



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADEMICO DE ENFERMERIA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

“HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS NIÑOS QUE ACUDEN AL COLEGIO
NUESTRA SRA DE LAS MERCEDES LLIPATA N° 22421 PALPA 2017”

LINEA DE INVESTIGACION

SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCION CON LOS
SERVICIOS DE SALUD

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR

Bach. Yannette Maribel Céspedes De la Cruz.

DOCENTE ASESOR:

Mg. Giorgio Alexander Aquije Cárdenas.

Código Orcid N°0000-0002-9450-671X

CHINCHA 2020

DEDICATORIA:

Se la dedico a mi familia, por ayudarme en toda mi carrera universitaria. Este merito también es de ustedes.

AGRADECIMIENTO:

A mis Docentes, por enseñarme todo el conocimiento necesario para mi carrera.

A mi asesor, por darme el tiempo y paciencia necesaria para culminar mi investigación.

RESUMEN

La investigación titulada: "HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS NIÑOS QUE ACUDEN AL COLEGIO NUESTRA SRA DE LAS MERCEDES LLIPATA N° 22421 PALPA 2017" **Objetivo:** Determinar los hábitos alimenticios de los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421 Palpa 2017 **Material y método.-** es descriptivo, porque describe las características de la variable en estudio. El instrumento empleado dentro del presente estudio fue el Cuestionario.

Se utilizó el programa de Microsoft Word y Excel.

Resultados. Los estudiantes del colegio Llipata del Palpa en un 57.1% presentan hábitos alimentarios Inadecuados, en cambio el 42.9% presenta hábitos adecuados

Conclusiones y Recomendaciones.- Los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421 Palpa 2017, presentan hábitos alimenticios inadecuados, se recomienda Implementar un programa de educación alimentaria en los niños y padres de familia de la I.E. N° 22421 Llipata Palpa.

Palabras claves.- Hábitos alimentarios, estudiante, I.E. N° 22421 Llipata Palpa.

ABSTRACT

The research entitled: "FOOD HABITS OF CHILDREN WHO COME TO THE OUR SRA DE LAS MERCEDES COLLEGE N ° 22421 PALPA 2017"

Objective: To determine the eating habits of children who attend the College Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N ° 22421 Palpa 2017

Material and method.- It is descriptive, because it describes the characteristics of the variable under study. The instrument used in this study was the Questionnaire.

The Microsoft Word and Excel program was used.

Results The students of the school Llipata del Palpa in 57.1% have inadequate eating habits, while 42.9% have adequate habits

Conclusions and Recommendations.- Children who attend the College Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N ° 22421 Palpa 2017, present inappropriate eating habits, it is recommended to implement a food education program in children and parents of the I.E. No. 22421 Llipata Palpa.

Keywords.- Eating habits, student, I.E. No. 22421 Llipata Palpa.

ÍNDICE

PORTADA

RESUMEN

ABSTRACT

INDICE GENERAL

INDICE DE FIGURAS

INDICE DE CUADROS

- I. INTRODUCCION
- II. MARCO TEORICO DE LA INVESTIGACION.....
 - 2.1 Antecedentes
 - 2.2 Bases Teóricas
 - 2.3 Marco conceptual
- III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA
 - 3.1 Descripción de la Realidad Problemática
 - 3.2 Formulación del Problema General y Específico
 - 3.3 Justificación e Importancia
- IV. OBJETIVOS.....
 - 4.1 Objetivo General
 - 4.2 Objetivo Especifico
- V. HIPOTESIS Y VARIABLES.....
 - 5.1 Hipótesis general
 - 5.2 Hipótesis especifica

5.3 Variables

5.4 Operacionalización de variables

VI. ESTRATEGIA METODOLOGICA.....

6.1 Tipo y nivel de la investigación

6.2 Diseño de la Investigación

6.3 Población - Muestra

VII. ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS.....

7.1 Análisis e interpretación de los Resultados

7.2 Conclusión y recomendaciones

ANEXOS 30

Anexo N° 1: Instrumentos de investigación 31

Anexo N° 2: Informe de Turnitin al 28% de similitud.....

Anexo N° 3: Ficha de validación Juicio de Expertos 36

Anexo N° 4: Validez del programa-tabla de resultados 41

I. INTRODUCCION

Los hábitos de alimentación en los niños y la relevancia que este habito da a la educación, trae consigo efectos en el hecho de modificar las costumbres alimentarias y corregir las incidencias de obesidad, así como prevenir las diversas enfermedades que acompañan a esta afección; tales como: diabetes, enfermedades cardiacas y la hipertensión arterial; estas se pueden dar en la adolescencia o ya en la adultez, pero que se van cosechando a tempranas edades.

Debemos de considerar que la alimentación y nutrición pertenecen a un conjunto de acciones que se ven influenciadas por razones biológicas, ambientales, sociales y culturales; que durante la etapa de la infancia aportan a que los niños tengan un desarrollo y crecimiento adecuado, así como su maduración psicológica; es por ello que toma relevancia el inculcar a temprana edad los buenos hábitos alimentaciones. Empero, es inevitable considerar factores de tipos fisiológicos, sociales y familiares, donde estos ejercen influencias en los patrones de consumo.

Sin embargo, debemos de tener en cuenta que los medios de comunicación, como las revistas, televisión, radio, propagandas de supermercado, muestran vistosamente alimentos con contenidos nutricionales bajos, que por ser vistosos suelen llegar a consumirse por los niños, en estos casos es importante la actuación de los maestros en el colegio y la familia en caso, enseñar a los niños los alimentos que son perjudiciales a su salud, los cuales no les permiten crecer ni desarrollarse con plenitud.

El presente estudio "HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS NIÑOS QUE ACUDEN AL COLEGIO NUESTRA SRA DE LAS MERCEDES LLIPATA N° 22421 PALPA

2017", tuvo como objetivo Determinar los hábitos alimenticios de los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421 Palpa 2017

LA AUTORA

II MARCO TEORICO DE LA INVESTIGACION

2.1 Antecedentes.

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Gustavo Molina, en su tesis Hábitos Alimentarios en Escolares de la Primaria Daniel Robles Sasso, en Rivera Monterrico- 2018. Tuvo como objetivo Determinar los hábitos alimentarios para promover buenas prácticas de alimentación en los escolares de 4° y 5° grado, de la Escuela Primaria Lic. Daniel Robles Sasso, ubicada en la Rivera Monterrico, municipio de Chiapa de Corzo, método: Estudio Observacional, Transversal y descriptivo, Resultado.- A través de las encuesta de frecuencia de alimentos se pudo tener el conocimiento de donde destacan los cereales azucarados, leches, embutidos y frutas los cuales aportan a la dieta diaria de los alumnos cantidades suficientes de energía, mientras que el consumo de las verduras, carnes, lácteos, leguminosas, verduras son poco frecuentes.²

Diana Herrera en su investigación, Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016, tuvo como objetivo. - Analizar la relación existente entre los hábitos alimenticios y la presencia de sobrepeso y obesidad en los adolescentes. Método: observacional y de enfoque cualicuantitativo analítico y de corte transversal. Resultados: el sobrepeso y obesidad es de 28%.³

Faustino Cervera Burriel, en su tesis Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. España. 2014. Tiene como objetivo, Caracterizar la ingesta diaria de los estudiantes del campus de Albacete de la UCLM en términos de macronutrientes y grupos de alimentos. Método: estudio trasversal. Resultados: mostraron que la dieta de estos estudiantes es ligeramente hipocalórica. Conclusión: más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de “necesidad de cambios en la dieta” hacia patrones más saludables. La adherencia a la dieta mediterránea fue sólo del 53%.⁴

2.1.2 Antecedentes Nacionales.

Siohomara Ivette Valdarrago Arias, en su tesis hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. Alfred Nobel” durante el periodo mayo-agosto, 2017. Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Material y Método: cuantitativo trasversal. Resultado: el 70.8 % de los adolescentes escolares tienen hábitos alimentarios buenos y solo el 13.4% tienen malos, En estado nutricional se encontró que el 69.9% tiene un estado nutricional normal, y un 15.3% y 6.2% tiene sobrepeso y obesidad respectivamente. Conclusiones: El mayor porcentaje de los adolescentes escolares presentaron hábitos alimentarios buenos; encontrándose menores porcentajes con hábitos regulares y malos.⁵

Zúñiga Luigi, Pandura Silvia. En su investigación “Hábitos Alimentarios, Actividad física, Rendimiento Académico y el Estado Nutricional en Estudiantes del Colegio el Milagro, San Juan Bautista, 2017”, tuvo como objetivo, relacionar hábitos alimentarios, actividad física y rendimiento académico con el estado nutricional. Método: no experimental, descriptivo correlacional y de corte trasversal. Resultados: 54, 5% de estudiantes presentaban hábitos

alimentarios saludables; 27,3% son no saludables. Conclusión: existe relación estadística altamente significativa entre las variables.⁶

Ruben Aymar Pacheco, estado nutricional su relación con hábitos alimenticios y actividad física en escolares de 8 a 11 años. I.E.E. N°111 San José de artesanos. Lima, primer semestre, 2017. Objetivo: Determinar la relación entre el estado nutricional con hábitos alimenticios y actividad física. Material y método: cuantitativo de tipo descriptivo correlacional, transversal. Resultados: Respecto a los hábitos alimenticios de los escolares: 57,7% no tiene hábitos alimenticios saludables; 42,3% si tiene hábitos saludables. Conclusiones: el estado nutricional esta estadísticamente asociado a los hábitos alimenticios y la actividad física en escolares de 8 a 11 años, I.E.E. San José de Artesanos. Lima-Perú, primer semestre, 2017.⁷

2.1.3 Antecedentes Regionales.

Ciprian Acuña, Yanet Maritza, en su tesis Estado Nutricional Y Condiciones De Vida De Los Niños Menores De 5 Años Del Asentamiento Humano Sumaq Wasi Distrito De La Tinguña Ica, diciembre-2016. tuvo como objetivo identificar el estado nutricional y condiciones de vida. Método: tipo no experimental cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La población –50 madres. Resultados: se encontró que el 66%(33) presento normalidad en su estado nutricional siendo esto adecuado; el 22%(11) presentó desnutrición leve, el 6%(3) presentó sobrepeso; el 4%(2) presentó obesidad y solo el 2%(1) presentó desnutrición crónica. Conclusiones: El estado nutricional es adecuado en el 66%. Las condiciones de vida son desfavorables en un 54%.⁸

Acosta Echegaray Manuel, en su tesis Estado Nutricional Y Hábitos Alimentarios En Adolescentes De Educación Secundaria De La Institución

Educativa Particular Carmelita, Ica octubre 2015. Objetivo. - determinar el estado nutricional y hábitos alimentarios. Método: descriptivo, de corte transversal y cuantitativo, la población estuvo constituida por 456 alumnos. Resultados: respecto al estado nutricional el 64.29% (54) presenta un estado nutricional normal, el 20.24% (17) presenta sobrepeso, el 8.33% (7) presenta obesidad y el 7.14% (6) presenta bajo peso. En cuanto a los hábitos alimentarios según frecuencia de consumo en el hogar y en la escuela, del 100% (84) el 55% (46) presentó un consumo correcto, mientras que el 45% (38) presentó un consumo incorrecto.⁹

Anco Patricio, Jhon Denys, en su tesis, Estado Nutricional De Niños Entre 5 A 9 Años De Edad En El Área De Hospitalización De Pediatría Del Hospital María Auxiliadora, Enero - Junio 2016. Objetivo: Determinar el estado nutricional de niños entre 5 a 9 años de edad en el área de hospitalización de pediatría del Hospital María Auxiliadora, Enero - Junio 2016. Materiales y métodos: es un tipo de investigación no experimental transversal correlacional retrospectivo en niños de niños de 5 a 9 años de edad hospitalizados en el Hospital María Auxiliadora. Conclusiones: El 45% de la población presenta un estado nutricional alterado siendo más frecuente encontrar el sobrepeso con 22.9% y obesidad con 18.1%. El tiempo de hospitalización fue mayor en pacientes con sobrepeso con una frecuencia de 3 a 5 días de hospitalización, siendo más frecuente 2 3 días de hospitalización en pacientes normales (eutróficos).¹⁰

2.2 Bases teóricas.

2.2.1 Nutrición y evolución.

Aguilar G. en su tesis cita¹¹: en el inicio de los tiempos, consumíamos verduras y/o hierbas, la ingesta era baja y/o nula en grasas, tan bien se consumían proteínas que provenían de la crianza de diversos animales.

Durante esta era se padecía la disminución de recursos, por lo que se racionaba de mejor forma.

En la etapa del homo sapiens, ya se le daba mayor importancia a los alimentos de origen animal.

En nuestra etapa actual, la agricultura y ganadería nos permite tener una amplia gama de alimentos.

Ahora subsistimos en una sociedad donde los alimentos que consumimos, ya no son totalmente naturales, si no ya pasaron por un proceso, en donde se suele adicionar conservantes e insumos artificiales que son perjudiciales para la salud. (p. 28-30).

2.2.2 Alimentación en las sociedades Primitivas.

Michel Montignac¹² sostiene que el proceso alimentario es una necesidad relevante de las personas, al principio el hombre era recolector, cazador y pescador. “Desde su origen, y hasta comienzos del neolítico hace aproximadamente 10000 años, los hombres fueron cazadores recolectores nómadas. Las presas de caza constituían la base de su alimentación (proteínas y lípidos); y también consumían bayas (frutas silvestres) o raíces (glúcidos con alto contenido de fibras e índices glicémicos muy bajos). La mayoría de los autores están de acuerdo en afirmar que nuestros antepasados comían también vegetales, accesoriamente (hojas, tallos, brotes) y sin duda también granos silvestres ocasionalmente, legumbres estas que deben clasificarse entre los alimentos con índice glicémico muy bajo”

2.2.3 Alimentación en el medio rural.

Daniela Arraya¹³ refiere que según estadísticas los niños que habitan las zonas urbanas tienden a tener una mejor nutrición, al contrario de ello los niños de las zonas rurales por ser pobres o de extrema pobreza tienen menor nivel de nutrición.

“Los niños que viven en zonas rurales se encuentran a menudo en situación de precariedad. Debido a la enorme pobreza, no pueden satisfacer correctamente sus necesidades elementales, como una buena nutrición, el acceso a los

servicios sanitarios o la escolarización, y están expuestos a la inseguridad. Así mismo, los accidentes viales y la violencia forman parte de su vida cotidiana”

2.2.4 La Alimentación moderna.

La página web Quality Health¹⁴ cita: “La salud y la enfermedad entran por la boca”. podemos deducir que lo consumimos alimentaria repercute o ayuda beneficiosamente a nuestra salud o el mantenimiento de nuestra salud.

Los factores que predisponen diversas enfermedades son múltiples, dentro de los cuales encontramos los malos hábitos de alimentación, dentro de ellos encontramos no tener horarios para las comidas, no consumir el valor nutritivo adecuado, o las deficientes prácticas de higiene, adicionalmente encontramos que en muchas tiendas y supermercados ya venden comidas semipreparadas lo cual ahorra tiempo en la familia, pero terminamos consumiendo alimentos que nos perjudican.

En la actualidad tan bien debemos recalcar que los vegetales y frutas suelen ser muy vistosos a los ojos, pero las calidades de nutrición han bajado y esto se debe a que actualmente la industria agrónoma utiliza fertilizantes y compuestos químicos que lo único que hacen es bajar la calidad de sus productos agrícolas.

Estos productos que son artificiales suelen afectar al hipotálamo, es decir repercuten en nuestro sistema nervioso de este modo se nota el aumento de a la resistencia de la insulina, lo cual se adhiere al sobrepeso que pudiera existir, lo cual desencadena una serie de enfermedades como la diabetes, afecciones cardíacas, cáncer, enfermedades autoinmunes o neurológicas, en el momento que se desencadena una de estas enfermedades la familia y sobre todos los padres de familia suelen tener gastos excesivos, por ello lo mejor es concientizar a la familia y comunidad sobre lo beneficioso que es evitar el consumo de ciertos alimentos envasados o procesados, ya que tendremos niños e infantes sanos y ahorraremos en tratamientos posteriores.

2.2.5 Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender

Nola Pender¹⁵, afirma que la promoción es la mejor forma de poder evitar complicaciones o factores de riesgo posteriores, con ello ella desea aumentar las buenas practicas generales, a través de la educación a la población, creando así una cultura de salud la cual resulta beneficiosa para la población y el estado, ya que los gastos son menores en promoción que en tratamientos.

Nola Pender plantea que las personas que siguen estas premisas suele proteger su salud lo más posible, así mismo lo único que realizan es mantener su buen estado saludable, ya que la recuperación de un estado saludable suele incurrir en numerosos gastos.

2.2.6 Alimentación

En la página web ABC¹⁶ refiere que la alimentación es un proceso por el cual las personas ingestan diferentes tipos de alimentos, con la finalidad de aportar a su propio organismo nutrientes adecuados para sus gastos de energía diario.

La alimentación es uno de los más relevantes procesos que existen para el ser humano, ya que estos nutrientes que se consumen se transforman en energía, para poder llevar a cabo las actividades del día a día.

Esta alimentación es un acto voluntario del cuerpo, y depende de la necesidad fisiológica que tenga la persona, estas necesidades suelen de variar con respecto a la edad y el sexo; tan bien se ve afectado en caso la persona presente algún tipo de afección, ya que la alimentación cambia.

El ser humano se diferencia mucho de los seres animales ante esta necesidad, ya que los animales se alimentan por instinto de supervivencia, pero las personas en cambio suelen llevarlo como un proceso hasta social, donde se comparte diferentes experiencias y conversaciones al colmar esta necesidad, así tan bien se suelen tener horarios y lugares especiales en donde se realiza este acto.

Para llevar a cabo una adecuada nutrición, se necesita la correcta combinación de alimentos los cuales se en representados en la pirámide nutricional.

2.2.6.1 Clasificación de los Alimentos

En la página web Fotolog¹⁷, se propone:

1) Por su naturaleza:

- Animal
- Vegetal
- Mineral

2) Por su composición química:

- Carbohidrato
- Grasas
- Fibras
- Vitaminas
- Proteínas
- Minerales

3) Por la función principal que cumplen en el organismo:

- Energéticos
- Formadores
- Reguladores

4) Por su procedencia:

- Lácteos
- Cereales
- Hortalizas
- Grasas
- Azúcares
- Bebidas

5) Por sus posibilidades de conservación:

- Perecederos

- Semiperecederos
- No perecederos

2.2.6.2 Importancia de la Alimentación en la Etapa Escolar

En la página web [concentrales](#)¹⁸, se aborda la relevancia desde la nutrición, ya que a esta edad todavía el ser humano tiene un organismo inmaduro, porque le falta crecer y madurar, en el caso que ocurran desequilibrios en la alimentaciones, esto repercute con un alto índice de secuela, más que si ocurriera a otra edad; algunas veces suele ser irreversible.

La alimentación adecuada para los niños no se debe enseñar de manera teórica si no de forma práctica y los únicos que pueden instaurar esto son los padres de familia, la familia y la profesora acompañada de la institución educativa en el caso de revisar las loncheras.

2.2.6.3 La Alimentación durante los Primeros Años de Vida

En la página web [Infoalimenta](#)¹⁹ refieren que, los 6 meses luego del nacimiento el único alimento debe ser la leche materna.

La alimentación durante los 6 primeros meses solo debe darse al lactante, leche materna exclusiva, no se deben de recurrir a las agüitas, ni leche de fórmula, adicionalmente debemos de recalcar otros beneficios de la lactancia materna y es que se evitan infecciones que son causadas por los biberones, se evita el sobrepeso y obesidad en los niños, ya que la leche de formula tiende a hacerlos ganar peso, pero no se iguala al componente nutritivo que tiene la leche materna, y lo el más relevante beneficiosos es que los lazos entre mama e hijo se vuelven más fuertes.

A partir de los 6 meses y un día el niño ya tiene que complementar su alimentación con otros tipos de alimentos, pero aun la madre debe de seguir dando de lactar al bebe. Esta alimentación complementaria abarca de 6-24

meses.

A partir de los dos años ya se realiza el destete del niño, en esta etapa ya no se brinda lactancia materna.

2.2.6.3 Requerimiento de Nutrientes

En la página web de Monografías.com²⁰ plasman la importancia del cumplimiento en los requerimientos de nutrientes;

- El hierro.- es un oligoelemento esencial durante la primera infancia.
- Los ácidos grasos esenciales
- Las proteínas.- ayuda al crecimiento de los huesos, músculos y órganos.
- El sodio es el principal electrolito extracelular y es uno de los elementos claves para el balance de líquidos dentro del organismo. El consumo no debe excederse por que más adelante podría causar hipertensión arterial.

2.2.6.4 Hábitos alimenticios

La página Web Gaceta de antropología²¹, se pasan de generación en generación y son influenciadas por el lugar donde vivimos, el clima, la biodiversidad, las costumbres de nuestros ancestros y las experiencias que hayamos tenido durante nuestra vida.

Dentro de los hábitos se considera preparación de alimentos y la forma de consumo, es decir el horario.

Así existen buenos hábitos y malos hábitos alimenticios.

2.2.6.5 Los cereales y su importancia en la alimentación

La página web de la Liga de Alimentación²² cita múltiples cereales y sus

beneficios:

Los cereales, son semillas que contienen lípidos en proporción variable, lo que permite extraer aceite vegetal de algunos cereales.

El acto de procesar los cereales, hace que esta composición química cambie lo cual afecta su valor nutritivo.

Valor nutritivo de los cereales

- Hidratos de carbono digeribles: 50 a 60%
- Hidratos de carbono indigeribles: fibra
- Proteínas: 7.5% a 17%
- Vitaminas: B1,B2,B6,E, niacina y folatos
- Minerales y oligoelementos: fosforo, calcio, hierro, magnesio, zinc y selenio
- Fito químicos: lignanos, fitoestrogenos, ácido fitico y fitatos
- No contienen: provitamina A, vitamina C y B12.

Importancia de consumir cereales

Los cereales nos proporcionan altos niveles de vitaminas y minerales esenciales para el desarrollo del ser humano.

Beneficios de los cereales

- Valor nutricional alto
- Nos dan vitaminas y minerales necesarios
- Valor de grasas bajo
- Nos dan fibras
- Es fuente de carbohidrato
- Ayudan a formar músculos y huesos

Claves para un buen desayuno en la etapa pre-escolar

Este desayuno debe de contener cereales fortificados, vitaminas, minerales para que el organismo del escolar funcione adecuadamente durante todo el día y para aportarle energía

Tan bien se recomienda combinar la leche con el consumo de cereales ya que esto suministra calcio al organismo.

2.3 Marco Conceptual

2.3.1 Hábito alimenticio

Conjunto de costumbres que dirigen el actuar del ser humano respecto al alimento y alimentación. Estos hábitos alimenticios varían según la zona donde uno viva, dependiendo de la producción agropecuaria de donde nos encontramos.²³

2.3.2 Niños.

Es un ser humano que aún no ha alcanzado la pubertad.²⁴

2.2.3 Colegio Nuestra Sra De Las Mercedes Llipata N° 22421 PALPA

Colegio de primaria donde se realizará la investigación.

III PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

3.1 Descripción de la realidad problemática.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Perú tiene altos índices de obesidad: el 58% de los peruanos tiene exceso de peso y el 21% sufre de obesidad.

“En los últimos 15 años, el país atendió más a la desnutrición crónica infantil que a la obesidad, y ambas enfermedades son ocasionadas por una mala nutrición”, afirma el endocrinólogo Segundo Seclen.

Además, se calcula que existe 2 millones de peruanos con diabetes (entre diagnosticados y no diagnosticados). Esto coloca al Perú como un país en emergencia si se compara con otros países con similar PBI, se informó.

La mala alimentación y el sedentarismo son las causas principales de la obesidad. Para la OMS en el Perú, la dieta está basada en harina y carbohidratos. El peruano solo consume 4 días de frutas y 3 de verduras a la semana cuando el consumo debería ser a diario.

Endocrinólogos y nutricionistas precisan que es necesario que el peruano cambie su estilo de vida mejorando sus hábitos alimenticios y realizando actividad física a diario por 30 minutos.¹

3.2 Formulación del Problema.

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Lipata N° 22421 Palpa 2017?

3.2.1 Problema General

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Lipata N° 22421 Palpa 2017?

3.2.2 Problemas específicos.

- ¿Cuáles son los hábitos de higiene personal y alimentaria que tienen los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017?
- ¿Cuál es el cumplimiento de las comidas diarias que tienen los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017?
- ¿Cuáles son las raciones alimenticias que consumen según su edad los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017?

3.3 Justificación e importancia.

3.3.1 Justificación.

Alimentar de forma saludable a nuestros hijos representa un gran reto porque no siempre contamos con la información adecuada para hacerlo bien y, en ocasiones nos dejamos llevar por hábitos que no necesariamente son correctos.

Mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños. La adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad; la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia, entre otros.

3.3.2 Importancia.

Tiene relevancia debido a que logra identificar que tan adecuados son los hábitos alimenticios de nuestros niños en esta Institución educativa, de aquí nosotros podremos impartir programas educativos que nos permitan mejorar su alimentación y erradicar los malos hábitos alimenticios que puedan tener algunos de nuestros niños.

IV. OBJETIVOS

4.1 Objetivo General.

Determinar los hábitos alimenticios de los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421 Palpa 2017.

4.2 Objetivos Específicos.

- Identificar los hábitos de higiene personal y alimentaria que tienen los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017.
- Determinar el cumplimiento de las comidas diarias que tienen los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017.
- Reconocer las raciones alimenticias que consumen según su edad los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017

V. HIPOTESIS Y VARIABLES

5.1 Hipótesis General

Los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017, presentan malos hábitos alimenticios.

5.2 Hipótesis Especificas

- Los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017, presentan malos hábitos de higiene personal y alimentaria.
- Los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017, presentan buenos hábitos en el cumplimiento de las comidas diarias.
- Los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017, no consumen las raciones alimenticias ideales.

5.3 Identificación de variables e indicadores.

- **Variable de Investigación. -**
 - Hábitos Alimenticios.
- **Dimensiones**
 - Higiene de los alimentos y personal
 - Comidas diarias
 - Tipo de alimentación

• **Indicadores.-**

- Lava su fruta antes de comer.
- Se lava las manos antes de cada comida.
- Lava los utensilios que usa para comer.
- Limpia el lugar donde va a comer, mesa o carpeta.
- Se lava los dientes después de comer.
- Desayuno
- Almuerzo
- Cena.
- Lácteos
- Proteínas
- Lípidos
- Carbohidratos
- Comida chatarra

5.4 Operacionalización de las variables.

Variable	Definición Conceptual de la Variable	Definición Operacional de la Variable	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Hábitos alimenticios	Son patrones de alimentación que se sigue a diario, incluye ciertos patrones de preferencia de cada uno.	Son los regímenes de alimentación que siguen los estudiantes del colegio Nuestra Sra de las Mercedes de Palpa	Higiene de los alimentos y personal Comidas diarias	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Lava su fruta antes de comer. ⊕ Se lava las manos antes de cada comida. ⊕ Lava los utensilios que usa para comer. ⊕ Limpia el lugar donde va a comer, mesa o carpeta. ⊕ Se lava los dientes después de comer. ⊕ Desayuno ⊕ Almuerzo 	Cuestionario

			Tipo de alimentación	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Cena. ⊕ Lácteos ⊕ Proteínas ⊕ Lípidos ⊕ Carbohidratos ⊕ Comida chatarra 	
--	--	--	----------------------	--	--

VI. ESTRATEGIA METODOLOGICA

6.1 Tipo y Nivel de la investigación

Es de tipo cuantitativo porque permite examinar los datos de manera numérica

Es descriptivo porque busca conocer los hábitos alimenticios de los niños que participaran en la investigación.

6.2 Diseño de investigación

No experimental, porque no se ha manipulado la variable, recolectando la información en un tiempo determinado.

6.2.1 Método de investigación

El método es descriptivo, ya que permite obtener información de manera independiente del contexto actual a través de las variables con el fin de detallarlas y explicar porque en este estudio va a permitir constatar cuales son los hábitos alimenticios de los niños del Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N°22421 Palpa 2017.

6.3 Población y muestra.

La población estuvo conformada por los niños que estudian en el Colegio Nuestra señora de las Mercedes Palpa.

El número de los alumnos de dicha institución es de 35, dentro de los cuales se encuentra comprendido desde el primer grado hasta el sexto grado de primaria.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Los que deseen participar.
- Alumnos matriculados.

CRITERIO DE EXCLUSIÓN:

- Los que no deseen participar.
- Alumnos no matriculados.

6.3.1 MUESTRA

La muestra es universal ya que se trabajó con toda la población.

6.3.1.1 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

6.3.1.1.1 Técnicas

La encuesta.

6.3.1.1.2 Instrumentos.

El cuestionario, el cual tuvo 20 preguntas relacionadas a los hábitos alimenticios en los niños. la valoración de los ítems se hizo de acuerdo a la respuesta que se considere correcta, asumiendo un puntaje de 1 para cada respuesta correcta y 0 para las respuestas incorrectas.

6.3.1.1.3 Técnicas para el procesamiento de la información.

Plan de procesamiento de datos:

- a) Se ordenó los instrumentos
- b) Se transcribió los datos de los instrumentos a una tabla maestra.

Se elaboraron tablas estadísticas para darle mejor objetividad y facilitar la comprensión del presente trabajo de investigación, no solo de los investigadores si no para los lectores en general, así mismo se procedió a la obtención de los

indicadores estadísticos de la muestra a fin de realizar posteriormente la inferencia poblacional.

Con respecto a los resultados, se realizaron apoyándonos en el programa Excel.

VII. ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

7.1 Análisis e interpretación de los resultados

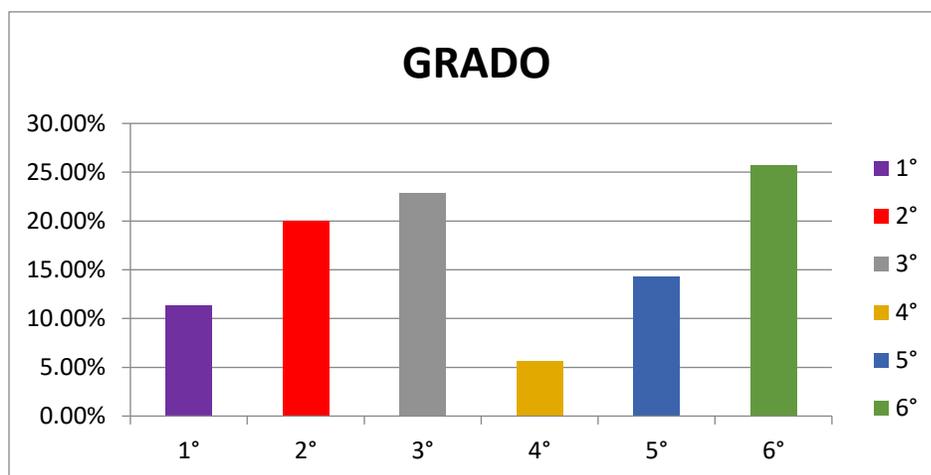
7.1.1 Validación de instrumentos.

La validez del instrumento de recolección de datos se hizo por medio del juicio de expertos, donde 3 Licenciadas en enfermería firmaron la hoja de validez del instrumento.

7.1.2 Tablas y gráficos.

TABLA N°1 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA POBLACION DE ESTUDIO.

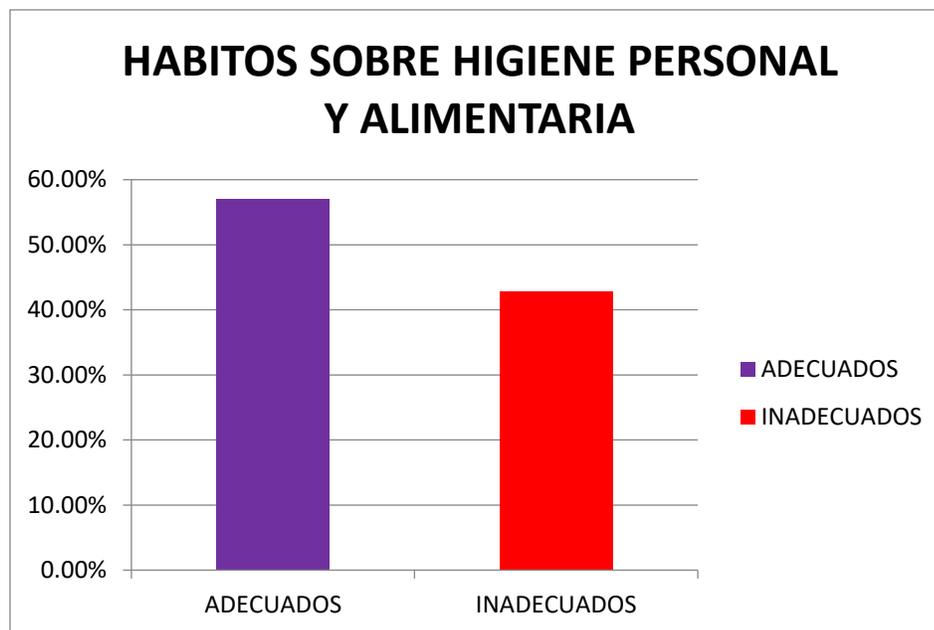
GRADO	N°	PORCENTAJE
1°	4	11.4%
2°	7	20%
3°	8	22.9%
4°	2	5.7%
5°	5	14.3%
6°	9	25.7%
	35	100%



Los datos generales representan que el 11.4% son del primer grado, el 20% del segundo grado, el 22.9% del tercer grado, el 5.7% del cuarto grado, el 14.3% del quinto grado y el 25.7% del sexto grado; todos de primaria.

TABLA N°2 HABITOS ALIMENTARIOS SOBRE HIGIENE PERSONAL Y ALIMENTARIA.

HABITOS	N°	PORCENTAJE
ADECUADOS	20	57.1%
INADECUADOS	15	42.9%
TOTAL	35	100%



Del 100% de los estudiantes del colegio Llipata del Palpa se tiene que el 57.1% presenta hábitos alimentarios adecuados respecto a la higiene personal y alimentaria, en cambio el 42.9% presenta hábitos inadecuados.

TABLA N°3 HABITOS ALIMENTARIOS SOBRE LAS COMIDAS DIARIAS

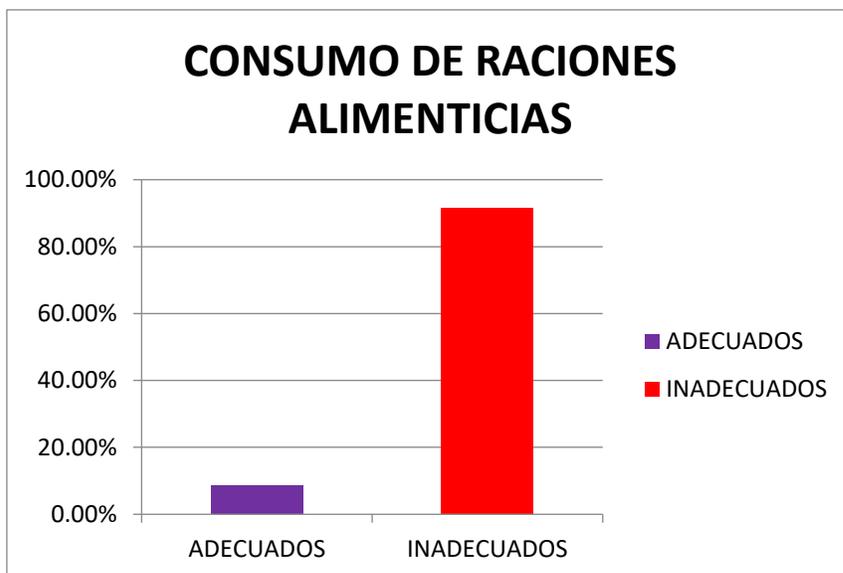
HABITOS	N°	PORCENTAJE
ADECUADOS	20	57.1%
INADECUADOS	15	42.9%
TOTAL	35	100%



Del 100% de los estudiantes del colegio Llipata del Palpa se tiene que el 57.1% presenta hábitos alimentarios adecuados respecto al cumplimiento de las comidas diarias, en cambio el 42.9% presenta hábitos inadecuados.

TABLA N°4 HABITOS ALIMENTARIOS SOBRE EL CONSUMO DE RACIONES ALIMENTICIAS

HABITOS	N°	PORCENTAJE
ADECUADOS	3	8.6%
INADECUADOS	32	91.4%
TOTAL	35	100%



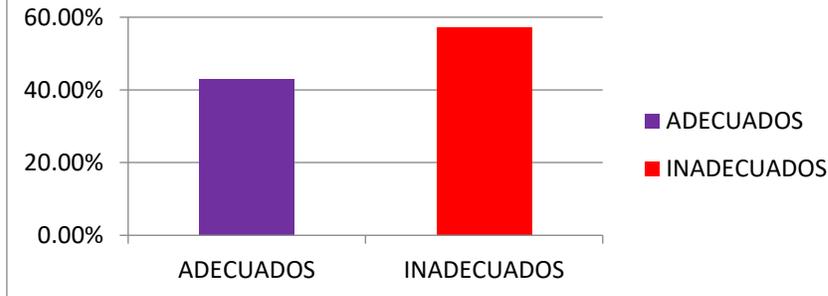
Del 100% de los estudiantes del colegio Llipata del Palpa se tiene que el 8.6% consume sus raciones alimenticias adecuadas, en cambio el 91.4% no consume sus raciones alimenticias necesarias.

TABLA N°5 HABITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES DE LA

I.E. N° 22421 LLIPATA PALPA 2017

HABITOS	N°	PORCENTAJE
ADECUADOS	15	42.9%
INADECUADOS	20	57.1%
TOTAL	35	100%

HABITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES DE LA I.E. N° 22421 LLIPATA PALPA 2017



Del 100% de los estudiantes del colegio Llipata del Palpa se tiene que el 57.1% presenta hábitos alimentarios Inadecuados, en cambio el 42.1% presenta hábitos adecuados.

7.2 DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.2.1 Discusión de resultados

En el presente estudio se tiene que el 57.1% tienen hábitos alimentarios Inadecuados, en cambio el 42.1% presenta hábitos adecuados.

En el estudio de Gustavo Molina, Hábitos Alimentarios en Escolares de la Primaria Daniel Robles Sasso, en Rivera Monterrico- 2018, se pudo tener el conocimiento de donde destacan los cereales azucarados, leches, embutidos y frutas los cuales

aportan a la dieta diaria de los alumnos cantidades suficientes de energía, mientras que el consumo de las verduras, carnes, lácteos, leguminosas, verduras son poco frecuentes.

En el estudio de Diana Herrera, Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016, se obtuvo como resultado que los hábitos alimentarios de los normopeso con los de sobrepeso muestran diferencia estadísticamente significativa, lo que no demostró con el grupo de obesidad.

Faustino Cervera Burriel, en su tesis Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. España. 2014. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez. Se tuvo como conclusión que más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de “necesidad de cambios en la dieta” hacia patrones más saludables. La adherencia a la dieta mediterránea fue sólo del 53%

Siohomara Ivette Valdarrago Arias, en su tesis hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. Alfred Nobel” durante el periodo mayo-agosto, 2017. Tuvo como conclusión que el mayor porcentaje de los adolescentes escolares presentaron hábitos alimentarios buenos; encontrándose menor porcentaje con hábitos regulares y malos

Zúñiga Luigi, Pandura Silvia. En su investigación “Hábitos Alimentarios, Actividad física, Rendimiento Académico y el Estado Nutricional en Estudiantes del Colegio el Milagro, San Juan Bautista, 2017”, tuvo como conclusión que existe relación estadística altamente significativa entre la variable de estado nutricional y las variables hábitos alimentarios.

Ruben Aymar Pacheco, estado nutricional su relación con hábitos alimenticios y actividad física en escolares de 8 a 11 años. I.E.E. N°111 San José de artesanos. Lima, primer semestre, 2017. Tuvo como conclusión que el estado nutricional esta

estadísticamente asociado a los hábitos alimenticios y la actividad física en escolares.

Ciprian Acuña, Yanet Maritza, en su tesis Estado Nutricional Y Condiciones De Vida De Los Niños Menores De 5 Años Del Asentamiento Humano Sumaq Wasi Distrito De La Tinguña Ica, diciembre-2016. Tuvo como conclusión que el estado nutricional es adecuado en el 66% de los niños menores de cinco años del Asentamiento Humano Sumaq Wasi distrito la Tinguña Ica, diciembre-2016.

Acosta Echegaray Manuel, en su tesis Estado Nutricional Y Hábitos Alimentarios En Adolescentes De Educación Secundaria De La Institución Educativa Particular Carmelita, Ica octubre 2015. Su conclusión del 100% (84) el 55% (46) presentó un consumo correcto, mientras que el 45% (38) presentó un consumo incorrecto.

Anco Patricio, Jhon Denys, en su tesis, Estado Nutricional De Niños Entre 5 A 9 Años De Edad En El Área De Hospitalización De Pediatría Del Hospital María Auxiliadora, Enero - Junio 2016. Su conclusión fue que el 45% de la población presenta un estado nutricional alterado siendo más frecuente encontrar el sobrepeso con 22.9% y obesidad con 18.1%. El tiempo de hospitalización fue mayor en pacientes con sobrepeso con una frecuencia de 3 a 5 días de hospitalización, siendo más frecuente 2 3 días de hospitalización en pacientes normales (eutróficos).

7.2.2 Conclusiones

- Del 100% de los estudiantes del colegio Llipata del Palpa se tiene que el 57.1% presenta hábitos alimentarios adecuados respecto a la higiene personal y alimentaria, en cambio el 42.9% presenta hábitos inadecuados.
- Del 100% de los estudiantes del colegio Llipata del Palpa se tiene que el 57.1% presenta hábitos alimentarios adecuados respecto al

cumplimiento de las comidas diarias, en cambio el 42.9% presenta hábitos inadecuados.

- Del 100% de los estudiantes del colegio Llipata del Palpa se tiene que el 8.6% consume sus raciones alimenticias adecuadas, en cambio el 91.4% no consume sus raciones alimenticias necesarias.
- Del 100% de los estudiantes del colegio Llipata del Palpa se tiene que el 57.1% presenta hábitos alimentarios Inadecuados, en cambio el 42.1% presenta hábitos adecuados.

7.2.3 Recomendaciones

- Implementar un programa de educación alimentaria en los niños y padres de familia de la I.E. N° 22421 Llipata Palpa
- Promover la implementación de los kioscos saludables en el interior de la I.E. N° 22421 Llipata Palpa
- Promover un programa de loncheras saludables en la I.E. N° 22421 Llipata Palpa
- Concientizar a los padres de familia en la enseñanza de los hábitos alimentarios saludables en los niños que estudian en la I.E. N° 22421 Llipata Palpa

ANEXOS

ANEXO N°1: Instrumento de investigación

CUESTIONARIO SOBRE HABITOS ALIMENTICIOS EN ESCOLARES

INSTRUCCIONES: Estimado (a), sírvase responder las siguientes preguntas, para efecto sírvase marcar con un aspa (X) dentro de los paréntesis las respuestas que

usted considere pertinente. Sus respuestas serán manejadas de carácter confidencial por lo cual se le pide veracidad en sus respuestas.

Gracias por su colaboración.

1. **¿Qué comidas consumes habitualmente?**

- a) Desayuno y almuerzo
- b) Desayuno, almuerzo y cena
- c) Solo Desayuno.
- d) Almuerzo y cena



2. **¿Qué comes en el recreo?**

- a) Galletas
- b) Golosinas
- c) Fruta o un pan.
- d) Hamburguesa.



3. **¿Qué tomas en el recreo?**

- a) Gaseosa
- b) Refresco, te o agua.
- c) Frugos.
- d) Gatorade.

4. **Lavas la fruta antes de comer.**

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Cuando me acuerdo.
- d) No las lavo.



5. **Te lavas las manos antes de comer.**

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Cuando me acuerdo.
- d) No me lavo.



6. **Te lavas los dientes después de comer.**

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Cuando me acuerdo.
- d) No me lavo.



7. **Lavas tu cuchara o tenedor antes de comer.**

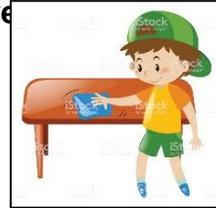
- a) Siempre.
- b) A veces.



- c) Cuando me acuerdo.
- d) No las lavo.

8. **Limpias tu carpeta o mesa antes de comer en el recreo**

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Cuando me acuerdo.
- d) No lo limpio.



9. **¿Cuántos vasos de agua tomas en el colegio?**

- a) No tomo agua.
- b) 1 vaso.
- c) 2 vasos.
- d) 3- 4 vasos.



10. **Tu desayuno consiste en:**

- a) Avena o te y pan o tostadas.
- b) solamente avena
- c) café y pan.
- d) No desayuno

11. **Tu almuerzo consiste en:**

- a) Sopa o caldo.
- b) Entrada y segundo.
- c) Segundo solo.
- d) Ensalada.



12. **Tu cena consiste en:**

- a) Solo sopa.
- b) Entrada y segundo.
- c) Segundo solo.
- d) Pan y un té o manzanilla o leche.

13. **¿Cuál es la función del desayuno?**

- a) Consumir los alimentos necesarios, para iniciar nuestro día con energía.
- b) Si no lo comemos bajamos de peso.
- c) Empezar el día comiendo, luego de haber dormido 8 horas.

14. **¿Cuántas veces a la semana tomas leche?**

- a) 1 vez
- b) 2 veces
- c) 3 veces.
- d) Todos los días



e) No tomo leche.

15. **¿Cuántas veces a la semana comes carne?**

- a) 1 vez
- b) 1-2 veces
- c) 5-6 veces.
- d) Todos los días
- e) No como carne.



16. **¿Cuántas veces a la semana comes menestra?**

- a) 1-2 veces
- b) 3-4 veces
- c) 5-6 veces.
- d) Todos los días
- e) No como menestra.



17. **¿Cuántas veces a la semana comes salchipapa o hamburguesa o frituras?**

- a) 1 vez
- b) 2 veces
- c) 3 veces
- d) Todos los días.
- e) No como frituras.



18. **¿Cuántas veces a la semana comes huevo?**

- a) 3 veces
- b) 1-2 veces
- c) 5-6 veces.
- d) Todos los días.
- e) No Como.



19. **¿Cuántas veces a la semana comes hígado?**

- a) 3 veces.
- b) No me gusta el hígado.
- c) 1 vez a la semana
- d) No come hígado



20. **¿Cuántas veces a la semana comes golosinas?**

- a) 1-2 veces
- b) 3-5 veces
- c) 5-6 veces.
- d) Todos los días.
- e) No como golosinas.



CLAVE DE RESPUESTAS.

PREGUNTA	RESPUESTA
1	B
2	C
3	B
4	A
5	A
6	A
7	A
8	A
9	D
10	A
11	B
12	D
13	A
14	D
15	B
16	A
17	E
18	B
19	A
20	E

ANEXO N°2: Informe del turnitin al 28% de similitud

ANEXO N°3: Ficha de validación de juicios de expertos

Título del Proyecto de Tesis: “HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS NIÑOS QUE ACUDEN AL COLEGIO NUESTRA SRA DE LAS MERCEDES LLIPATA N° 22421 PALPA 2017”

Nombre y Apellidos del autor: Br. Yannette Maribel Céspedes De la Cruz.

Denominación del instrumento: CUESTIONARIO SOBRE HABITOS ALIMENTICIOS EN ESCOLARES

Luego de haber leído la matriz de consistencia, responder a los siguientes indicadores:

N°	INDICADORES/CRITERIOS: PREGUNTAS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Coherencia ¿Las preguntas elaboradas tienen relación con el título y con las variables de investigación			
2	Claridad ¿La redacción de las preguntas y la instrucción son adecuadas y se entienden?			
3	Metodología ¿El instrumento elaborado responde al objetivo de la investigación?			
4	Suficiencia ¿La calidad y la cantidad de ítems/preguntas es adecuada para aplicar a la muestra			
5	Experiencia ¿Existe relación del conocimiento de los autores del contenido con las preguntas?			
6	Intencionalidad ¿Existe intencionalidad expresada en conductas observables en la institución educativa?			
7	Organización ¿Existe una secuencia lógica y ordenada en las preguntas?			
8	Pertinencia ¿Considera usted que las opciones empleadas son correctas para medir las diversas unidades?			
9	Coherencia ¿Hay coherencia entre preguntas en cuanto a la forma y estructura?			
10	Actualidad ¿Es adecuado el avance de la ciencia y tecnología y la experiencia del tesista?			
	TOTAL			
	TOTAL GENERAL			

NOMBRE DEL EXPERTO: _____

DNI: _____

FECHA DE LA EVALUACION: _____

TELEFONO: _____

FIRMA Y SELLO: _____

ANEXO N°4: Tabla de resultados

RESULTADOS DEL ESTUDIO “HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS NIÑOS QUE ACUDEN AL COLEGIO NUESTRA SRA DE LAS MERCEDES LLIPATA N° 22421 LAS MERCEDES LLIPATA N° 22421 PALPA 2017”

N°	G	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14	P.15	P.16	P.17	P.18	P.19	P.20	PUNTAJE TOTAL
		B	C	B	A	A	A	A	A	D	A	B	D	A	D	B	A	E	B	A	E	
1	1°	A	C	A	A	A	C	A	A	A	D	B	A	D	D	A	D	B	D	E	D	7
2	5°	A	C	B	B	A	A	B	B	B	A	B	B	A	C	C	B	B	A	C	A	7
3	6°	A	A	A	A	A	B	B	B	A	C	C	D	B	B	A	A	C	A	A	A	6
4	6°	A	C	B	A	A	A	A	B	A	C	B	B	C	B	D	B	C	A	A	E	9
5	6°	A	C	A	A	A	A	A	A	A	B	A	B	A	B	B	B	A	A	A	E	10
6	2°	A	A	C	B	B	B	B	D	D	C	A	D	A	D	D	D	D	E	D	E	5
7	2°	A	D	B	C	C	B	C	B	D	C	A	D	A	D	D	D	D	C	D	A	5
8	3°	C	C	B	A	B	C	B	B	A	B	C	C	B	E	C	B	A	B	C	B	4
9	5°	C	D	A	B	A	B	A	B	B	A	B	D	A	A	C	C	C	B	E	D	7
10	3°	A	B	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	B	A	A	A	A	D	B	E	7
11	3°	A	C	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	12
12	3°	C	C	B	C	B	A	A	B	D	A	A	D	A	D	B	C	B	D	C	B	11
13	3°	B	C	B	B	B	B	A	B	D	A	B	D	B	D	E	C	A	C	A	A	10
14	3°	B	C	B	A	A	A	A	A	A	C	C	B	B	B	C	B	A	C	A	C	9
15	3°	B	C	B	A	A	A	A	B	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11
16	6°	B	C	A	A	B	B	B	A	B	C	D	A	B	D	E	C	C	B	A	C	8
17	6°	B	C	B	B	C	A	B	A	C	C	D	D	B	D	C	B	A	D	A	B	8
18	6°	B	C	A	A	A	A	A	B	D	A	C	C	B	B	B	A	B	B	A	A	12
19	6°	B	C	A	A	A	A	A	B	D	A	B	D	A	B	A	B	E	A	B	E	13
20	6°	B	C	A	A	A	A	A	A	B	A	A	D	B	C	B	B	C	B	B	C	11
21	6°	B	C	A	A	A	A	A	A	B	C	A	A	A	D	A	D	A	A	A	E	11
22	2°	B	C	B	A	A	A	A	D	A	A	A	D	B	D	A	C	E	A	D	E	12
23	2°	B	B	A	A	A	A	A	A	A	B	D	D	B	D	C	B	A	B	B	D	8
24	2°	B	C	B	A	A	B	B	B	A	B	A	A	B	A	A	B	A	A	B	E	7
25	2°	B	C	A	B	B	B	B	D	A	C	A	C	A	B	A	B	A	D	A	E	5

5																						
2																						
6	2°	B	D	C	A	B	B	A	D	A	A	C	C	C	D	E	D	D	D	A	A	7
2																						
7	4°	B	C	C	A	A	A	A	A	A	A	C	A	A	A	A	A	B	A	A	A	11
2																						
8	4°	B	C	B	A	A	B	A	A	A	A	C	B	A	D	A	D	E	A	E	E	12
2																						
9	5°	B	C	B	A	A	A	A	A	B	A	A	C	A	A	C	C	C	C	B	A	10
3																						
0	5°	B	C	B	A	A	B	A	A	C	C	B	D	A	B	D	B	B	B	E	B	11
3																						
1	5°	B	A	B	A	A	A	A	B	C	A	B	C	A	D	A	C	A	B	E	A	11
3																						
2	1°	B	C	B	C	A	A	B	D	A	A	C	C	A	C	D	D	D	C	B	B	8
3																						
3	1°	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	D	B	D	D	A	A	A	A	A	12
3																						
4	1°	B	A	B	B	A	B	A	D	B	A	C	A	A	C	B	A	E	B	C	E	11
3																						
5	3°	B	C	B	A	A	A	A	B	B	A	B	D	B	D	B	D	C	B	D	A	13

RESULTADOS DE HIGIENE PERSONAL Y ALIMENTARIA.

N°	GRADO	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	PUNTAJE TOTAL
		A	A	A	A	A	
1	1°	A	A	C	A	A	4
2	5°	B	A	A	B	B	2
3	6°	A	A	B	B	B	2
4	6°	A	A	A	A	B	4
5	6°	A	A	A	A	A	5
6	2°	B	B	B	B	D	0
7	2°	C	C	B	C	B	0
8	3°	A	B	C	B	B	1
9	5°	B	A	B	A	B	2
10	3°	A	A	A	A	A	5
11	3°	A	A	A	A	A	5
12	3°	C	B	A	A	B	2
13	3°	B	B	B	A	B	1

14	3°	A	A	A	A	A	5
15	3°	A	A	A	A	B	4
16	6°	A	B	B	B	A	2
17	6°	B	C	A	B	A	2
18	6°	A	A	A	A	B	4
19	6°	A	A	A	A	B	4
20	6°	A	A	A	A	A	5
21	6°	A	A	A	A	A	5
22	2°	A	A	A	A	D	4
23	2°	A	A	A	A	A	4
24	2°	A	A	B	B	B	2
25	2°	B	B	B	B	D	0
26	2°	A	B	B	A	D	2
27	4°	A	A	A	A	A	5
28	4°	A	A	B	A	A	4
29	5°	A	A	A	A	A	5
30	5°	A	A	B	A	A	4
31	5°	A	A	A	A	B	4
32	1°	C	A	A	B	D	2
33	1°	A	A	A	A	A	5
34	1°	B	A	B	A	D	2
35	3°	A	A	A	A	B	4

RESULTADOS DE COMIDAS DIARIAS.

N°	GRADO	P.1	P2	P3	P.10	P.11	P.12	P.13	PUNTAJE TOTAL
		B	C	B	A	B	D	A	
1	1°	A	C	A	D	B	A	D	2
2	5°	A	C	B	A	B	B	A	5
3	6°	A	A	A	C	C	D	B	6
4	6°	A	C	B	C	B	B	C	3
5	6°	A	C	A	B	A	B	A	2
6	2°	A	A	C	C	A	D	A	2
7	2°	A	D	B	C	A	D	A	2
8	3°	C	C	B	B	C	C	B	2
9	5°	C	D	A	A	B	D	A	4
10	3°	A	B	A	B	A	A	B	0
11	3°	A	C	B	A	A	A	A	4
12	3°	C	C	B	A	A	D	A	5

13	3°	B	C	B	A	B	D	B	6
14	3°	B	C	B	C	C	B	B	3
15	3°	B	C	B	A	A	A	A	5
16	6°	B	C	A	C	D	A	B	2
17	6°	B	C	B	C	D	D	B	4
18	6°	B	C	A	A	C	C	B	3
19	6°	B	C	A	A	B	D	A	6
20	6°	B	C	A	A	A	D	B	4
21	6°	B	C	A	C	A	A	A	3
22	2°	B	C	B	A	A	D	B	5
23	2°	B	B	A	B	D	D	B	2
24	2°	B	C	B	B	A	A	B	3
25	2°	B	C	A	C	A	C	A	3
26	2°	B	D	C	A	C	C	C	2
27	4°	B	C	C	A	C	A	A	4
28	4°	B	C	B	A	C	B	A	5
29	5°	B	C	B	A	A	C	A	5
30	5°	B	C	B	C	B	D	A	6
31	5°	B	A	B	A	B	C	A	5
32	1°	B	C	B	A	C	C	A	5
33	1°	B	A	A	A	B	D	B	4
34	1°	B	A	B	A	C	A	A	4
35	3°	B	C	B	A	B	D	B	6

RESULTADOS DEL CONSUMO DE RACIONES ALIMENTICIAS.

N°	GRADO	P.9	P.14	P.15	P.16	P.17	P.18	P.19	P.20	PUNTAJE TOTAL
		D	D	B	A	E	B	A	E	
1	1°	A	D	A	D	B	D	E	D	1
2	5°	B	C	C	B	B	A	C	A	7
3	6°	A	B	A	A	C	A	A	A	2
4	6°	A	B	D	B	C	A	A	E	2
5	6°	A	B	B	B	A	A	A	E	3
6	2°	D	D	D	D	D	E	D	E	3
7	2°	D	D	D	D	D	C	D	A	2
8	3°	A	E	C	B	A	B	C	B	1
9	5°	B	A	C	C	C	B	E	D	1
10	3°	A	A	A	A	A	D	B	E	2
11	3°	A	A	A	A	A	B	A	A	3

12	3°	D	D	B	C	B	D	C	B	3
13	3°	D	D	E	C	A	C	A	A	3
14	3°	A	B	C	B	A	C	A	C	1
15	3°	C	A	A	A	A	A	A	A	2
16	6°	B	D	E	C	C	B	A	C	3
17	6°	C	D	C	B	A	D	A	B	2
18	6°	D	B	B	A	B	B	A	A	5
19	6°	D	B	A	B	E	A	B	E	3
20	6°	B	C	B	B	C	B	B	C	2
21	6°	B	D	A	D	A	A	A	E	3
22	2°	A	D	A	C	E	A	D	E	3
23	2°	A	D	C	B	A	B	B	D	2
24	2°	A	A	A	B	A	A	B	E	1
25	2°	A	B	A	B	A	D	A	E	2
26	2°	A	D	E	D	D	D	A	A	2
27	4°	A	A	A	A	B	A	A	A	2
28	4°	A	D	A	D	E	A	E	E	3
29	5°	B	A	C	C	C	C	B	A	0
30	5°	C	B	D	B	B	B	E	B	1
31	5°	C	D	A	C	A	B	E	A	2
32	1°	A	C	D	D	D	C	B	B	0
33	1°	A	D	D	A	A	A	A	A	3
34	1°	B	C	B	A	E	B	C	E	5
35	3°	B	D	B	D	C	B	D	A	3

ANEXO N° 5: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLE	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODO-
--------	-----------	-----------	-----------	---------

MA			E	LOGIA
<p>¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421 Palpa 2017?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar los hábitos alimenticios de los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421 Palpa 2017</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los hábitos de higiene personal y alimentaria que tienen los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017. • Determinar el cumplimiento de las comidas diarias que tienen los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017. • Reconocer las raciones alimenticias que consumen según su edad los niños que acuden al Colegio 	<p>HIPÓTESIS GENERAL Los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421 Palpa 2017, presentan malos hábitos alimenticios.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017, presentan malos hábitos de higiene personal y alimentaria. • Los niños que acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017, presentan buenos hábitos en el cumplimiento de las comidas diarias. • Los niños que 	<p>Variable Hábitos alimenticios.</p>	<p>TIPO: Cuantitativo</p> <p>METODO: Descriptivo.</p> <p>NIVEL: Descriptivo.</p> <p>DISEÑO: No experimental.</p>

	<p>Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017</p> <ul style="list-style-type: none">•	<p>acuden al Colegio Nuestra Señora de las Mercedes Llipata N° 22421, Palpa 2017, no consumen las raciones alimenticias ideales.</p>		
--	--	--	--	--

Referencias bibliográficas

- 1- La Republica. OMS: 79% de peruanos tiene exceso de peso por malos hábitos alimenticios. 2016; 18
- 2 - Molina G. Hábitos Alimentarios en Escolares de la Primaria Daniel Robles Sasso, en Rivera Monterrico. [Pregrado]. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas; 2018.
- 3- Herrera, D. Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle [Pregrado]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2016.
- 4- Cervera, F. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios [Doctoral]. Universidad de Castilla; 2014.
- 5- Valdarrago, S. hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares "I.E.P. Alfred Nobel" durante el periodo mayo-agosto, 2017. [Pregrado]. Universidad San Martín de Porres. Lima; 2017.
- 6- Zuñiga, L., & Panduro, S. Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento Académico y el estado nutricional en estudiantes del Colegio el milagro, san juan bautista, 2017 [Pregrado]. Universidad Nacional de la Amazonia Peruana; 2018.
- 7- Aymar R. estado nutricional su relación con hábitos alimenticios y actividad física en escolares de 8 a 11 años. I.E.E. N°111 San José de artesanos. Lima, primer semestre. [Pregrado]. Universidad San Martín de Porres; 2017.
- 8- Manuel, A. Estado Nutricional Y Hábitos Alimentarios En Adolescentes De Educación Secundaria De La Institución Educativa Particular Carmelita, Ica [Pregrado]. Universidad San Juan Bautista; 2015.
- 9- Yanet, C. Estado Nutricional Y Condiciones De Vida De Los Niños Menores De 5 Años Del Asentamiento Humano Sumaq Wasi Distrito De La Tinguíña Ica, diciembre-2016. [Pregrado]. Universidad San Juan Bautista; 2016.

- 10- Acosta M. Estado Nutricional Y Hábitos Alimentarios En Adolescentes De Educación Secundaria De La Institución Educativa Particular Carmelita, Ica octubre. [Pregrado]. Universidad San Juan Bautista; 2015.
- 11- Aguilar Roque, G. Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles De rendimiento académico escolar en las Instituciones educativas secundarias Urbano marginales de Juliaca [Magister]. Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; 2015.
- 12- Montignac M. Historia de la Alimentación del Ser Huamano. Barcelona: Vida y Salud; 2005.
- 13- Arraya, Daniela. Niños en zonas rurales. Lima: ENANO; 1999.
- 15- Sakraida, T., y Pender, N. J. El modelo de promoción de la salud. Modelos y teorías en enfermería. 6ta ed. Madrid, Elsevier Mosby, 452-15.

Referencias electrónicas.

- 14- Health® Q. Quality Health® [Internet]. Info.qualityhealth.co. 2019 [cited 18 August 2019]. Available from: <http://info.qualityhealth.co/2015/05/>
- 16- Definición ABC. Definición de alimentación. [cited 18 August 2019]. Available from: <https://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>
- 17- Fotolog. Clasificación de los alimentos. [cited 18 August 2019]. Available from: <http://www.fotolog.com/nutriciondeporte/32232429/>
- 18- Centrales. Importancia de la alimentación en la etapa escolar. [cited 18 August 2019]. Available from: <http://www.cocentrales.es/importancia.html>
- 19- Infoalimenta. Alimentación durante los primeros años de vida. [cited 18 August 2019]. Available from: <http://www.infoalimenta.com/alimentarse-en-diferentes-etapas-vitales/alimentacion-en-cada-etapa-de-la-vida/>
- 20- Monografías.com, Requerimiento nutricional. [cited 18 August 2019]. Available from: <http://www.monografias.com/trabajos/nutricion/nutricion.shtml>

- 21- Gaceta de antropología. Estilos de vida y alimentación. [cited 18 August 2019]. Available from: http://www.ugr.es/~pwlac/G25_27Luis_Alvarez-Amaia_Alvarez.html
- 22- Liga de alimentación. Propiedades nutricionales del arroz. [cited 18 August 2019]. Available from: <http://www.ligadealimentacion.com/propiedades-nutricionales-del-arroz/>
- 23- Alimentación y nutrición. Conducta alimentaria. [cited 18 August 2019]. Available from: http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=123
- 24- Definición.de. Niño. [cited 18 August 2019]. Available from: <https://definicion.de/nino/>