

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



INFORME FINAL DE TESIS

**CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO
ESTATAL DE HUANCAYO, EN EL AÑO 2019.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADAS
EN NUTRICIÓN HUMANA**

Autores: Bachiller Curilla Araujo, Meliza Justina.

Bachiller Huayllani Sotacuro, Liz Pamela.

Asesora: Mg. Bety Zonia Salazar Tenicela

Líneas de investigación: Salud y gestión de la salud

Resolución de expedito N°: 2265-DFCC.SS.-UPLA-2019

HUANCAYO – PERÚ

2019

DEDICATORIA

A mis padres y hermano, por su apoyo incondicional, por la dedicación, compromiso, gran amor y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy, les agradezco, y hago presente mi gran afecto hacia ustedes, mi hermosa familia.

A mis maestros quienes tuvieron el arduo trabajo de transmitirme sus diversos conocimientos, han sabido encaminarme por el camino correcto, y quienes me han ofrecido conocimientos para lograr mis metas. A mis amigos por su apoyo.

Meliza Justina

El presente trabajo de investigación lo dedico principalmente a Dios, a mi familia, mis maestros y a las personas que me apoyaron incondicionalmente en la elaboración de esta tesis, gracias a ustedes he logrado llegar a cumplir una de mis metas.

Liz Pamela

AGRADECIMIENTOS

- ✓ A las autoridades educativas del Colegio Nacional Santa Isabel de la ciudad de Huancayo, por permitirnos ingresar a sus instalaciones y trabajar con los estudiantes la recolección de datos para la tesis.

- ✓ A los docentes del Colegio Nacional Santa Isabel de la ciudad de Huancayo, por darnos todas las facilidades y apoyo en todo momento.

- ✓ A los estudiantes que conformaron la muestra, ya que en todo momento colaboraron y de manera entusiasta decidieron ser parte del trabajo, respondiendo el cuestionario sobre alimentación saludable.

- ✓ A todos los docentes que nos brindaron sus conocimientos que han hecho posible el poder redactar la tesis.

- ✓ A la Magíster Bety Zonia Salazar Tenicela, quien asesoró todo el trabajo, brindando sus aportes académicos.

INTRODUCCIÓN

En el Perú como en muchos países del mundo, existe una inmensa preocupación por los problemas de salud existentes y crecientes que se están presentando día a día; el estilo de vida de la población, donde predomina la poca actividad física y una alimentación basada en comidas poco nutritivas, con exceso de sal, azúcar, grasas saturadas, carbohidratos y una escasa ingesta de frutas y verduras; condiciona la aparición de enfermedades metabólicas; este hecho se agrava cuando se evidencia que desde la niñez y la adolescencia es que se comienzan a consolidar estos hábitos alimentarios insalubres que en un futuro van a predecir que un gran porcentaje de la población adulta (económicamente activa) desarrollen las enfermedades mencionadas.

Para intentar luchar contra estos problemas se considera a la educación como un pilar fundamental, específicamente nos referimos a la educación alimentaria que a través de políticas nutricionales consideren entre sus propuestas programas de educación nutricional como alternativa primordial para modificar hábitos alimentarios y estilos de vida de los individuos. Los diseños de estos programas son semejantes, en lo básico, a nivel mundial, cada uno respetando su cultura propia. Sin embargo, un aspecto fundamental es educar, pero a partir de diagnósticos que nos indiquen cuál es el nivel de conocimientos que tiene la población para que a partir de allí se elaboren los diseños y contenidos educativos para las intervenciones, por esta razón se presentó la tesis con el objetivo de evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de un colegio estatal de Huancayo, en el año 2019.

Los contenidos que se presentaron en el trabajo fueron el planteamiento del problema, una propuesta de marco teórico, la metodología a seguir, los componentes administrativos, las referencias bibliográficas y anexos.

CONTENIDO

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Introducción	iv
Contenido	v
Contenido de tablas	vi
Contenido de figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.1. Descripción de la realidad problemática	10
1.2. Delimitación del problema	13
1.3. Formulación del problema	14
1.3.1. Problema general	14
1.3.2. Problemas específicos	14
1.4. Justificación	14
1.4.1 Teórica	14
1.4.2 Social	15
1.4.3 Metodológica	15
1.5. Objetivos	15
1.5.1 Objetivo General	15
1.5.2 Objetivos específicos	16
II. MARCO TEÓRICO:	17
2.1. Antecedentes nacionales e internacionales	17
2.2. Bases Teóricas o Científicas	23
2.3. Marco Conceptual	32
III. HIPÓTESIS	33
3.1. Hipótesis General	33
3.2. Hipótesis específicas	33
3.3. Variables	33
IV. METODOLOGÍA	34
4.1. Método de Investigación	34
4.2. Tipo de Investigación	34
4.3. Nivel de Investigación	34
4.4. Diseño de la Investigación	35
4.5. Población y muestra	35
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	36
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	36
4.8. Aspectos éticos de la Investigación	36
V. RESULTADOS	37
5.1 Descripción de resultados	37
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	44
CONCLUSIONES	48
RECOMENDACIONES	49

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXOS:	56
Matriz de consistencia	57
Matriz de operacionalización de variables	59
Instrumento de investigación y constancia de su aplicación	60
Confiabilidad y validez del instrumento	62
La data de procesamiento de datos	65
Consentimiento informado	69
Fotos de la aplicación del instrumento.	70

Contenido de tablas

Tabla 1: Media aritmética y desviación estándar de los conocimientos sobre alimentación saludable.	37
Tabla 2: Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel - Huancayo, 2019.	38
Tabla 3: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a los cereales, tubérculos y menestras.	39
Tabla 4: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a las verduras.	39
Tabla 5: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a las frutas.	40
Tabla 6: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a los lácteos y derivados.	40
Tabla 7: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a las carnes, pescados y huevos.	41
Tabla 8: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a los azúcares y derivados.	41
Tabla 9: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a las grasas.	42
Tabla 10: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a la sal.	43

Tabla 11: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación al consumo de agua.	43
---	----

Contenido de figuras

Figura 1: Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel - Huancayo, 2019.	38
--	----

Resumen

En la actualidad se está dando una gran importancia a la alimentación, ya que la mayoría de estudios ha demostrado su impacto sobre la salud de las personas; además se sabe que para lograr cambios en los hábitos alimentarios, es necesario que la población esté informada sobre temas básicos del rol que juegan los alimentos; el presente estudio tiene por objetivo evaluar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los estudiantes de un colegio estatal de Huancayo en el año 2019; fue un trabajo de tipo básico, nivel descriptivo, diseño de campo; la muestra estuvo conformada por 230 estudiantes de nivel secundario, con un muestreo no probabilístico, considerando a aquellos que cumplieron los criterios de inclusión, y a quienes se les aplicó la técnica de la encuesta, utilizando un cuestionario sobre alimentación saludable. Los resultados indican que el 65.7% de los estudiantes presenta un nivel medio de conocimientos, el 18.7% presenta un nivel bajo y solo el 15.7% de ellos tiene un nivel alto de conocimientos sobre alimentación saludable; los grupos de alimentos donde presentan más deficiencias son en el de las frutas, las verduras, carnes, pescados y huevos, sal y agua; por lo que se concluye que la mayoría de estudiantes tiene un nivel medio de conocimientos respecto a la alimentación saludable y se recomienda adoptar medidas efectivas para que ellos tengan mayor información a través de estrategias de educación alimentaria y que a partir de esto se logre cambios en su alimentación.

Palabras clave: Alimentación, salud, nutrición, educación.

Abstract

At present, great importance is being given to food, since most studies have shown its impact on people's health; It is also known that in order to achieve changes in eating habits, it is necessary that the population be informed about basic issues of the role that food plays; The purpose of this study is to evaluate the level of knowledge about healthy eating that students of a state school in Huancayo have in 2019; it was a work of basic type, descriptive level, field design; The sample consisted of 230 secondary level students, with a non-probabilistic sampling, considering those who met the inclusion criteria, and who were applied the technique of the survey, using a questionnaire on healthy eating. The results indicate that 65.7% of students have a medium level of knowledge, 18.7% have a low level and only 15.7% of them have a high level of knowledge about healthy eating; the food groups where they have more deficiencies are those of fruits, vegetables, meats, fish and eggs, salt and water; Therefore, it is concluded that the majority of students have a medium level of knowledge regarding healthy eating and it is recommended to take effective measures so that they have more information through food education strategies and that from this, changes in their feeding.

Key words: Food, health, nutrition, education.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La malnutrición (ya sea por exceso o por déficit), la deficiencia de la vitamina A, las alteraciones por falta de yodo, las anemias nutricionales, los problemas de osteoporosis por falta de calcio, el exceso de grasa o de sal, son las alteraciones nutricionales más serios y de mayor prevalencia en la mayoría de los países de Asia, África, América Latina y el Cercano Oriente. Según las estadísticas se tienen que 1 de cada 5 individuos del mundo en desarrollo presentan subnutrición crónica, 192 millones de niños sufren de malnutrición energética proteica y más de dos millones tienen deficiencias de micronutrientes. Asimismo, las enfermedades no transmisibles vinculadas con la dieta, nacen como problemas de salud pública en muchos países en desarrollo, como el Perú (1).

Las cifras indican una mejoría del estado nutricional de la población de niños en el mundo en desarrollo, lo que ha significado una disminución de 37,7 millones de infantes malnutridos. Mientras Asia y América Latina y el Caribe, tienen notables avances, en el África se observa una tendencia a un deterioro. Los datos estadísticos de la situación nutricional muestran el número de individuos con una deficiencia identificada. No obstante; los individuos «en riesgo» no se descubren con frecuencia. En nutrición, tal como en salud pública, los individuos considerados en riesgo de desarrollar malnutrición

deben ser una preocupación prioritaria. El costo beneficio es la prevención siempre en cuando se identifican los grupos en riesgo y se comprenden claramente las causas de la malnutrición. Un ejemplo claro de lo que se escribe aquí se puede evidenciar en los adolescentes, ya que las estadísticas se centran mayormente en evaluar los problemas nutricionales en niños y mujeres gestantes (grupos vulnerables) pero los jóvenes no se consideran (cuando se habla de problemas nutricionales). Al revisar datos estadísticos en el mundo, se encuentran solo algunos como alguno de la OMS (2), donde se indica que las cifras de obesidad de la población infantil y adolescente (entre 5 a 19 años) se multiplicó por diez a nivel mundial, pasando de los once millones (1975) a los 124 (2016). Además, 213 millones presentaban sobrepeso en 2016.

En el Perú, los datos del Ministerio de Salud (3) a través de una publicación de un informe técnico indican que 1 de cada 4 adolescentes presenta exceso de peso (sobrepeso u obesidad), siendo ligeramente mayor en las mujeres que en los hombres, pero lo alarmante de este informe es que existe una tendencia creciente del exceso de peso, situación que preocupa porque, esta etapa, se caracteriza por mayor crecimiento y fenómenos madurativos, que afectan el tamaño, forma y composición del organismo. También se halló que el 2% de los adolescentes a nivel nacional presentó delgadez, casi 3 de 4 tuvo estado nutricional normal, y 1 de cada 4 tuvo exceso de peso y 7% obesidad.

Esta información sobre el estado nutricional en adolescente se corrobora en otros hallazgos como el de Cossio (4), donde se explica que la obesidad se observó en 7,2% y el sobrepeso entre 16,3 y 20,4%. La prevalencia alta de sobrepeso observada en los adolescentes constituye un problema de salud pública en el Perú, por lo que debe ser tratado a partir de la promoción de la actividad física y estilos de vida saludables. Asimismo, Pajuelo y col (5) manifiestan que el problema nutricional que afrontan los adolescentes es el sobrepeso y la obesidad. Lo que trae como consecuencia la presentación del síndrome metabólico, de resistencia a la insulina y las dislipidemias; comprometiendo seriamente su vida futura, por su aparición a tan temprana edad. Además, hay que considerar aspectos muy importantes en esta etapa de vida (adolescencia) porque es precisamente en esta época que se adquieren hábitos de consumo de alimentos, debido los factores: psicológicos, sociales,

económicos, religiosos (6); pero como se afirmó inicialmente, existe un descuido en cuanto a diagnósticos e intervenciones nutricionales en este grupo etario.

Frente a esta situación que enfrentamos, es necesario confrontar algunos puntos de reflexión como por ejemplo el hecho de entender que en países como Perú existen muchos problemas nutricionales en los jóvenes adolescentes en etapa escolar, que están conllevando a problemas de salud, como son la obesidad o la diabetes mellitus (por citar algunos ejemplos), es necesario hacer algunas reflexiones puntuales, sobre el poco interés de las políticas de estado para abordar la situación actual de los jóvenes, que al fin y al cabo representan el futuro próximo de nuestro país; por lo que es necesario e imprescindible comenzar a trabajar aspectos como el de hacer incidencia en actividades de “Educación Alimentaria” para corregir estos problemas; ya que es indiscutible su importancia; como lo escribe Quirós (7) los modelos educativos nutricionales tienen objetivos para reducir y prevenir los factores de riesgo de determinada enfermedad. Para su efectividad y evaluación se necesita contar con un diagnóstico inicial (características generales del grupo, el estado nutricional, los conocimientos, las actitudes y las prácticas alimentarias).

En base a estos argumentos de que solo es posible educar a la población a partir de un diagnóstico, es que se propone la presente tesis, ya que consideramos las autoras que es imposible proponer actividades de educación alimentaria en la población, cuando no se tiene un diagnóstico exacto que responda a preguntas como: ¿cuánto saben los jóvenes sobre nutrición y alimentación? o ¿cuál es el nivel de conocimientos sobre la importancia de las vitaminas?, ¿conocen los jóvenes del peligro de consumir grasas saturadas?; entre otras interrogantes; por estas razones es vital e importante hacer diagnósticos que sirvan de línea de base, para que a partir de estos resultados se propongan programas educativos que tengan como objetivo el disminuir el riesgo potencial de que los adolescentes presenten en el futuro enfermedades metabólicas como consecuencia de una mala alimentación.

1.2. Delimitación del Problema

1.2.1 Delimitación espacial: El trabajo se realizó con los alumnos del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel de Huancayo, ciudad que viene a ser la capital de la Provincia con el mismo nombre, fundada el 1 de junio de 1572. Es la ciudad más importante de la sierra central del Perú y está situada a 3 259 msnm, al sur del Valle del Mantaro, en la región Junín.

1.2.2 Delimitación temporal: Para indicar la delimitación temporal, es preciso señalar lo que indica Alfaro (8) “dado que todos los fenómenos del mundo objetivo y subjetivo están necesariamente ubicados en determinaciones espacio-temporales resulta imposible aislarlos para su estudio de estas condiciones”, bajo este principio el trabajo de la tesis que se presenta se realizó en el año 2019; entre los meses de junio a setiembre.

1.2.3 Delimitación teórica: Toda la teoría que contiene la presente tesis está fundamentada en los conocimientos de los diversos libros de textos universitarios y en los hallazgos de las investigaciones científicas que hasta la fecha se han encontrado en el tema de alimentación saludable.

1.3. Formulación del Problema

1.3.1. Problema General

¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los estudiantes de un colegio estatal de Huancayo en el año 2019?

1.3.2. Problemas Específicos

- a. ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a los cereales, tubérculos y menestras?
- b. ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las verduras?

- c. ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las frutas?
- d. ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a los lácteos y derivados?
- e. ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las carnes, pescados y huevos?
- f. ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a los azúcares y derivados?
- g. ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las grasas?
- h. ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a la sal?
- i. ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación al consumo de agua?

1.4. Justificación

1.4.1. Teórica

Con los resultados que se han obtenido en esta tesis será posible llenar muchos vacíos que existen en el campo de la nutrición, respecto al nivel de conocimientos que tienen los escolares huancaínos sobre contenidos relacionados a la alimentación saludable, tema del cual no existe información científica en esta región del Perú; si bien es cierto no se podrá generalizar los resultados a principios más amplios (ya que solo el proyecto de circunscribe a un colegio estatal) se podrá tener una base de información para desarrollar trabajos posteriores; va a ser posible también, conocer en mayor medida el conocimiento que tienen los estudiantes sobre el tema tratado para (en futuras tesis) relacionarlos a otras variables; finalmente se podrán sugerir ideas o recomendaciones para desarrollar políticas regionales y locales que busquen educar

de forma adecuada a los jóvenes escolares sobre temas de alimentación y nutrición.

1.4.2. Social

Si se trata de explicar sobre la relevancia para la sociedad de la tesis que se está presentando, se puede argumentar que, al saber sobre los niveles de conocimientos sobre alimentación saludable en los escolares, va a ser posible hacer una educación alimentaria que genera al final cambios de comportamiento en la alimentación de ellos, de esta manera con el tiempo se van a ver cambios en los hábitos alimentarios y por lo tanto las condiciones de salud mejorarán y contaremos con ciudadanos saludables y que produzcan más, desde el punto de vista intelectual y laboral, y se beneficiarán todos y sobre todo la sociedad y el Perú.

1.4.3. Metodológica

Para explicar la importancia y los aportes metodológicos de la tesis que se presenta, se puede argumentar que al no haber investigaciones sobre el tema, definitivamente todos los cuestionarios y otros instrumentos de recolección de datos que se diseñen van a ser los primeros que se generen en esta región, por lo tanto si se estructuran según los criterios de validación existentes, van a poder ser utilizados para otras investigaciones dentro del marco de alimentación saludable; aparte de que los métodos o estrategias para generar conocimiento válido y confiable, también contribuirán para la investigación en el futuro.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Evaluar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los estudiantes de un colegio estatal de Huancayo en el año 2019.

Objetivos Específicos

1.5.2.1 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a los cereales, tubérculos y menestras.

1.5.2.2 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las verduras.

1.5.2.3 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las frutas.

1.5.2.4 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a los lácteos y derivados.

1.5.2.5 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las carnes, pescados y huevos.

1.5.2.6 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a los azúcares y derivados.

1.5.2.7 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las grasas.

1.5.2.8 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a la sal.

1.5.2.9 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación al consumo de agua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes internacionales

En Colombia Rodríguez (9) presenta un trabajo sobre conocimientos y prácticas sobre alimentación salud y ejercicio en universitarios de Medellín; el estudio de estilos de vida saludable en jóvenes es de interés para prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. Su objetivo fue evaluar los conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio de estudiantes universitarios y la relación de factores como sexo y nivel socioeconómico. En la metodología se realizó un estudio descriptivo exploratorio de carácter transversal con una muestra de doscientos diez hombres y doscientos diez mujeres, estudiantes de universidades de la ciudad de Medellín. Resultados: la prueba análisis multivariado de la varianza; con contraste canónico ortogonal encontró diferencia altamente significativa entre sexos, en los conocimientos sobre hábitos alimentarios y aspectos asociados al control del peso; también se encontró diferencia significativa entre sexos en las creencias sobre hábitos alimentarios y de salud. Según el análisis de correspondencia múltiple con clasificación jerárquica indexada se encontró relación entre el conocimiento sobre el índice de masa corporal y el conocimiento sobre sus implicaciones en la salud; igualmente, entre el estrato y el conocimiento relacionado con el índice de masa corporal. Se llegó a la conclusión que

los estudiantes universitarios tienen una percepción regular sobre sus conocimientos acerca de hábitos de alimentación saludable, actividad física y control de peso, así como sus implicaciones en salud; es menor el conocimiento del sexo masculino y en estatus bajo.

En España los autores Sánchez V, Aguilar A, González F, Esquiús L, Vaqué C. (10) hacen una investigación: Evolución en los conocimientos sobre alimentación: una intervención educativa en estudiantes universitarios; cuyo objetivo fue de analizar la relación entre el nivel de conocimientos en alimentación, el grado de adherencia a la Dieta Mediterránea y el estado nutricional; donde se realizó la evaluación pre y post intervención; a través de tres sesiones educativas, diseñadas según las preferencias de aprendizaje de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Participaron sesenta y cinco estudiantes de fisioterapia y podología, en un 58,5% fueron varones y con una edad media de veintidós años. El 63.1% resultó normo peso; sin embargo muchos deben mejorar sus hábitos alimentarios para ajustarse a las recomendaciones de la Dieta Mediterránea (69,2%). La relación estadística encontrada entre el nivel de conocimientos previos en nutrición y el estado nutricional (Coeficiente de Correlación de Pearson= 0,7; p= 0,049), recomienda que las acciones de educación nutricional en este colectivo, podrían contribuir a mejorar la calidad de la dieta y con ella el estado nutricional y la salud futura de los universitarios. Las sesiones educativas lograron mejorar el nivel de conocimientos en nutrición y alimentación en la mayoría de estudiantes, por lo tanto puede ser considerada como una herramienta eficiente en la transmisión de conocimientos nutricionales en este colectivo.

Otro trabajo hecho en Chile por Pino (11): Conocimientos alimentario-nutricionales y estado nutricional de estudiantes de 4^{to} año básico, tanto de instituciones privadas y subvencionados de la ciudad de Talca, la malnutrición por exceso también se puede abordar en el aula, ya que los niños pasan gran parte del tiempo en las instituciones educativas. Se construyó y aplicó un instrumento para medir los conocimientos de hábitos en alimentación en una muestra de doscientos setenta y tres escolares. En

promedio, el porcentaje de conocimientos que poseen los estudiantes fue de $61,4 \pm 14,75\%$. Los estudiantes de las instituciones particulares tuvieron mejor dominio en conocimientos sobre alimentación (p valor menor a 0.05).

Mientras tanto en México López P, Rejón J, Escobar D, Roblero SR, Dávila MT, Mandujano ZP (12). Hacen un trabajo titulado Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas; el objetivo fue analizar los conocimientos básicos en nutrición de los estudiantes de las carreras de enfermería, medicina humana y nutriología. Se aplicó un cuestionario de conocimientos de nutrición a ochenta y dos estudiantes que ya hubieran recibido la asignatura de nutrición o su similar. En los resultados se encontró que existen conocimientos insuficientes sobre nutrición en los estudiantes de licenciaturas relacionadas con la salud del sector público del Estado de Chiapas, México, y que la media de respuestas correctas fue menor del 80%. Los promedios más altos correspondieron a estudiantes de nutriología; asimismo, los estudiantes de medicina tuvieron mejor puntaje que los estudiantes de enfermería, siendo estos últimos los que mostraron menores conocimientos.

En Bolivia Aguilar, et al (13) realizan un trabajo: Conocimientos sobre nutrición en estudiantes de medicina. Su objetivo fue evaluar los conocimientos de nutrición por estudiantes de último año de la Facultad de Medicina de la Universidad Mayor de San Andrés, durante el periodo académico del año 2005. Fue un estudio transversal y descriptivo; se aplicó un cuestionario llenado en forma anónima a ciento veintiuno estudiantes, donde se consideró treinta preguntas que comprendían áreas de conocimientos básicos de fisiología de la nutrición, epidemiología nutricional del país, aspectos diagnósticos prevalentes y generalidades sobre manejo nutricional. Ningún estudiante marcó acertadamente más de veinticinco respuestas y menos de 9. El sesenta por ciento de los participantes aprobaron con el puntaje mínimo. El % de respuestas correctas para conocimientos básicos de fisiología de la nutrición fue de

56.4 por ciento, para epidemiología nutricional del país 46 por ciento, para aspectos diagnósticos más prevalentes 56.2 por ciento y generalidades sobre manejo nutricional 60 por ciento. En conclusión se tiene que el sesenta por ciento de los estudiantes respondieron en forma acertada el cuestionario, lo que nos indica a reforzar los conocimientos teóricos y prácticos, relacionados con la enseñanza de la nutrición.

En Cuba Herrero et al (14) hacen una investigación titulada: Modificación de conocimientos sobre nutrición en educandos de la Secundaria Básica "Josué País García". En 36 desnutridos de la Secundaria Básica "Josué País García", perteneciente al Policlínico Universitario "Veintiocho de septiembre" de Santiago de Cuba, durante 12 meses (enero a diciembre 2008), con la finalidad de modificar los conocimientos sobre nutrición en ese grupo poblacional. Con esta investigación se logró mejorar considerablemente el conocimiento de los adolescentes sobre la importancia del estado nutricional y las especificaciones de la dieta para esta etapa de vida. Recomendándose replicar en otros lugares.

2.2 Antecedentes nacionales

En Perú Fabián (15) realiza una tesis titulada: Nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los alumnos del Instituto De Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María. El objetivo fue determinar el nivel de conocimientos sobre hábitos alimentarios que tienen los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo. Fue un estudio cuantitativo, observacional, de corte transversal. La muestra 133 estudiantes. Se aplicó un cuestionario para medir conocimiento. Como resultado se tuvo que la edad promedio de los estudiantes fue de 20 años y medio, el [40,6% (54)] es de la especialidad técnico de Enfermería, el [76,7% (102)] tuvieron el peso normal. La mayoría de los evaluados se sienten satisfechos con su cuerpo y su apariencia física. El [66,9% (89)] le gusta tal como está, el [72,9% (97)] tiene peso normal, el [78,9% (105)] tiene conocimiento medio sobre hábitos alimentarios saludables. Se concluye que los estudiantes del

Instituto tienen conocimiento medio sobre hábitos alimentarios saludables.

En Lima-Perú, Mayor (16) realiza la tesis titulada: Efecto de intervención educativa en los conocimientos de alimentación saludable y prácticas alimentarias de las madres de preescolares, institución educativa. Cuyo objetivo fue determinar el efecto de la intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y prácticas alimentarias de las madres de preescolares en el grupo experimental y control de la Institución Educativa Mi Jesús N° 083 – Puente Lurín. En la metodología: Enfoque cuantitativo de tipo aplicativo, método cuasi experimental. Se trabajó con una población de doscientos setenta madres de niños preescolares y una muestra de sesenta madres, distribuidas: treinta en cada grupo experimental y control. El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario que midió el nivel de conocimientos y las prácticas alimentarias. Los resultados: Antes de la intervención el nivel de conocimiento del grupo experimental y control en la mayoría de las madres era de nivel medio y las prácticas alimentarias eran de poco adecuadas a inadecuadas; post la intervención educativa, en el grupo experimental, predominó el nivel de conocimiento alto y las practicas alimentarias adecuadas y en el grupo control mejoró ligeramente. Conclusiones: La intervención educativa sobre alimentación saludable, demostró ser efectiva en el grupo Experimental, para la mejora de las prácticas alimentarias y conocimientos de las madres de los niños preescolares de la institución educativa.

En Perú los investigadores Aguirre y Ccoto (17) realizan un trabajo titulado “Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2016”; El objetivo del estudio es determinar la relación del nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una universidad privada

de Lima, 2016. Es un estudio de tipo descriptivo, correlacional de corte transversal. La muestra fue de doscientos sesenta y ocho estudiantes utilizando el muestreo no probabilístico de tipo intencional. Se elaboró el cuestionario para medir nivel de conocimiento sobre alimentación saludable con una confiabilidad de 0.732, y el segundo para medir el grado de aceptabilidad de los menús con una confiabilidad de 0.926, aplicado a estudiantes universitarios del servicio de alimentación durante los 7 días de la semana. Como resultado se tiene que no existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús ofrecidos por el servicio de alimentación de una universidad privada de Lima ($p > .05$). Con respecto al nivel de conocimiento sobre alimentación saludable cincuenta y tres punto cuatro por ciento% tiene nivel regular y solo el cuarenta y tres punto tres por ciento niveles altos. Por otro lado, el cincuenta y seis por ciento tienen regular grado de aceptabilidad de los menús ofrecidos

En Lima, Zapana (18) realiza una tesis titulada “Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes de la institución educativa Augusto Salazar Bondy 4015, Carmen De La Legua - Callao, 2011”; estudio de investigación fue de tipo cuantitativo descriptivo de nivel aplicativo de diseño no experimental, de corte transversal ya que se recolectaron los datos en un solo momento, en un tiempo único. La población (seis cientos cuatro estudiantes) y la muestra por doscientos cuarenta estudiantes de primero a quinto año de secundaria de la I.E. Augusto Salazar Bondy 4015, el diseño muestral probabilístico aleatorio simple. La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. La validez se realizó mediante el juicio de expertos, para determinar la confiabilidad del instrumento se aplicó el Alfa de Cronbach para saber si el instrumento era confiable. Conclusiones, el género predominante corresponde al femenino entre los rangos de edad de catorce a quince años de edad, los adolescentes de la I.E. Augusto Salazar Bondy. El conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes del 1^o al 5^o de secundaria en la Institución Educativa Augusto Salazar

Bondy es de nivel medio. El conocimiento sobre los beneficios de la alimentación saludable en los adolescentes de la I.E. Augusto Salazar Bondy es de nivel medio. Los hábitos alimenticios adecuados en la alimentación saludable en los adolescentes de la I.E. Augusto Salazar Bondy son de nivel medio. Los profesionales de la salud (enfermera y nutricionista) fomentan el consumo de alimentos sanos y ricos acordes con su edad y su requerimiento nutricional.

2.3 Bases Teóricas

Alimentación Saludable

Las Enfermedades No Transmisibles, son considerados como la primera causa de patología y muerte en el mundo y en Perú; ya que su alta incidencia está vinculada con los malos hábitos de alimentación, falta de actividad física, el hábito de tabaco y el consumo de alcohol. Actualmente se cuenta con una serie de recomendaciones relacionadas al consumo de alimentos saludables (cereales integrales, frutas, verduras de hoja, raíces y tubérculos, legumbres, frutos oleaginosos), consumo de agua y con ello la práctica de actividad física; también se conoce que la población consume niveles elevados de sal en relación a la recomendación, por ello es indispensable impartir conocimientos de alimentación saludable (19).

Alimentación saludable y adolescencia

En un informe de una Consulta Mixta de Expertos de la organización mundial de la salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (20), se indicó que existen efectos generales de la dieta temprana en la composición y la fisiología corporales y desarrollo cognitivo. El peso elevado al nacimiento incrementa el riesgo de padecer obesidad posteriormente, sin embargo los niños con deficiente peso al nacimiento tienden a seguir siendo pequeños hasta la edad adulta. En los países desarrollados se ha incrementado los niños el peso elevado al nacer, por lo que los mayores niveles de obesidad antes descritos deben reflejar cambios ambientales. El mundo “obesogénico” está orientado al mercado de los adolescentes, lo que lo que hace imposible las elecciones saludables. También

se ha modificado los hábitos de actividad física, ya que actualmente los adolescentes prefieren tener una vida sedentaria. Se puede observar que la inactividad física y el tabaquismo predicen de manera independiente la cardiopatía coronaria y los accidentes cerebrovasculares en etapas posteriores de la vida. En Perú los hábitos alimentarios y los estilos de vida del adolescente tienen patrones idénticos a los de los países en desarrollo, por lo tanto en un futuro cercano aparecerán enfermedades como la diabetes mellitus tipo dos, la obesidad y la hipertensión arterial.

Problemas alimentarios en la adolescencia

Etapa con notables cambios fisiológicos, gran crecimiento, maduración sexual, menarquía. Es la transición de niño a adulto. Comienza aproximadamente a los doce años en las chicas y a los catorce en los chicos, con crecimiento acelerado en talla y en peso. Existe mayor síntesis y secreción de hormonas sexuales, testosterona en los muchachos; estrógenos y progesterona en las chicas. Por ende, hay más grasa y más músculos. Su alimentación varía según la velocidad de crecimiento, edad y sexo. Presenta diversas situaciones, las que condicionan desórdenes nutricionales.

No desayunan, les falta tiempo para llegar al colegio o a la universidad. Consumen a menudo comida rápida, se niegan a consumir menestras y ensaladas. Preocupación exagerada por alimentación sana y natural. Buscan una figura muy delgada; algunos llegan a la anorexia. No les importa la vida sana, beben alcohol, fuman tabaco, marihuana, drogas. No hacen ejercicios ni practican deporte. Pasan mucho tiempo frente a la computadora. La dieta en la etapa de la adolescencia debe contener leche o lácteos de 2 a 3 raciones por día; carne, pescados, huevos de 3 a 6 veces por semana; cereales cada todos los días; tubérculos y raíces a diario; leguminosas o menestras de 2 a 4 veces por semana; verduras y frutas a diario; aceites y azúcares en forma limitada, según peso y actividad (21).

Gasto energético y requerimientos nutrimentales en la adolescencia

Expertos y especialistas en nutrición como Bezares (22) indican que se tiene muchas fórmulas propuestas para el cálculo del gasto energético en los adolescentes. Sin embargo, se tiene muchas interrogantes sobre la

subestimación o sobreestimación calórica de cada cálculo. Asimismo, se requiere hacer estudios en poblaciones específicas, ya que la etnicidad parece ser un elemento determinante para valorar la elección de una fórmula determinada.

Existen muchos investigadores que presentan las ecuaciones más comunes que se emplean en este grupo de edad. Al ser comparadas contra calorimetría, se recomiendan fundamentalmente las de Schofield HW, seguidas de las de la organización mundial de la salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Otra forma de estimar el gasto energético es la que se realiza a través de las fórmulas en que se toman en cuenta las kcal por centímetro. Con respecto a la distribución del valor calórico total, se recomienda de veinte cinco a treinta y cinco por ciento de lípidos, de diez a treinta por ciento de proteínas y de cuarenta y cinco a sesenta y cinco por ciento de hidratos de carbono.

Valoración dietética

El desarrollo y crecimiento del adolescente hacen que la valoración dietética no sea fácil, dado que los cambios fisiológicos y psicológicos afectan tanto los requerimientos como los hábitos. Los adolescentes tienen patrones irregulares de alimentación, consumen bocadillos con frecuencia y "brincarse" las comidas; asimismo, tienden a sub estimar el consumo. En general se tiene un error esperado como resultado de una conducta inmadura y a la resistencia a cumplir actividades orientadas por adultos; además, hay sesgos en los informes de adolescentes con problemas de peso corporal. Por lo tanto se necesita instrumentos que evalúan el consumo alimentario y las conductas alimentarias con exactitud, que tengan un tiempo de administración corto y que sean de bajo costo.

En los estudios de investigación a nivel mundial se han desarrollado y aplicado una serie de instrumentos de encuestas alimentarias para aplicarlos a los adolescentes. La elección y aplicación de los instrumentos para la valoración dietética dependerá de los objetivos del estudio. En líneas generales, los instrumentos y técnicas aplicados en su mayoría han sido el recordatorio de 24 horas, la frecuencia de consumo de alimentos, los diarios

de alimentos, registros de pesos y medidas, registros de desperdicios, con el apoyo de básculas electrónicas y llamadas telefónicas. En España, en el EnKid, se utilizó el recordatorio de 24 horas y la frecuencia de consumo de alimentos; con el propósito fue determinar no solamente los consumos alimentarios, sino también patrones alimentarios, estado de nutrición y factores de riesgo para la nutrición. En Alemania, para el estudio DONALD (Dortmund Nutritional Anthropometric Longitudinally Designed Study), se hizo uso de la técnica de pesos y medidas con registro de desperdicios, y se usaron balanzas electrónicas para determinar la composición química de los alimentos.

En el estudio Alimentación y Valoración del Estado Nutricional de Adolescentes (AVENA, realizado en individuos españoles), se utilizó el diario de alimentos de siete días, una frecuencia de consumo de alimentos y el recordatorio de 24 horas. Para el llenado del diario de alimentos, se apoyó a los participantes con cuadros de referencia de pesos aproximados de alimentos; para la valoración nutricional se utilizó cuadros de composición de alimentos españoles. En México, en la Encuesta Nacional de Nutrición de 1999 se empleó un recordatorio de 24 horas, previamente validado; en la evaluación de los datos se utilizaron bases de datos y cuadros de composición de alimentos. Asimismo, se ha realizado estudios sobre patrones alimentarios, en los que se han empleado frecuencias de consumo de alimentos. Se elaboró propuestas de instrumentos para la evaluación de consumo o hábitos alimentarios en la población de jóvenes adolescentes, en las que se busca investigar el consumo de grasas, o simplemente obtener ventajas en la aplicación, como la rapidez. Finalmente, además de la evaluación del consumo de energía, macro y micronutrientes, no se debe perder de vista la evaluación de factores relacionados con el consumo alimentario y el estado de nutrición del adolescente, tales como: edad, lugar de residencia, ocupación (estudio o trabajo, ninguno), nivel social, grado de instrucción del jefe del hogar (como indicador de la dimensión cultural del estrato social).

Alimentación saludable y micronutrientes en la adolescencia

Ascencio (23) en su libro “Elementos fundamentales en el cálculo de dietas” escribe que las vitaminas se clasifican en hidrosolubles y liposolubles y no aportan energía; éstas participan en las diferentes reacciones metabólicas y cumplen funciones específicas, de aquí que no se puedan sustituir entre sí. La cantidad que se debe consumir es muy pequeña y su función se conoce en el momento en el que los individuos manifiestan su ausencia o deficiencia. Por ejemplo, el escorbuto permitió descubrir la vitamina C y la pelagra a la Niacina (B3). Las fuentes en la dieta varían de acuerdo con cada tipo de vitamina, en términos generales, se dice que las frutas y verduras son su fuente principal.

Las vitaminas se presentan en el siguiente cuadro:

Liposolubles	Vitamina A o retinol
	Vitamina D
	Vitamina E o tocoferol
	Vitamina K
Hidrosolubles	Vitamina C o ácido ascórbico
	Vitamina B ₁ o tiamina
	Vitamina B ₂ o riboflavina
	Vitamina B ₃ o factor PP o niacina
	Vitamina B ₅ o ácido pantoténico
	Vitamina B ₆ o piridoxina
	Vitamina B ₈ o vitamina H o biotina
	Vitamina B ₉ o ácido fólico
Vitamina B ₁₂ o cobalamina	

Las vitaminas hidrosolubles se descomponen con facilidad por efecto de la luz, el aumento de la temperatura y el tiempo de vida. Los alimentos que las contienen pierden parte de su contenido, cuando son sometidos a cocción y al no utilizar el caldo de cocción. Por lo tanto, se recomienda consumir en estado natural.

Los minerales son nutrimentos inorgánicos que no aportan energía a la dieta. Cumplen la función estructural o regulador. Clasificándose en

macrominerales y microminerales, en función de su contenido en el organismo y de sus requerimientos en la dieta.

Los macrominerales están presentes en el organismo en concentraciones mayores a 5 gramos y sus requerimientos son mayores a cien miligramos al día. En esta categoría se encuentran el calcio, sodio, potasio, fósforo, magnesio, azufre y cloro. Por ejemplo, el calcio forma parte del esqueleto y sus recomendaciones son de alrededor de mil a mil doscientos miligramos al día. El potasio es el principal catión intracelular (carga positiva), que regula el contenido de agua en la parte interna de la célula, además de cumplir una función muy importante en la contracción cardíaca y muscular. Las fuentes alimentarias principales son las frutas (plátano, melón, tuna, naranja, mango), verduras (espinacas, acelgas, hongos), tubérculos como la papa y leguminosas (frijoles, lenteja, haba, garbanzo, soya).

Los microminerales están presentes en el organismo en concentraciones menores a 5 gramos y sus requerimientos son menores a cien mg al día. Así tenemos a: aluminio, arsénico, boro, cadmio, níquel, hierro, silicio, vanadio, yodo, flúor, cinc, cromo, cobre, cobalto, manganeso, selenio y molibdeno. Por ejemplo, el hierro es un mineral que participa en la formación de la hemoglobina, que es la proteína que transporta dentro de los eritrocitos. Sus recomendaciones son de alrededor de diez a doce miligramos al día.

El agua constituye un tercio del peso corporal de un adulto. Está formado por 2 moléculas de hidrógeno (H) y una de oxígeno (O), cumpliendo muchas funciones fisiológicas y metabólicas en el cuerpo como transportar nutrimentos en la sangre, excretar productos de desecho en la orina, conducir los impulsos eléctricos a través de los nervios y fibras musculares, regula la temperatura corporal, forma parte de la composición de los músculos y ayuda a proteger los órganos internos, entre muchas funciones más.

Los adultos sanos requieren en promedio dos mil kcal al día, por lo tanto debe consumir de dos a dos litros y medio de agua al día. Sin embargo, si la persona realiza actividad física intensa o vive en un clima cálido su requerimiento de agua aumentará (3 o más litros al día). Una mujer embarazada requiere

consumir más agua ya que incrementa de forma importante la distribución de líquidos en su cuerpo, llegando a consumir hasta cuatro litros al día.

Problemas de alimentación en la adolescencia

Para Schlienger (24) la adolescencia es un período de transición entre la infancia y la edad adulta. Se caracteriza por profundas modificaciones corporales y psicológicas. La relación con los padres y otras personas allegadas se ve perturbada por el deseo y el miedo junto con una autonomía cada vez más precoz que a veces desemboca en comportamientos de transgresión y modalidades alimentarias muy concretas.

Necesidades energéticas y nutricionales: Durante este período aumentan de forma acusada. Así, los aportes nutricionales aconsejados (ANA) fijan el aporte energético en 2.450 kcal a los 13 años, para aumentar hasta 2.850 kcal a los 16 en muchachos de una actividad ligera. Estas necesidades suelen cubrirse de forma espontánea. Los principios alimentarios como los del PNNS siguen siendo perfectamente válidos. En los adolescentes se traducen en un aumento de los aportes en macro y micronutrientes que adquiere mayor importancia en caso de actividad física sostenida. La capacidad de adaptación alimentaria hace que no sean necesarios los suplementos (calcio, hierro, etc.) salvo en casos de conducta alimentaria aberrante.

Problemática de la alimentación: La problemática alimentaria del adolescente se inscribe en los trastornos que este percibe, junto con el temor a no poderles hacer frente y la búsqueda de una nueva identidad. El adolescente experimenta un sentimiento de extrañeza y asombro en relación con los cambios corporales ligados a la pubertad. Muy sensible a la mirada de los demás, toma conciencia de su cuerpo, lo escruta, se interroga sobre él y a veces tiene problemas para renunciar a su figura de niño. A los 15 años, casi la mitad de las chicas se ven demasiado gordas, y la mitad de los chicos están acomplejados por su cuerpo. Los adolescentes tienen necesidad de forjarse

una nueva identidad y de ponerse a prueba –desafíos conductas imprudentes frente al peligro, actitudes extremas-en todos los ámbitos de la vida, incluido el de la alimentación. El proceso de adquisición de autonomía se vive como desconcertante, pero, al mismo tiempo, lleva a oponerse a los hábitos y los modelos del primer círculo familiar y de la sociedad. El alimento se percibe como una fuente de libertad y de placer, que se autocensura por el ideal de la delgadez. Las consecuencias son:

1. Una alimentación totalmente desestructurada con el picoteo deliberado de alimentos “azucarados-salados-grasos” y una preferencia por la alimentación rápida.
2. La elección del vegetarianismo o del veganismo por distintos motivos: preocupación por la ecología, estímulos espirituales o de salud, por desafío contra la alimentación industrial o por oposición al modelo común.
3. La libre manifestación de los gustos y las prácticas fijados durante la infancia con el consumo
4. a veces impulsivo de importantes cantidades de bebidas azucaradas (refrescos) que, por defecto, podrían convertirse en bebidas light.
5. La búsqueda de sensaciones intensas y de experiencias nuevas que se materializan en el consumo de bebidas alcohólicas, ocasional o regular, o de «combinados» que siempre contienen alcohol y bebidas muy azucaradas.

Consejos y recomendaciones: Los consejos y las recomendaciones en esta edad a menudo no sirven de mucho. Además, la mayor parte de los adolescentes los conocen desde la infancia y los transgreden voluntariamente. Frente a ello, debe actuarse con paciencia y buena voluntad, escuchando sin otras prohibiciones que aquellas que pongan en riesgo la salud: alcoholismo o dietas demasiado aberrantes. Lo que se pretende es sortear este período sin grandes contratiempos y evitar que se instalen trastornos de la conducta alimentaria comportamientos de riesgo realmente peligrosos o carencias, con la consideración de que las opciones de alimentos sean transitorias y poco peligrosas. En definitiva, la alimentación del adolescente escapa a la influencia nutricional. La alimentación refleja las paradojas de los

adolescentes: provocadora e imprevisible para poner a prueba a los padres y a la sociedad, excesiva en todos los sentidos del término y transgresora para desafiarse a sí misma. En esta edad el equilibrio (alimentario) y la armonía (del desarrollo) son nociones que suscitan un rechazo implícito. Algunos referencias y consejos adaptados a la adolescencia Respetar una buena distribución de los aportes, lo que combatirá las comidas entre horas y promoverá la estructuración de las comidas.

- ✓ Vigilar que los aportes en azúcares no sean excesivos
- ✓ Garantizar un aporte suficiente de proteínas (hasta el 15-18% de la ración energética).
- ✓ Negociar para que el adolescente abandone los caprichos de la alimentación relacionados con el consumo compulsivo o excesivo de un alimento.
- ✓ Insistir en el peligro de las conductas de riesgo (alcoholismo, trastornos de la conducta alimentaria).
- ✓ Aconsejar sin condenas ni rechazos y recordar que la alimentación se integra en una higiene vital global en la que también tienen importancia el sueño, la actividad física y el carácter amistoso.

En resumen, como afirma Aguirre, y Le (25) la nutrición durante la adolescencia incluye problemas variados, algunos propios de esta etapa de vida y otros como la obesidad, sobre peso, trastornos de la conducta alimentaria, carencias nutricionales específicas, adicciones asociadas a la alimentación. Se necesita una visión de promoción y prevención por equipos multidisciplinarios desde edades previas y durante la adolescencia con sus controles de salud anuales, y derivar oportunamente cualquier alteración al profesional respectivo.

2.4 Marco Conceptual

- i. Alimentación saludable. – La dieta saludable protege de la malnutrición; así como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Para diseñar una alimentación saludable que sea equilibrada y variada depende de los requerimientos de cada individuo (edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. (26).
- ii. Nutrición. - La nutrición adecuada; se da cuando existe equilibrio entre los requerimientos nutricionales y la dieta indicada. La inadecuada nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la incidencia de las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (27).
- iii. Malnutrición. – Es la situación fisiológica anormal producido por el consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria y los micronutrientes que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo (28).
- iv. Dietética. – Es la ciencia y arte por el cual se planifica, dosifica los alimentos, para garantizar un adecuado desarrollo, Es decir, interpreta y aplica los principios y conocimientos científicos de la Nutrición diseñando una dieta adecuada para la persona sana y con alguna patología (29).
- v. Ingesta recomendada. - Para saber si los alimentos que ingerimos aportan cantidades adecuadas de nutrientes se usan como estándares de referencia las llamadas ingestas recomendadas (IR) las que podemos definir como la cantidad de energía y nutrientes que debe cumplir la dieta diariamente para mantener la salud los individuos sanos de un grupo homogéneo (29).
- vi. Ingesta adecuada. - Son cálculos que se usan cuando no existe evidencia científica para establecer el valor de EAR y calcular RDA. Para varios nutrientes existe insuficientes datos científicos sobre los requerimientos por lo que dificulta identificar el nivel de ingesta que es suficiente para el 50% de los individuos de un determinado grupo (29).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

Como se explicará más adelante, la tesis que se presenta va a estar enmarcada en el nivel descriptivo; razón por la cual no se plantearán hipótesis de trabajo. Esta decisión de las investigadoras está basada en lo que opina Hernández (30), quien indica que no en toda investigación se plantean hipótesis. El planteamiento de la hipótesis depende de: el alcance inicial del estudio. Las que formulan hipótesis son las correlacionales, o explicativas o aquellas descriptivas que intentan pronosticar una cifra o un hecho (lo que no se realizó en el presente trabajo).

3.3 Variables

Variable de estudio	Variables de caracterización
Conocimientos sobre alimentación saludable	Conocimientos sobre cereales, tubérculos y menestras Conocimientos sobre verduras Conocimientos sobre frutas Conocimientos sobre lácteos y derivados Conocimientos sobre carnes, pescados y huevos Conocimientos sobre azúcares y derivados Conocimientos sobre grasas Conocimientos sobre la sal Conocimientos sobre el agua

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Método de investigación

Se utilizó el método científico, dentro del contexto que este método viene a ser un procedimiento que se aplica con el fin de descubrir todas las características con que se presentan los hechos, siendo una de sus principales características el ser tentativo, a la vez puede ser verificado, de un análisis riguroso y con observación empírica. Además es aquí donde se plantean problemas científicos, que derivan en hipótesis que deben de ser verificadas; esta definición que plantea Tamayo (31) encaja perfectamente en la tesis que se va a desarrollar sobre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. El método específico a utilizar según el mismo autor es el método de análisis directo, ya que se determinará las condiciones del conocimiento por medio de análisis reflexivo.

4.2 Tipo de investigación

La investigación fue de tipo básica, siendo esta la que se dedica a buscar y sistematizar información o que puede formular nuevas teorías, y que su rol no es el resolver problemas inmediatos, por el contrario busca la ampliación de la base de conocimientos, dado por el mismo conocimiento y por la comprensión en sí que se le pueda dar (32).

4.3 Nivel de la investigación

Esta tesis pertenece al nivel descriptivo, ya que es acorde a lo que manifiesta Carrasco (33) sobre el tema; ya que en este nivel es necesario responder a la siguiente pregunta ¿Cómo son las características del hecho?, refiriéndose a las características,

cualidades internas y externas, propiedades y rasgos esenciales de los acontecimientos, sin dejar de contextualizarlo en un tiempo y espacio muy bien delimitado.

4.4 Diseño de la Investigación

El diseño de investigación para esta tesis es el propuesto por Tamayo (31); como un diseño de campo, porque los datos se van a recopilar de forma directa de una realidad; por esta razón se les conoce como datos primarios; y porque el recojo de información tiene una estructura de encuesta.

4.5 Población y muestra

Con relación a la población se trabajó con los estudiantes de 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel de la ciudad de Huancayo, que hacen un total de 570 jóvenes. Al aplicar la fórmula muestral para poblaciones finitas el número de la muestra fue 230 para la recolección de datos, como se muestra a continuación:

Donde: $Z = 1.96$
 $N = 570$
 $P = 0.5$
 $Q = 0.5$
 $E = 0.05$

$$n_0 = \frac{Z^2 N P Q}{Z^2 P Q + (N - 1) E^2} = \mathbf{230}$$

El muestreo fue no probabilístico del tipo accidental, ya que por criterio de las investigadoras se procedió a evaluar a los estudiantes que libremente desearon participar del estudio a partir de la firma del consentimiento informado, de forma voluntaria y que además cumplieron con los criterios de inclusión o de exclusión según sea el caso.

4.5.1 Criterios de inclusión a considerar:

- ✓ Estudiantes que pertenecieron al Colegio Santa Isabel.
- ✓ Los estudiantes que aceptaron firmar el consentimiento informado.
- ✓ Estudiantes matriculados en el año académico 2019.
- ✓ Cursar el 5to año de secundaria.

4.5.2 Criterios de exclusión a considerar:

- ✓ Estudiantes que presentaron trastornos de conducta alimentaria.
- ✓ Estudiantes que tuvieron problemas psicológicos.
- ✓ Estudiantes que demostraron poca seriedad para responder a las preguntas del cuestionario.

4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para determinar el nivel de conocimientos de los estudiantes del colegio, se aplicó la técnica de la encuesta, utilizando un cuestionario sobre alimentación saludable; que fue estructurado para este estudio y pasó por las pruebas de validez de contenido a través del “juicio de experto” a cargo de 03 licenciados en nutrición con experiencia laboral y profesional.

4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento y al análisis de datos se utilizó la estadística descriptiva con el uso de tablas de frecuencia y porcentajes y otras pruebas de análisis estadísticos como media aritmética. Para estos cálculos se procedió a crear una base de datos en primer lugar en el programa Excel y luego en el SPSS versión 24.

4.8 Aspectos éticos de la investigación

Los aspectos que se consideraron son los del Reglamento General de Investigación de la Universidad Peruana los Andes, que en su capítulo IV, artículo 27° de los principios que rigen la actividad investigativa y el artículo 28° de las normas de comportamiento ético de quienes investigan. Asimismo, se consideró el Código de Ética Para la Investigación Científica en La Universidad Peruana Los Andes. Por lo que, se tomó en cuenta los principios de protección de la persona, firma del consentimiento informado, beneficencia y no maleficencia, la protección al medio ambiente y el respeto a la biodiversidad; responsabilidad y veracidad de la información; principios que se consideran en el Capítulo II, artículo 4°. Además el artículo 5° sobre las normas de comportamiento ético de quienes investigan. Todo lo mencionado se tuvo presente al momento de encuestar a los estudiantes del Colegio Nacional Santa Isabel de la ciudad de Huancayo y lo mismo se hizo con los datos obtenidos para la investigación.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados

Tabla 1: Media aritmética y desviación estándar de los conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel - Huancayo, 2019.

N	Válido	230
	Perdidos	0
Media		13,37
Desviación estándar		3,268

FUENTE: Encuesta de alimentación saludable

En la tabla 1 se muestra la estadística descriptiva de los conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, considerando una calificación numérica de nota alcanzada por ellos y que ha dado como resultado una media aritmética obtenido de 13.37 (sobre una calificación máxima de 23 puntos), lo que indica que en promedio los estudiantes tienen bajos conocimientos sobre este tema. Un hecho que podría ser comprendido desde varios aspectos, pero que en síntesis es la resultante de una educación basada en aspectos técnicos y de ciencia, pero con poca información sobre temas de salud y nutrición que trasciende en el futuro de los jóvenes, ya que al no tener conocimientos básicos sobre alimentación saludable, es posible que en la práctica, influya para las decisiones sobre los alimentos que consume a diario.

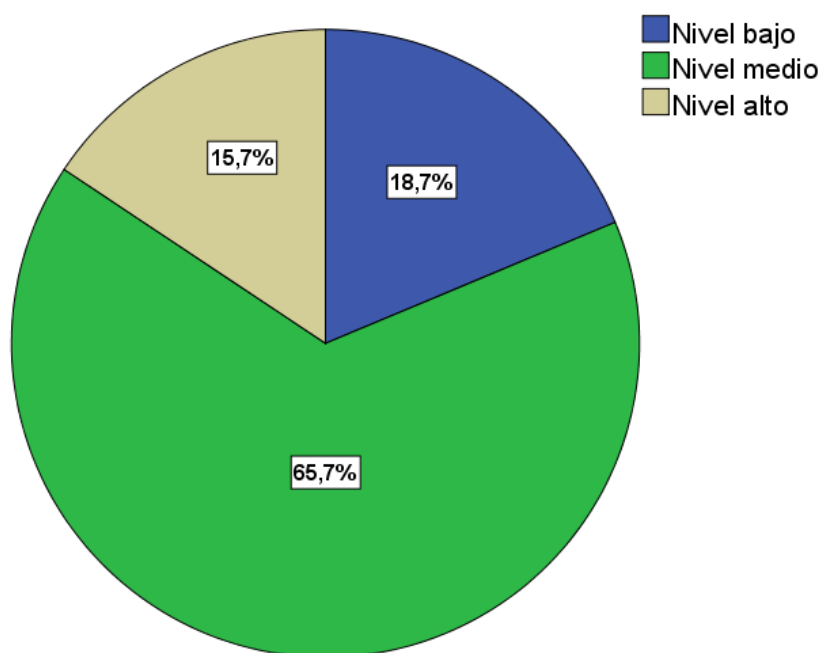
Tabla 2: Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel - Huancayo, 2019.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel bajo	43	18,7
	Nivel medio	151	65,7
	Nivel alto	36	15,7
	Total	230	100,0

FUENTE: Encuesta de alimentación saludable

El estudio realizado en la tesis ha considerado evaluar el nivel de conocimientos de forma categórica, por lo que en la tabla 2 y figura 1, se presenta estos resultados, donde el 65.7% de los estudiantes presenta un nivel medio de conocimientos; solo el 15.7% de ellos tiene un nivel alto; y el 18.7% presenta un nivel bajo. En base a estas cifras se puede indicar que en su mayoría los jóvenes tienen un nivel medio de conocimientos sobre alimentación saludable; resultados que deben ser de mucho valor para intervenciones en salud y alimentación.

Figura 1: Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel - Huancayo, 2019.



Fuente: Tabla N°2

Tabla 3: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a los cereales, tubérculos y menestras.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	27	11,7	11,7	11,7
	Nivel medio	82	35,7	35,7	47,4
	Nivel alto	121	52,6	52,6	100,0
	Total	230	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta de alimentación saludable

En la tabla 3, ha considerado evaluar los conocimientos en los estudiantes con relación al grupo de alimentos de cereales, tubérculos y menestras; obteniendo la información que del total de encuestados, el 52.6% tiene un alto nivel de conocimientos en este tema, el 35.7% un nivel medio y el 11.7% de los estudiantes tiene un nivel bajo de conocimientos sobre estos grupos de alimentos.

Tabla 4: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a las verduras.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	101	43,9	43,9	43,9
	Nivel medio	93	40,4	40,4	84,3
	Nivel alto	36	15,7	15,7	100,0
	Total	230	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta de alimentación saludable

En la tabla 4, ha considerado evaluar los conocimientos en los estudiantes con relación al grupo de alimentos de verduras; obteniendo la información que del total de encuestados, el 15.7% tiene un nivel alto en conocimientos en este tema, el 40.4% un nivel medio y el 43.9% de los estudiantes tiene un nivel bajo de conocimientos sobre el valor nutricional e importancia de las verduras. Estas cifras podrían explicar el por qué las personas de esta edad, se evidencia un bajo consumo de verduras, aunque esto debe ser corroborado por otras investigaciones sobre el mismo tema.

Tabla 5: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a las frutas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	106	46,1	46,1	46,1
	Nivel medio	87	37,8	37,8	83,9
	Nivel alto	37	16,1	16,1	100,0
	Total	230	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta de alimentación saludable

En la tabla 5, ha considerado evaluar los conocimientos en los estudiantes con relación a lo que saben sobre las frutas; obteniendo la información que del total de encuestados, el 16.1% tiene un nivel alto en conocimientos en este tema, el 37.8% un nivel medio y el 46.1% de los estudiantes tiene un nivel bajo de conocimientos sobre el valor nutricional e importancia de las frutas; por lo tanto se podría hacer el mismo análisis que con las verduras, al encontrar cifras muy altas en el nivel bajo; por lo que la evidencia parece ser que la falta de información tiene relación con el bajo consumo de estos alimentos saludables.

Tabla 6: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a los lácteos y derivados.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	91	39,6	39,6	39,6
	Nivel medio	83	36,1	36,1	75,7
	Nivel alto	56	24,3	24,3	100,0
	Total	230	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta de alimentación saludable

En la tabla 6, ha considerado evaluar los conocimientos en los estudiantes con relación a lo que saben sobre los lácteos y derivados, un grupo de alimentos muy importante para la salud ósea de ellos; obteniendo la información que del total de encuestados, el 24.3% tiene un nivel alto en conocimientos en este tema, el 36.1% un nivel medio y el 39.6% de los estudiantes tiene un nivel bajo de conocimientos sobre el valor nutricional e importancia de los lácteos.

Tabla 7: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a las carnes, pescados y huevos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	164	71,3	71,3	71,3
	Nivel medio	53	23,0	23,0	94,3
	Nivel alto	13	5,7	5,7	100,0
	Total	230	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta de alimentación saludable

En la tabla 7, se ha considerado evaluar los conocimientos en los estudiantes con relación a lo que saben sobre el grupo de alimentos que comprende las carnes, pescados y huevos, un grupo de alimentos muy importante por el aporte de proteínas de alta calidad que brinda a la nutrición de los jóvenes; obteniendo la información que del total de encuestados, solo el 5.7% tiene un nivel alto en conocimientos en este tema, el 23 % un nivel medio y el 71.3 % de los estudiantes tiene un nivel bajo de conocimientos sobre el valor nutricional e importancia de estos alimentos.

Tabla 8: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a los azúcares y derivados.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	56	24,3	24,3	24,3
	Nivel medio	93	40,4	40,4	64,8
	Nivel alto	81	35,2	35,2	100,0
	Total	230	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta de alimentación saludable

En la tabla 8, ha considerado evaluar los conocimientos en los estudiantes con relación a los azúcares y derivados, alimentos que a pesar que brindan energía, se les considera en la actualidad entre los que su exceso en la ingesta se relaciona a problemas de salud, no solo en los jóvenes, sino en cualquier grupo de edad; obteniendo la información que del total de encuestados, la tercera parte (35.2%) tiene un nivel alto en conocimientos en este tema, el 40.4% presenta un nivel medio y el 24.3 % de los estudiantes tiene un nivel bajo de conocimientos sobre el valor nutricional e importancia de estos alimentos.

Tabla 9: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a las grasas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	80	34,8	34,8	34,8
	Nivel medio	107	46,5	46,5	81,3
	Nivel alto	43	18,7	18,7	100,0
	Total	230	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta de alimentación saludable

En la tabla 9, se ha considerado evaluar los conocimientos en los estudiantes con relación a las grasas; sin embargo es necesario precisar que las preguntas se direccionaron más a ver los aspectos de las enfermedades que producen estos alimentos cuando se consumen en exceso; en los resultados se presentó que del total de encuestados, el 18.7% de los estudiantes tiene un nivel alto en conocimientos en este tema, el 46.5% presenta un nivel medio y el 34.8 % de los estudiantes tiene un nivel bajo de conocimientos sobre el valor nutricional e importancia de estos alimentos.

Tabla 10: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación a la sal.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	230	100,0	100,0	100,0
	Nivel medio	0	0,0	0	0,0
	Nivel alto	0	0,0	0	0,0
	Total	230	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta de alimentación saludable

En la tabla 10, se ha considerado evaluar los conocimientos en los estudiantes con relación a la sal, y es necesario mencionar aquí que cuando nos referimos a la sal, se trata, obviamente, del cloruro de sodio (NaCl); en los resultados se presentó que el total de los estudiantes tiene un bajo nivel de conocimientos respecto a la sal; lo que evidencia que hay mucho por trabajar en educación nutricional, por los riesgos para la salud que ocasiona el consumo en exceso de este mineral.

Tabla 11: Nivel de conocimientos en los estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Nacional Santa Isabel, con relación al consumo de agua.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nivel bajo	105	45,7	45,7	45,7
	Nivel alto	125	54,3	54,3	100,0
	Total	230	100,0	100,0	

FUENTE: Encuesta de alimentación saludable

En la tabla 11, ha considerado evaluar los conocimientos en los estudiantes con relación al consumo de agua, siendo la pregunta sobre la cantidad de agua que se debe de ingerir en promedio al día, dado que es el principal componente del cuerpo humano, esencial para todos los procesos fisiológicos que involucran la digestión, absorción y eliminación de desechos metabólicos no digeribles, y también para la estructura y función del aparato circulatorio. Los resultados encontrados indican que el 45.7% tiene un nivel bajo y el 54.3% un nivel alto de conocimientos sobre la cantidad adecuada de agua que se debe de consumir al día.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Según la FAO (34) la educación alimentaria y nutricional son aquellas estrategias de educación elaboradas para facilitar el cambio voluntario de las conductas alimentarias y otros comportamientos vinculados con la alimentación y la nutrición adecuados para la salud y el bienestar. Las mismas están relacionados en el desarrollo de habilidades de los sujetos para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y en la promoción de un ambiente alimentario de calidad; esto quiere decir en otras palabras que las conductas alimentarias tienen una relación directa con la educación que reciben las personas, por lo tanto, en la medida que eduquemos a la población vamos a tener una mejor alimentación en ellos. Y la OMS (35) es enfática en declarar que es necesario brindar educación sanitaria a los adolescentes para adquirir conocimientos, actitudes, creencias y aptitudes necesarias para tomar decisiones importantes, tener conductas saludables y crear condiciones adecuadas para la salud”.

Estos conceptos de la FAO y la OMS por lo tanto, dan un gran valor a la educación alimentaria y nutricional, la misma que puede ser efectiva si se trabaja a partir de saber cuáles son los conocimientos que tiene la población sobre alimentación saludable, para que de esta forma sepamos dónde es que tenemos que incidir para elaborar los contenidos y los mensajes claves para educar a la niñez y a la juventud de una forma efectiva; es precisamente este principio el que da un verdadero valor al objetivo propuesto en la presente tesis donde se ha podido averiguar el nivel de conocimientos que tiene la población escolar sobre alimentación saludable; y con este insumo poder tener información clara y fidedigna para posteriormente intervenir de forma efectiva.

Los resultados indican que del total de estudiantes evaluados en el colegio Santa Isabel, el 65.7% presenta un nivel medio de conocimientos en alimentación saludable; esto concuerda con lo hallado por Zapana (18) donde en estudiantes de las mismas características encontró que el conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes del 1^o al 5^o de secundaria en la Institución Educativa Augusto Salazar Bondy fue en su mayoría de nivel medio; asimismo es similar a lo hallado por Pino (11) donde el 61,4 % de los alumnos de un colegio tuvieron dominio medio de conocimientos sobre alimentación; y lo encontrado por Rodríguez (9) quien reportó que los universitarios tienen una percepción media sobre sus conocimientos con relación a los hábitos de alimentación saludable; aunque este último grupo pertenece a un nivel superior, es posible realizar esta comparación porque en ningún nivel de educación se recibe cursos sobre nutrición saludable; sin embargo estos hallazgos nos pueden mostrar que en general los estudiantes no cuentan con suficientes conocimientos sobre alimentación saludable y que esto puede incidir en las practicas alimentarias según lo que manifiestan Anaya y Álvarez (36) que una educación sobre alimentación y nutrición puede producir cambios positivos en el estado nutricional, mejorando significativamente el conocimiento y consumo de alimentos saludables en los escolares; por lo que es necesario contar con diagnósticos sobre el nivel de conocimientos de este grupo de población para incidir cambios positivos en las prácticas alimentarias y a la vez obtener otros beneficios como el mejorar el estado nutricional de los escolares.

Se encontró también en los escolares del Colegio Santa Isabel que el 18.7% presenta un nivel bajo de conocimientos sobre alimentación saludable, esto es similar a lo hallado por López (12) quien encontró que existen conocimientos insuficientes sobre nutrición en los alumnos de licenciaturas relacionadas con la salud, y lo de Aguilar (13) en estudiantes de medicina; aunque es necesario recalcar que este último dato es en estudiantes de nivel superior y no se indica en el estudio si han llevado cursos de nutrición, por lo que podría estar sesgado los resultados; sin embargo en líneas generales persiste en problema que existe un gran número de estudiantes que no tienen los conocimientos suficientes sobre alimentación y su relación con la salud; según Freidin (37) la alimentación necesita de individuos informados sobre temas de salud, y esta preocupación es comprensible porque

se enfoca en el futuro, entendiendo que una mala alimentación en el presente trasciende en estos jóvenes a presentar en el futuro las ECNT, que en la actualidad se constituyen en un gran problema de salud pública en países industrializados y en los países en vía de desarrollo como el Perú, como indica Serra (38) que “se hace necesaria una labor preventiva y sobre todo promocional educativa en la población, con una educación continuada con respecto a estas enfermedades y con un nivel mayor de actualización”; esto es una gran verdad y es necesario hacer llegar estas inquietudes sobre el futuro que podríamos tener (en términos de salud) si es que no actuamos de forma rápida y efectiva en temas de mucha importancia como la salud y alimentación de los jóvenes.

En la presente tesis además se ha propuesto como objetivo, no solo el investigar sobre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en temas generales, como lo han hecho la mayoría de antecedentes citados, sino que además se ha buscado tener información sobre estos conocimientos, pero de forma puntual, utilizando el criterio de hacer las preguntas sobre los principales grupos de alimentos de forma separada, ya que se considera que, para futuras intervenciones es necesario saber con precisión cuáles son los aspectos que deben ser enseñados de forma puntual, respecto a educación nutricional; es así que se ha encontrado que del total de estudiantes encuestados el 43.9% tiene un nivel bajo de conocimientos respecto a las verduras, el 46.1% sobre frutas, el 39.6% de sobre lácteos, el 71.3 % sobre carnes y pescados y el 34.8 % de los estudiantes tiene un nivel bajo de conocimientos sobre el valor nutricional e importancia de las grasas. En líneas generales entonces estos jóvenes no tienen información adecuada sobre los principales grupos de alimentos y sobre las implicancias que esto tiene sobre su salud; ya que por ejemplo en las preguntas relacionadas a grasas se ha puesto de manifiesto que no tienen conocimiento sobre el riesgo del consumo de grasas sobre su salud; algo que ya ha sido documentado por investigaciones como las hechas por Cabezas, Hernández y Vargas (39) que afirman de manera categórica que los efectos que tiene sobre la salud el consumo elevado de grasas no saludables se relaciona con la aparición temprana de enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y obesidad, por lo que aconsejan generar políticas públicas.

Un tema de alimentación donde se ha encontrado resultados alarmantes en los estudiantes del Colegio Santa Isabel, es el relacionado a la sal, ya que en su totalidad no tienen conocimientos adecuados sobre este tema; sin embargo existe mucha información sobre los peligros para la salud de consumir un exceso de este alimento, como el de Herrera (40) quien indica que el cambio en la alimentación es fundamental para establecer hábitos alimenticios saludables; el consumo temprano de alimentos con alto contenido de sodio se relaciona con su mayor consumo e incrementa el riesgo de sufrir con enfermedades crónicas en la adultez, esto es importante porque como se ha analizado los comportamientos pueden tener relación con la escasa información con la que se cuenta, por lo tanto, se puede asumir que al tener escasos conocimientos sobre la sal y los peligros que tiene sobre la salud, también pueden estos estudiantes tener problemas por un consumo excesivos de sal en su dieta diaria. Además, sobre el agua también se han presentado deficiencias sobre la información que manejan los estudiantes.

En base a los resultados encontrados se puede afirmar que en líneas generales, los estudiantes de este colegio tienen escasos conocimientos en alimentación saludable, y estos hallazgos encontrados pueden ser utilizados de forma efectiva; esto es acorde a lo que afirman Del Campo, Martinich y Navarro (41), donde concluyen que para mejorar la situación alimentaria nutricional es necesario en primer lugar identificar la problemática que la atraviesan en relación a la alimentación y luego brindar la educación alimentaria correspondiente, por lo que a cada estrategia educativa que se realice en nutrición, debe estar acompañada de un componente de salud, la educación, el sujeto y la sociedad, por lo tanto se puede afirmar categóricamente que la tarea de mejorar la alimentación de los jóvenes es un trabajo que necesita de un compromiso por parte de los profesionales de la nutrición, autoridades y de la población en general.

CONCLUSIONES

- 1) La media aritmética obtenido por los estudiantes sobre conocimientos en alimentación saludable fue de 13.37; por lo que en su mayoría los estudiantes tienen bajos conocimientos sobre el tema (65.7%).
- 2) En los conocimientos sobre cereales, tubérculos y menestras; el 52.6% tiene un alto nivel de conocimientos, el 35.7% un nivel medio y el 11.7% de los estudiantes tiene un nivel bajo de conocimientos.
- 3) Con respecto a las verduras el 43.9% de los estudiantes tiene un nivel bajo de conocimientos, el 40.4% un nivel medio y el 15.7% tiene un nivel alto en conocimientos en este tema.
- 4) En el grupo de frutas casi la mitad (46.1%) tiene un nivel bajo de conocimientos, el 16.1% tiene un nivel alto, y el 37.8% de los estudiantes presentó un nivel medio.
- 5) Sobre lácteos y derivados el 39.6% de los estudiantes tiene un nivel bajo de conocimientos, el 36.1% presenta un nivel medio y el 24.3% tiene un nivel alto en conocimientos sobre este grupo de alimentos.
- 6) En el grupo de carnes, pescados y huevos, el 71.3 % de los estudiantes tiene un nivel bajo de conocimientos, el 23 % un nivel medio y solo el 5.7% tiene un nivel alto en conocimientos en este tema
- 7) En lo que respecta a los conocimientos sobre azúcares y derivados el 35.2% tiene un nivel alto en conocimientos en este tema, el 40.4% presenta un nivel medio y el 24.3 % un nivel bajo.
- 8) En las grasas se encontró que el 18.7% de los estudiantes tiene un nivel alto en conocimientos, el 46.5% presenta un nivel medio y el 34.8 % de los estudiantes tiene un nivel bajo de conocimientos.
- 9) Los resultados indican que el total de los estudiantes del colegio tienen un bajo nivel de conocimientos respecto a la sal.
- 10) Respecto al agua los resultados encontrados indican que el 45.7% tiene un nivel bajo y el 54.3% un nivel alto de conocimientos sobre la cantidad adecuada de agua que se debe de consumir al día.

RECOMENDACIONES

1. Entre las principales recomendaciones se puede citar a que son las instituciones educativas las que deben de implementar cursos sobre alimentación saludable, el mismo que necesariamente debe de ser incluido en el plan curricular en todos los niveles. Se entiende que la educación es el pilar fundamental de todo cambio, lo que es necesario al hablar de temas de alimentación.
2. Las instituciones educativas tienen que crear entornos propicios para que los estudiantes tengan todas las facilidades para adquirir información importante sobre alimentación saludable y a partir de esto, generar cambios en los hábitos alimentarios que le garanticen salud y nutrición.
3. Fomentar la creación de mesas de debate entre secciones de los colegios para poner como temas de investigación todo lo relacionado a salud y nutrición; e involucrar a toda la comunidad escolar en fortalecer esos momentos de discusión intelectual respecto a su salud y nutrición.
4. Realizar concursos en todos los niveles sobre alimentación saludable, esto puede ser a través de la presentación de loncheras saludables elaboradas por los propios estudiantes y guiados por sus docentes; hasta concursos de conocimientos en temas de nutrición y salud.
5. Fomentar diariamente supervisar el cafetín escolar que en su totalidad expendan alimentos altamente nutritivos, que podría ser administrado por las asociaciones de padres de familia de cada colegio.
6. Es necesario que cada colegio cuente con la participación de un profesional de la nutrición para que realice diagnósticos alimentarios para precisar en los estudiantes los alimentos a consumir según sus requerimientos y necesidades.
7. Capacitar a los padres de familia en temas de alimentación saludable la cual fue previamente impartida a sus hijos para reforzar lo aprendido en clase.

8. Diseñar mensajes educativos e utilizar diversos medios y formas a través de los cuales los estudiantes comprendan de una manera clara el verdadero rol que cumple la alimentación en su vida y salud.
9. Mejor monitoreo por los padres de familia a los jóvenes para que no se expongan durante mucho tiempo a las redes sociales, televisión y otras influencias que actúan directamente para la toma de decisión sobre lo que deben comer.
10. Otros aspectos sobre lo que hay que trabajar es lo relacionado no solo a conocimientos sobre alimentación saludable, sino a actitudes y prácticas necesarias para que realmente se logren los objetivos trazados.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Latham M. Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29. Universidad de Cornell. Roma; 2012.
2. Organización Mundial de la Salud. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. Temas de salud; 2017. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017>
3. Álvarez D, Tarqui C. Estado nutricional en el Perú por etapas de vida; 2012-2013. Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional. Perú; 2015.
4. Cossio W, Gómez R, Araya A, Yáñez A, Arruda M, Cossio A. Crecimiento físico y estado nutricional de adolescentes escolares. An. Fac. med. [Internet]. 2014 Ene [citado 2019 mayo 01]; 75(1): 19-23. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832014000100004&lng=es.
5. Pajuelo J, Sánchez J, Álvarez D, Tarqui C, Agüero R. Peso bajo, sobrepeso, obesidad y crecimiento en adolescentes en el Perú 2009-2010. An. Fac. med. [Internet]. 2015 Abr [citado 2019 mayo 01]; 76(2): 147-154. Disponible en: <http://dx.doi.org/dx.doi.org/10.15381/anales.v76i2.11141>.
6. Marugán J. Alimentación en el adolescente. España: Hospital Clínico Universitario de Valladolid; 2015.
7. Quirós JF, Torres MI, Villalobos N. La enseñanza de la nutrición a nivel de secundaria utilizando el tema transversal “educación para la salud” desde un enfoque útil para la vida. Revista Electrónica Educare [Internet]. 2015;19(2):1-20. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194138017001>
8. Alfaro C. Metodología de la Investigación Científica Aplicado en la Ingeniería, Callao. Universidad Nacional de Callao; 2012. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/359382900/Protocolo-de-Investigacion-Facem-i-Revision->
9. Rodríguez H, Restrepo LF, Deossa G. Conocimientos y prácticas sobre alimentación salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. Perspect Nutr Humana. Colombia. Vol. 17, N° 1, enero-junio de 2015, p. 36-54.
10. Sánchez V, Aguilar A, González F, Esquius L, Vaqué C. Evolución en los conocimientos sobre alimentación: una intervención educativa en estudiantes

- universitarios. Rev. España. nutr. [Internet]. 2017 Mar [citado 2019 Abr 28]; 44(1): 19-27. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100003>.
11. Pino JL, López MA, Cofre MI, González C, Reyes L. Conocimientos alimentario-nutricionales y estado nutricional de estudiantes de cuarto año básico según establecimientos particulares y subvencionados de la ciudad de Talca. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2010 Dic [citado 2019 Abr 28]; 37(4): 418-426. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182010000400002>.
 12. López P, Rejón J, Escobar D, Roblero SR, Dávila MT, Mandujano ZP. Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. Investigación educ. médica [revista en la Internet]. 2017 Dic [citado 2019 Abr 28]; 6(24): 228-233. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572017000400228&lng=es.
 13. Aguilar AM, Mazzi E, Pantoja M. Conocimientos sobre nutrición en estudiantes de medicina. Rev. bol. ped. [Internet]. 2006 Ago [citado 2019 Abr 28]; 45(3): 157-162. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-06752006000300004&lng=es.
 14. Herrero H, Perdomo D, Casas S, Girón E, Delisle A. Modificación de conocimientos sobre nutrición en educandos de la Secundaria Básica "Josué Paíz García". MEDISAN [Internet]. 2010 Feb [citado 2019 Abr 28]; 14(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192010000100002&lng=es.
 15. Fabián T. Nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes del Instituto De Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016. [tesis de pregrado]. Perú: Universidad de Huánuco; 2017.
 16. Mayor D. Efecto de intervención educativa en los conocimientos de alimentación saludable y prácticas alimentarias de las madres de preescolares, institución educativa. [tesis de pregrado]. Perú: Universidad Ricardo Palma; 2015.
 17. Aguirre y Ccoto. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2016. [tesis de pregrado]. Perú: Universidad Peruana Unión Facultad De Ciencias De La Salud; 2017.

18. Zapana Y. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes de la institución educativa Augusto Salazar Bondy 4015, Carmen De La Legua - Callao, 2011 [tesis de pregrado]. Perú: Universidad Alas Peruanas, Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud; 2015.
19. Vera A, Hernández B. Documento guía de alimentación saludable. Colombia: Ministerio de Salud y Protección Social; 2013.
20. Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. Ginebra; 2003.
21. Blanco T. Alimentación y Nutrición, fundamentos y nuevos criterios. Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2011.
22. Bezares V, Cruz R, Burgos M, Barrera M. Evaluación del Estado de Nutrición en el ciclo vital Humano. México: Mc Graw Hill interamericana editores; 2012.
23. Ascencio C. Elementos fundamentales en el cálculo de dietas. 2da ed. México: Editorial el Manual Moderno; 2017.
24. Schlienger JL. Dietética en la Práctica Médica. 2da ed. España: Editorial Elsevier; 2018.
25. Aguirre CM, Castillo DC, Le Roy OC. Desafíos Emergentes en la Nutrición del Adolescente. Rev. chil. pediatr. [Internet]. 2010 Dic [citado 2019 mayo 05]; 81(6): 488-497. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062010000600002>.
26. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. Nota descriptiva N° 394. Ginebra; 2015. Disponible en: <https://apps.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/index.html>
27. Organización Mundial de la Salud. Nutrición. Temas de salud. Ginebra; 2019. Disponible en: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
28. Fondo de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Por qué la nutrición es importante. informe SOFA 2013. Disponible en: www.fao.org/3/a-as603s.pdf
29. Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. España: Universidad Complutense de Madrid; 2013.
30. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ta edición: editorial McGraw Hill, México; 2014. p. 104
31. Tamayo M. El proceso de la investigación científica. 5^{ta} ed. México: editorial Limusa; 2012.

32. Polit DF, Hungler BP. Investigación científica en ciencias de la salud. 6ta ed. México: editorial Mc Graw Hill; 2000. p. 19.
33. Carrasco S. Metodología de la investigación científica. 5ta reimpresión. Perú: Editorial San Marcos; 2013. p. 41
34. Fondo de las Naciones Unidas Para la Agricultura y la Alimentación. ¿Qué es la Educación Alimentaria y Nutricional? [internet]. Disponible en: <http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/es/>
35. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. El papel de la escuela; 2019. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/
36. Anaya, S. E. y Álvarez, M. M. (2018). Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. Revista Eleuthera, 18, 58-73. DOI: 10.17151/eleu.2018.18.4.
37. Freidin Betina. Alimentación y riesgos para la salud: visiones sobre la alimentación saludable y prácticas alimentarias de mujeres y varones de clase media en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Salud colect. [Internet]. 2016 Dic [citado 2019 Dic 15]; 12(4): 519-536. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652016000400519&lng=es.
38. Serra Valdés Miguel, Serra Ruíz Melissa, Viera García Marleny. Las enfermedades crónicas no transmisibles: magnitud actual y tendencias futuras. Rev. Finlay [Internet]. 2018 Jun [citado 2019 Dic 15] ; 8(2): 140-148. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000200008&lng=es.
39. Cabezas CC, Hernández BC, Vargas M. Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. rev.fac.med. [Internet]. 2016 Dec [cited 2019 Dec 15]; 64(4): 761-768. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n4/0120-0011-rfmun-64-04-00761.pdf>
40. Herrera, Adela Isabel, Bolaños, Kelly, Torres, Javier, Gracia, Beatriz, Medición de la ingestión de sodio en la dieta de un grupo de niños entre uno y 18 meses de edad en una consulta pediátrica en Cali, Colombia. Biomédica [Internet]. 2016;36(4):509-518. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84348515004>

41. Del Campo ML, Martinich EM, Navarro A, Alzate T. El nutricionista educador: Concepciones de estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Rev Univ. Salud.* 2017;19(2):215-225. DOI: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.171902.84>

ANEXOS DEL TRABAJO

MATRIZ DE CONSISTENCIA
CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO ESTATAL DE HUANCAYO, EN EL AÑO 2019.
Curilla Araujo, Meliza Justina – Huayllani Sotacuro, Liz Pamela

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los estudiantes de un colegio estatal de Huancayo en el año 2019?</p> <p>Problemas específicos a) ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a los cereales, tubérculos y menestras? b) ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las verduras? c) ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las frutas? d) ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a los lácteos y derivados?</p>	<p>Objetivos específicos. Evaluar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable que tienen los estudiantes de un colegio estatal de Huancayo en el año 2019.</p> <p>Objetivos específicos 1.5.2.1 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a los cereales, tubérculos y menestras. 1.5.2.2 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las verduras. 1.5.2.3 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las frutas. 1.5.2.4 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a los lácteos y derivados.</p>	<p>Variable de estudio Conocimientos sobre alimentación saludable</p> <p>Variables de caracterización Conocimientos sobre cereales, tubérculos y menestras Conocimientos sobre verduras Conocimientos sobre frutas Conocimientos sobre lácteos y derivados Conocimientos sobre carnes, pescados y huevos</p>	<p>Tipo, nivel y diseño La investigación de tipo básica Esta tesis pertenece al nivel descriptivo El diseño de investigación para esta tesis es un diseño de campo</p> <p>2.- Población y muestra Con relación a la población se trabajó con los estudiantes de 5to de secundaria del Colegio</p>

e) ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las carnes, pescados y huevos?	1.5.2.5 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las carnes, pescados y huevos.	Conocimientos sobre azúcares y derivados	Nacional Santa Isabel de la ciudad de Huancayo,
f) ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a los azúcares y derivados?	1.5.2.6 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a los azúcares y derivados.	Conocimientos sobre grasas	que hacen un total de 570 jóvenes. Al aplicar la fórmula muestral para poblaciones finitas el
g) ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las grasas?	1.5.2.7 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a las grasas.	Conocimientos sobre la sal	número de la muestra queda en 230 para la recolección de datos.
h) ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a la sal?	1.5.2.8 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación a la sal.	Conocimientos sobre el agua	
i) ¿Cuál es el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación al consumo de agua?	1.5.2.9 Determinar el nivel de conocimientos en los estudiantes de nivel secundario, con relación al consumo de agua.		

MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Variable de estudio	Dimensiones	Indicadores	Tipo de variables
Conocimientos sobre alimentación saludable	Conocimientos sobre cereales, tubérculos y menestras	Bajo nivel de conocimientos	Cualitativa
	Conocimientos sobre verduras		
	Conocimientos sobre frutas		
	Conocimientos sobre lácteos y derivados	Mediano nivel de conocimientos	Nominal
	Conocimientos sobre carnes, pescados y huevos		
	Conocimientos sobre azúcares y derivados	Alto nivel de conocimientos	Politómica
	Conocimientos sobre grasas		
	Conocimientos sobre la sal		
	Conocimientos sobre el agua		

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ESCOLARES DE NIVEL SECUNDARIO

Conocimientos sobre cereales, tubérculos y menestras

1.- De los siguientes alimentos marque ¿cuáles son cereales?

- a) Arroz, avena, frejol
- b) Arroz, avena, trigo
- c) Arroz, cebada, lenteja
- d) Arroz, trigo, papa

2.- De los siguientes alimentos marque ¿cuáles son menestras?

- a) Papa, trigo, frejol
- b) Garbanzo, arroz, fideo
- c) Frejol, maíz, lenteja
- d) Lenteja, frejol, garbanzo

3.- El arroz, la papa y los frejoles, son alimentos ricos en:

- a) Grasas
- b) Proteínas
- c) Carbohidratos
- d) Agua

Conocimientos sobre verduras

4.- De los siguientes alimentos marque ¿cuáles son verduras?

- a) Lechuga, brócoli, durazno
- b) Tomate, limón, cebolla
- c) Camote, coliflor, apio
- d) Tomate, zapallo, apio

5.- Las verduras son alimentos ricos en:

- a) Vitaminas, minerales y fibra.
- b) Proteínas, minerales y fibra
- c) Vitaminas, minerales y grasas
- d) Vitaminas, hierro y fibra

6.- ¿Cuántos días a la semana es necesario comer ensaladas de verduras, para mantener saludable a nuestro organismo?

- a) Una vez a la semana

- b) Dos veces a la semana
- c) Cuatro veces a la semana es suficiente
- d) Siete días a la semana

Conocimientos sobre frutas

7.- Las frutas son alimentos ricos en:

- a) Grasas
- b) Proteínas
- c) Vitaminas y minerales
- d) Hierro y carbohidratos

8.- ¿Cuáles son frutas ricas en vitamina C?

- a) Naranja, fresa, piña
- b) Naranja, fresa, zanahoria
- c) Naranja, fresa, higos
- d) Naranja, palta, mandarina

9.- ¿Cuáles son frutas ricas en vitamina A?

- a) Mango, durazno, melón
- b) Piña, manzana, plátano
- c) Durazno, limón, piña
- d) Mango, cereza, plátano

Conocimientos sobre lácteos y derivados

10.- Marque los alimentos que nos aportan buena cantidad de calcio:

- a) Leche, mantequilla, chuño
- b) Queso, yogurt, avena
- c) Leche de tigre, queso, yogurt
- d) Leche, yogurt, queso

11.- Marque falso o verdadero según considere conveniente:

- a) Es importante consumir lácteos solo en la niñez. (~~F~~)
- b) Es importante consumir lácteos solo en el embarazo. (V)
- c) Es importante consumir lácteos solo en la niñez y la mujer. (V)
- d) Es importante consumir lácteos en todas las etapas de la vida. (V)

12. La diferencia entre la leche entera, semidesnatada o desnatada se encuentra en la cantidad:

- a) Proteínas
- b) Grasas
- c) Carbohidratos
- d) Vitaminas

Conocimientos sobre carnes, pescados y huevos

13.- Las carnes son alimentos ricos en:

- a) Hierro y proteínas
- b) Calcio y hierro
- c) Proteínas y carbohidratos
- d) Hierro, fibra y sal

14.- Marque los alimentos que ayudan a prevenir de la anemia:

- a) Pescado, huevo, frutas
- b) Carnes, pescado y arroz
- c) Pescado, carnes e hígado
- d) Hígado, pescado y verduras

15.- El huevo es un alimento rico en:

- a) Grasas
- b) Vitaminas
- c) Sodio
- d) Proteínas

Conocimientos sobre azúcares y derivados

16.- Si una persona quiere bajar de peso ¿qué alimentos no debe de comer?

- a) Carnes y pescado
- b) Azúcar y grasas
- c) Agua y fibra
- d) Frutas y verduras

17.- ¿Cuántas cucharaditas de azúcar es recomendable echar a una taza de café o té?

- a) 1 a 2 cucharaditas
- b) 2 a 3 cucharaditas
- c) 3 a 4 cucharaditas
- d) 4 a 5 cucharaditas

18.- ¿Cuál de los siguientes alimentos o bebidas tiene mayor cantidad de azúcar?

- a) Manzana
- b) Yogurt
- c) Plátano
- d) Pan

Conocimientos sobre grasas

19.- ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene grasas dañinas para la salud?

- a) Palta
- b) Maní
- c) Mayonesa
- d) Aceite de oliva

20.- ¿Cuál de los alimentos tiene grasas saludables para nuestro organismo?

- a) Mantequilla
- b) Manteca
- c) Pescado
- d) Aceite de soya

21.- El exceso del consumo de grasas nos puede llevar a sufrir enfermedades como:

- a) Obesidad y anemia
- b) Sobrepeso y osteoporosis
- c) Diabetes y osteoporosis
- d) Sobrepeso y obesidad

Conocimientos sobre la sal

22.- La hipertensión originada por el consumo excesivo de sal solo ocurre en las personas:

- a) Mayores de 40 años
- b) Mayores de 50 años
- c) Mayores de 60 años
- d) Puede ocurrir a jóvenes, adultos y adultos mayores

Conocimientos sobre el agua

23.- Se recomienda que el consumo de agua en las personas debe ser de:

- a) 02 vasos al día
- b) 03 vasos al día
- c) 04 vasos al día
- d) 05 vasos al día

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: CUESTIONARIO DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA ESCOLARES DE NIVEL SECUNDARIO

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: ESPINOZA CORDENAS MERCEDES

PROFESIÓN: NUTRICIONISTA

CENTRO LABORAL Y CARGO: HNRPR ESSAUD

CRITERIO DE CALIFICACIÓN:

Muy poco aceptable	1
--------------------	---

Poco aceptable	2
----------------	---

Regular	3
---------	---

Aceptable	4
-----------	---

Muy aceptable	5
---------------	---

Nº	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
1	De los siguientes alimentos marque ¿cuáles son cereales?				/	
2	De los siguientes alimentos marque ¿cuáles son menestras?					/
3	El arroz, la papa y los frejoles, son alimentos ricos en:					/
4	De los siguientes alimentos marque ¿cuáles son verduras?					/
5	Las verduras son alimentos ricos en:					/
6	¿Cuántos días a la semana es necesario comer ensaladas de verduras, para mantener saludable a nuestro organismo?					/
7	Las frutas son alimentos ricos en:					/
8	¿Cuáles son frutas ricas en vitamina C?					/
9	¿Cuáles son frutas ricas en vitamina A?					/
10	Marque los alimentos que nos aportan buena cantidad de calcio:					/
11	Marque falso o verdadero según considere conveniente:				/	
12	La diferencia entre la leche entera, semidesnatada o desnatada se encuentra en la cantidad:				/	
13	Las carnes son alimentos ricos en:				/	
14	Marque los alimentos que ayudan a prevenir de la anemia:				/	
15	El huevo es un alimento rico en:				/	
16	Si una persona quiere bajar de peso ¿qué alimentos no debe de comer?					/
17	¿Cuántas cucharaditas de azúcar es recomendable echar a una taza de café o té?				/	
18	¿Cuál de los siguientes alimentos o bebidas tiene mayor cantidad de azúcar?					/
19	¿Cuál de los siguientes alimentos tiene grasas dañinas para la salud?				/	
20	¿Cuál de los alimentos tiene grasas saludables para nuestro organismo?					/
21	El exceso del consumo de grasas nos puede llevar a sufrir enfermedades como:					/
22	La hipertensión originada por el consumo excesivo de sal solo ocurre en las personas:					/
23	Se recomienda que el consumo de agua en las personas debe ser de:					/


Recomendaciones:

.....

.....

.....

Huancayo, 05 de Agosto del 2019



 NUTRICIONISTA
 HNRPR ESSAUD

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: CUESTIONARIO DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA ESCOLARES DE NIVEL SECUNDARIO

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: RUIZ ESPINOZA JOHAN E.

PROFESIÓN: Mg. EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

CENTRO LABORAL Y CARGO: DOCENTE UPLA

CRITERIO DE CALIFICACIÓN:

Muy poco aceptable	1
--------------------	---

Poco aceptable	2
----------------	---

Regular	3
---------	---

Aceptable	4
-----------	---

Muy aceptable	5
---------------	---

Nº	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
1	De los siguientes alimentos marque ¿cuáles son cereales?					/
2	De los siguientes alimentos marque ¿cuáles son menestras?					/
3	El arroz, la papa y los frejoles, son alimentos ricos en:					/
4	De los siguientes alimentos marque ¿cuáles son verduras?					/
5	Las verduras son alimentos ricos en:					/
6	¿Cuántos días a la semana es necesario comer ensaladas de verduras, para mantener saludable a nuestro organismo?					/
7	Las frutas son alimentos ricos en:					/
8	¿Cuáles son frutas ricas en vitamina C?					/
9	¿Cuáles son frutas ricas en vitamina A?					/
10	Marque los alimentos que nos aportan buena cantidad de calcio:					/
11	Marque falso o verdadero según considere conveniente:					/
12	La diferencia entre la leche entera, semidesnatada o desnatada se encuentra en la cantidad:				/	
13	Las carnes son alimentos ricos en:					/
14	Marque los alimentos que ayudan a prevenir de la anemia:					/
15	El huevo es un alimento rico en:					/
16	Si una persona quiere bajar de peso ¿qué alimentos no debe de comer?					/
17	¿Cuántas cucharaditas de azúcar es recomendable echar a una taza de café o té?					/
18	¿Cuál de los siguientes alimentos o bebidas tiene mayor cantidad de azúcar?					/
19	¿Cuál de los siguientes alimentos tiene grasas dañinas para la salud?					/
20	¿Cuál de los alimentos tiene grasas saludables para nuestro organismo?					/
21	El exceso del consumo de grasas nos puede llevar a sufrir enfermedades como:					/
22	La hipertensión originada por el consumo excesivo de sal solo ocurre en las personas:					/
23	Se recomienda que el consumo de agua en las personas debe ser de:					/

Recomendaciones:

.....

.....

.....

Huancaayo, 02 de Agosto del 2019



Johan E. Ruiz Espinoza
Mg. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP Nº 5527

Firma

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: CUESTIONARIO DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA ESCOLARES DE NIVEL SECUNDARIO

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Heros Salazar, José H.

PROFESIÓN: Nutricionista - Lic en Nutrición

CENTRO LABORAL Y CARGO: Hospital Abdon Ríos Paredo - Paredo

Muy poco aceptable	1	Poco aceptable	2	Regular	3	Aceptable	4	Muy aceptable	5
--------------------	---	----------------	---	---------	---	-----------	---	---------------	---

N°	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
1	De los siguientes alimentos marque ¿cuáles son cereales?					✓
2	De los siguientes alimentos marque ¿cuáles son menestras?					✓
3	El arroz, la papa y los frejoles, son alimentos ricos en:					✓
4	De los siguientes alimentos marque ¿cuáles son verduras?					✓
5	Las verduras son alimentos ricos en:					✓
6	¿Cuántos días a la semana es necesario comer ensaladas de verduras, para mantener saludable a nuestro organismo?					✓
7	Las frutas son alimentos ricos en:					✓
8	¿Cuáles son frutas ricas en vitamina C?					✓
9	¿Cuáles son frutas ricas en vitamina A?					✓
10	Marque los alimentos que nos aportan buena cantidad de calcio:					✓
11	Marque falso o verdadero según considere conveniente:					✓
12	La diferencia entre la leche entera, semidesnatada o desnatada se encuentra en la cantidad:					✓
13	Las carnes son alimentos ricos en:					✓
14	Marque los alimentos que ayudan a prevenir de la anemia:					✓
15	El huevo es un alimento rico en:					✓
16	Si una persona quiere bajar de peso ¿qué alimentos no debe de comer?					✓
17	¿Cuántas cucharaditas de azúcar es recomendable echar a una taza de café o té?					✓
18	¿Cuál de los siguientes alimentos o bebidas tiene mayor cantidad de azúcar?					✓
19	¿Cuál de los siguientes alimentos tiene grasas dañinas para la salud?					✓
20	¿Cuál de los alimentos tiene grasas saludables para nuestro organismo?					✓
21	El exceso del consumo de grasas nos puede llevar a sufrir enfermedades como:					✓
22	La hipertensión originada por el consumo excesivo de sal solo ocurre en las personas:					✓
23	Se recomienda que el consumo de agua en las personas debe ser de:					✓

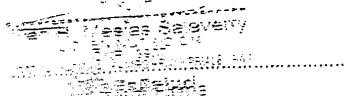
Recomendaciones:

.....

.....

.....

Huancayo, 05 de Ago del 2019



LA DATA DE PROCESAMIENTO DE DATOS

DATA 1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 11 de 11 variables

	NOTAS	NIVEL_DE_CONOCIMIENTOS	cereales_tuberculos_y_men.	verduras	frutas	lácteos_y_derivados	carnes_pescados_y_huevos	azúcares_y_derivados	grasas	sal	agua	var	var	var	var	var
1	16	1	3	1	1	1	3	3	2	1	1					
2	16	1	3	1	1	1	3	2	2	1	1					
3	13	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1					
4	14	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1					
5	18	2	3	3	3	3	1	2	1	1	1					
6	20	2	3	2	3	3	2	3	2	1	1					
7	17	2	3	1	2	2	1	3	3	1	1					
8	18	2	3	2	3	2	1	3	2	1	1					
9	20	2	3	3	3	3	1	3	3	1	0					
10	12	1	2	3	2	1	1	1	3	1	0					
11	16	1	2	1	2	3	1	3	3	1	0					
12	16	1	2	3	1	2	1	3	2	1	1					
13	19	2	3	2	3	3	1	3	2	1	1					
14	16	1	3	2	2	2	1	3	2	1	0					
15	21	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1					
16	21	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1					
17	12	1	1	1	3	3	1	2	3	1	0					
18	13	1	3	1	2	1	1	2	2	1	0					
19	17	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1					
20	16	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1					
21	16	1	3	3	2	1	2	2	2	1	0					

Vista de datos Vista de variables

DATA 1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 11 de 11 variables

	NOTAS	NIVEL_DE_CONOCIMIENTOS	cereales_tuberculos_y_men.	verduras	frutas	lácteos_y_derivados	carnes_pescados_y_huevos	azúcares_y_derivados	grasas	sal	agua	var	var	var	var	var
22	18	2	3	3	1	3	1	3	3	1	1					
23	14	1	3	2	1	3	1	2	2	1	0					
24	16	1	2	2	3	2	1	2	2	1	1					
25	15	1	3	1	2	3	1	2	2	1	1					
26	12	1	3	1	1	2	1	3	3	1	1					
27	15	1	3	3	2	1	1	3	1	1	0					
28	17	1	3	3	2	1	1	3	3	1	1					
29	12	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0					
30	19	2	3	3	3	3	2	1	2	1	1					
31	13	1	3	1	3	2	1	2	2	1	0					
32	8	0	2	1	1	2	1	1	1	1	0					
33	14	1	3	1	1	3	2	2	2	1	0					
34	16	1	2	2	1	3	2	3	2	1	0					
35	13	1	3	1	1	1	2	2	2	1	0					
36	17	2	2	2	2	3	2	3	1	1	1					
37	13	1	3	1	1	1	1	3	2	1	1					
38	17	2	3	2	2	3	1	1	3	1	1					
39	12	1	2	2	3	1	1	3	1	1	0					
40	14	1	3	1	1	2	1	2	3	1	0					
41	12	1	3	1	1	3	1	2	1	1	1					
42	13	1	3	1	1	2	2	3	2	1	0					

Vista de datos Vista de variables

DATA 1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 11 de 11 variables

	NOTAS	NIVEL_DE_CONOCIMIENTOS	cereales_tuberculos_y_men.	verduras	frutas	lácteos_y_derivados	carnes_pescados_y_huevos	azúcares_y_derivados	grasas	sal	agua	var	var	var	var	var
43	11	1	3	1	1	2	1	2	2	1	0					
44	12	1	1	1	1	2	2	2	2	1	0					
45	9	0	1	2	3	1	1	2	2	1	0					
46	17	2	3	1	2	2	1	3	3	1	1					
47	13	1	2	3	2	3	1	1	1	1	0					
48	10	0	2	1	1	1	1	3	2	1	1					
49	10	0	1	2	1	1	1	1	2	1	1					
50	12	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1					
51	11	1	3	1	2	1	1	2	1	1	0					
52	15	1	3	2	1	1	2	1	3	1	1					
53	17	2	3	2	2	3	2	3	2	1	0					
54	11	1	1	1	1	2	2	2	3	1	0					
55	12	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1					
56	11	1	3	1	1	2	1	2	2	1	0					
57	10	0	2	2	2	1	1	1	1	1	1					
58	9	0	1	2	1	1	2	2	1	1	1					
59	17	2	2	1	2	2	3	3	3	1	0					
60	10	0	1	2	2	1	1	1	3	1	0					
61	15	1	2	2	2	3	1	2	3	1	0					
62	11	1	3	2	1	2	1	1	2	1	0					
63	10	0	2	1	1	1	2	1	2	1	1					

Vista de datos Vista de variables

DATA 1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	NOTAS	NIVEL_DE_CONOCIMIENTOS	cereales_tubérculos_y_men.	verduras	frutas	lácteos_y_derivados	carnes_pescados_y_huevos	azúcares_y_derivados	grasas	sal	agua	var	var
64	15	1	3	2	1	3	1	3	3	1	1		
65	16	1	2	3	2	2	2	2	3	1	0		
66	16	1	3	2	1	3	2	2	2	1	0		
67	14	1	3	2	2	2	1	2	1	1	0		
68	16	1	1	3	2	2	1	3	3	1	1		
69	14	1	3	2	1	3	2	2	1	1	1		
70	12	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1		
71	11	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1		
72	11	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1		
73	15	1	3	1	1	3	3	2	3	1	0		
74	13	1	3	1	2	1	1	1	3	1	1		
75	15	1	2	2	3	1	2	2	2	1	1		
76	13	1	3	1	2	3	1	2	1	1	0		
77	13	1	2	1	3	1	1	2	3	1	1		
78	15	1	2	3	1	1	3	3	1	1	0		
79	17	2	3	3	2	3	2	2	2	1	0		
80	13	1	3	1	1	1	1	3	2	1	1		
81	16	1	3	3	1	1	3	2	3	1	1		
82	8	0	2	2	1	1	1	1	1	1	0		
83	14	1	2	2	2	1	1	3	3	1	0		
84	15	1	3	2	1	3	2	2	2	1	0		

Vista de datos Vista de variables

DAIA 1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	NOTAS	NIVEL_DE_CONOCIMIENTOS	cereales_tubérculos_y_men.	verduras	frutas	lácteos_y_derivados	carnes_pescados_y_huevos	azúcares_y_derivados	grasas	sal	agua	var	var
88	15	1	2	2	1	3	2	2	1	1	1		
89	13	1	3	2	1	3	1	2	1	1	0		
90	14	1	3	1	2	1	1	3	2	1	1		
91	7	0	1	2	1	1	1	1	1	1	0		
92	15	1	2	3	2	3	1	1	3	1	1		
93	15	1	3	1	1	1	3	3	2	1	1		
94	14	1	2	2	2	1	1	3	2	1	0		
95	14	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1		
96	13	1	3	1	1	3	1	2	2	1	0		
97	6	0	2	1	1	1	1	2	1	1	0		
98	13	1	1	2	2	2	1	3	1	1	0		
99	14	1	3	1	3	2	2	1	1	1	1		
100	12	1	3	1	3	1	1	1	3	1	0		
101	11	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1		
102	14	1	3	2	2	3	1	1	2	1	0		
103	11	1	3	1	2	3	1	1	1	1	0		
104	14	1	2	1	3	3	1	2	2	1	0		
105	13	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1		
106	13	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1		
107	13	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1		
108	9	0	1	1	1	1	1	3	2	1	1		

Vista de datos Vista de variables

DATA 1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	NOTAS	NIVEL_DE_CONOCIMIENTOS	cereales_tubérculos_y_men.	verduras	frutas	lácteos_y_derivados	carnes_pescados_y_huevos	azúcares_y_derivados	grasas	sal	agua	var	var
112	16	1	3	2	2	3	2	2	1	1	0		
113	4	0	2	1	1	1	1	1	1	1	0		
114	9	0	3	1	2	1	1	1	1	1	0		
115	15	1	3	2	1	1	1	3	3	1	1		
116	10	0	3	2	1	1	2	2	1	1	0		
117	12	1	3	1	1	2	1	2	2	1	0		
118	10	0	3	2	1	1	1	1	2	1	0		
119	12	1	2	2	1	1	1	3	2	1	0		
120	14	1	2	1	2	2	2	3	2	1	0		
121	12	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1		
122	11	1	3	2	1	1	1	2	1	1	0		
123	18	2	2	2	3	3	1	3	2	1	1		
124	14	1	3	2	2	3	2	1	1	1	0		
125	13	1	1	3	2	2	1	1	2	1	1		
126	16	1	3	2	2	3	2	2	1	1	0		
127	5	0	2	1	1	2	1	1	1	1	0		
128	12	1	3	2	1	1	1	3	2	1	0		
129	13	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1		
130	15	1	3	2	2	1	2	2	2	1	1		
131	20	2	3	3	3	3	1	3	2	1	1		
132	15	1	3	1	2	2	1	3	2	1	0		

Vista de datos Vista de variables

DATA 1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	NOTAS	NIVEL_DE_CONOCIMIENTOS	cereales_tubérculos_y_men.	verduras	frutas	lácteos_y_derivados	carnes_pescados_y_huevos	azúcares_y_derivados	grasas	sal	agua	var
136	11	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	
137	13	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	
138	10	0	2	3	1	1	1	2	1	1	0	
139	17	2	3	2	1	2	1	3	3	1	1	
140	16	1	3	2	1	2	2	2	2	1	1	
141	8	0	1	2	2	1	1	1	1	1	0	
142	12	1	2	2	1	2	1	2	2	1	0	
143	16	1	3	3	2	1	2	2	2	1	1	
144	13	1	2	1	3	1	1	2	2	1	0	
145	13	1	2	3	1	2	1	2	2	1	0	
146	12	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	
147	13	1	2	3	2	2	1	1	2	1	0	
148	16	1	3	1	2	2	1	3	3	1	1	
149	6	0	2	1	2	1	1	1	1	1	0	
150	12	1	2	2	2	2	1	2	1	1	0	
151	7	0	2	1	1	1	1	2	1	1	0	
152	13	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	
153	9	0	3	1	1	1	1	1	1	1	0	
154	15	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	
155	13	1	3	1	1	1	2	2	3	1	1	
156	16	1	3	1	3	2	1	2	3	1	1	
157	16	1	3	1	3	2	1	2	3	1	1	

Vista de datos Vista de variables

DATA 1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	NOTAS	NIVEL_DE_CONOCIMIENTOS	cereales_tubérculos_y_men.	verduras	frutas	lácteos_y_derivados	carnes_pescados_y_huevos	azúcares_y_derivados	grasas	sal	agua	var
160	16	1	3	2	3	3	1	2	2	1	1	
161	10	0	2	1	3	1	1	1	2	1	0	
162	15	1	2	2	1	3	2	3	2	1	0	
163	15	1	3	2	1	3	1	3	2	1	0	
164	11	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	
165	15	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1	
166	15	1	3	3	1	3	1	2	2	1	0	
167	15	1	3	2	2	2	1	3	2	1	0	
168	18	2	2	2	3	3	2	3	2	1	0	
169	17	2	3	2	2	3	1	3	2	1	0	
170	15	1	3	3	1	2	1	2	2	1	1	
171	13	1	2	2	3	2	1	2	1	1	0	
172	4	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
173	16	1	3	1	1	3	3	2	2	1	1	
174	16	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
175	9	0	2	1	1	1	1	2	1	1	1	
176	13	1	3	1	1	1	3	1	2	1	1	
177	8	0	2	1	1	1	2	1	1	1	0	
178	15	1	3	2	2	2	1	2	2	1	1	
179	8	0	2	1	1	1	1	1	2	1	0	
180	10	0	2	2	1	1	1	2	1	1	1	
181	14	1	2	1	2	2	1	1	2	1	0	

Vista de datos Vista de variables

DATA 1.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	NOTAS	NIVEL_DE_CONOCIMIENTOS	cereales_tubérculos_y_men.	verduras	frutas	lácteos_y_derivados	carnes_pescados_y_huevos	azúcares_y_derivados	grasas	sal	agua	var	var
210	13	1	2	2	1	2	1	3	3	1	1		
211	19	2	3	3	2	3	2	3	2	1	1		
212	15	1	3	2	3	1	1	3	2	1	1		
213	11	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1		
214	11	1	3	1	2	1	1	3	1	1	0		
215	7	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1		
216	9	0	1	2	1	1	1	2	1	1	0		
217	11	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1		
218	12	1	3	3	1	2	1	3	1	1	0		
219	18	2	2	2	3	3	1	3	2	1	1		
220	9	0	1	2	2	1	1	1	1	1	1		
221	8	0	1	1	2	1	2	1	1	1	0		
222	12	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1		
223	19	2	2	2	3	3	1	3	3	1	1		
224	6	0	1	2	1	1	1	1	1	1	0		
225	9	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
226	10	0	2	1	3	2	1	1	1	1	0		
227	6	0	1	1	1	1	1	2	3	1	0		
228	12	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1		
229	14	1	3	2	1	2	1	3	1	1	0		
230	9	0	2	1	1	1	1	2	1	1	0		
231	14	1	2	1	2	2	1	1	2	1	0		

Vista de datos Vista de variables

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Apellidos y nombres: ... Sorvedo Fernandez Jared

D.N.I. Nº 7-8114401

MANIFIESTO:

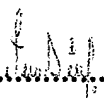
Que he sido informado/a por las responsables de la tesis, sobre los detalles / riesgos / beneficios que amerita el participar en la presente tesis, comprendo y estoy satisfecho con la información recibida contestándome a todas las preguntas que he considerado conveniente que me fueran aclaradas.

Expreso mi consentimiento para participar de este estudio dado que he recibido toda la información necesaria de lo que incluirá el mismo y que tuve la oportunidad de formular todas las preguntas necesarias para mi entendimiento, las cuales fueron respondidas con claridad y profundidad, donde además se me explicó que el estudio a realizar no implica ningún tipo de riesgo. Dejo constancia que mi participación es voluntaria y que puedo dejar de participar en el momento que yo lo decida.

En consecuencia, doy mi consentimiento, para la realización de la tesis titulada: **CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO ESTATAL DE HUANCAYO, EN EL AÑO 2019.**

Por ello, Asumo llenar el cuestionario que servirá solo con fines científicos para una investigación.

Lo que firmo en señal de conformidad, en AGOSTO a las 9:30 del día VIERNES 20

.....


Firma

FOTOS DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



Fotografías realizando la encuesta a los estudiantes





Fotografías realizando la encuesta a los estudiantes





DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Curilla Araujo, Meliza Justina, identificada con D.N.I. 70191157, estudiante de la E.P. de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO ESTATAL DE HUANCAYO, EN EL AÑO 2019; en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes, serán preservados y usados únicamente con fines de investigación, basados en los artículos 6° y 7° del Reglamento del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana los Andes y en los artículos 4° y 5° del Código de Ética Para la Investigación Científica en la Universidad Peruana los Andes; salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo,dedel 2020



Curilla Araujo, Meliza Justina
Responsable de la investigación



DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo Huayllani Sotacuro, Liz Pamela, identificada con D.N.I. 73068595, estudiante de la E.P. de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE UN COLEGIO ESTATAL DE HUANCAYO, EN EL AÑO 2019; en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes, serán preservados y usados únicamente con fines de investigación, basados en los artículos 6° y 7° del Reglamento del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana los Andes y en los artículos 4° y 5° del Código de Ética Para la Investigación Científica en la Universidad Peruana los Andes; salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo,dedel 2020



Huayllani Sotacuro, Liz Pamela
Responsable de la investigación