

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Medicina Humana

Escuela Profesional Medicina Humana



TESIS

**FRECUENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD
RELACIONADO A HÁBITOS ALIMENTICIOS EN
ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO RAMIRO
VILLAVERDE LAZO-2019, HUANCAYO**

Para optar el título profesional de : Médico Cirujano

Autor : BACH.RAFAEL ROSALES HERBERT LORD.

Asesor(a) : DR. SANTIAGO CORTEZ ORELLANA.

Línea de investigación institucional : Salud y Gestion de la Salud

Fecha de inicio : Agosto del 2019 .

Fecha de culminación : Agosto del 2020.

HUANCAYO-PERU
2021

DEDICATORIA

A mi esposa y a mis hijos que son el motivo de
superación profesional

A mis padres, por su apoyo constante y su ejemplo de
superación.

GRADECIMIENTO

- Al Dr. Santiago Cortez Orellana, por el asesoramiento y sus orientciones acertadas en la elaboración de esta investigación.

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad, en los diferentes grupos etareos, presenta una tendencia que va en aumento en muchos países, esta tendencia tiene carácter de epidemia, según lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se ha venido dando un cambio en la conducta alimenticia tendiente al uso indiscriminado de comida rápida, cargada excesivamente de altos niveles de carbohidratos. Desde la televisión, radios, redes sociales, entre otros se ha venido promoviendo la ingesta de alimentos poco saludables.

Una de las dificultades más importantes de nuestros jóvenes adolescentes, es que han adoptado estilos de vida transmitidas por sus padres y amistades .

Es por esta razón que en el presente estudio, se buscó determinar la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares de la Institución Ramiro Villaverde Lazo.

En el presente estudio se toma en cuenta los aspectos metodológicos siendo el estudio de nivel relacional, tipo aplicada, diseño correlacional, como población se tuvo a 558 escolares adolescentes, la muestra fue de 228 escolares de nivel secundario. Los datos fueron recolectados mediante las técnicas de encuesta y observación, para hallar el diagnóstico de sobrepeso y obesidad se recurrió al cálculo del IMC, evaluado mediante el Punto de corte (desviación estándar)”. Debiendo de considerar a sobrepeso: $> a 1$ hasta 2 . D.S. y obesidad: $> a 2$ D.S. Los resultados de las relaciones fueron medidos con análisis de correlaciones.

En el presente estudio se tomó en cuenta la descripción de cinco capítulos, iniciando desde Capítulo I: Planteamiento del problema, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III: Hipótesis, Capítulo IV: Metodología. Capítulo V: Resultados, análisis y discusión de resultados, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos

CONTENIDO

Caratula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Introducción.....	iv
Contenido.....	v
Contenido de tablas.....	viii
Resumen/abstract.....	x
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2. Delimitación del problema.....	17
1.3. Formulación del problema.....	17
1.3.1. Problema General.....	17
1.3.2. Problemas Específicos.....	18
1.4. Justificación.....	19
1.4.1. Social.....	19
1.4.2. Teórica.....	19
1.4.3. Metodológica.....	19
1.5. Objetivos.....	20
1.5.1. Objetivo General.....	20
1.5.2. Objetivos Específicos.....	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO:.....	22
2.1.- Antecedentes (nacionales e internacionales).....	22
2.2.- Bases Teóricas o Científicas.....	24
2.3.- Marco Conceptual (de las variables y dimensiones).....	24
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS.....	37

3.1.-Hipótesis General.....	37
3.2.-Hipótesis específica.....	37
3.3.-Variables (definición conceptual y operacional).....	40
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA.....	41
4.1.-Método de Investigación.....	41
4.2.-Tipo de Investigación.....	41
4.3.-Nivel de Investigación.....	41
4.4.-Diseño de la Investigación.....	42
4.5.-Población y muestra.....	42
4.6.-Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.....	44
4.7.-Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	46
4.8.-Aspectos éticos de la Investigación.....	46
CAPÍTULO V: RESULTADOS.....	48
5.1.-Descripción de resultados.....	48
5.2.-Contrastación de hipótesis.....	52
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	66
CONCLUSIONES.....	72
RECOMENDACIONES.....	74
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	75
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	82
Anexo 2: Matriz de operacionalizacion de variables.....	83
Anexo 3: Matriz de operacionalizacion del instrumento.....	86
Anexo 4: Validación del instrumento de recojo de información.....	88
Anexo 5: El instrumento de investigación para evaluar los hábitos alimenticios.....	93
Anexo 6: El instrumento para evaluar sobrepeso u obesidad.....	95

Anexo 7: Consentimiento informado (opcional).....	96
Anexo 8: Asentimiento informado.....	97
Anexo 9 Instrumento con datos recolectados.....	98
Anexo 10: Base de datos.....	100
Anexo 11: Evidencias fotográficas.....	120

TABLA N°1: Alimentos consumidos con poca o ninguna frecuencia de acuerdo a las encuestas anuales sobre situación de la salud realizada por la universidad de Lima.....	
TABLA N°2: Valores del IMC-FAO ,OMS 2000.....	
TABLA N°3: Frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.....	
TABLA N°4: Habitos alimenticios de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.....	
TABLA N°5: Tipode alimento consumido en la ultima semana por los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.....	
TABLA N°6: Frecuencia de consumo de alimentos de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019	48
TABLA N°7:Hábitos alimenticios en la dimension lugar de consumo de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo,2019	48
TABLA N°8:Consumo de comida rápida o chatarra de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019	51
TABLA N°9:Número de comidas al día de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019	52
TABLA N°10:Frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.....	53
TABLA N°11:Relación entre sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.....	53
TABLA N°12:Relación entre sobrepeso y obesidad con el tipo de alimento consumido por los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.....	55

TABLA N°13:Relación entre sobrepeso y obesidad con la frecuencia de consumo de alimentos por los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019	57
TABLA N14:Frecuencia de sobrepeso y obesidad con lugar donde consume los alimentos principales por los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019	60
TABLA N°15:Relación entre sobrepeso y obesidad con lugar donde consume los alimentos principales por los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019	60
TABLA N°16:Frecuencia de consumo de comida rápida o chatarra con sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019	62
TABLA N°17:Relación de consumo de comida rápida o chatarra con sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde lazo Huancayo, 2019.....	62
TABLA N°18:Frecuencia de número de comidasl día con sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde lazo Huancayo, 2019	64
TABLA N°19:Relación entre número de comidas al día con sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.....	64

RESUMEN

Introducción: Un problema común en los jóvenes adolescentes, es que han adoptado estilos de vida poco saludables, las cuales han sido transmitidas por sus padres y amistades, estas formas inadecuadas de alimentación constituyen sus hábitos alimenticios, que permanecerán por un tiempo muy prolongado y llegarán a ser dañados a su propia salud, tanto así que se evidencia que a muy temprana edad se presenta sobrepeso u obesidad, lo cual constituye un alto riesgo para el desencadenamiento de enfermedades metabólicas o crónico degenerativas.

Objetivo: Determinar la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

Materiales y métodos: Se aplicó el método científico, cuantitativo, inductivo, deductivo. Tipo aplicada, relacional, transversal, observacional, nivel relacional, diseño correlacional. La población fue 558 escolares de nivel secundaria, la muestra fue calculada por fórmula de proporciones llegando a 228 escolares que fueron seleccionados aleatoriamente mediante criterios de inclusión y exclusión, los datos respecto a los hábitos alimenticios se recolectaron con la técnica encuesta, el instrumento fue el “Cuestionario sobre hábitos alimenticios”, para evaluar el sobrepeso u obesidad se aplicó la técnica de la observación mediante el uso de instrumentos mecánicos como el tallímetro y la balanza, a fin de calcular el IMC, los datos fueron registrados en la “Ficha: Inventario de datos para el cálculo del IMC, evaluado mediante el Punto de corte (desviación estándar)”. El estadígrafo que comprobó la relación fue el análisis de correlación de Rho de Spearman.

Resultados: Se encontró un 15,8 % de sobrepeso y 5,3 % de obesidad, el 32,5 % presentó hábitos alimenticios malos, seguido del 41,7 % de hábitos alimenticios regulares, solo el 25,9 % presenta hábitos alimenticios buenos, además, se evidencia que el 40,8 % consumen frituras interdiario, el 50% consumen papas diariamente, el 20,6 % consumen hamburguesas

interdiario, el 34,2 siempre consumen gaseosas, el 24,6 % siempre consumen pasteles, tortas, galletas, etc, el 10,5 % consumen cuatro comidas principales.

Conclusión: Se comprueba la relación directa y significativa entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso u obseidad mostrándose un Rho de Spearman = 0,506 y un P = 0.002, con lo cual se explica que a mayor presencia de hábitos alimenticios inadecuados, mayor será la frecuencia de jóvenes adolescentes con sobrepeso u obesidad.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, sobrepeso, obesidad, escolares adolescentes.

ABSTRACT

Introduction: A common problem in young adolescents is that they have adopted unhealthy lifestyles, which have been transmitted by their parents and friends, these inadequate forms of food constitute their eating habits, which will remain for a very long time and will reach be damaged to their own health, so much so that it is evident that at a very early age they are overweight or obese, which constitutes a high risk for the triggering of metabolic or chronic degenerative diseases.

Objective: To determine the relationship of the frequency of overweight and obesity with the eating habits of adolescent schoolchildren of the Ramiro Villaverde Lazo Huancayo Educational Institution, 2019.

Materials and methods: the scientific, quantitative, inductive, deductive method was applied. Applied, relational, cross-sectional, observational type, relational level, correlational design. The population was 558 secondary school students, the sample was calculated by proportions formula, reaching 228 schoolchildren who were randomly selected using inclusion and exclusion criteria, the data regarding eating habits were collected with the survey technique, the instrument was the “Questionnaire on eating habits”, to evaluate overweight or obesity, the observation technique was applied through the use of mechanical instruments such as the height rod and scale, in order to calculate the BMI, the data were recorded in the “File: Inventory of data for the calculation of the BMI, evaluated by means of the Cut-off point (standard deviation)”. The statistician that verified the relationship was Spearman's Rho correlation analysis.

Results: 15.8% were overweight and 5.3% obese, 32.5% had bad eating habits, followed by 41.7% with regular eating habits, only 25.9% had good eating habits Furthermore, it is evidenced that 40.8% consume fried foods daily, 50% consume potatoes daily, 20.6%

consume hamburgers daily, 34.2 always consume sodas, 24.6% always consume cakes, cakes, etc. cookies, etc., 10.5% consume four main meals.

Conclusion: The direct and significant relationship between eating habits and overweight or obesity is verified, showing a Spearman $Rho = 0.506$ and a $P = 0.002$, which explains that the greater the presence of inappropriate eating habits, the greater the frequency of young teenagers who are overweight or obese.

Keywords: Eating habits, overweight, obesity, adolescent schoolchildren.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

Se entiende por hábito alimentario, a un conjunto de comportamientos condicionados por cuantiosas influencias que determinan el tipo de alimentos a consumirse, el lugar donde se consumen, la cantidad de alimentos, la calidad de los mismos, las predilecciones o favoritismos hacia algún tipo de comidas y las circunstancias en las que se decide consumirlas.

Actualmente uno de los problemas más frecuentes, desde el punto de vista de la salud pública, son los inadecuados hábitos alimenticios adoptado por los adolescentes, poniendo en riesgo la salud nutricional del mismo, se sabe que la alimentación representa un aspecto importante para el desarrollo del ser humano, mucho más en la etapa de la niñez y de la adolescencia (1)

El sobrepeso y la obesidad, en los diferentes grupos etareos, presenta una tendencia que va en aumento en los últimos años, en muchos países esta tendencia tiene carácter de epidemia, según lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS). (2)

La definición del sobrepeso y obesidad en adultos se explica con el uso de los puntos de corte del Índice de Masa corporal (IMC), cuando es mayor a 25 Kg./m² se trata del sobrepeso y cuando pasa 30 Kg./m² hablamos de obesidad.

Esta definición se complica al evaluar a los niños y adolescentes, existe una serie de puntos de corte y de métodos aceptados a nivel internacional, que sirven para establecer el diagnóstico de sobrepeso u obesidad, esta situación pone

un cálculo único de la frecuencia y de la comparación de la misma a nivel de distintas zonas evaluadas, ya que dependerá mucho del tipo de escala que se utiliza, basadas en las curvas de crecimiento poblacional y en el concepto de los percentiles del peso. (2)

La adolescencia, es una etapa que se caracteriza por la incremento del crecimiento y desarrollo, se observan notorias transformaciones fisiológicas y morfológicas, por lo que resulta esencial valorar el aspecto nutricional, principalmente referidas a la alimentación, las preferencias y selección de alimentos inadecuados como la comida chatarra o rica en grasas y carbohidratos, se van consolidando en una practica cotidiana hasta que constituyen la base del comportamiento alimentario que permanece por el resto de la vida. (3)

A nivel internacional, en Ecuador, para el 2016 se reporta un 28% de sobrepeso u obesidad según el estudio de Abigail, H. quien también demostró una relación significativa entre los hábitos alimenticios inadecuados, basados en el consumo de dieta en base a carbohiratos y grasas con el sobrepeso y la obesidad ($p<0.05$). (4).

Así mismo en Cartagena - Colombia. Arellano, M. en su tesis publicada el 2015 reporta un 29.5% de escolares con exceso de peso, correspondiendo al 18.8% de escolares con sobrepeso y 10.7% con obesidad, estos resultados los explica demostrando su asociación con hábitos alimenticios inadecuados y actividades físicas insuficientes en la población evaluada. (5).

A nivel nacional, en el 2015, Yupanqui M, en su estudio desarrollado en Ica en escolares de 9 a 12 años, informa que el 97.7% de los escolares evaluados,

presentan hábitos alimenticios no saludables, relacionados a la frecuencia de sobrepeso en el 28.6% de menores y el 26.8% con obesidad. (6).

En Juliaca, Puno; el 2015 Dávila R. en un estudio de investigación realizado en estudiantes adolescentes, para conocer la frecuencia de sobrepeso u obesidad, encuentra que las mujeres presentan un 53.6% de sobrepeso y 23.3% de obesidad, en los varones se halló un 46.4% de sobrepeo y 31.0% de obesidad. El factor asociado en este estudio fueron un 68% de hábitos alimenticios inadecuados, además de la falta de actividad física. (7)

A nivel regional, Ramos J., y Ramos L., en el 2015 encuentra una frecuencia de obesidad de 0.9% y de sobrepeso un 10.2%, observándose que la frecuencia se eleva con la edad. En este estudio no se evaluó los estilos de vida, sino las consecuencias del exceso de peso. (8)

Romero, S. el 2016, en escolares de Huancayo encuentra que la mayoría de los menores escolares tienen practicas inadecuadas en el consumo de alimentos, encontrando asociación significativa con la presencia de sobrepeso u obesidad. (9)

La adopción de los hábitos alimenticios poco saludables son la base que fundamenta la existencia de la alteración del estado nutricional, como se evidencia en los datos que se reportan, es por ello que en el presente estudio se trata de encontrar cuales son los hábitos alimenticios que influyen directamente en la existencia de sobrepeso u obesidad con el propósito de establecer estrategias correctivas de esta problemática.

1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Delimitación temática:

La investigación se orienta en el supuesto; que los escolares adolescentes no realizan una práctica adecuada en su alimentación, se observa que los hábitos alimenticios que tienen los lleva al consumo de comida chatarra, frituras, harinas y pasteles, así como gaseosas y golosinas.

Delimitación poblacional y espacial:

El estudio se realizará evaluando el estado nutricional y los hábitos alimenticios en los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo de la ciudad de Huncayo.

Delimitación temporal:

El estudio se efectuará de agosto del 2019 hasta agosto del 2020, se involucrará a todos los estudiantes matriculados desde el primero al quinto de secundaria de la I.E. mencionada.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.3.1. PROBLEMA GENERAL

¿Existe relación entre la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019?

1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Existe relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019?
2. ¿Existe relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia de consumo de los escolares adolescentes de la “Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo, Huancayo”, 2019?
3. ¿Existe relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión lugar de consumo de los escolares adolescentes de la “Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo, Huancayo”, 2019?
4. ¿Existe relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión consumo de comida rápida o chatarra de los escolares adolescentes de la “Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo, Huancayo”, 2019?
5. ¿Existe relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión número de comidas al día de los escolares adolescentes de la “Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo, Huancayo”, 2019?

1.4. JUSTIFICACIÓN

1.4.1. SOCIAL

Sustentados en los hallazgos de esta investigación podremos sugerir la implementación de estrategias que resuelvan en algún grado, los problemas nutricionales de los escolares adolescentes, mediante la información de los resultados encontrados en el presente estudio, se podrán diseñar programas de vigilancia del estado nutricional de los escolares, así mismo se estableciera un programa de control de los alimentos que consumen los escolares y simultáneamente se programaran actividades de capacitación para padres de familia a fin de que ellos puedan ofrecer modelos de conducta alimentaria adecuados para sus menores hijos.

1.4.2. TEÓRICA

Los hallazgos de este estudio nos llevará a profundizar la caracterización de las teorías referentes a la atención de salud pública en relación a la práctica preventiva del sobrepeso y la obesidad, ya que al hacer la identificación de los estilos de vida no saludables se tendrán que definir los procedimientos en la atención preventiva dirigidos a corregir los hábitos alimenticios inadecuados.

1.4.3. METODOLÓGICA

La investigación a ejecutar comprobará la validez y confiabilidad del instrumento a ser utilizado, de forma posterior estos instrumentos podrán ser utilizados en investigaciones que se desarrollen sobre el mismo tema a nivel nacional y regional.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar si existe relación entre la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar si existe relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.
2. Establecer si existe relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia de consumo de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.
3. Comprobar si existe relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión lugar de consumo de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.
4. Demostrar si existe relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión consumo de comida rápida o chatarra de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

5. Indicar si existe relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión número de comidas al día de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

Antecedentes internacionales

Reyes J., en México estableció la frecuencia de sobrepeso u obesidad de 37,8% en una población escolar, el 68.9% consumía comida rápida dos veces a la semana, un 47.5% consumía gaseosas o bebidas azucaradas dos veces por semana. Se encuentra la relación significativa entre el consumo de comida chatarra con la frecuencia de sobrepeso u obesidad. (10)

Herrera D. en Quito, Ecuador desarrolló un estudio en una población de 722 estudiantes de 12 a 18 años. El instrumento para la recolección de datos en el estado nutricional fue el programa AnthroPlus de la OMS, el muestreo fue aleatorio sistemático. Para valorar los hábitos alimenticios se utilizó una encuesta. Los hallazgos muestran una frecuencia de sobrepeso y obesidad en 28%. Los hábitos alimenticios no revelaron relación con el sobrepeso y la obesidad. (11)

Hernandez G., en Colombia, cuyo propósito fue asemejar la frecuencia de sobrepeso, obesidad, actividad física y hábitos alimenticios en escolares de Cartagena, realizó un estudio conformada por 750 escolares, los resultados muestran el 29.5% con exceso de peso, de los cuales el 18.8% presenta sobrepeso y 10.7% obesidad. Se mostró mayor frecuencia en las mujeres, con un sobrepeso de 51.1% y obesidad con el 52.5%, según la edad, se mostró mas en menores de 10 a 11 años. (12)

Cueva E., en Ecuador, fue un estudio descriptivo, transversal, se aplicó una encuesta. Los resultados reflejan un 41% de sobrepeso y 1% de obesidad, los hábitos alimentarios refieren que la frecuencia del tipo de alimentos es un 75% de cereales, un 52% consume lácteos y un 30% de embutidos. Razón a la fruta solo el 51% refiere que a veces la consume, un 49.3% consume comida chatarra comúnmente, las alteraciones nutricionales también se asocia a actividad física. (13)

A nivel nacional

Quiroz G, Salar D, y Salazar D. tuvo la finalidad de igualar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física con el IMC, los hallazgos muestran que el 50 % presenta un consumo de alimentos adecuados, el 19,7 % de los escolares presentaron sobrepeso, el 32,2 % obesidad. Conclusiones, se estima que existe relación entre los hábitos alimenticios y el IMC (14).

Dávila R., en Puno realizó un estudio con la finalidad de fundar la relación entre la alimentación, la actividad física y la presencia de sobrepeso y obesidad, su población fue de 4813 escolares, con una muestra probabilística por masas, siendo esta de 1488 estudiantes. En los resultados la frecuencia de sobrepeso en mujeres fue de 53.6% y en varones fue de 46.4%, la obesidad en mujeres fue de 69% y en varones fue de 31%. (7)

Sánchez F. en el 2014 en Lima realizó un estudio donde la población fue de 115 personas adultas, los hábitos alimenticios fueron valorados mediante una encuesta, el estado nutricional fue clasificado según el IMC. Los efectos muestran una frecuencia de sobrepeso de 42.6% y obesidad de 19.1%, respecto a los hábitos alimenticios inadecuados en cuanto al consumo de carnes 65%, lácteos se dio en el

78.3%, menestras 87.8%, frutas y verduras en 64,3%, el estado nutricional tuvo una asociación reveladora con los hábitos alimenticios. (15)

A nivel regional

Ramos J. y Ramos L., en su tesis: “**Frecuencia de obesidad en escolares de las instituciones educativas de nivel secundario en el distrito de Huancayo, 2015.** Tuvo el propósito de identificar a una población de 21672 escolares, con muestreo probabilístico de 455 escoles. La técnica de recolección de datos fue la ficha de observación para medir el IMC. Los resultados muestran una frecuencia de obesidad de 0.9% y de sobrepeso el 10.2% siendo este hallazgo equivalente en varones y mujeres.(8)

Romero. en el año 2016 en Huancayo, Perú, en su tesis “**Factores de riesgo del sobrepeso en niños escolares de 9 a 11 años en comparación nacional e internacional**”. Realizó un estudio de tipo comparativo retrospectivo, transversal y observacional. Concluyendo que se encontró que entre alimentos no saludables publicitados y sobrepeso de preescolares de menor nivel nacional existe asociación estadísticamente reveladora, lo que para este estudio lo cambia en un factor asociado al sobrepeso. (9)

2.2. BASES TEÓRICAS O CIENTÍFICAS

2.2.1 VARIABLE I : HÁBITOS ALIMENTICIOS

2.2.1.1 DEFINICIÓN DE HÁBITO

Según Hernández (16) sostiene que: “El hábito es el modo de proceder, mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria, para ello, es

necesario que exista una participación activa por parte de la familia y del medio docente”.

Es importante que el adulto tenga en cuenta los siguientes aspectos:

- Identificar los hábitos que se puedan aprender mediante el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Identificar las fases a seguir para su adecuada implementación y practica continua.
- Identificar la importancia de hábitos alimenticios saludables y practicarlos oportunamente, desde que los hijos son pequeños.

Comúnmente se dice que: “las personas somos reflejo de lo que comemos”, elegir un tipo de alimento depende de los hábitos alimenticios que hemos formado en el transcurso de la vida.(16)

Según el UNICEF de esos buenos o malos hábitos alimenticios que practicamos cada día de nuestra vida, dependerá nuestra “buena o mala” salud y nuestra buena o mala vejez. Si los padres instruyen a sus hijos a comer más verduras y frutas, más menestras y cereales y menos alimentos de origen animal, grasas y azúcar, les están implantando buenos hábitos alimenticios. (17)

Esto no quiere decir dejar de comer carnes, grasas y dulces por completo. Esto quiere decir que debemos comer menos de unos y más de los otros. Lo que se experimenta de niño no se olvida jamás y en ese sentido, si enseñamos a nuestros hijos a comer apropiadamente, su salud será buena hasta la vejez. (17)

2.2.1.2. HÁBITOS ALIMENTICIOS

Arevalo sostiene que los hábitos alimenticios nos ayudan a advertir enfermedades y promover la salud en la población. La alimentación está influenciada por factores socioeconómicos y culturales. Este proceso se inicia desde que se es pequeño, con el proceso de ingerir e ir experimentando ciertos alimentos a medida que el bebé va creciendo. La infancia es un periodo clave en la vida de una persona y es de suma importancia una alimentación completa para el desarrollo y crecimiento del organismo.

Los cambios sociales que se ha producido en el país también han reformado las costumbres alimenticias. En la actualidad las madres son trabajadoras y dejan a los niños a cargo de sus hijos mayores, familiares o trabajadores que no brindan una adecuada alimentación , como alimentos enlatados, con preservantes que pueden ser excesivos y causar daño al sistema digestivo del niño. (18)

2.2.1.3. IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Para Galdo G.; “la promoción, formación y consolidación de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables de forma sistemática contribuye a diversos aspectos, como...”, : (18)

- ✓ Se busca evitar, desde el inicio de la vida situaciones que atenten contra la salud, provocadas por una inadecuada alimentación y que demoran para manifestarse clínicamente hasta el periodo escolar, adolescencia o adultez.
- ✓ Lograr que los conocimientos en materia salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adecuados al nivel de aprendizaje de los niños, las

niñas,adolescentes y adultos , para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad.

- ✓ Tomar decisiones en relación a la alimentación sana y saludable, que provoquen actitudes favorables hacia una limentación saludable en los niños.
- ✓ Se busca apreciar las pautas de comportamiento y las cualidades de las personas dirigidos al cuidado de su propia salud integral.
- ✓ Propiciar la salud integral y la seguridad alimentaria de todos los miembros de la familia.

2.2.1.4 LOS ALIMENTOS Y NUTRIENTES

LOS ALIMENTOS:

Para OMS los alimentos: “Son productos naturales o elaborados, que ingeridos diariamente aportan los nutrientes que nos permiten crecer y mantenernos sanos y activos”. Los alimentos otorgan nutrientes en diferentes tipos y cantidades, que son necesarios para compensar las necesidades del individuo (19).

Es por eso que para conseguir una alimentación adecuada, los alimentos deben consumirse en forma combinada buscando las mejores complementaciones. Para llamar a una sustancia alimento debe contener por lo menos un nutriente.

Ruiz Lara indica que es la fuente de energía que el organismo requiere para efectuar las funciones vitales son: cereales, frutas, verduras, azúcares, pescados, huevos, carne, leche y derivados, grasa y el agua”.
(19)

NUTRIENTE:

Según Caballero A., refiere que: “Son sustancias necesarias para poder vivir, que recibe el organismo en cantidades variables a través de los alimentos y proporcionan energía para realizar todas las funciones como respirar, digerir los alimentos, mantener la temperatura corporal, crecer y realizar actividad física de trabajo o recreativa, compuestos esenciales para el crecimiento y reparación de los órganos y tejidos del cuerpo, y para mantener el adecuado funcionamiento del sistema de defensa ante las enfermedades”. (20)

También se menciona que el ser humano necesita para poder vivir y desarrollarse cuantiosos nutrientes y estos se clasifican según los requerimientos del organismo:

- a)** Macro nutrientes o nutrientes mayores: “Son aquellos nutrientes que necesitamos en gran cantidad y aportan la energía (calorías) para el funcionamiento de nuestro organismo, estos pueden ser: carbohidratos, grasas o lípidos, proteínas y agua” (20)
- b)** Micronutrientes: “Son sustancias necesarias para el organismo en pequeñas cantidades y corresponden a las vitaminas y los minerales, se necesitan en pequeñas cantidades y no aportan energía”. (20)

2.2.1.5 PRÁCTICAS ALIMENTICIAS

Arevalo S., menciona que las prácticas adecuadas de alimentación resultan esenciales para lograr y mantener una nutrición y salud adecuada, las experiencias inadecuadas son el principal obstáculo

para el desarrollo socioeconómico y la reducción de la pobreza teniendo como consecuencia niños desnutridos. (21)

El MINSA refiere que en la actualidad la economía alimentaria ha cambiado y en efecto los hábitos alimenticios también, hay mayor consumo de alimentos muy energéticos con alto contenido de grasas, en particular grasas saturadas, y bajos en carbohidratos no refinados. Estas particularidades se combinan con la disminución del gasto energético que conlleva un modo de vida sedentario: transporte motorizado, aparatos que restringen trabajo en el hogar.(22)

Debido a estos cambios en los hábitos alimentarios y el modo de vida, las enfermedades crónicas no transmisibles son causa de discapacidades y de muerte prematura sobre todo en países sub desarrollados.

Según la ENIN BSC (Encuesta Nacional de Indicadores Nacionales) 2015 encontró a nivel nacional los siguientes resultados:
(23)

- ✓ Una vez por semana, el 87.1 % de la población consume frituras.
- ✓ En la sierra rural, el 20% de los pobladores agregan sal a las comidas.
- ✓ En Lima, el 30.4 % consumen comida rápida conocidas como “comida chatarra”.

TABLA 1:

Alimentos consumidos con poca o ninguna frecuencia de acuerdo a las encuestas anuales sobre situación de la Salud realizadas por la Universidad de Lima:

ALIMENTOS	2014	2015
Carne de res	72.7%	74.1%
Vitaminas y minerales	80.9%	80.8%
Productos naturales	76.8%	76.4%
Carne de pescado	44.5%	49.7%
Frutas	41.5%	48.4%
Menestras	35.9%	41.4%
Vegetales	29.2%	34.4%
Carne de pollo	29.4%	29.1%

Fuente: Universidad de Lima. II encuesta anual sobre situación de la salud.
Universidad de Lima; 2014.

2.2.1.6 DIETA BALANCEADA

MINSA, refiere que una Dieta Balanceada y equilibrada es la cantidad de alimento y de bebida que se ingieren en un día. El organismo necesita para mantener una apropiada salud, el aporte equilibrado de nutrientes y para lograrlo se encomienda el consumo en proporciones equilibradas de los siguientes cinco grupos de alimentos. (24)

- Leches y derivados lácteos, establecen una fuente importante de proteínas, grasa de origen animal, hidratos de carbono, calcio y vitaminas, sobre todo, riboflavina. La ingesta recomendada es de 2 o 3 raciones diarias.

- Carnes, huevos, legumbres, frutos secos y pescado. Contribuyen proteínas, lípidos y hierro y vitaminas, en especial tiamina y crean una elevada cantidad de calorías. Se recomienda consumir 2 o 3 raciones diarias.
- Cereales y tubérculos. Los cereales y sus derivados (pan, pastas, harinas, etc.), especialmente los integrales, y los tubérculos colaboran con hidratos de carbono, proteínas, minerales y vitaminas. Se recomienda consumir de 6 a 11 raciones.
- Frutas. Las frutas suministran un aporte importante de hidratos de carbono y de vitaminas A y C, y pequeñas cantidades de otros nutrientes. Se recomienda de 2 a 3 raciones diarias.
- Verduras. Aportan especialmente hidratos de carbono, vitaminas (en especial B2 y ácido fólico) y minerales. Lo recomendado es ingerir de 3 a 5 raciones al día.

2.2.1.7 CONSECUENCIA DE INADECUADOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

La organización Panamericana de la Salud refiere que es importante la cantidad y la calidad de los alimentos que se consumen, cuando esto no ocurre se va a dar un desequilibrio por exceso o por defecto a esto le llamamos desnutrición o mala nutrición.

La desnutrición tiene un efecto directo en la salud provocando desánimo físico como también intelectual, de aquellas personas que la padecen si son niños, o menores de 5 años, o madres embarazadas, las personas más afectadas viven en el área rural por ser una población carente

de recursos económicos, además, con mayor vulnerabilidad de sufrir enfermedades, con mayor número de madres adolescentes embarazadas y enfermas con anemia y desnutrición, además, presentan baja escolaridad y baja capacidad para adquirir alimentos de alto nivel nutritivo (25).

DESNUTRICIÓN: Constituye el primer signo dado por la pérdida de peso o la baja ganancia del mismo, se observa mediante el adelgazamiento del cuerpo, se provoca generalmente más en los niños mayores de 3 años, cuando la desnutrición tiene mucho tiempo de duración los niños presentan retardo en su crecimiento.

Además, de otros signos de desnutrición como el desgano, la falta de apetito, diarrea, cansancio continuo, otras infecciones respiratorias, infecciones en la piel.

- Sobrepeso u obesidad: Según la OMS, el sobrepeso y la obesidad se definen como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud.” (26)

2.2.2 VARIABLE 2: SOBREPESO Y OBESIDAD

2.2.2.1 SOBREPESO:

Se define cómo sobrepeso al aumento de peso corporal, que va por encima de un estándar calculado para evaluar si una persona tiene sobrepeso. Se emplea la fórmula del índice de masa corporal (IMC) la cual identifica el nivel de grasa corporal en relación con el peso y la estatura (27).

Cuando el índice de masa corporal (IMC) es de 25 a 29.9 es diagnosticado como sobrepeso, sin embargo, muchas personas que tienen esta calificación pueden tener mucho peso muscular, y por lo tanto, no tanta grasa, como es el caso de los atletas, en dichos individuos su peso no es representativo de un aumento asociado al riesgo de problemas de salud (28).

2.2.2.2 OBESIDAD:

Se define como obesidad a una enfermedad crónica que tiene diversos orígenes, se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa o la existencia de hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo humano.

Existen diversos elementos sociales que están relacionados con el aumento de la frecuencia de pacientes con obesidad, entre estos factores tenemos a fenómenos migratorios, condición de urbanización no aptas para caminar, transculturación, falta de cultura nutrimental, aumento en cuanto a las porciones de alimentación recibido, condiciones económicas que ayudan todo lo anterior. (29)

Aguirre P., define a la obesidad como una enfermedad que ha aumentado mucho en estos últimos tiempos. El problema de los niños que comen más de lo debido, es mayor, si a esa conducta se suma el sedentarismo y el sobrepeso. Se puede llegar a la obesidad, un trastorno de salud generado por un desbalance, entre lo que se come y la energía que se gasta. Es el nutricionista quien debe establecer un régimen alimentario y recomiende una dieta de bajas calorías. (29)

INDICE DE QUETELET

Constituye un indicador del estado nutricional de la población consistente en una medida antropométrica válida entre las personas de 10 a 19 años de edad en donde cuya población tiene cambios somáticos según sea el aporte nutricional y la actividad de física que realizan (27).

El peso adecuado para un adolescente, depende principalmente de el índice de masa corporal, dicho cálculo determina el estado de salud nutricional del adolescente evaluando, su peso y su altura (27).

Peso: Se define como peso corporal a la suma de los diferentes componentes del organismo que representan la masa corporal total, es un parámetro que se mide con frecuencia y nos permite identificar el estado nutricional de la persona.

Talla: Se define como talla humana a la estatura o altura de un individuo, se mide en unidades de cm y viene identificada por los factores genéticos y ambientales, puede alterarse durante el proceso de la niñez y la adolescencia.

El índice de masa corporal (IMC), técnicamente constituye una razón dada entre el peso medido en kilogramos y la talla elevada al cuadrado y medida en metros elevado al cuadrado, ha sido recomendado por la Organización Mundial de la Salud debido a la asociación que existe entre el índice de masa corporal elevado y la morbi-mortalidad. Cuando el Índice de Masa Corporal es mayor a 30 se eleva el riesgo de enfermarse principalmente de problemas cardiovasculares, diabetes mellitus, enfermedad de las vías biliares, trastornos respiratorios y cáncer entre otras enfermedades.

TABLA 2:

Valores del IMC – FAO: (33)

Rangos de Clasificación	Interpretación
< 18.5 0	Bajo peso
18.50-24.99	Valores Normales
25.00-29.99	Sobrepeso
30.00-34.99	Obesidad grado 1
35.00-39.99	Obesidad grado 2
>40 Obesidad	Obesidad grado 3

Fuente: OMS 2000.

CAUSAS DE SOBREPESO Y OBESIDAD:

Los principales factores que influyen en la presencia de sobrepeso y la obesidad, es el desequilibrio energético que existe entre las calorías consumidas y las calorías gastadas por un individuo (28).

A nivel internacional, se observa qué un aumento en el consumo de alimentos ricos en calorías y en grasa y azúcares, además pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, conducen a una probable obesidad o sobrepeso.

La disminución de actividades físicas, como resultado de una demanda, de acciones que conllevan un mayor sedentarismo a nivel laboral o educativo, constituye un motivo para una dominante presencia de sobrepeso y obesidad.

Los hábitos alimentarios y el sedentarismo, principalmente, son consecuencia de factores ambientales y sociales, que están relacionados con el desarrollo y la falta de políticas que prevengan la salud de la

población. Asimismo, existe ausencia en políticas relacionadas con la agricultura, el transporte, el planeamiento urbano y el medio ambiente, el procesamiento de la distribución y comercialización de los alimentos, el aseguramiento de la disponibilidad de los mismos y la ausencia de educación en este ámbito (29).

2.2 Marco conceptual (de las variables y dimensiones)

- Sobrepeso: Patología en la que se evidencia un aumento de grasa corporal que es perjudicial para la salud del ser humano.
- Obesidad: Alteración Crónica señalada por el incremento anormal de peso debido a una proporción excesiva de grasa, resultado de la pérdida de balance de consumo de alimentos y el gasto de energía.
- Hábitos alimenticios: Son modelos de alimentación que sigue una persona diariamente, incluye las preferencias alimentarias.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

III. HIPÓTESIS

3.1. HIPÓTESIS GENERAL

“La relación de los hábitos alimenticios inadecuados y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor frecuencia de hábitos alimenticios inadecuados ,mayor será la frecuencia de sobrepeso y obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019”

- **H0** = No existe relación directa y significativa, de los hábitos alimenticios inadecuados y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019
- **H1** = Existe relación directa y significativa, de los hábitos alimenticios inadecuados y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes donde, a mayor frecuencia de hábitos alimenticios inadecuados mayor será la frecuencia de sobrepeso y obesidad en la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

1.La relación de los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor consumo de alimentos calóricos en la dieta mayor será la frecuencia de sobrepeso y obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

- **H0** = No existe relación entre tipo de alimento consumido y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

- **H1** = La relación entre tipo de alimento consumido y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor consumo de alimentos calóricos en la dieta mayor será la frecuencia de sobrepeso y obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

2.-La relación de los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia de consumo y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor frecuencia de consumo de alimentos mayor será la frecuencia de sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

- **H0** = No existe relación directa y significativa, entre la frecuencia de consumo de alimentos y la presencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

- **H1** = Existe relación directa y significativa, entre la frecuencia de consumo de alimentos y la presencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes donde a mayor frecuencia de consumo de alimentos, mayor será la frecuencia de sobrepeso y obesidad en la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

3. La relación de los hábitos alimenticios en la dimensión lugar de consumo y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor frecuencia del consumo de alimentos fuera de casa, mayor será la frecuencia de sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo,2019.

- **H0** = No existe relación del lugar de consumo y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

- **H1** = Existe relación entre lugar de consumo y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor frecuencia del consumo de alimentos fuera de casa, mayor será la frecuencia de sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

4. La relación de los hábitos alimenticios en la dimensión consumo de comida rápida o chatarra y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor frecuencia del consumo de comida chatarra mayor será la frecuencia de sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

- **H0** = No existe relación entre consumo de comida rápida o chatarra y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

- **H1** = Existe relación directa y significativa entre consumo de comida rápida o chatarra y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes, donde a mayor frecuencia del consumo de comida rápida o chatarra, mayor será la frecuencia de sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

5.-La relación de los hábitos alimenticios en la dimensión número de comidas al día y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

- **H₀** = No existe relación entre número de comidas al día y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

- **H₁** = Existe relación directa y significativa entre número de comidas al día y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes, donde a mayor número de comidas al día, mayor será la frecuencia de sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

3.3. Variables

- VARIABLE INDEPENDIENTE: Hábitos alimenticios.
- VARIABLE DEPENDIENTE :Sobrepeso y obesidad.

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

4.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Método general utilizado fue el método científico, es por ello que considera los pasos ordenados de la metodología, comenzando desde el planteamiento del problema, formulación de objetivos e hipótesis, recolección de datos, análisis de la información y conclusiones. Los Métodos Específicos a utilizarse fueron el método cuantitativo y el método inductivo – deductivo.

4.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio fue aplicada, relacional, cuantitativa, transversal, observacional.

Aplicada: Su propósito fue práctico, proyecta el hallazgo de conocimientos que apuntaron a mejorar la práctica de los hábitos alimenticios.

Relacional: Concibe dos variables de las que se pretende medir la relación de intensidad entre el tipo de “hábitos alimenticios” y “frecuencia de sobrepeso u obesidad” presente en escolares, para lo cual se hizo uso de técnicas estadísticas que midieron correlaciones.

Cuantitativa: Porque se hizo uso de los métodos estadísticos en la producción de los resultados encontrados, desde el uso de las gráficas, tablas de frecuencia y pasos de contrastación de hipótesis.

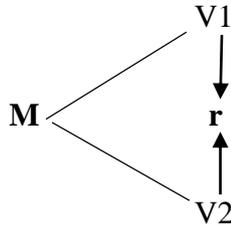
Transversal: Los datos fueron medidos en una sola oportunidad.

4.3. NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación corresponde al nivel relacional, porque se midió la conducta de dos variables, para conocer su fuerza de atracción entre las mismas.

4.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Corresponde al diseño correlacional:



Donde:

- M = Muestra a evaluarse.
- V1 = Conjunto de datos en referencia a la variable hábitos alimenticios.
- V2 = Conjunto de datos en referencia a la variable frecuencia de sobrepeso u obesidad.

4.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

4.5.1. POBLACIÓN

La población de referencia fue conformada por el total de 558 estudiantes del primero al quinto grado de secundaria del colegio Ramiro Villaverde Lazo - Hyo 2019.

4.5.2. MUESTRA Y TIPO DE MUESTREO.

La muestra fue calculada mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 * N * p * q}{(N-1) e^2 + Z^2 * p * q}$$

Donde:

Z² = 95% de nivel de confianza con un valor estándar de 1,96.

p = Probabilidad de éxito de 0,50%

q = Probabilidad de fracaso: 0,50%

e = Márgen de error muestral: 0.05.

N = Población total: 558 escolares.

La muestra calculada fue de 228 escolares, seleccionados mediante el muestreo aleatorio simple, debido a que se trata de una muestra probabilística.

4.5.1.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

1. Aquellos padres de familia y escolares que estuvieron de acuerdo en participar con el estudio y firmen el consentimiento informado y el asentimiento informado.
2. Escolares que se encontraron legalmente matriculados en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo durante el periodo escolar 2019.

4.5.1.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

1. Escolares que se encontraron con diagnóstico médico que afecta a su estado nutricional, como anemia, diabetes, etc.

4.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

4.6.1. PARA VALORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS:

La técnica que nos permitió la evaluación de los hábitos alimenticios fue la encuesta.

El instrumento utilizado fue un cuestionario denominado: “Formulario de evaluación de los Hábitos alimenticios en nescolares”, cuyo autor es Monge Di Natale Jessica del Carmen, aplicada en la investigación titulada “Hábitos alimenticios y su relación con el IMC de los internos de enfermería de la UNMSM”, el cual consta de presentación, datos generales, instrucciones y datos específicos sobre los hábitos alimenticios. .

El cuestionario fue sometido al análisis de Validez por juicio de expertos mediante la validez de contenido, una vez evaluado, los resultados de opinión de los expertos, se realizó la prueba binomial mediante la tabla de concordancia (Anexo E) . Posteriormente se llevó a cabo la prueba piloto para determinar la validez estadística mediante el coeficiente de correlación de Pearson (Anexo G) quedando finalmente conformado por 19 de las 27 preguntas propuestas. Para determinar la confiabilidad estadística se aplicó la prueba de Kuder de Richardson, obteniendo un 0,91 de confiabilidad (Anexo D)

4.6.2. PARA VALORAR EL SOBRE PESO Y LA OBESIDAD

La técnica que se utilizó para evaluar el sobrepeso y la obesidad, es la observación, ya que se tomó la medición de la talla, el peso, y la edad del menor.

El instrumento fue la “Ficha: Inventario de datos para el cálculo del IMC, evaluado mediante el Punto de corte (desviación estándar)”. Debiendo de considerar a sobrepeso: $> a 1$ hasta 2 . D.S. y obesidad: $> a 2$ D.S.(10)

Validez y confiabilidad del instrumento:

El instrumento para evaluar los hábitos alimenticios fue sometido a la prueba de validez de contenido mediante el juicio de expertos (3), conformados por médicos. Habiéndose utilizado un instrumento dicotómico se evaluó con la prueba binomial mediante la tabla de concordancia

La confiabilidad se realizó mediante la prueba piloto aplicada al 20% de la muestra calculada, cuyos escolares procedieron del Institución Educativa

Ramiro Villaverde Lazo, los resultados fueron evaluados mediante el análisis de correlación por mitades: pares e impares, obteniéndose una correlación por mitades de 0.84..

El instrumento consta de 6 dimensiones:

- “Habitros alimenticios inadecuados”
- “Tipo de alimentos”.
- “Frecuencia de consumo”.
- “Lugar de consumo”.
- “Consumo de comida chatarra”.
- “Número de comidas al día”.

4.7. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

PROCESAMIENTO DESCRIPTIVO

Con los datos obtenidos se construyó una base de datos con el programa estadístico SPSS v.24 IBM Windows para su análisis.

Para determinar el tipo de hábitos alimenticios se contabilizó los puntajes obtenidos y se construyó tablas de frecuencia de forma global y para cada una de las dimensiones, se calcularon estadísticas descriptivas y se buscaron variaciones para cada una de las variables de contraste.

PROCESAMIENTO INFERENCIAL DE DATOS

Para comprobar la relación de los hábitos alimenticios con la frecuencia de sobrepeso y obesidad, se realizaron análisis de correlaciones, según sea la naturaleza de las variables. ($\alpha \leq 0.05$).

PROCEDIMIENTO A SEGUIR PARA PROBAR LAS HIPÓTESIS

- Se estableció la hipótesis nula y la alterna (H_0 , H_1)
- Se estableció el nivel de confianza ($\alpha = 0.05$)
- Se determinó el valor de prueba, de acuerdo a la tabla y los grados de libertad
- Se contrastó el valor calculado con el valor de prueba establecido
- Se interpretó el resultado

4.8. ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo del presente estudio, se tuvo en cuenta el Reglamento de investigación de la UPLA, en sus Artículos 27 y 28, que toma en cuenta aspectos necesarios que cumplir, relacionados con la ética en el investigación y el cumplimiento de los principios bioéticos.

Autonomía, solo se incluyó en el estudio a los escolares cuyos padres firmaron el consentimiento informado, después de la información brindada sobre aspectos relacionados al presente estudio.

Beneficencia, en el presente estudio tuvo como propósito buscar la mejora de los hábitos alimenticios, mediante la identificación de los hábitos inadecuados y haciendo propuestas prácticas para su mejora, el estudio cumple metodológicamente con los aspectos válidos de una investigación, por lo que las conclusiones son válidas y su aplicación resulta ser beneficiosa.

No maleficencia: No existe ninguna situación que conlleve a perjudicar la situación real de los escolares, por lo que se garantizó la aplicación de las normas del comité de ética, plasmados en el Reglamento del Comité de ética.

Justicia: Todos los escolares involucrados en la investigación fueron tratados con igualdad, sin cometer actos discriminatorios por ninguna causa, teniendo en cuenta el uso racional de los recursos.

CAPITULO V
RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados

Tabla N° 3

Frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

Diagnóstico Índice de Masa Corporal (IMC/E)	N°	%
Sobrepeso	36	15,8
Normal	175	76,8
Delgadez	5	2,2
Obeso	12	5,3
Total	228	100,0

Fuente: Cuestionario propio

El diagnóstico nutricional, según el índice de Masa corporal (IMC), muestra que el 76.8 % de los menores evaluados presentan una nutrición normal, 15,8 % tiene sobrepeso y el 5.3 % obesidad.

Tabla N° 4

Hábitos alimenticios de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro

Villaverde Lazo Huancayo, 2019

HÁBITOS ALIMENTICIOS	N°	%
Hábitos alimenticios buenos	59	25,9
Hábitos alimenticios regulares	95	41,7
Hábitos alimenticios malos	74	32,5
Total	228	100,0

Fuente: Cuestionario propio

Respecto a la evaluación de los hábitos alimenticios, se muestra que el 41,7 % tienen hábitos alimenticios regulares, seguido del 25,9%, con hábitos alimenticios buenos y 32,5 % con hábitos alimenticios malos.

Tabla N° 5

Tipo de alimento consumido en la última semana por los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

TIPO DE ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA ÚLTIMA SEMANA

Tipo de alimento	Frituras	Hamburguesas	Dulces	Menestras	Tuberculos	Verduras	Frutas	Visceras (Higado, baso)	Carnes	Lacteos
Consumio	73.7%	42.1%	77.6%	83.8%	86%	93.4%	98.2%	25.9%	98.2%	82.9%
No consumo	26.3%	57.9%	22.4%	16.2%	14%	6.6%	1.8%	74.1%	1.8%	17.1%

Fuente: Cuestionario propio

En la Tabla N° 5 se observa el tipo de alimentos consumidos durante la última semana, como se evidencia un 98,2 % consumieron carnes y frutas, el 93,4 % consumió verduras, el 86 % consumieron tubérculos como papa, yuca o camote, y el 83,8 % consumió menestras, asimismo se observa que el 73,3 % consumieron frituras, el 77,6 % consumieron golosinas, pasteles, chocolates, y otros dulces, el 42,1 % consumieron hamburguesas y sándwich.

Tabla N°6

Frecuencia de consumo de alimentos de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS										
Tipo de alimento	Frituras	Hamburguesas	Dulces	Menstras	Tuberculos	Verduras	Frutas	Visceras (Higado, baso)	Carnes	Lacteos
Diario	9.6%	10.1%	25%	10.1%	50%	65.4%	61.4%	10.5%	56.1%	26.8%
Interdiario	40.8%	20.6%	36%	25%	35.1%	26.3%	31.1%	18.9%	33.8%	48.7%
Una vez semanal	39.9%	39.9%	30.7%	60.5%	14.9%	6.6%	6.1%	31.1%	9.6%	17.1%
Cada 15 días	9.7%	29.4%	8.3%	4.4%	0%	1.7%	1.4%	39.5%	0.5%	7.4%

Fuente: Cuestionario propio

La frecuencia de consumo de los alimentos, fue evaluada mediante la siguiente escala: diario, interdiario, una vez por semana, cada 15 días. Los hallazgos muestran que el 56,1 % de los escolares consumen carnes todos los días, no se hace la especificación del tipo de carnes, pero se considera carne roja o blanca, el 50 % consume tubérculos, dentro de ellos consumen principalmente la papa, 25 % consumen diariamente golosinas como pasteles, dulces, chocolates, gaseosas, el 40,8 % consumen frituras, interdiario, así mismo el 20,6 % consumen hamburguesas o sándwich. El 48,7 % consumen lácteos, en forma de leche, queso o yogurt.

Tabla N° 7

Hábitos alimenticios en la dimensión lugar de consumo de los escolares adolescentes de la “Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo, Huancayo”, 2019

LUGAR DONDE SE CONSUME LOS PRINCIPALES ALIMENTOS

LUGAR	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	DESAYUNO ALMUERZO Y CENA
Casa	3.1%	0.4%		77.6%
Ambulante	6.6%	2.6%		
Kiosco	4.8%	1.3%		
Restaurante	0%	10.5%		
Comedor	2.6%	4.8%		

Fuente: Cuestionario propio

La evaluación del lugar donde se consumen los principales alimentos, se observa que los escolares refieren que es en casa en un 77,6 %, refiriéndose al desayuno, almuerzo y cena. En cuanto al almuerzo solo, el 10,5 % refiere que comen en restaurantes, y un 4,8 % en el comedor del centro educativo.

Tabla N° 8

Consumo de comida rápida o chatarra de los escolares adolescentes de la “Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo, Huancayo”, 2019

Frecuencia	Frituras		Pastelería		Comida Rápida		Gaseosas	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Siempre consumo	69	30,3	56	24,6	57	25,0	78	34,2
A veces consumo	119	52,2	117	51,3	108	47,4	120	52,6
Raras veces consume	40	17,5	55	24,1	63	27,6	30	13,2
Total	228	100,0	228	100,0	228	100,0	228	100,0

Fuente: Cuestionario propio

La evaluación del consumo de comida rápida, considera a las frituras (papas fritas, pollo a la brasa, pollo broaster, hamburguesas), pasteles (pasteles dulces y salados, panes, tortas), comida rápida (todos los alimentos envasados como galletas, papas fritas,

chisitos, wafler, dulces, masmelos, mazamorras, etc.), el 30,3% refieren que siempre consumen frituras, el 24,6 % siempre consumen pasteles, el 25 % siempre consumen comida rápida, el 34,2 % siempre consumen gaseosas.

Tabla N° 9

Número de comidas al día de los escolares adolescentes de la “Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo, Huancayo”, 2019

Número de comidas al día	N°	%
Dos comidas principales al día	18	7,9
Tres comidas principales al día	186	81,6
Cuatro comidas principales al día	24	10,5
Total	228	100,0

Fuente: Cuestionario propio

El 81,6 % de los escolares consumen tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo, cena), el 10,5 % consumen cuatro comidas principales al día (desayuno, almuerzo, lonche o merienda, y cena), y el 7,9 % consumen dos comidas principales (desayuno y almuerzo).

5.2. Contrastación de hipótesis

PASOS PARA LA CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

A) - Planteamiento de la Hipótesis

- **H0** = No existe relación directa y significativa, de los hábitos alimenticios inadecuados y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019
- **H1** = Existe relación directa y significativa, de los hábitos alimenticios inadecuados y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes donde, a mayor frecuencia de hábitos alimenticios inadecuados mayor será la

frecuencia de sobrepeso y obesidad en la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

B) - Nivel de significancia o riesgo

El nivel de significancia estadística que se tomó en cuenta, fue el $\alpha = 0,05$.

C) - Utilización del estadístico de prueba

Tabla N° 10

Frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

			Diagnóstico (IMC/E)				Total
			Sobrepeso	Normal	Delgadez	Obeso	
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Hábitos alimenticios Buenos	N°	0	57	2	0	59
		%	0,0%	25,0%	,9%	0,0%	25,9%
	Hábitos alimenticios regulares	N°	9	83	0	3	95
		%	3,9%	36,4%	0,0%	1,3%	41,7%
	Hábitos alimenticios malos	N°	27	35	3	9	74
		%	11,8%	15,4%	1,3%	3,9%	32,5%
Total		N°	36	175	5	12	228
		%	15,8%	76,8%	2,2%	5,3%	100,0%

Tabla N° 11

Relación entre sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

Correlaciones				
Rho de Spearman	Diagnóstico Índice de Masa Corporal (IMC/E)	Coeficiente de correlación	Diagnóstico Índice de Masa Corporal (IMC/E)	HÁBITOS ALIMENTICIOS
			1,000	,506**
		Sig. (bilateral)		,002
		N	228	228

** . La correlación es directa y significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

D) - Lectura del P. valor

Los hallazgos encontrados, habiéndose evaluado la relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso u obesidad muestran que:

Rho de Spearman = 0,506

P = 0.002

E) - Decisión estadística

De acuerdo a los resultados se evidencia un valor de r que demuestra una relación buena y directa, con un valor de 0,507, con un p valor menor a 0,05, con lo cual rechazamos la Ho y aceptamos la H1.

F) - Conclusiones estadísticas

Se concluye que existe relación directa, buena y significativa entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso u obesidad de los escolares adolescentes evaluados.

G) - Interpreta estos resultados en función al objetivo de la investigación.

Estos resultados conducen a demostrar el logro del objetivo general planteado en esta investigación, que buscó determinar la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019. Se observa que, cuando los hábitos alimenticios son malos, esto provoca un aumento en la frecuencia de casos de adolescentes con sobrepeso y obesidad.

PASOS PARA LA CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1:

A) Planteamiento de la Hipótesis 1

- **H0** = No existe relación entre tipo de alimento consumido y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019
- **H1** = La relación entre tipo de alimento consumido y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor

consumo de alimentos calóricos en la dieta mayor será la frecuencia de sobrepeso y obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

B) - Nivel de significancia o riesgo

El nivel de significancia estadística que se tomó en cuenta, fue el $\alpha = 0,05$.

C) - Utilización del estadístico de prueba

Tabla N° 12

Relación entre sobrepeso y obesidad con el tipo de alimento consumido por los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

Tipo de alimentos	Rho de Spearman	P valor
Lácteos (leche, queso, yogurt)	,016*	,813*
Carnes(res,pollo,pescado)	,026*	,694*
Vísceras(hígado,bazo)	.040*	,546*
Frutas	,026*	,694*
Verduras	-.104*	,116*
Tubérculos(papa,camote,yuca)	,615*	,022*
Menestras	,021*	,756*
Dulces,Golosinas	,550*	,024*
Hamburguesa,Sándwich	,608*	,004*
Frituras	,518*	,004*

*(Ver anexos: Resultados estadísticos)

D) - Lectura del P. valor

Los hallazgos encontrados, habiéndose evaluado la relación entre el tipo de alimentos que consumen y el sobrepeso u obesidad, se muestran que el sobrepeso u obesidad se encuentran relacionados con 4 alimentos evaluados,

Tubérculos (papa,camote,yuca)	,615*	,022*
Dulces,Golosinas	,550*	,024*
Hamburguesa,Sándwich	,608*	,004*
Frituras	,518*	,004*

- Tubérculos (papa, camote, yuca)

Rho de Spearman = 0,615

P = 0.022

- **Dulces,Golosinas**

Rho de Spearman = 0,550

P = 0.024

- **Hamburguesa,Sándwich**

Rho de Spearman = 0,608

P = 0.004

- **Frituras**

Rho de Spearman = 0,518

P = 0.004

E) - Decisión estadística

De acuerdo a los resultados se evidencia un valor de r que demuestra una relación buena y directa, entre el consumo de alimentos calóricos como tubérculos (papa, camote, yuca, dulces y golosinas, hamburguesa, sándwich, y frituras) en la dieta de los adolescentes, es mayor la frecuencia de sobrepeso u obesidad, con un p valor menor a 0,05, con lo cual rechazamos la Ho y aceptamos la H1.

F) - Conclusiones estadísticas

Se concluye que existe relación directa, buena y significativa entre los del tipo de alimentos con alto contenido calórico y el sobrepeso u obesidad de los escolares adolescentes evaluados.

G) - Interpreta estos resultados en función al objetivo de la investigación.

Estos resultados conducen a demostrar el logro del objetivo general planteado en esta investigación, que buscó determinar la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

PASOS PARA LA CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

A) Planteamiento de la Hipótesis 2

- **H0** = No existe relación directa y significativa, entre la frecuencia de consumo de alimentos y la presencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019
- **H1** = Existe relación directa y significativa, entre la frecuencia de consumo de alimentos y la presencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes donde a mayor frecuencia de consumo de alimentos, mayor será la frecuencia de sobrepeso y obesidad en la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

B) - Nivel de significancia o riesgo

El nivel de significancia estadística que se tomó en cuenta, fue el $\alpha = 0,05$.

C) - Utilización del estadístico de prueba

Tabla N° 13

Relación entre sobrepeso y obesidad con la frecuencia de consumo de alimentos por los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

Frecuencia de consumo de alimentos	Rho de Spearman	P valor
Lácteos (leche, queso, yogurt)	,006*	,923*
Carnes(res,pollo,pescado)	,517*	,023*
Vísceras(hígado,bazo)	,161*	,055*
Frutas	,009*	,890*
Verduras	,034*	,608*
Tubérculos(papa,camote,yuca)	,699*	,036*
Menestras	,108*	,104*
Dulces,Golosinas	,622*	,036*
Hamburguesa,Sándwich	,560*	,035*
Frituras	,644*	,007*

*(Ver anexos: Resultados estadísticos)

D) Lectura del P. valor

Los hallazgos encontrados, habiéndose evaluado la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y la presencia de sobrepeso y obesidad, con 5 alimentos evaluados:

Carnes (res,pollo,pescado)	,517*	,023*
Tubérculos(papa,camote,yuca)	,699*	,036*
Dulces,Golosinas	,622*	,036*
Hamburguesa,Sándwich	,560*	,035*
Frituras	,644*	,007*

- Carnes

Rho de Spearman = 0,517

P = 0.023

- Tubérculos (papa, camote, yuca)

Rho de Spearman = 0,699

P = 0.036

- Dulces,Golosinas

Rho de Spearman = 0,622

P = 0.036

- Hamburguesa,Sándwich

Rho de Spearman = 0,560

P = 0.035

- Frituras

Rho de Spearman = 0,644

P = 0.007

E) - Decisión estadística

De acuerdo a los resultados se evidencia un valor de r que demuestra una relación buena y directa, entre el consumo frecuente de carnes, tubérculos (papa, camote, yuca), dulces y golosinas, hamburguesa, sándwich, y frituras) en la dieta de los adolescentes, es mayor la presencia de sobrepeso u obesidad, con un p valor menor a 0,05, con lo cual rechazamos la H_0 y aceptamos la H_1 .

F) - Conclusiones estadísticas

Se concluye que existe relación directa, buena y significativa entre la frecuencia elevada de consumo de alimentos y la presencia de sobrepeso u obesidad de los escolares adolescentes evaluados.

G) - Interpreta estos resultados en función al objetivo de la investigación.

Estos resultados conducen a demostrar el logro del segundo objetivo específico de este estudio, que buscó identificar la relación de la elevada frecuencia de consumo de alimentos con la presencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

PASOS PARA LA CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

A) Planteamiento de la Hipótesis

- **H₀** = No existe relación del lugar de consumo y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019
- **H₁** = Existe relación entre lugar de consumo y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor frecuencia del consumo de alimentos fuera de casa, mayor será la frecuencia de sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

B) - Nivel de significancia o riesgo

El nivel de significancia estadística que se tomó en cuenta, fue el $\alpha = 0,05$.

C) - Utilización del estadístico de prueba

Tabla N° 14

Frecuencia de sobrepeso y obesidad con lugar donde consume los alimentos principales por los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

			Diagnóstico Índice de Masa Corporal (IMC/E)				Total
			Sobrepeso	Normal	Delgadez	Obeso	
Lugar donde consume los alimentos principales	Casa	N°	27	124	1	7	159
		%	11,8%	54,4%	0,4%	3,1%	69,7%
	Restaurante	N°	6	26	2	4	38
		%	2,6%	11,4%	0,9%	1,8%	16,7%
	Comedor del colegio	N°	3	18	1	1	23
		%	1,3%	7,9%	0,4%	0,4%	10,1%
	Ambulante o kiosco	N°	0	7	1	0	8
		%	0,0%	3,1%	0,4%	0,0%	3,5%
Total		N°	36	175	5	12	228
		%	15,8%	76,8%	2,2%	5,3%	100,0%

Tabla N° 15

Relación entre sobrepeso y obesidad con lugar donde consume los alimentos principales por los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

Correlaciones				
		Diagnóstico Índice de Masa Corporal (IMC/E)		Lugar donde consume los alimentos principales
Rho de Spearman	Diagnóstico Índice de Masa Corporal (IMC/E)	Coefficiente de correlación	1,000	,111
		Sig. (bilateral)	.	,095
		N	228	228

D) Lectura del P. valor

Los hallazgos encontrados, habiéndose evaluado la relación entre el lugar de consumo de alimentos y la presencia de sobrepeso y obesidad, muestran:

Rho de Spearman = 0,111

P = 0.095

E) - Decisión estadística

De acuerdo a los resultados se evidencia que el valor de $r = 0.111$, y un p valor mayor a 0,095 , con lo cual se acepta la H_0 y se rechaza la H_1 .

F) - Conclusiones estadísticas

Se concluye que no existe relación entre el lugar de consumo de alimentos y la presencia de sobrepeso u obesidad de los escolares adolescentes evaluados.

G) - Interpreta estos resultados en función al objetivo de la investigación.

Estos resultados conducen a demostrar el logro del tercer objetivo específico de este estudio, que buscó identificar la relación entre el lugar de consumo de alimentos con la presencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

PASOS PARA LA CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 4

A) Planteamiento de la Hipótesis

- **H_0** = No existe relación entre consumo de comida rápida o chatarra y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019
- **H_1** = Existe relación directa y significativa entre consumo de comida rápida o chatarra y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes, donde a mayor frecuencia del consumo de comida rápida o chatarra, mayor será la frecuencia de sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

B) - Nivel de significancia o riesgo

El nivel de significancia estadística que se tomó en cuenta, fue el $\alpha = 0,05$.

C) - Utilización del estadístico de prueba

Tabla N° 16

Frecuencia de consumo de comida rápida o chatarra con sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

		Diagnóstico Índice de Masa Corporal (IMC/E)					
			Sobrepeso	Normal	Delgadez	Obeso	Total
Comida Rápida	Siempre consumo	N°	28	24	0	5	57
		%	12,3%	10,5%	0,0%	2,2%	25,0%
	A veces consumo	N°	3	99	5	1	108
		%	1,3%	43,4%	2,2%	,4%	47,4%
	Raras veces consumo	N°	5	52	0	6	63
		%	2,2%	22,8%	0,0%	2,6%	27,6%
Total	N°	36	175	5	12	228	
	%	15,8%	76,8%	2,2%	5,3%	100,0%	

Tabla N° 17

Relación de consumo de comida rápida o chatarra con sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

			Comida Rápida	Diagnóstico Índice de Masa Corporal (IMC/E)
Rho de Spearman	Comida Rápida	Coefficiente de correlación	1,000	,519**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	228	228

D) Lectura del P. valor

Los hallazgos encontrados, habiéndose evaluado la relación entre consumo de comida rápida y la presencia de sobrepeso y obesidad, muestran:

Rho de Spearman = 0,519

P = 0.000

E) - Decisión estadística

De acuerdo a los resultados se evidencia que el valor de $r = 0.519$, y un p valor menor a 0,05, se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 .

F) - Conclusiones estadísticas

Se concluye que existe relación directa y significativa entre el consumo de comida rápida o chatarra y la presencia de sobrepeso u obesidad de los escolares adolescentes evaluados. Donde a mayor consumo de alimentos chatarra es mayor la presencia de sobrepeso u obesidad.

G) - Interpreta estos resultados en función al objetivo de la investigación.

Estos resultados conducen a demostrar el logro del cuarto objetivo específico de este estudio, que buscó identificar la relación entre el consumo de comida rápida o chatarra con la presencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

PASOS PARA LA CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 5

A) Planteamiento de la Hipótesis

- **H_0** = No existe relación entre número de comidas al día y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.
- **H_1** = Existe relación directa y significativa entre número de comidas al día y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes, donde a mayor número de comidas al día, mayor será la frecuencia de sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

B) - Nivel de significancia o riesgo

El nivel de significancia estadística que se tomó en cuenta, fue el $\alpha = 0,05$.

C) - Utilización del estadístico de prueba

Tabla N° 18

Frecuencia de número de comidas al día con sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

			Diagnóstico Índice de Masa Corporal (IMC/E)				
			Sobrepeso	Normal	Delgadez	Obeso	Total
Número de comidas al día	Dos comidas principales al día	N°	0	16	2	0	18
		%	0,0%	7,0%	,9%	0,0%	7,9%
	Tres comidas principales al día	N°	24	153	3	6	186
		%	10,5%	67,1%	1,3%	2,6%	81,6%
	Cuatro comidas principales al día	N°	12	6	0	6	24
		%	5,3%	2,6%	0,0%	2,6%	10,5%
Total	N°		36	175	5	12	228
	%		15,8%	76,8%	2,2%	5,3%	100,0%

Tabla N° 19

Relación entre número de comidas al día con sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019

Correlaciones				
		Diagnóstico Índice de Masa Corporal (IMC/E)		Número de comidas al día
Rho de Spearman	Diagnóstico Índice de Masa Corporal (IMC/E)	Coefficiente de correlación	1,000	,668*
		Sig. (bilateral)		,011
		N	228	228

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

D) Lectura del P. valor

Los hallazgos encontrados, habiéndose evaluado la relación entre el número de comidas al día y la presencia de sobrepeso y obesidad, muestran:

Rho de Spearman = 0,668

P = 0.011

E) - Decisión estadística

De acuerdo a los resultados se evidencia que el valor de $r = 0.668$, y un p valor menor a 0,05, con lo cual se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 .

F) - Conclusiones estadísticas

Se concluye que existe relación entre el número de comidas al día y la presencia de sobrepeso u obesidad de los escolares adolescentes evaluados.

G) - Interpreta estos resultados en función al objetivo de la investigación.

Estos resultados conducen a demostrar el logro del quinto objetivo específico de este estudio, que buscó identificar la relación entre el número de comidas por día, con la presencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el presente estudio se analizó la información de 228 escolares adolescentes de la IE Ramiro Villaverde Lazo de la ciudad de Huancayo.

Respecto a la frecuencia de sobrepeso u obesidad hallada fue de 15,8 % de sobrepeso y 5,3% de obesidad, estas cifras son menores, a lo hallado en investigaciones realizadas en México (10), Ecuador (11), esta diferencia se debe a que en estos países existe prácticas dietéticas de alto riesgo, ya que se observa sobrepeso y obesidad, hasta en poblaciones de zona rural, debido a que la alimentación que esta al alcance de la mayoría de las familias con bajos ingresos económicos, es la alimentación industrializada formulados con ingredientes con exceso de sal, azúcar, aceite y grasas, combinado con sustancias aditivas colorantes, saborizantes, conservantes, edulcorantes, emulsionantes, etc.

Además, las sustancias organolépticas que son de procedencia industrial cuyo propósito es estimular el apetito de manera intensa.

México es el país latinoamericano con los índices más altos en sobrepeso u obesidad, al mismo tiempo este mismo país esta ubicado como uno de los principales países en consumo de alimentos ultraprocesados, cifras reportadas indican que en promedio se consume 214 Kg de alimentos ultraprocesados por persona durante un año , lo cual lo ubica como primer país en el consumo de este tipo de alimentos (31)

La frecuencia de sobrepeso u obesidad en Ecuador (13), también es mayor, los hallazgos manifiestan un 41% de sobrepeso y 1% de obesidad, explicada por un consumo diario y excesivo de cereales (75%), lácteos (52%), embutidos (51%), frente al 51% de escolares que manifiestan que “a veces” consumen frutas.

A nivel nacional, en un estudio se reporta el 19.7 % de los niños tiene sobrepeso y el 32.2 % posee obesidad (14), como se evidencia estas cifras, también son superiores a lo encontrado en esta investigación, sin embargo, existen ciudades como Puno (7) habiéndose evaluado a 1488 estudiantes, donde se observó una frecuencia alta de sobrepeso u obesidad, la frecuencia de sobrepeso en mujeres fue de 53.6% y en varones fue de 46.4%, la obesidad en mujeres fue de 69% y en varones fue de 31%.

Según el INS del Perú, la incidencia y prevalencia de sobrepeso u obesidad se ha incrementado en los últimos años, debido a que la población peruana ha ido incrementando el consumo de alimentos industrializados, conocidos como comida chatarra o ultraprocesada, al ser de fácil acceso puede consumirse a toda hora. A la actualidad todos los grupos poblacionales tienen el riesgo de sufrir posteriormente de diabetes, cáncer de diferente tipo, enfermedades cardiovasculares, hipertensión (32)

A nivel regional, en un estudio probabilístico (8) aplicado a 455 escolares, se encontró una frecuencia de obesidad de 0.9% y de sobrepeso el 10.2% como se puede observar, es solo en esta investigación, donde se encuentran cifras menores de sobrepeso u obesidad, en comparación con el presente estudio.

Respecto al tipo de alimentos que se consumieron en la última semana de evaluación, con mayor frecuencia, se observa que el 98,25% consumen carnes de pollo, res o pescado, además el mismo porcentaje, refieren que consumieron frutas, el 93,4 % consumieron verduras, asimismo, se observa un elevado porcentaje de escolares que refieren el consumo de tubérculos, como papa, camote o yuca, llegando al 86 %, 83,8 % consumieron menestras.

Como se puede evidenciar los escolares manifiestan consumo de carnes, frutas y verduras, sin embargo, las costumbres que se tienen en la zona es el consumo de comida

costumbrista, cargada de carbohidratos, cereales como el arroz cuyo consumo es diario, tuberculos como papa, camote, yuca que se acompaña al arroz, carnes rojas y pollo generalmente en frituras o sancochados con alto contenido de condimentos y aceite.

En un estudio (13) se encuentra que el consumo de embutidos es mucho mayor llegando al 42.1 %, también refiere que respecto a la fruta solo el 51% la consume a veces. Esto es ocasionado fundamentalmente por el desconocimiento del nivel y tipo de nutrientes que existen en los alimentos, en nuestro país, existe una biodiversidad agrícola en la producción de alimentos, sin embargo el desconocer los componentes nutritivos de los mismo, hacen de que la población prefiera alimentos poco saludables, existiendo una propaganda muy fuerte para invitar a su consumo.

Esto es corroborado por los resultados encontrados en este estudio, donde el consumo prioritario es de comida chatarra o comida rápida, se encontró que el 73.3 % de los escolares, refieren haber comido frituras en la última semana antes de la encuesta, así mismo el 77,6 % consumieron golosinas, dentro de ellas chocolate, galletas, otros dulces, y el 42.1 % consumió hamburguesas y sándwich.

Otra de las razones por las que se consumen este tipo de alimentos en la población escolar, es la economía de las familias, en nuestro país la alimentación saludable y bien preparada suele ser cara para el bolsillo de los padres de familia que generalmente tienen muchos hijos en la misma condición, por lo que los pocos recursos económicos que destinan para alimentos durante las horas que permanecen en el colegio solo les alcanza para comprar alimentos ricos en carbohidratos y grasas, altos en azúcares, lípidos y sales, siendo su consumo frecuente, además el fácil acceso a los alimentos industrializados hace que sean de preferencia para los escolares.

A este proceso de elección de alimentos altamente industrializados y de bajo costo, se le conoce como la “Transición nutricional” (33) que en países ricos ha desplazado a la alimentación natural, pero que en los países pobres como el nuestro también tienen una fuerte influencia en la elección de los alimentos de consumo, esto se debe a la urbanización y globalización en la que vivimos (34,35).

Respecto a la frecuencia del consumo el 40.8 % de escolares refieren que consumen frituras interdiario, y el 9.6 % diario, respecto a las golosinas como chocolates, dulces, pasteles, el 25 % consumen diario y el 36 % interdiario, en el consumo de hamburguesas el 10,1% consumen diariamente, el 20,6 % consumen interdiario, y el 39.9 % una vez por semana, respecto al consumo de gaseosas o bebidas azucaradas, el 34,2 % refieren que siempre las consumen, estos resultados son comparables con otros estudios (10), mostrándose el alto consumo de comida chatarra se da en un 68.9% en dos veces por semana, un 47.5% consume gaseosas o bebidas azucaradas dos veces por semana.

Estudios desarrollados en escolares (13), en el que se muestra que 49.3% consume comida chatarra frecuentemente, y 50.0% (14) tiene un consumo de alimentos regularmente adecuados, esta situación dada en la población escolar se debe principalmente a que los escolares tienen acceso diario a tiendas o kioscos dentro del centro educativo, donde la mayor parte de productos alimenticios que se expenden son alimentos industrializados, no se observan alimentos naturales como frutas, verduras u otros alimentos saludables.

En esta problemática de expendio de alimentos no saludables, se han emitido leyes de control y garantía de una adecuada alimentación, como es la promulgación de la Ley N° 30021, (36) “Ley de la promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes”, así como también, se cuenta con el Reglamento de la Ley 30021, estas

normas no contribuyen en el control del expendio de alimentos malsanos, negándose de esta manera a la promoción de la alimentación saludable, debido a que no se controla el tipo de alimentos que se expende en los centros educativos.

Respecto a la relación de los hábitos alimenticios y el consumo de comida chatarra, fue comprobado en este estudio que, si existe tal relación, esto es comparable de manera similar con un estudio (10), donde se halla una relación significativa entre el consumo de comida chatarra con la frecuencia de sobrepeso u obesidad. Además, con otro estudio (13), se evidencia la correlación entre consumo de comida chatarra y el sobrepeso u obesidad es altamente significativa.

Así mismo, también se comprobó la hipótesis general planteada en esta investigación, la cual describe que está relación directa y significativa, de los hábitos alimenticios inoportunos y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes donde, a mayor frecuencia de hábitos alimenticios inadecuados mayor es la frecuencia de sobrepeso y obesidad, esta relación esperada, fue comprobada significativamente, encontrándose un resultados del coeficiente de correlación de $R = 0,506$; con $p = 0,002$; observándose que el 11,8 % del total tienen hábitos alimenticios malos, y presentan sobre peso, además, 3,9 % de escolares con hábitos alimenticios malos presentan obesidad.

Estos hallazgos son coincidentes con estudios (11, 7, 15), donde se demuestra una correlación entre hábitos alimenticios y la presencia de sobrepeso u obesidad, mostrándose que, al tener malos hábitos alimenticios, establecidos en el consumo de alumnos ricos en carbohidratos y grasas, como la comida rápida, es más frecuente la presencia de menores con sobrepeso u obesidad. Asimismo, a nivel regional (9), el 2016

en Huancayo, se halló que existe asociación entre alimentos no saludables y sobrepeso de preescolares. (9)

Entre las razones citadas anteriormente, esta conducta de la preferencia de la selección de comida rápida, también se explica por que en una gran parte de hogares, los padres tienen que trabajar cumpliendo un horario y quienes por facilitarse las cosas respecto a la alimentación, suelen adquirir alimentos procesados, industrializados, altamente energéticos y con saborizante que la hacen parecer agradables, y son fácil de preparar o ingerir directamente, dejando de lado la alimentación natural, este patrón inadecuado que proviene de los padres es imitado por los hijos, quienes también dejan de lado los alimentos naturales, reemplazándolos por comida chatarra.

CONCLUSIONES

- 1.-Se demostró la relación entre la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares adolescentes donde se muestra que el 41,7 % tienen hábitos alimenticios regulares, seguido del 25,9%, con hábitos alimenticios buenos y 32,5 % con hábitos alimenticios malos.
- 2.-Se identificó la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con el tipo de alimento consumido, encontrándose que el 98,2 % consumió carnes y frutas, el 93,4 % consumió verduras, el 86 % consumieron tubérculos como papa, yuca o camote, y el 83,8 % consumió menestras, asimismo se observa que el 73,3 % consumieron frituras, el 77,6 % consumieron golosinas, pasteles, chocolates, y otros dulces, el 42,1 % consumieron hamburguesas y sándwich estando directa y significativamente relacionada con el sobrepeso y la obesidad.
- 3.-Se evidenció la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con la frecuencia de consumo de los principales alimentos, encontrándose que el 56,1 % de los escolares consumen carnes todos los días, no se hace la especificación del tipo de carnes, pero se considera carne roja o blanca, el 50 % consume tubérculos, dentro de ellos consumen principalmente la papa, 25 % consumen diariamente golosinas como pasteles, dulces, chocolates, gaseosas, el 40,8 % consumen frituras, interdiario, así mismo el 20,6 % consumen hamburguesas o sándwich. El 48,7 % consumen lácteos, en forma de leche, queso o yogurt.
- 4.-Se comprobó, que el lugar de consumo de los alimentos, no presentan relación con la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes ya que es en casa en

un 77,6 %, refiriéndose al desayuno, almuerzo y cena. En cuanto al almuerzo solo, el 10,5 % refiere que comen en restaurantes, y un 4,8 % en el comedor del centro educativo.

5.-Se justifico la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con el consumo de comida rápida o chatarra,el 30,3% refieren que siempre consumen frituras, el 24,6 % siempre consumen pasteles, el 25 % siempre consumen comida rápida, el 34,2 % siempre consumen gaseosas en donde se observa que existe mayor frecuencia de sobrepeso u obesidad en escolares que consumen comida chatarra.

6.-Se probó la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con el número de comidas principales que reciben al día, el 81,6 % de los escolares consumen tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo, cena), el 10,5 % consumen cuatro comidas principales al día (desayuno, almuerzo, lonche o merienda, y cena), y el 7,9 % consumen dos comidas principales (desayuno y almuerzo),comprobándose que a mayor número de comidas principales consumidas al día, es mayor la frecuencia de sobrepeso u obesidad

RECOMENDACIONES

1. Al director de la institución educativa, se le sugiere coordinar acciones de prevención del sobrepeso u obesidad con el personal de salud de su jurisdicción, con el propósito de relizar acciones programadas de educación y evaluación continua del estado nutricional de los escolares, además de orientar a los docentes y padres de familia sobre aspectos relacionados a la nutrición, a fin de que se haga un efecto multiplicador de educación para la salud.
2. Sugerir a los directivos y docentes que se brinde orientación a las familias de los escolares sobre temas relacionados con la importancia de tener una adecuada alimentación, y la prevención del sobrepeso y la obesidad.
3. A los docentes realizar orientaciones expositivas a los escolares con la finalidad de que puedan identificar los riesgos en la salud como consecuencia del sobrepeso y la obesidad, además instar a que puedan llevar una adecuada nutrición, evitando el consumo de comida chatarra.
4. Supervisar el tipo de alimentos que expenden los cafetines y el comedor de la Institución educativa, a fin de evitar el expendio de alimentos poco nutritivos o comida chatarra.
5. Supervisar el expendio de alimentos que se encuentra alrededor del centro educativo con la finalidad de evitar el consumo de comida rápida, golosinas, pasteles, u otros alimentos que resultan ser dañinos en la salud de los escolares.
6. Orientar a las familias a cambiar los estilos de alimentación desde los hogares, con la finalidad de enseñar a los escolares con el ejemplo e insistir con la practica de estilos alimenticios saludables.

VI.-REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) Marín K. y Col. “Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundario de un colegio nacional”. Revista Herediana. 2011. (vol. 4, núm. 2).Pág.64-70.Disponible en:
<http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112006000700004&script=sciarttext>
- (2) Organización Mundial de la Salud . Riesgo para la salud de los jóvenes[Internet] [acceso:1b de 2012];disponible en:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/index.html>
- (3) Guillermo G. “Hábitos alimentarios en escolares adolescentes” Universidad Abierta Interamericana – Facultad de Ciencias Médicas Sede Rosario Campos Lagos 2012. Páginas 5- 8. Disponible en:
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111865.pdf>
- (4) Abigail H. “Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016”.Disponible en:
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12310/TESIS%20DIANA%20HERRERA.pdf?sequence=1>
- (5) Arellano M. “Sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios, actividad física y actividades de ocio en escolares de una localidad de la ciudad Cartagena, 2014”. Disponible en:
<http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2659/1/INFORME%20FINAL.pdf>

- (6) Yupanqui M. “Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo.”
Disponible en:
[file:///C:/Users/Smith/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wek9b3d8bbwe/TempState/Downloads/Yupanqui_cm%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Smith/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wek9b3d8bbwe/TempState/Downloads/Yupanqui_cm%20(1).pdf)
- (7) Dávila R., en Puno en su estudio: “*Actividad alimenticia y física en relación con la frecuencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de la ciudad de Juliaca 2015*”.
- (8) Ramos J. y Ramos L., en su tesis: “Frecuencia de obesidad en escolares de las instituciones educativas de nivel secundario en el distrito de Huancayo, 2015.
- (9) Romero. en el año 2016 en Huancayo, Perú, en su tesis “Factores de riesgo del sobrepeso en niños escolares de 9 a 11 años en comparación nacional e internacional”.
- (10) Reyes J., en México desarrollo el estudio: “Frecuencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y actividad física en el Hospital Central Militar de México, 2015”.
- (11) Herrera D. en Quito, Ecuador desarrolló el estudio denominado: “Hábitos Alimentarios y su relación con el Sobrepeso y obesidad en adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016”.
- (12) Hernandez G., en Colombia, su tesis denominada: “Sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios, actividad física y actividades de ocio en escolares de una localidad de la ciudad cartagena, colombia. 2014”.

- (13) Cueva E., en Ecuador, en su estudio: “Hábitos alimenticios y actividad física asociados a sobrepeso y obesidad de los escolares del Centro Educativo “La Salle” de Cariamanga, Ecuador”.
- (14) Quiroz G, Salar D, y Salazar D. en su tesis “Relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una Institución Educativa Privada”.
- (15) Sánchez F. en el 2014 en Lima realizó el estudio: “Frecuencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y actividad física”.
- (16) Moreno LA, Rodríguez G, Bueno G. Nutrición en la adolescencia. In: Martínez V, Maldonado J. Tratado de Nutrición: Nutrición Humana en el Estado de Salud. Madrid, España: Médica Panamericana; 2010.
- (17) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Estado mundial de la infancia 2011: La adolescencia una época de oportunidades. [Internet] 2011[Acceso : 30 de ago de 2011]; disponible en: http://www.unicef.org/devpro/files/SOWC_2011_Main_Report_SP_02092011.pdf
- (18) Efrén A C. “Hábitos alimenticios y actividad física asociados a sobrepeso y obesidad de los escolares de la Unidad Educativa “La Salle” de Cariamanga.”. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19615/1/Tesis%20Hábitos%20Alimenticios%20y%20Actividad%20Física%20asociados%20al%20Sobrepeso%20y%20Obesidad.pdf>
- (19) OMS. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Ginebra. 2003.

- (20) Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [internet][acceso: 20 de set de 2011]; disponible en: www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/es/
- (21) Arevalo S., Bourges H, Stivalet E, Casa nueva E, Bourges H, Suarez J, Ochoa G, et al. Glosario de términos para orientación alimentaria. Cuaderno de nutrición; 2001.
- (22) Montero C. Alimentación y vida saludable ¿Somos lo que comemos? Madrid, España: Editoriales, S.L.
- (23) Encuesta Nacional de Indicadores Nacionales desarrollado por Organización Mundial de la salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [internet][acceso: 10 de feb de 2012]; disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- (24) Ministerio de salud (MINSA). Nutrición por etapa de vida: alimentación del adolescente (de 10 a 19 años). Perú.[internet]; [acceso: 12 de feb de 2012]; disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe//descargas/ogc/especiales/2007/nutricion/archivs/ALIMENTACION-ADOLESCENTE.pdf>
- (25) Ministerio de Salud (MINSA). Alimentación y Nutricion: construyamos un Perú saludable. [internet] [Acceso: 12 de febrero de 2012]-, disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/102.pdf>
- (26) OMS. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Ginebra. 2003. Pág www.abc.com.py índice de masa corporal en adolescentes , suplemento.

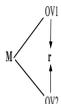
- (27) Organización Mundial de la salud. Sobrepeso y obesidad. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/
- (28) Organización Mundial de la Salud (OMS). “Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia”. Publicación del 53 Consejo directivo. Washigton. 2014. Paginas 3-4. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79198/1/9789241505307_eng.pdf
- (29) Aguirre, P. Aspectos socio antropológicos de la obesidad en la pobreza. Citado por: Peña, Manuel y Bacallao, Jorge. La obesidad en la pobreza. Washington, D.C.: OPS. Publicación científica. 2000, no. 576, p. 13-25.
- (30) Shamah Levy, T, Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas (CIEE) del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) 2017.
- (31) Instituto Nacional de Salud Pública, Sobrepeso y obesidad en México 2016 <https://www.insp.mx/avisos/4737-sobrepeso-obesidad-mexico.html>
- (32) Instituto Nacional de Salud Pública – MINSA, Guía alimentaria para la población peruana. 2020. <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/handle/INS/1247>
- (33) Meza Miranda E, Nuñez BE, Maldonado O. Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo al perfil de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud, con énfasis en nutrientes críticos. Mem Inst Investig Cienc Salud [Internet]. 2018 [citado 9may.2020]; 16(1):54–63. Doi: 10.18004/mem.iics/1812-9528/2018.016(01)54-063.
- (34) Cutumisu N, Traoré I, Paquette MC, Cazale L, Camirand H, Lalonde B, et al. Association between junk food consumption and fast-food outlet access near school among Quebec secondary-school children: findings from the Quebec Health Survey of High School Students (QSHSS) 2010-11. Public Health

Nutr[Internet]. 2017 [citado 9 jun.2020]; 20(5):927–37. Doi: 10.1017/S136898001600286X.

- (35) Cabral D, Cunha LM, Vaz de Almeida MD. Food choice and foodconsumption frequency of Cape Verde inhabitants. *Appetite*[Internet]. 2019 [citado 6 jun. 2020]; 139:26–34. Doi: 10.1016/j.appet.2019.04.005.
- (36) Ley N° 30021, del viernes 17 de mayo del 2013, sobre: Promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes”; *Diario El Peruano*. 2013.

ANEXOS

Anexo N° 1: Matriz de consistencia: HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA FRECUENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD DE LAS ADOLESCENTES DE LA “INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAMIRO VILLAVERDE LAZO, HUANCAYO”, 2019.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019</p>	<p>La relación de los hábitos alimenticios inadecuados y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor frecuencia de hábitos alimenticios inadecuados mayor será la frecuencia de sobrepeso y obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019.</p>	<p>VARIABLES DE ESTUDIO: Variable 1: Hábitos alimenticios. Variable 2: Frecuencia de sobrepeso y obesidad.</p>	<p>POBLACIÓN: Conformadas por 558 escolares. MUESTRA: Calculada mediante fórmula para proporciones, siendo de 228 escolares.</p>
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS: 1.¿Cuál es la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019? 2.¿Cuál es la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia de consumo de los escolares adolescentes de la “Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo, Huancayo”, 2019? 3.¿Cuál es la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión lugar de consumo de los escolares adolescentes de la “Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo, Huancayo”, 2019? 4.¿Cuál es la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión consumo de comida rápida o chatarra de los escolares adolescentes de la “Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo, Huancayo”, 2019? 5.¿Cuál es la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión número de comidas al día de los escolares adolescentes de la “Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo, Huancayo”, 2019?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS: 1. Identificar la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019. 2. Identificar la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia de consumo de los escolares adolescentes de la “Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo, Huancayo”, 2019. 3. Identificar la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión lugar de consumo de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019. 4. Identificar la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión consumo de comida rápida o chatarra de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019. 5. Identificar la relación de la frecuencia de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en la dimensión número de comidas al día de los escolares adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS: 1. La relación de los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor consumo de alimentos calóricos en la dieta mayor será la frecuencia de sobrepeso y obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019. 2. La relación de los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia de consumo y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor frecuencia de consumo de alimentos mayor será la frecuencia de sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019. 3. La relación de los hábitos alimenticios en la dimensión lugar de consumo y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor frecuencia del consumo de alimentos fuera de casa, mayor será la frecuencia de sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019. 4. La relación de los hábitos alimenticios en la dimensión consumo de comida rápida o chatarra y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa, donde a mayor frecuencia del consumo de comida chatarra mayor será la frecuencia de sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019. 5. La relación de los hábitos alimenticios en la dimensión número de comidas al día y la frecuencia de sobrepeso y obesidad de los escolares adolescentes es directa y significativa en la Institución Educativa Ramiro Villaverde Lazo Huancayo, 2019..</p>	<p>TECNICAS E INSTRUMENTOS R.D. TÉCNICAS: Encuesta y Observación. INSTRUMENTO: Cuestionario y Guía de observación.</p>	<p>TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO: Estudio aplicado, relacional, cuantitativa. DISEÑO: <small>Corresponde al diseño correlacional</small></p>  <pre> graph LR M --- OV1 M --- OV2 style M fill:none,stroke:none style OV1 fill:none,stroke:none style OV2 fill:none,stroke:none </pre>

Anexo N° 2: Operacionalización de variables:

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores	Items	Tipo de variable y escala de medida
Hábitos alimenticios	Son patrones de alimentación que sigue una persona diariamente, incluye las preferencias alimentarias.	Tipo de alimentos.	Es la clasificación de los alimentos según el aporte de nutrientes, vitaminas,, minerales, carbohidratos y grasas de los mismos.	Tipo de alimentos con alto contenido de vitaminas y nutrientes. Tipo de alimentos con alto contenido de carbohidratos y grasas.	<ul style="list-style-type: none"> - Lacteos(leche,queso,yogurt) - Carnes(res,pollo,pescado) - Visceras (hígado,bazo) - Frutas - Verduras - Tuberculos (papa,camote,yuca) - Menestras - Dulces, golosinas - Hamburguesa,Sandwich, Frituras 	Variable cualitativa nominal/ escala nominal.
		Frecuencia de consumo.	Es el índice de repetibilidad del consumo de los tipos de alimentos.	Consumo frecuente: Consumo infrecuente	<ul style="list-style-type: none"> - Diario - Interdiario - 1 vez por semana - Cada 15 días 	Variable cualitativa ordinal/ escala ordinal
		Lugar de consumo.	Es el espacio donde suele consumir los	Lugar confiable.	<ul style="list-style-type: none"> - Casa - Ambulante 	Variable cualitativa nominal/

			alimentos con mayor frecuencia.	Lugares poco confiables	<ul style="list-style-type: none"> - Kiosco - Restaurante - Comedor (colegio) 	escala nominal.
		Consumo de comida chatarra.	Es el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, azúcares y	Consumo de alimentos con alto contenido de azúcar y grasas.	<ul style="list-style-type: none"> - Si - No. 	Variable cualitativa nominal/escala nominal.
		Número de comidas al día.	Frecuencia del consumo de los principales alimentos durante un día.	<p>Dos comidas al día.</p> <p>Tres comidas al día.</p> <p>Cuatro comidas al día.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desayuno, almuerzo. - Almuerzo, cena - Desayuno, almuerzo, cena. - Almuerzo, lonche, cena - Desayuno, almuerzo, lonche, cena. 	Variable cualitativa ordinal/escala ordinal.
Frecuencia de sobrepeso y obesidad	Sobrepeso es una patología en la cual hay un incremento excesivo de la grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud. Obesidad es una enfermedad	Frecuencia de sobrepeso.	Casos nuevos y antiguos de sobrepeso.	Peso Talla	<ul style="list-style-type: none"> - IMC: Punto de corte (desviación estándar). > a 1 hasta 2. D.S. 	Variable cuantitativa/escala de razón o proporciones.
		Frecuencia de obesidad.		Peso Talla	<ul style="list-style-type: none"> - IMC: Punto de corte (desviación estándar). 	Variable cuantitativa/

	crónica, que se caracteriza por un incremento anormal de peso, debido a una proporción excesiva de grasa, resultado de la pérdida de balance entre el consumo y el gasto de energía.		Casos nuevos y antiguos de obesidad.		- > de 2. D.S	escala de razón o proporciones.
--	--	--	--------------------------------------	--	---------------	---------------------------------

Anexo N° 3: Matriz de peracionalización de instrumento

Dimensiones	Indicadores	Items
Tipo de alimentos.	<p>Tipo de alimentos con alto contenido de vitaminas y nutrientes.</p> <p>Tipo de alimentos con alto contenido de carbohidratos y grasas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lacteos(leche,queso,yogurt) - Carnes(res,pollo,pescado) - Visceras (hígado,bazo) - Frutas - Verduras - Tuberculos (papa,camote,yuca) - Menestras - Dulces, golosinas - Hamburguesa,Sandwich, Frituras
Frecuencia de consumo.	<p>Consumo frecuente:</p> <p>Consumo infrecuente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diario - Interdiario - 1 vez por semana - Cada 15 días
Lugar de consumo.	<p>Lugar confiable.</p> <p>Lugares poco confiables</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Casa - Ambulante - Kiosco - Restaurante - Comedor (colegio)
Consumo de comida chatarra.	Consumo de alimentos con alto contenido de azucar y grasas.	<ul style="list-style-type: none"> - Si - No.

Número de comidas al día.	<p>Dos comidas al día.</p> <p>Tres comidas al día.</p> <p>Cuatro comidas al día.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desayuno, almuerzo. - Almuerzo, cena - Desayuno, almuerzo, cena. - Almuerzo, lonche, cena - Desayuno, almuerzo, lonche, cena.
Frecuencia de sobrepeso.	Peso Talla	<ul style="list-style-type: none"> - IMC: Punto de corte (desviación estándar). > a 1 hasta 2. D.S.
Frecuencia de obesidad.	Peso Talla	<ul style="list-style-type: none"> - IMC: Punto de corte (desviación estándar). - > de 2. D.S

ANEXO N°4:



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACION POR CRITERIO DE JUECES
"FRECUENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD RELACIONADO A HÁBITOS ALIMENTICIOS EN
ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO RAMIRO VILLAVARDE LAZO - 2019 HUANCAYO"

1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del Juez : SUPO HUMPIRE JULIO ROBERTO
- 1.2. Grado Académico / mención : MEDICO - PEDIATRA
- 1.3. DNI / Teléfono y/o célula : 093335337935465601
- 1.4. Cargo e Institución donde labora : MEDICO / PEDIATRA - HOSPITAL OXAPAMPA
- 1.5. Autor del Instrumento : RAFAEL ROSALES HERBERT LOKI
- 1.6. Lugar y fecha : 19 - NOVIEMBRE - 2019

2. ASPECTOS DE LA EVALUACION:

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICI	BAJA	REGU	BUENA	AMUY
			ENTE		-LAR		BUENA
			1	2	3	4	5
01	CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.				X	
02	OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables.				X	
03	ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				X	
04	ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada				X	
05	SUFICIENCIA	Comprende aspectos de la variable en cantidad y calidad suficiente.				X	
06	PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.				X	
07	CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos.				X	
08	COHERENCIA	Entre variables, dimensiones, indicadores e ítems.				X	
09	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					X
10	APLICACION	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente.				X	
CONTEO TOTAL DE MARCAS (realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)			A	B	C	D	E
						9	1

CALIFICACION GLOBAL: Coeficiente de validez = $\frac{1XA + 2XB + 3XC + 4XD + 5XE}{50} = 1$

3. OPINION DE APLICABILIDAD: (Ubique el coeficiente de validez obteniendo en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA	INTERVALO
No válido, reformar	○ [0,20 - 0,40]
No válido, modificar	○ $\geq 0,41 - 0,60$]
Válido, mejorar	○ $\geq 0,61 - 0,80$]
Válido, aplicar	⊗ $\geq 0,81 - 1,00$]

4. RECOMENDACIONES:

.....

Dr. Julio R. Supo Humpire
MEDICO PEDIATRA
CMP. 27790 RNE 25572

FIRMA DE JUEZ



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACION POR CRITERIO DE JUECES
"FRECUENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD RELACIONADO A HÁBITOS ALIMENTICIOS EN
ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO RAMIRO VILLAVERDE LAZO - 2019 HUANCAYO"**

- 1. DATOS GENERALES:**
- 1.1. Apellidos y Nombres del Juez : Sierra Cordova, Angela Gabriela
 1.2. Grado Académico / mención : Magister en Nutrición
 1.3. DNI / Teléfono y/o célula : 43664311 y 991660938
 1.4. Cargo e Institución donde labora : Mag. en Nutrición, MEd. en Nutrición, HRDCA/DAC
 1.5. Autor del Instrumento : Rafael Rosales Herbert Lora
 1.6. Lugar y fecha : 18 de Noviembre de 2019

2. ASPECTOS DE LA EVALUACION:

Nº	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICI ENTE	BAJA	REGU-LAR	BUENA	MUY BUENA
			1	2	3	4	5
01	CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.				X	
02	OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables.				X	
03	ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				X	
04	ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada				X	
05	SUFICIENCIA	Comprende aspectos de la variable en cantidad y calidad suficiente.					X
06	PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.				X	
07	CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos.				X	
08	COHERENCIA	Entre variables, dimensiones, indicadores e ítems.				X	
09	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.				X	
10	APLICACION	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente.				X	
CONTEO TOTAL DE MARCAS (realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)			A	B	C	D	E
						9	1

CALIFICACION GLOBAL: Coeficiente de validez = $\frac{1XA + 2XB + 3XC + 4XD + 5XE}{50} = 1$

- 3. OPINION DE APLICABILIDAD:** (Ubique el coeficiente de validez obteniendo en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA		INTERVALO
No válido, reformar	<input type="radio"/>	[0,20 – 0,40]
No válido, modificar	<input type="radio"/>	≥0,41 – 0,60]
Válido, mejorar	<input type="radio"/>	≥0,61 – 0,80]
Válido, aplicar	<input checked="" type="radio"/>	≥0,81 – 1,00]

4. RECOMENDACIONES:

.....

.....

Angela G. Sierra Cordova
 MÉDICO CIRUJANO GENERAL
 C.M.P. 89951

FIRMA DE JUEZ



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACION POR CRITERIO DE JUECES
"FRECUENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD RELACIONADO A HÁBITOS ALIMENTICIOS EN
ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO RAMIRO VILLAVERDE LAZO - 2019 HUANCAYO"**

1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del Juez : Erick Jimenez Parino
- 1.2. Grado Académico / mención : Médico Cirujano
- 1.3. DNI / Teléfono y/o célula : 44549130 / 945551094
- 1.4. Cargo e Institución donde labora : Médico Cirujano - Ejército Peruano
- 1.5. Autor del Instrumento : Rafael Rosales Herbert Lord
- 1.6. Lugar y fecha : 19 - Noviembre - 2019

2. ASPECTOS DE LA EVALUACION:

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICI ENTE	BAJA	REGU -LAR	BUENA	MUY BUENA
			1	2	3	4	5
01	CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.				X	
02	OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables.				X	
03	ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				X	
04	ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada				X	
05	SUFICIENCIA	Comprende aspectos de la variable en cantidad y calidad suficiente.				X	
06	PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.				X	
07	CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos.					X
08	COHERENCIA	Entre variables, dimensiones, indicadores e ítems.				X	
09	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.				X	
10	APLICACION	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente.				X	
CONTEO TOTAL DE MARCAS (realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)			A	B	C	D	E
						9	1

CALIFICACION GLOBAL: Coeficiente de validez = $\frac{1XA + 2XB + 3XC + 4XD + 5XE}{50} = 1$

- 3. OPINION DE APLICABILIDAD:** (Ubique el coeficiente de validez obteniendo en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA		INTERVALO
No válido, reformar	<input type="radio"/>	[0,20 – 0,40]
No válido, modificar	<input type="radio"/>	≥0,41 – 0,60]
Válido, mejorar	<input type="radio"/>	≥0,61 – 0,80]
Válido, aplicar	<input checked="" type="radio"/>	≥0,81 – 1,00]

4. RECOMENDACIONES:

.....

.....


 Erick W. Jimenez Parino
 MÉDICO CIRUJANO
 CMP 075448

FIRMA DE JUEZ



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACION POR CRITERIO DE JUECES
"FRECUENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD RELACIONADO A HÁBITOS ALIMENTICIOS EN
ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO RAMIRO VILLAVARDE LAZO - 2019 HUANCAYO"**

1. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y Nombres del Juez : Betina Olga Zorale Rodríguez
 1.2. Grado Académico / mención : Médico Cirujano
 1.3. DNI / Teléfono y/o cédula : 72810959 / 954974634
 1.4. Cargo e Institución donde labora : Médico Cirujano Unidad Emergencia H.R.O.C.A.-D.A.C
 1.5. Autor del Instrumento : Kafael Rosales Herbert Lord
 1.6. Lugar y fecha : 19 - Noviembre - 2019

2. ASPECTOS DE LA EVALUACION:

Nº	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICI ENTE	BAJA	REGU -LAR	BUENA	MUY BUENA
			1	2	3	4	5
01	CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.				X	
02	OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables.				X	
03	ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
04	ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada				X	
05	SUFICIENCIA	Comprende aspectos de la variable en cantidad y calidad suficiente.				X	
06	PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.				X	
07	CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos.				X	
08	COHERENCIA	Entre variables, dimensiones, indicadores e ítems.				X	
09	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.				X	
10	APLICACION	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente.				X	
CONTEO TOTAL DE MARCAS (realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)			A	B	C	D	E
						9	1

CALIFICACION GLOBAL: Coeficiente de validez = $\frac{1 \times A + 2 \times B + 3 \times C + 4 \times D + 5 \times E}{50} = 1$

3. OPINION DE APLICABILIDAD: (Ubique el coeficiente de validez obteniendo en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA		INTERVALO
No válido, reformar	<input type="radio"/>	[0,20 - 0,40]
No válido, modificar	<input type="radio"/>	≥0,41 - 0,60]
Válido, mejorar	<input type="radio"/>	≥0,61 - 0,80]
Válido, aplicar	<input checked="" type="radio"/>	≥0,81 - 1,00]

4. RECOMENDACIONES:

.....


 MEDICO CIRUJANO
 CMP 038860

FIRMA DE JUEZ



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACION POR CRITERIO DE JUECES
"FRECUENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD RELACIONADO A HÁBITOS ALIMENTICIOS EN
ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO RAMIRO VILLAVARDE LAZO - 2019 HUANCAYO"**

1. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y Nombres del Juez : Oscanoa Capcha Rodrigo Gabriel
 1.2. Grado Académico / mención : Médico Cirujano
 1.3. DNI / Teléfono y/o célula : 73828447 922438338
 1.4. Cargo e Institución donde labora : Médico Cirujano ADICSA DAC
 1.5. Autor del Instrumento : Rafael Rosales Herbert Lord
 1.6. Lugar y fecha : 19 - Noviembre - 2019

2. ASPECTOS DE LA EVALUACION:

Nº	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICI ENTE	BAJA	REGU-LAR	BUENA	MUY BUENA
			1	2	3	4	5
01	CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.				X	
02	OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables.				X	
03	ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				X	
04	ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada				X	
05	SUFICIENCIA	Comprende aspectos de la variable en cantidad y calidad suficiente.				X	
06	PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.				X	
07	CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos.				X	
08	COHERENCIA	Entre variables, dimensiones, indicadores e ítems.				X	
09	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.				X	
10	APLICACION	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente.					X
CONTEO TOTAL DE MARCAS (realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)			A	B	C	D	E
						9	1

CALIFICACION GLOBAL: Coeficiente de validez = $\frac{1XA + 2XB + 3XC + 4XD + 5XE}{50} = 1$

3. OPINION DE APLICABILIDAD: (Ubique el coeficiente de validez obteniendo en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA	INTERVALO
No válido, reformar	[0,20 – 0,40]
No válido, modificar	≥0,41 – 0,60]
Válido, mejorar	≥0,61 – 0,80]
Válido, aplicar	≥0,81 – 1,00]

4. RECOMENDACIONES:

.....


 "COLEGIO MEDICO DEL PERU"

 M. C. Rodrigo Gabriel OSCANOA CAPCHA
 CMP 087558

FIRMA DE JUEZ

Anexo N° 5:

El instrumento de recolección de datos: Variable 1= Hábitos alimenticios

CUESTIONARIO

Evaluación de los hábitos alimenticios

I.-INTRODUCCIÓN: Estimado (a) alumno (a): El presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre la frecuencia de sobrepeso y obesidad en relación a los hábitos alimenticios en los escolares, con el objetivo de formular estrategias orientadas a promover la adopción de conductas alimentarias saludables. Agradezco anticipadamente tu colaboración.

II.-DATOS GENERALES

2.1. Edad: _____

2.2. Sexo: a) M () b) F ()

2.3. Grado y Sección: _____

Instrucciones: Marcar con una X o completar los espacios en blanco según sea el caso.

III.-CONTENIDO ESPECIFICO

TIPO DE ALIMENTOS

7. ¿Qué alimentos consumió en las últimas dos semanas?

ALIMENTOS	Si consumió	No consumió
Lacteos(leche,queso,yogurt)		
Carnes(res,pollo,pescado)		
Visceras (hígado,bazo)		
Frutas		
Verduras		
Tuberculos (papa,camote,yuca)		
Menestras		
Dulces, golosinas		
Hamburguesa, Sandwich		
Frituras		

8. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

¿Con qué frecuencia consumes los alimentos que aparecen en la lista?

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO			
	DIARIO	INTERDIARIO	1 VEZ POR SEMANA	C/15 DIAS
Lacteos(leche,queso,yogurt)				
Carnes(res,pollo,pescado)				

Visceras (hígado,bazo)				
Frutas				
Verduras				
Tuberculos (papa,camote,yuca)				
Menestras				
Dulces, golosinas				
Hamburguesa, Sandwich				
Frituras				

9.

9. LUGAR DE CONSUMO:

¿En que lugar consumes tus alimentos?

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Casa			
Ambulante			
Kiosco			
Restaurante			
Comedor (colegio)			

10. Consumo de comida chatarra:

Tus preferencias de comidas frecuentes consisten en:

Alimentos	Siempre consumo	A veces consumo	Raras veces consumo
i. Verduras			
ii. Frutas			
iii. Carnes			
iv. Frituras			
v. Pastelería			
vi. Comida rápida			
vii. Gaseosas			

11. NÚMERO DE COMIDAS:

¿Qué comidas consumes habitualmente?

- a) Desayuno, almuerzo
- b) Desayuno, almuerzo, cena
- c) Desayuno, almuerzo, lonche, cena
- d) Almuerzo, cena
- e) Almuerzo, lonche, cena

Gracias por tu Colaboración ☐

Anexo N° 6:

El instrumento de recolección de datos: Variable 2= sobrepeso y obesidad

GUIA DE OBSERVACIÓN

PARA EVALUAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

- viii. **Nombre:**
- ix. **Sexo:**.....
- x. **Edad:**.....
- xi. **Peso:**.....
- xii. **Talla:**.....
- xiii. **Diagnóstico nutricional:**

Asentimiento Informado



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

ASENTIMIENTO INFORMADO

I. DATOS GENERALES

Título del proyecto : "FRECUENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD RELACIONADO A HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO RAMIRO VILLAVERDE LAZO - 2019 HUANCAYO"
Escuela profesional : MEDICINA HUMANA
Asesor : Mg. SANTIAGO ANGEL CORTEZ ORELLANA.
Duración del estudio : Del 15 / 11 / 2019 al 20 / 08 / 2021
Institución : CENTRO EDUCATIVO PNP RAMIRO VILLAVERDE LAZO
Departamento: JUNIN **Provincia:** HUANCAYO **Distrito:** HUANCAYO

- Estimado menor, en estricto respeto a su opinión y de sus derechos de libre elección, usted tiene derecho a negarse a participar de esta investigación o a retirarse del estudio en cualquier momento. De todas maneras, agradecemos el tiempo dedicado a conocer este estudio.
- Si crees conveniente recibir información durante el proceso de la investigación o sobre los resultados del estudio, no dudes en consultar y solicitar a los investigadores, cuyos datos se encuentran al final del documento, asimismo, se consigna los datos del asesor.

MANIFIESTA

Yo, Lucero Magdalena Mestaza Vilasobana....., identificado(a) con D.N.I. N° 60906407, de ... años de edad, doy mi consentimiento para la participación en el estudio de investigación denominada: "FRECUENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD RELACIONADO A HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESCOLARES DEL CENTRO EDUCATIVO RAMIRO VILLAVERDE LAZO - 2019 HUANCAYO", llevado a cabo por el investigador HERBERT LORD RAFAEL ROSALES.

Pongo mi nombre y/o huella digital en señal de aceptación, dos ejemplares; uno de los cuales queda en mi poder y otro en del investigador responsable del estudio.

HUANCAYO, 24 de Noviembre... De 2019.



Lucero Mestaza
 Huella y/o nombre

Investigador(a)	Apellidos y nombres	RAFAEL ROSALES HERBERT LORD
	D.N.I. N°	43605860
	Teléfono/celular	996271181
	Email	rherbertlord@gmail.com
Asesor(a)	Apellidos y nombres	MG.CORTEZ ORELLANA SANTIAGO ANGEL
	D.N.I. N°	08694200
	Teléfono/celular	954021813
	Email	drcortez@hotmail.com

Instrumento con datos recolectados (evidencia)

CUESTIONARIO

Evaluación de los hábitos alimenticios

I.-INTRODUCCIÓN: Estimado (a) alumno (a): El presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre la frecuencia de sobrepeso y obesidad en relación a los hábitos alimenticios en los escolares, con el objetivo de formular estrategias orientadas a promover la adopción de conductas alimentarias saludables. Agradezco anticipadamente tu colaboración.

II.-DATOS GENERALES

2.1. Edad: 14 2.2. Sexo: a) M () b) F

2.3. Grado y Sección: 2^{do} «B»

Instrucciones: Marcar con una X o completar los espacios en blanco según sea el caso.

III.-CONTENIDO ESPECIFICO

TIPO DE ALIMENTOS

1. ¿Qué alimentos consumió en las últimas dos semanas?

ALIMENTOS	Si consumió	No consumió
Lacteos(leche,queso,yogurt)	<input checked="" type="checkbox"/>	
Carnes(res,pollo,pescado)	<input checked="" type="checkbox"/>	
Visceras (hígado,bazo)		<input checked="" type="checkbox"/>
Frutas	<input checked="" type="checkbox"/>	
Verduras	<input checked="" type="checkbox"/>	
Tuberculos (papa,camote,yuca)	<input checked="" type="checkbox"/>	
Menestras	<input checked="" type="checkbox"/>	
Dulces, golosinas		<input checked="" type="checkbox"/>
Hamburguesa, Sandwich		<input checked="" type="checkbox"/>
Frituras	<input checked="" type="checkbox"/>	

2. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

¿Con qué frecuencia consumes los alimentos que aparecen en la lista?

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO			
	DIARIO	INTERDIARIO	1 VEZ POR SEMANA	C/15 DIAS
Lacteos(leche,queso,yogurt)			<input checked="" type="checkbox"/>	
Carnes(res,pollo,pescado)	<input checked="" type="checkbox"/>			

Visceras (higado,bazo)				X
Frutas		X		
Verduras		X		
Tuberculos (papa,camote,yuca)	X			
Menestras		X		
Dulces, golosinas				X
Hamburguesa, Sandwich				X
Frituras		X		

3. LUGAR DE CONSUMO:

¿En que lugar consumes tus alimentos?

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Casa	X		X
Ambulante			
Kiosco		X	
Restaurante			
Comedor (colegio)			

4. Consumo de comida chatarra:

Tus preferencias de comidas frecuentes consisten en:

Alimentos	Siempre consumo	A veces consumo	Raras veces consumo
- Verduras			X
- Frutas	X		
- Carnes	X		
- Frituras		X	
- Pastelería		X	
- Comida rápida	X		
- Gaseosas	X		

5. NÚMERO DE COMIDAS:

¿Qué comidas consumes habitualmente?

- a) Desayuno, almuerzo
- b) Desayuno, almuerzo, cena
- c) Desayuno, almuerzo, lonche, cena
- d) Almuerzo, cena
- e) Almuerzo, lonche, cena

Gracias por tu Colaboración 😊



	p38	p39	p40	p41	p42	p43	p44	p45	p46	p47	p48	grado	talla	masa	abdomen	HABITOS	ve
1	una vez po...	interdiario	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
2	una vez po...	interdiario	interdiario	interdiario	interdiario	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Dos comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
3	interdiario	una vez po...	una vez po...	una vez po...	una vez por semana	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	1 vaso	más de 5 v...	Dos comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
4	una vez po...	una vez po...	interdiario	interdiario	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	Dos comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
5	una vez po...	interdiario	interdiario	diario	.	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Cuatro comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Obeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
6	una vez po...	interdiario	diario	diario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
7	interdiario	diario	diario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
8	una vez po...	interdiario	diario	diario	cada 15 días	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
9	una vez po...	una vez po...	interdiario	diario	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 v...	3 a 5 vasos	Dos comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
10	una vez po...	una vez po...	interdiario	diario	diario	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	Dos comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
11	una vez po...	una vez po...	interdiario	diario	diario	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
12	una vez po...	interdiario	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
13	una vez po...	interdiario	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
14	una vez po...	interdiario	diario	diario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Dos comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
15	cada 15 días	una vez po...	diario	interdiario	cada 15 días	.	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Dos comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
16	cada 15 días	interdiario	interdiario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	Dos comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
17	.	interdiario	diario	diario	diario	.	1 vaso	más de 5 vasos	más de 5 v...	3 a 5 vasos	Dos comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
18	una vez po...	una vez po...	diario	una vez po...	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	Dos comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
19	cada 15 días	.	interdiario	interdiario	.	3 a 5 vasos	.	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Dos comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
20	.	una vez po...	una vez po...	diario	.	.	3 a 5 vasos	1 vaso	más de 5 v...	.	Dos comidas principales al día	Cuarto	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
21	una vez po...	interdiario	una vez po...	diario	.	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	más de 5 v...	.	Dos comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
22	una vez po...	diario	diario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Dos comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
23	.	una vez po...	interdiario	una vez po...	.	.	1 vaso	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
24	cada 15 días	una vez po...	diario	diario	.	.	.	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
25	cada 15 días	cada 15 días	interdiario	interdiario	.	.	.	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
26	.	diario	una vez po...	diario	cada 15 días	.	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	Dos comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
27	.	interdiario	.	diario	.	.	1 vaso	.	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
28	cada 15 días	una vez po...	interdiario	diario	cada 15 días	3 a 5 vasos	1 vaso	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
29	cada 15 días	una vez po...	diario	diario	cada 15 días	.	1 vaso	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
30	una vez po...	interdiario	una vez po...	diario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
31	cada 15 días	cada 15 días	cada 15 días	interdiario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
32	cada 15 días	.	diario	diario	.	1 vaso	.	3 a 5 vasos	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
33	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
34	una vez po...	una vez po...	cada 15 días	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	más de 5 v...	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
35	una vez po...	cada 15 días	diario	diario	cada 15 días	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
36	cada 15 días	una vez po...	diario	una vez po...	cada 15 días	.	.	más de 5 vasos	.	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
37	interdiario	interdiario	cada 15 días	cada 15 días	cada 15 días	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	



	p38	p39	p40	p41	p42	p43	p44	p45	p46	p47	p48	grado	talla	masa	abdomen	HABITOS	va
36	cada 15 días	una vez po...	diario	una vez po...	cada 15 días	.	.	más de 5 vasos	.	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
37	interdiario	interdiario	cada 15 días	cada 15 días	cada 15 días	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
38	interdiario	diario	interdiario	interdiario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
39	una vez po...	cada 15 días	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Delgadez	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
40	una vez po...	interdiario	diario	diario	.	1 vaso	1 vaso	más de 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
41	una vez po...	cada 15 días	diario	cada 15 días	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
42	cada 15 días	.	.	cada 15 días	.	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
43	una vez po...	una vez po...	interdiario	diario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
44	una vez po...	una vez po...	diario	diario	.	1 vaso	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
45	interdiario	cada 15 días	diario	cada 15 días	cada 15 días	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	Dos comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Delgadez	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
46	cada 15 días	una vez po...	interdiario	cada 15 días	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
47	interdiario	diario	diario	diario	.	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
48	una vez po...	una vez po...	interdiario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
49	cada 15 días	una vez po...	cada 15 días	una vez po...	.	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
50	una vez po...	cada 15 días	una vez po...	diario	diario	1 vaso	1 vaso	.	más de 5 v...	más de 5 v...	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
51	una vez po...	una vez po...	interdiario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
52	cada 15 días	cada 15 días	interdiario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
53	cada 15 días	diario	diario	diario	cada 15 días	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Dos comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Delgadez	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
54	una vez po...	una vez po...	diario	cada 15 días	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
55	una vez po...	una vez po...	diario	interdiario	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Baja	Delgadez	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
56	una vez po...	cada 15 días	diario	diario	interdiario	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
57	cada 15 días	interdiario	diario	diario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
58	cada 15 días	interdiario	diario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	más de 5 vasos	más de 5 v...	rara vez	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
59	una vez po...	cada 15 días	interdiario	cada 15 días	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
60	una vez po...	interdiario	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
61	interdiario	interdiario	diario	diario	diario	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
62	una vez po...	cada 15 días	diario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Cuatro comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Obeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
63	cada 15 días	una vez po...	diario	cada 15 días	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
64	.	una vez po...	diario	interdiario	.	.	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Cuatro comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
65	una vez po...	una vez po...	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
66	cada 15 días	una vez po...	interdiario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	más de 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
67	cada 15 días	una vez po...	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
68	una vez po...	cada 15 días	cada 15 días	interdiario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Sobrepeso	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
69	cada 15 días	interdiario	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
70	cada 15 días	una vez po...	diario	cada 15 días	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	.	Cuatro comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Obeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
71	.	una vez po...	interdiario	interdiario	una vez por semana	.	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos	
72	cada 15 días	una vez po...	diario	cada 15 días	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	.	1 vaso	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	

p33															3		Visible:
	p40	p41	p42	p43	p44	p45	p46	p47	p48	grado	talla	masa	abdomen	HABITOS	var	var	
72	diario	cada 15 días	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	.	1 vaso	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
73	diario	interdiario	cada 15 días	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
74	diario	interdiario	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
75	interdiario	una vez po...	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
76	diario	diario	diario	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
77	.	una vez po...	.	.	1 vaso	.	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
78	diario	interdiario	interdiario	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares			
79	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Obeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
80	interdiario	cada 15 días	.	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
81	diario	diario	diario	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
82	interdiario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
83	diario	diario	interdiario	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
84	diario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
85	diario	una vez po...	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	más de 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
86	interdiario	diario	interdiario	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	Cuatro comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
87	diario	interdiario	cada 15 días	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
88	diario	diario	interdiario	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
89	diario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
90	diario	diario	.	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
91	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
92	cada 15 días	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
93	interdiario	diario	interdiario	1 vaso	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Sobrepeso	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
94	una vez po...	interdiario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
95	interdiario	diario	.	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
96	diario	interdiario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares			
97	diario	diario	interdiario	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
98	diario	diario	.	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
99	una vez po...	.	.	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares			
100	diario	cada 15 días	.	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
101	interdiario	diario	cada 15 días	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
102	diario	cada 15 días	.	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares			
103	diario	una vez po...	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
104	diario	cada 15 días	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
105	una vez po...	interdiario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos			
106	diario	una vez po...	.	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares			
107	diario	interdiario	cada 15 días	.	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
108	interdiario	diario	cada 15 días	.	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos			
1																	

	p40	p41	p42	p43	p44	p45	p46	p47	p48	grado	talla	masa	abdomen	HABITOS
108	interdiario	diario	cada 15 días	.	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
109	diario	diario	diario	.	1 vaso	más de 5 vasos	más de 5 v...	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Obeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
110	diario	.	.	1 vaso	.	1 vaso	.	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
111	interdiario	interdiario	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
112	interdiario	diario	.	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Obeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
113	diario	diario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
114	diario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Obeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
115	diario	diario	cada 15 días	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
116	interdiario	diario	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 v...	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
117	interdiario	diario	diario	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
118	interdiario	diario	diario	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
119	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
120	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
121	diario	diario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
122	diario	interdiario	cada 15 días	.	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
123	interdiario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
124	diario	diario	diario	.	1 vaso	más de 5 vasos	más de 5 v...	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
125	diario	una vez po...	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
126	interdiario	interdiario	.	3 a 5 vasos	.	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
127	una vez po...	diario	.	.	3 a 5 vasos	1 vaso	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
128	una vez po...	diario	.	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
129	diario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
130	interdiario	una vez po...	.	.	1 vaso	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
131	diario	diario	.	.	1 vaso	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
132	interdiario	interdiario	.	.	.	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
133	una vez po...	diario	cada 15 días	.	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
134	.	diario	.	.	1 vaso	.	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
135	interdiario	diario	cada 15 días	3 a 5 vasos	1 vaso	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
136	diario	diario	cada 15 días	.	1 vaso	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
137	una vez po...	diario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
138	cada 15 días	interdiario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
139	diario	diario	.	1 vaso	.	3 a 5 vasos	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
140	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
141	cada 15 días	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	más de 5 v...	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
142	diario	diario	cada 15 días	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
143	diario	una vez po...	cada 15 días	.	.	más de 5 vasos	.	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
144	cada 15 días	cada 15 días	cada 15 días	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos

	p40	p41	p42	p43	p44	p45	p46	p47	p48	grado	talla	masa	abdomen	HABITOS
144	cada 15 días	cada 15 días	cada 15 días	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
145	interdiario	interdiario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
146	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Delgadez	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
147	diario	diario	.	1 vaso	1 vaso	más de 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
148	diario	cada 15 días	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
149	.	cada 15 días	.	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
150	interdiario	interdiario	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
151	interdiario	diario	.	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Obeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
152	diario	diario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
153	diario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
154	diario	diario	cada 15 días	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
155	interdiario	diario	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 v...	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
156	interdiario	diario	diario	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
157	interdiario	diario	diario	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
158	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Obeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
159	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
160	diario	diario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
161	diario	interdiario	cada 15 días	.	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
162	interdiario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
163	diario	diario	diario	.	1 vaso	más de 5 vasos	más de 5 v...	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
164	diario	una vez po...	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
165	interdiario	interdiario	.	3 a 5 vasos	.	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
166	una vez po...	diario	.	.	3 a 5 vasos	1 vaso	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
167	una vez po...	diario	.	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
168	diario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
169	interdiario	una vez po...	.	.	1 vaso	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
170	diario	diario	.	.	.	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
171	interdiario	interdiario	.	.	.	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
172	una vez po...	diario	cada 15 días	.	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
173	.	diario	.	.	1 vaso	.	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
174	interdiario	diario	cada 15 días	3 a 5 vasos	1 vaso	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
175	diario	diario	cada 15 días	.	1 vaso	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
176	una vez po...	diario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
177	cada 15 días	interdiario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
178	diario	diario	.	1 vaso	.	3 a 5 vasos	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
179	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
180	cada 15 días	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	más de 5 v...	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares

	p40	p41	p42	p43	p44	p45	p46	p47	p48	grado	talla	masa	abdomen	HABITOS
180	cada 15 días	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	más de 5 v...	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
181	diario	diario	diario	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
182	.	una vez po...	.	.	1 vaso	.	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
183	diario	interdiario	interdiario	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
184	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
185	interdiario	cada 15 días	.	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
186	diario	diario	diario	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
187	interdiario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
188	diario	diario	interdiario	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
189	diario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
190	diario	una vez po...	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	más de 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
191	interdiario	diario	interdiario	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	Cuatro comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Obeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios malos
192	diario	interdiario	cada 15 días	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
193	diario	diario	interdiario	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	.	.	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
194	diario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
195	diario	diario	.	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
196	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
197	cada 15 días	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Segundo	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
198	interdiario	diario	.	1 vaso	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Sobrepeso	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
199	una vez po...	interdiario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
200	interdiario	diario	.	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Quinto	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
201	diario	interdiario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
202	diario	diario	interdiario	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
203	diario	diario	.	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
204	una vez po...	.	.	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
205	diario	cada 15 días	.	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
206	interdiario	diario	cada 15 días	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	.	Cuatro comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
207	diario	cada 15 días	.	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
208	diario	una vez po...	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
209	diario	cada 15 días	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Cuatro comidas principales al día	Tercero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
210	interdiario	interdiario	interdiario	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos
211	una vez po...	una vez po...	una vez por semana	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	1 vaso	más de 5 v...	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
212	interdiario	interdiario	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
213	interdiario	diario	.	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Cuatro comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Obeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
214	diario	diario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
215	diario	interdiario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Sobrepeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares
216	diario	diario	cada 15 días	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Obeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares

132 : p14		3																				Visible: 52 de 52 variables	
	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	
216	Si consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	Si consumió	Si consumió	Si consumió	No consumió	interdiario	diario	interdiario	diario	diario	interdiario	una vez po...	cada 15 días	una vez po...	una vez po...	Restaurante		
217	No consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	No consumió	No consumió	No consumió	interdiario	diario	una vez po...	diario	interdiario	una vez po...	Restaurante						
218	No consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	Si consumió	No consumió	No consumió	Si consumió	Si consumió	Si consumió	interdiario	interdiario	interdiario	diario	una vez po...	una vez po...	una vez po...	diario	una vez po...	una vez po...	Casa		
219	No consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	No consumió	No consumió	No consumió	una vez po...	diario	cada 15 días	interdiario	interdiario	una vez po...	una vez po...	interdiario	diario	diario	Casa		
220	Si consumió	diario	diario	diario	interdiario	diario	interdiario	una vez po...	una vez po...	interdiario	interdiario	Casa											
221	Si consumió	No consumió	Si consumió	Si consumió	interdiario	diario	una vez po...	interdiario	interdiario	interdiario	una vez po...	una vez po...	interdiario	interdiario	Casa								
222	Si consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	diario	diario	cada 15 días	interdiario	una vez po...	interdiario	interdiario	interdiario	una vez po...	interdiario	Casa						
223	Si consumió	No consumió	Si consumió	interdiario	interdiario	una vez po...	interdiario	diario	interdiario	interdiario	una vez po...	cada 15 días	una vez po...	Casa									
224	Si consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	No consumió	No consumió	interdiario	diario	cada 15 días	diario	diario	diario	una vez po...	interdiario	cada 15 días	cada 15 días	Comedor del colegio						
225	Si consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	cada 15 días	interdiario	una vez po...	una vez po...	interdiario	diario	una vez po...	interdiario	diario	una vez po...	Casa						
226	Si consumió	No consumió	Si consumió	una vez po...	diario	una vez po...	diario	diario	diario	una vez po...	una vez po...	cada 15 días	una vez po...	Casa									
227	Si consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	interdiario	diario	interdiario	interdiario	diario	diario	una vez po...	diario	interdiario	interdiario	Casa						
228	No consumió	Si consumió	No consumió	Si consumió	No consumió	No consumió	una vez po...	interdiario	cada 15 días	diario	interdiario	interdiario	interdiario	una vez po...	cada 15 días	cada 15 días	Casa						

132 : p14		3																		Visible: 52 de 52 variables	
	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37	p38	p39			
216	Restaurante	A veces consumo	siempre consumo	siempre consumo	siempre consumo	Raras veces consumo	Raras veces consumo	siempre consumo	Si consumió	Si consumió	Si consumió	No consumió	una vez po...	interdiario			
217	Restaurante	siempre consumo	siempre consumo	siempre consumo	A veces consumo	Raras veces consumo	Raras veces consumo	siempre consumo	Si consumió	No consumió	Si consumió	No consumió	una vez po...	una vez po...			
218	Casa	A veces consumo	siempre consumo	siempre consumo	Raras veces consumo	Raras veces consumo	Raras veces consumo	siempre consumo	Si consumió	Si consumió	Si consumió	Si consumió	una vez po...	una vez po...			
219	Casa	desayuno	.	.	.	A veces consumo	siempre consumo	siempre consumo	siempre consumo	Raras veces consumo	siempre consumo	siempre consumo	No consumió	Si consumió	Si consumió	No consumió	una vez po...	una vez po...			
220	Casa	A veces consumo	siempre consumo	siempre consumo	A veces consumo	A veces consumo	Raras veces consumo	A veces consumo	Si consumió	Si consumió	Si consumió	No consumió	una vez po...	interdiario			
221	Casa	A veces consumo	siempre consumo	siempre consumo	A veces consumo	A veces consumo	A veces consumo	A veces consumo	Si consumió	Si consumió	Si consumió	No consumió	una vez po...	interdiario			
222	Casa	.	.	cena	.	A veces consumo	siempre consumo	siempre consumo	A veces consumo	siempre consumo	Raras veces consumo	A veces consumo	No consumió	Si consumió	Si consumió	Si consumió	una vez po...	interdiario			
223	Casa	siempre consumo	A veces consumo	A veces consumo	A veces consumo	A veces consumo	Raras veces consumo	A veces consumo	No consumió	Si consumió	Si consumió	No consumió	cada 15 días	una vez po...			
224	Comedor del colegio	siempre consumo	siempre consumo	siempre consumo	siempre consumo	Raras veces consumo	Raras veces consumo	A veces consumo	Si consumió	Si consumió	Si consumió	No consumió	cada 15 días	interdiario			
225	Casa	A veces consumo	A veces consumo	siempre consumo	A veces consumo	Raras veces consumo	Raras veces consumo	A veces consumo	.	Si consumió	Si consumió	Si consumió	una vez po...	interdiario			
226	Casa	siempre consumo	siempre consumo	A veces consumo	Raras veces consumo	A veces consumo	Raras veces consumo	A veces consumo	Si consumió	No consumió	No consumió	Si consumió	una vez po...	una vez po...			
227	Casa	siempre consumo	A veces consumo	siempre consumo	A veces consumo	A veces consumo	siempre consumo	A veces consumo	No consumió	Si consumió	Si consumió	No consumió	cada 15 días	interdiario			
228	Casa	siempre consumo	siempre consumo	A veces consumo	A veces consumo	A veces consumo	A veces consumo	A veces consumo	No consumió	No consumió	Si consumió	No consumió	una vez po...	interdiario			

132 : p14

3

Visible: 52 de 52 variables

	p38	p39	p40	p41	p42	p43	p44	p45	p46	p47	p48	grado	talla	masa	abdomen	HABITOS	val
216	una vez po...	interdiario	diario	diario	cada 15 días	3 a 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 vasos	más de 5 v...	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Obeso	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
217	una vez po...	una vez po...	interdiario	diario	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	más de 5 v...	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
218	una vez po...	una vez po...	interdiario	diario	diario	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	Cuatro comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
219	una vez po...	una vez po...	interdiario	diario	diario	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	1 vaso	1 vaso	Dos comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
220	una vez po...	interdiario	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
221	una vez po...	interdiario	diario	diario	cada 15 días	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Primero	Talla Baja	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
222	una vez po...	interdiario	diario	diario	una vez por semana	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	1 vaso	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
223	cada 15 días	una vez po...	diario	interdiario	cada 15 días	.	1 vaso	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
224	cada 15 días	interdiario	interdiario	diario	cada 15 días	1 vaso	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
225	.	interdiario	diario	diario	diario	.	1 vaso	más de 5 vasos	más de 5 v...	3 a 5 vasos	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
226	una vez po...	una vez po...	diario	una vez po...	una vez por semana	1 vaso	1 vaso	3 a 5 vasos	1 vaso	3 a 5 vasos	Cuatro comidas principales al día	Tercero	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios buenos	
227	cada 15 días	.	interdiario	interdiario	.	3 a 5 vasos	.	3 a 5 vasos	3 a 5 vasos	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Normal	Normal	Bajo Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
228	.	una vez po...	una vez po...	diario	.	.	3 a 5 vasos	1 vaso	más de 5 v...	.	Tres comidas principales al día	Cuarto	Talla Baja	Normal	Muy Alto Riesgo de Enfermar	Hábitos alimenticios regulares	
229																	

Anexo N° 11:

Evidencias fotográficas



