavan las frutas y verduras que comen. Dimensión problemas nutricionales, Desconocen sobre las enfermedades signos, síntomas y consecuencias de la diabetes, desnutrición, obesidad y anemia. Coincidiendo con Arévalo, Vásquez y Gallegos (2011) Conclusiones El 58.3% de los escolares poseen un nivel medio de conocimientos sobre alimentación y nutrición. El mayor porcentaje de los escolares tiene deficiencia en los contenidos sobre clasificación y composición de los alimentos. El 44.3% de los escolares demostró practicas inadecuadas en alimentación y nutrición. Los cuatro centros educativos no cumplen con los requisitos para considerarse escuelas saludables no hay cobertura de alimentos para brindar los refrigerios, no se implementan la ejecución de huertos escolares.

### **OBJETIVO ESPECIFICO 1**

El nivel de conocimiento sobre definición de alimentación saludable en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo en un 58%(71), Medio en un 28%(34) y Alto en un 14%(18). Coincidiendo con Algosó, Gallego (2011) Conclusiones La mayoría de resultados se destaca con el sobrepeso y obesidad .donde necesita mejorara el nivel de conocimiento de los escolares para un mejor rendimiento escolar durante su etapa de estudio. Delbino, (2013) Conclusiones: En la muestra se observa en general falta de conocimiento en temas relacionados a la alimentación, actitudes positivas frente la a alimentación saludable y

prácticas alimentarias inadecuadas razón por la cual sería conveniente implementar en el ámbito escolar. También es necesario fomentar la actividad física en esta población.

## **OBJETIVO ESPECIFICO 2**

El nivel de conocimiento sobre pirámide nutricional en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo en un 60%(74), Medio en un 25%(31) y Alto en un 14%(18). Estos niveles de conocimientos se presentan por las respuestas que se señalan: consumen ocasionalmente carnes, huevos, pescado, verduras, cereales integrales y frutas por semana. Consideran que su dieta no es balanceada. Consume comidas rápidas pizza, pollo frito y hamburguesas. Coincidiendo con Arévalo, Castillo, Aran (2011) Conclusión Los escolares del 5to grado presentaron en un 45.5% un estado nutricional reflejado en un Bajo Peso. Los alumnos del 6to grado en un 40% un estado nutricional reflejado en un Bajo Peso. Los escolares de la institución educativa José Enrique Celis Bardales presentan un bajo peso, y solo el 39.7% de los estudiantes presentan valores dentro de lo normal, estos resultados se vieron reflejados en el peso, talla, e IMC, lo que implica la necesidad de implementar programas de prevención y promoción ya que podría generar complicaciones en el organismo. Los escolares del 5to grado presentan un nivel de rendimiento académico Regular casi en todas sus asignaturas, a excepción de la asignatura de Arte, y de Matemática donde dos secciones del quinto grado (5to A , 5to C), presenta un rendimiento académico ALTO. Los escolares del 6to grado, presenta una rendimiento académico Regular en casi todas sus asignaturas a excepción de la asignatura de ARTE. El rendimiento académico de los escolares de la I.E José Enrique Celis Bardales. es regular, lo cual implica que no desarrollan al máximo sus potencialidades, limitando el desarrollo de su capacidad intelectual. No existe relación significativa entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la Institución Educativa José Enrique Celis Bardales.



### **OBJETIVO ESPECIFICO 3**

El nivel de conocimiento sobre higiene en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo en un 62%(76), Medio en un 30%(37) y Alto en un 8%(10). Estos niveles de conocimientos se presentan por las respuestas que se señalan: No se lavan las manos antes de comer ni lavan las frutas y verduras que comen.

### **OBJETIVO ESPECIFICO 4**

El nivel de conocimiento sobre problemas nutricionales en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo en un 63%(77), Medio en un 23%(28) y Alto en un 14%(8). Estos niveles de conocimientos se presentan por las respuestas que se señalan: Desconocen sobre las enfermedades signos, síntomas y consecuencias de la diabetes, desnutrición, obesidad y anemia.

## **CONCLUSIONES**

### **PRIMERO**

El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo. Estos niveles de conocimientos se presentan por las respuestas que se señalan: en la Dimensión: Pirámide Nutricional: consumen ocasionalmente carnes, huevos, pescado, verduras, cereales integrales y frutas por semana. Consideran que su dieta no es balanceada. Consume comidas rápidas pizza, pollo frito y hamburguesas. Dimensión Higiene, No se lavan las manos antes de comer ni lavan las frutas y verduras que comen. Dimensión problemas nutricionales, Desconocen sobre las enfermedades signos, síntomas y consecuencias de la diabetes, desnutrición, obesidad y anemia. Se comprobó estadísticamente mediante el Chi Cuadrado con un valor de 26,2 y un nivel de significancia de valor  $p < 0,05$ .

### **SEGUNDO**

El nivel de conocimiento sobre definición de alimentación saludable en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo.

### **TERCERO**

El nivel de conocimiento sobre pirámide nutricional en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo. Estos niveles de conocimientos se presentan por las respuestas que se señalan: consumen ocasionalmente carnes, huevos, pescado, verduras, cereales integrales y frutas por semana. Consideran que su dieta no es balanceada. Consume comidas rápidas pizza, pollo frito y hamburguesas.

#### **CUARTO**

El nivel de conocimiento sobre higiene en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo. Estos niveles de conocimientos se presentan por las respuestas que se señalan: No se lavan las manos antes de comer ni lavan las frutas y verduras que comen.

#### **QUINTO**

El nivel de conocimiento sobre problemas nutricionales en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador , Lima, es Bajo. Estos niveles de conocimientos se presentan por las respuestas que se señalan: Desconocen sobre las enfermedades signos, síntomas y consecuencias de la diabetes, desnutrición, obesidad y anemia.

## **RECOMENDACIONES**

Promover sesiones educativas en el área de CTA para mejorar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador, Lima.

Promover el consumo de alimentos saludables en los Kioscos y cafeterías en estudiantes de la Institución secundaria Forjadores de Perú 7090 Villa El Salvador, Lima, realizando una supervisión periódica del expendio de alimentos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Salud DGdPdI. Encuesta Global de Salud Escolar. [Online].; 2010 [cited 2014 JULIO 12. Available from:  
[http://www.who.int/chp/gshs/GSHS\\_Report\\_Peru\\_2010.pdf](http://www.who.int/chp/gshs/GSHS_Report_Peru_2010.pdf).
2. Informática INdEe. Obesidad y problemas de salud en niños entre 5 y 9 años. 2012. informe.
3. salvador. Cypdayndlebcepedesude. Conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición de los escolares beneficiados con el programa de escuelas saludables. universidad de el salvador. 2011. tesis.
4. Nicolas Algozo Perez SGR. Nivel de conocimiento sobre alimentación /nutrición sana, España –Málaga. 2011. tesis.
5. Delbino CVMR. Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio FASTA Universidad FASTA Facultad de Ciencias Médicas Licenciatura en Nutrición –argentina. 2013. Tesis.
6. Arevalo Fasabi JCAJA. Relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la institución educativa “José Enrique Celis bardales.mayo –diciembre. 2011. Tesis.
7. Miquel IS. Programa de Educación Sanitaria. 2008. España.
8. Wikipedia. Definicion de estudio Cuantitativo. [Online].; 2012 [cited 2014 junio. Available from: [https://es.wikipedia.org/wiki/Estudio\\_descriptivo](https://es.wikipedia.org/wiki/Estudio_descriptivo).

# ANEXOS



FACULTAD DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de nivel secundaria**

Estimada y estimado estudiante toda la información que nos brindo será absolutamente confidencial y anónima.

Los datos serán usados únicamente para fines de la investigación.

Instrucciones ;marque con una x en el casillero que refleje mas su forma de pensar o de sentir ,recuerde que esto no es un examen ,por lo que no existen respuestas malas ni buenas .por favor ,no deje ninguna pregunta sin contestar .

**Dimensión: Pirámide Nutricional**

1.- ¿Cuántas porciones de carnes consumes por semana?

A.-No consumo

B.-3 o menos

C.-De 4 a 7

2.- ¿Cuántos huevos consumes por semana?

A.-No consumo

B.-3 o menos

C.-De 4 a 7

3.- ¿Cuántas porciones de pescado consumes por semana?

A.-No consumo

B.-Ocasionalmente

C.-1 vez

4.- ¿Cuántas porciones de verduras consumes por día?

A.-No consumo

B.-Ocasionalmente

C.-1 vez

D.-2 veces o más veces

5.- ¿Cuántas frutas consumes por día?

A.-No consumo

B.-Ocasionalmente

C.-1 vez

D.-2 veces o más veces

6.- ¿Cuántas veces por semana consumes frituras?

A.-No consumo

B.-2 veces por mes

C.-1 vez por semana

D.-2 o más veces por semana

7.- ¿Considera usted que su dieta es balanceada?

A.-Si

B.-No

8.- ¿Consume comidas rápidas pizza pollo frito y hamburguesas?

A.-Siempre

B.-Frecuentemente

C.-Algunas veces

D.-Nunca

9.-¿Qué alimentos de origen animal consumes

A.-Carne

B.-Res

C.-Pollo

D.-Pescado

10.- ¿Con que frecuencia consumes; cereales integrales, avena, frutas?



A.-1-2 veces por semana

B.-3-4 veces por semana

C.-5-6 por semana

### **Dimensión Higiene**

1.-Se debe lavar las manos antes:

A.-De comer los alimentos

B.-De preparar los alimentos

C.-Ay b

2.-las frutas y verduras se deben:

A.-remojar con agua

b.-lavar con escobilla y agua

C.-a y b

### **Dimensión problemas nutricionales**

1.-La diabetes afecta:

1.-Al adolescente

2.-Al adulto

3.-A todas las personas

4.-todos

2.-La desnutrición es:

A.-Carencia de energía y proteínas (huevo, pescado, menestra)

B.-Carencia de harina y grasa

C.-Solo la a

3.-la obesidad es:

A.-acumulación y almacenamiento excesivo de grasa

B.-acumulación de proteínas en el organismo

c.- solo la a

4.-la anemia es:

A.-La disminución de la hemoglobina

B.- la disminución de calcio

C.-solo la a

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	POBLACIÓN
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de secundaria de la institución secundaria forjadores del Perú 70-90 villa el salvador lima - Perú ,agosto-diciembre 2014?</p>	<p><b>Objetivos generales</b> Determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de secundaria de la institución secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2014”</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Determinar el nivel de conocimiento sobre definición de alimentación saludable en los estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2014”</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de secundaria de la institución secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2015”<b>seria bajo</b></p> <p><b>Hipótesis específica</b> El nivel de conocimiento sobre definición de alimentación saludable en los estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2015”<b>seria bajo</b></p> <p>El nivel de conocimiento sobre pirámide nutricional en</p>	<p>nivel de conocimiento sobre alimentación saludable</p>	<p>La Población para esta investigación será de 180 estudiantes. La Muestra que se usara será de 123 estudiantes</p> <p>Criterios de inclusión - Estudiantes que pertenezcan a la institución educativa - Estudiantes que estén de acuerdo con la investigación Criterios de Exclusión - Estudiantes que no pertenecen a la Institución Educativa - Estudiantes que no están de acuerdo con la investigación</p>

	<p>Determinar el nivel de conocimiento sobre pirámide nutricional en estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2014”</p> <p>Determinar el nivel de conocimiento sobre higiene en los estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2014”</p> <p>Determinar el nivel de conocimiento sobre problemas nutricionales en los estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2014”</p>	<p>estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2015”<b>seria bajo</b></p> <p>El nivel de conocimiento sobre higiene en los estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2015”<b>seria bajo</b></p> <p>El nivel de conocimiento sobre problemas nutricionales en los estudiantes de secundaria forjadores del Perú 70-90 Villa el Salvador lima - Perú, agosto-diciembre 2015”<b>seria bajo</b></p>		
--	--	---	--	--

