



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES
DE 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
N° 169 SAN CARLOS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2020**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN ENFERMERÍA**

AUTORES:

PONTE DOMÍNGUEZ, ABEL ADVER
JULCA GOMEZ, SONIA SUSANA

ASESOR:

DRA. FERNÁNDEZ HONORIO, ILSE FAUSTINA

LIMA – PERÚ

2020

DEDICATORIA

Al nuestro bendito Padre Celestial quien con su poder infinito irradia bendiciones que nos da aliento de vida para continuar por el sendero exitoso de nuestra valiosa formación profesional de enfermería la cual se logró culminar satisfactoriamente.

AGRADECIMIENTO

A nuestra asesora, Dra. Ilse Fernández Honorio, por su incondicional apoyo, orientación en nuestro trabajo de investigación, asimismo un agradeciendo especial al Mg. Eduardo Matta que no apoyó brindándonos sus conocimientos y consejos para el buen desarrollo de nuestros objetivos.

Al Ing. Oswaldo Morán Márquez de la Universidad María Auxiliadora por toda la ayuda y apoyo brindado durante nuestra carrera universitaria, también a nuestra alma Mater la prestigiosa Universidad María Auxiliadora el cual nos brindó una hermosa etapa universitaria dentro de nuestras aulas de clase.

RESUMEN

Título: Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 6to grado de primaria de la Institución Educativa N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho. **Objetivo:** Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho. **Metodología:** El estudio fue cuantitativo, descriptivo, corte transversal y correlacional. La población censal estuvo conformada por 80 escolares. La técnica la encuesta y el instrumento un cuestionario. **Resultados:** Los escolares del 6to grado de primaria de la I.E. N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho; tienen 11 años 48,7%, 12 años 30% y 10 años 21,3%; niños 61,2% y niñas 38,8%; y turno mañana y tarde 50% cada uno. Los hábitos alimentarios son malos 61,2%, regulares 27,5%, y buenos 11,3%; tipos de alimentos y bebidas son malos 67,5%, regulares 21,2%, y buenos 11,3%; alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta son malos 65%, regulares 25%, y buenos 10%; tiempo y frecuencia de alimentación son malos 52,5%, regulares 36,2% y buenos 11,3%; el 87,4% de los estudiantes tiene obesidad, el 6,3% tiene sobrepeso y el 6,3% tiene peso normal. **Conclusiones:** No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares de 6to. grado de primaria de la I.E. N°169 San Carlos.

Palabras clave: *Hábitos alimentarios, estado nutricional, escolares*

ABSTRACT

Title: Eating habits and nutritional status in 6th grade primary school students of the Educational Institution N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho. **Objective:** To determine the relationship between eating habits and nutritional status in 6th grade schoolchildren. grade of primary of the Educational Institution N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho. **Methodology:** The study was quantitative, descriptive, cross-sectional and correlational. The census population was made up of 80 schoolchildren. The technique the survey and the instrument a questionnaire. **Results:** The schoolchildren of the 6th grade of primary school of the I.E. N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho; 48.7% are 11 years old, 30% 12 years old and 21.3% 10 years old; boys 61.2% and girls 38.8%; and morning and afternoon shift 50% each. Eating habits are bad 61.2%, regular 27.5%, and good 11.3%; types of food and beverages are bad 67.5%, regular 21.2%, and good 11.3%; foods between meals and where they eat are bad 65%, fair 25%, and good 10%; feeding time and frequency are bad 52.5%, regular 36.2% and good 11.3%; 87.4% of the students are obese, 6.3% are overweight and 6.3% are of normal weight. **Conclusions:** There is no relationship between eating habits and nutritional status in 6th graders. grade of primary of the I.E. N°169 San Carlos.

Key words: *Eating habits, nutritional status, schoolchildren*

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
INDICE DE TABLAS	vii
LISTA DE FIGURAS	iv
I. INTRODUCCIÓN	10
1.1. Situación problemática	10
1.2. Marco teórico referencial	13
1.3. Antecedentes	19
1.4. Importancia y justificación de la investigación	25
1.5. Objetivos de la investigación	26
1.6. Hipótesis de la investigación	27
II. MATERIALES Y MÉTODOS	28
2.1. Enfoque y diseño de investigación	28
2.2. Población, muestra y muestreo	28
2.3. Variable de investigación	29
2.4. Técnica e instrumento de recolección de datos	29
2.5. Proceso de recolección de datos	30
2.6. Métodos de análisis estadístico	30
2.7. Aspectos éticos	30
III. RESULTADOS	32
IV. DISCUSIÓN	43
V. CONCLUSIONES	46
VI. RECOMENDACIONES	47

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
----------------------------------------	----

VIII ANEXOS	55
--------------------	----

Anexo A: Instrumentos de recolección de datos.

Anexo B: Operacionalización de las variables.

Anexo C: Consentimiento informado.

Anexo D: Validación por criterio de expertos o jueces.

INDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Datos generales de los escolares del 6to grado de primaria de la Institución Educativa N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.	32
Tabla 2 Pruebas de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para la variable Hábitos alimentarios y sus dimensiones, y el Estado nutricional.	38
Tabla 3 Pruebas de correlación de Spearman entre las variables Hábitos alimentarios y el Estado nutricional.	39
Tabla 4 Pruebas de correlación de Spearman entre la dimensión sobre los tipos de Alimentos y bebidas, y el Estado nutricional.	40
Tabla 5 Pruebas de correlación de Spearman entre la dimensión sobre los Alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta, y el Estado nutricional.	41
Tabla 6 Pruebas de correlación de Spearman entre la dimensión sobre el Tiempo y la frecuencia de la alimentación, y el Estado nutricional.	42

LISTA DE FIGURAS

		Pág.
Figura 1	Hábitos alimentarios en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.	33
Figura 2	Hábitos alimentarios sobre los tipos de alimentos y bebidas en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.	34
Figura 3	Hábitos alimentarios sobre los alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.	35
Figura 4	Hábitos alimentarios sobre el tiempo y la frecuencia de la alimentación en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.	36
Figura 5	Estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.	37

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Situación problemática

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2019, refiere que la obesidad en la edad escolar se ha triplicado en las últimas 3 décadas, con una elevada prevalencia del 30%, presentando 155 millones de escolares con obesidad; en América 40%, Europa 30%, Asia 25%, Medio Oriente 20% y África 15%; a su vez si desde niños son obesos están altamente en riesgo de serlo en la edad adulta; esto conlleva a la aparición de la hipertensión, diabetes tipo II y enfermedad coronaria, como consecuencia del consumo de los alimentos industrializados muy dañinos para la salud; además, consumen alimentos de baja calidad nutritiva, bebidas gaseosas y comidas rápidas. ¹

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el 2019, reporta una prevalencia de obesidad en escolares en América Latina 35%, Central 30% y del Sur 40%, con reportes mayormente en países de Argentina 40%, Uruguay 35%, México 33%, Perú 30% Chile 25%, Colombia 20%, y Bolivia 15%; lo cual demuestra que ser obeso en la niñez se ha tornado a un nivel epidémico en naciones desarrolladas y desarrollo, teniendo un gran impacto nefasto en el aspecto físico y psicológico; con altas probabilidades de seguir con obesidad a largo plazo en la adultez y con riesgos de progresar patologías como ser diabéticos y sufrir de problemas cardiacos de forma precozmente. ²

El Ministerio de Salud del Perú (MINSA), en el 2019, estima obesidad escolar en un 30%, presentándose en 10 millones de niños(as), en departamentos de Lima 40%, Callao 38%, Piura 37%, Tacna 36%, Ica 33% y Moquegua 30%; según regiones de la costa 35%, sierra 25% y selva 20%; por distritos en Lima Metropolitana 35%, San Juan Lurigancho 40%, Villa El Salvador 35%, Ate Vitarte 30%, Los Olivos 28%, San Martín de Porres 25%; entre otros, debido por el excesivo consumo de una alimentación con alto contenido de energías y déficit valor nutritivo; es decir, son muy procesados, azucarados, y las comidas rápidas, y aunado a ellos gaseosas, golosinas, y snacks. ³

Según el MINSA actualmente la obesidad infantil es uno de los mayores problemas del siglo XXI, afecta al 40% de niños(as) en edad escolar, como consecuencia de proporcionar demasiados alimentos en comparación con el gasto de energía (teniendo un exceso de las calorías), como la acumulación excesiva de grasa corporal que es potencialmente perjudicial para la salud; por ende, el IMC es fundamental para determinar el estado nutricional; donde los hábitos alimentarios generalmente se forman en la primera infancia y son los padres juegan un papel muy importante en su desarrollo; por ello, la obesidad en la primera infancia trae consecuencias inmediatas en la salud física y psicosocial (diabetes infantil), su persistencia en la adolescencia y en la edad adulta, presentan implicaciones para la morbilidad y la mortalidad en la edad adulta, incluso cuando se controla el estado del peso adulto. ⁴

Los niños y niñas son más susceptibles a las consecuencias adversas de los hábitos alimentarios, ya que una dieta desequilibrada puede conducir a un retraso en el desarrollo físico, cognitivo y emocional; donde el suministro excesivo de grasas saturadas y azúcares simples combinados con una deficiencia de vitaminas, minerales y proteínas disponibles, contribuyendo así al aumento del peso y de los trastornos del metabolismo de la glucosa; por ende, la obesidad en edad escolar plantea graves riesgos para la salud, siendo imprescindible eliminar las disparidades del estado nutricional y reducir la prevalencia general de obesidad durante la primera infancia. ⁵

Las crecientes tasas de obesidad infantil, son debido al consumir demasiada alimentación ricas en azúcares como refrescos, gaseosas, grandes tamaños de alimentos procesados y escasa dedicación a las actividades físicas han contribuido a que se merme enormemente en su salud tanto físicamente, socialmente, emocionalmente de los niños y niñas, asociándose con un bajo desempeño académico y logrando que su aspecto se torne lleno de burlas o bullying que les ocasionan tener una baja autoestima, asociados con comorbilidades como son los trastornos metabólicos, enfermedades cardiovasculares, así como daños ortopédicos, neurológicos, hepáticos, pulmonares y renales a corto y largo plazo, también se observan en asociación con la obesidad. ⁶

En la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho; se ha podido observar que escolares del 6to. grado de educación primaria, la mayoría son obesos; por ello, al interactuar con las madres manifestaron: “soy madre soltera, trabajo y el tiempo no permite hacer una comida saludable”, “desconozco la preparación de una dieta saludable”, “a mis hijos les gusta comer muchos dulces”, “entre comidas comen golosinas”, “en el colegio se venden mucha comida rápida”, “también se expenden muchas golosinas”, “no se venden en el colegio sándwich a base de pollo, queso, huevo, mermelada y camote”, “toman mucha gaseosa, frugos y snacks”; entre otros aspectos.

Los hábitos alimentarios en la primera infancia juegan un rol relevante para seguirlos en las etapas de preescolares, escolares, adolescencia y la adulta; si las madres de niños y niñas en edad escolar no les enseñan a tener una alimentación saludable rica en proteínas, vitaminas, fibras, cereales, y disminuida en grasas saturadas y trans que son muy dañinas para la salud.

El estado nutricional de los niños y niñas cuando presentan obesidad durante la edad preescolar y escolar es sinónimo de alto riesgo para la salud en la infancia; asimismo el sobrepeso en la etapa escolar presenta 4 veces más probabilidades de volverse obesos más tarde en la infancia, seguirá en la adolescencia y en la edad adulta conllevándoles a presentar enfermedades no transmisibles como son la hipertensión arterial y diabetes, entre otros.

La amplia disponibilidad y asequibilidad de alimentos procesados, que presentan un elevado contenido en grasas, azúcares y/o sodio en los niños, teniendo predilección del consumo de comida rápida, aumento de porciones, las tendencias sociales han alterado la interacción con su entorno; con ausencia de recreación al aire libre y de alimentación saludable y promueven mayor dependencia de medios electrónicos y actividades sedentarias. Por todo lo anteriormente mencionado se formula la siguiente interrogante de estudio: ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho?

1.2. Marco teórico referencial

1.2.1. Hábitos alimentarios

Son aquellas costumbres heredadas de sus padres y abuelos hasta crearse una forma familiar de alimentarse, estas pueden ser buenos o malos, como evitar alimentos saludables, ingerir alto contenido de grasa o azúcar, consumo frecuente de alimentos instantáneos y saltarse el desayuno, los cambios en el estilo de vida han alterado los patrones dietéticos de manera considerable, los niños que participan en comidas familiares han disminuido considerablemente y los niños que comen solos aumentan mucho más.⁷

Los niños que comen solos, en comparación con los que comen con algún miembro de la familia, comen menos ensaladas y guarniciones y están menos satisfechos con lo consumido, en los hábitos alimentarios las comidas familiares tienen varios propósitos, como tiempo de comunicación e interacción con el niño en edad escolar, la observación y la oportunidad de aprender de los padres, y tiempo para comer juntos, lo que da la posibilidad de construir lazos familiares y recibir apoyo emocional y psicológico.⁸

La publicidad televisiva, así como los medios como el internet, la radio, periódicos, y propaganda que ha sido instalada en las calles, paneles publicitarios, etc., es una fuerza poderosa y la exposición a la publicidad televisiva de alimentos, cada día más escolares miran estos medios de difusión durante casi cuatro a cinco horas cada día, durante este tiempo, los escolares están expuestos a varios minutos de publicidad por día de diferentes tipos de alimentos como son los snacks, bebidas y las frituras.⁹

En la escuela, estos escolares que mantendrán firmemente a no ser que los padres corrijan tales hábitos, la escases de tiempo muchos padres suelen llevar a los niños a las tiendas y comprarles sus desayunos con galletas y jugos embotellados, en los Kioscos de las escuelas suelen tener diversas clases de alimentos y mayormente suelen ser comidas grasosas, bebidas altamente azucaradas y lo mismo se repite a la hora de la salida diversos alimentos expendidos en los alrededores de la escuela, entre otros.¹⁰

1.2.1.1. Tipos de alimentos. El estilo de vida actual han convertido el consumo de "comida chatarra" en una actividad generalizada en la población y especialmente en los escolares, en el desayuno por lo general los padres no suelen tener tiempo para poder elaborar alimentos que sean nutritivos y balanceados y pueden contribuir a la obesidad, estos padres suelen darles alimentos como galletas, biscochos, productos con altos niveles de calorías, estos alimentos conllevan a que el escolar tenga predisposición a la obesidad, pues estos alimentos suelen carecer de calidad proteica.¹¹

Alimentos tales como los snacks, contienen gran cantidad de azúcares, grasas saturadas, grandes cantidades de sodio, otro de los alimentos que suelen consumir estos escolares son las hamburguesas, tanto en la salida de los colegios como en el recreo, que conducirán irremediamente a la obesidad. Asimismo, también se debe destacar que algunos padres cuidan la alimentación y nutrición de sus hijos dándoles alimentos saludables tanto en el desayuno, almuerzo y cena como son los cereales (avena, quinua, kiwicha, etc.) frutas (mandarinas, papaya en trozos, etc.), menestras (pallares, lentejas, etc.), alimentos como pechuga de pollo, o sándwiches de pollo deshilachado, con aceituna, pan con torreja, pan con queso, etc.¹²

1.2.1.2. Tipos de bebida. Los escolares deben consumir bebidas para poder evitar deshidratación y para tener mejor desempeño en las preferencias, tenemos los distintos tipos de bebidas, en el desayuno, los padres que no disponen de tiempo por el apremio de llegar a sus trabajos o padres que por dejadez y costumbre no suelen darles bebidas saludables en el desayuno, suelen recurrir a las bebidas procesadas, bebidas como jugos de fruta en caja o bebidas gaseosas, que pueden conducir a la obesidad en escolares.¹³

Por otra parte, se conoce que muchos padres de familia también se preocupan por lo que sus hijos beben, ya sean en el desayuno, almuerzo y cena, es así que, en vez de darles bebidas como gaseosas, o jugos procesados, suelen darles opciones más saludables como jugo de frutas, limonada, chicha morada, infusiones diversas, leche, yogurt natural.¹⁴

1.2.1.3. Alimentos entre comidas. Cuando los padres no vigilan de cerca la forma de alimentación de sus niños pueden generar malos hábitos de alimentación tales como el comer entre las comidas, en el desayuno no incluyen alimentos lo suficientemente nutritivos o se ha dejado pasar de alto los malos hábitos en estos niños, esta forma de alimentarse se puede presentar, es uno de los factores más importantes que contribuye a la obesidad en los escolares. ¹⁵

El pollo a la brasa, comida china, tortas, que contienen alto contenido de sodio, grasas saturadas, azúcares refinadas, es así que estos alimentos altos en carbohidratos, almidones, se comportan de la misma manera que los azúcares refinados; por este motivo que en la hora de la comida, algunos escolares suelen obviar el almuerzo o comerlo a medias, pues ya ingirieron alimentos a la hora de salida del colegio, es así que estos desórdenes alimenticios interfieren también a la hora de la cena, lamentablemente estos desajustes entre comidas es una de las causas principales de obesidad, ya que estos escolares prefieren alimentos no nutritivos, que en la adolescencia y posteriormente en la adultez les causara severos riesgos a la salud. ¹⁶

1.2.1.4. Lugar donde se alimenta. Hay situaciones que en determinado momento en que los padres que por su trabajo o sus actividades diarias para poder subsistir y llevar el sustento en su hogar, se ven forzados a darles alimentos a sus hijos en algunos lugares que no son adecuados como restaurantes, lugares de venta de comidas rápidas, alimentos preparados en mercados, o supermercados; estos alimentos, aunque sean comidas que podrían ser preparados en el hogar, contienen altos contenidos de grasas y aderezos. ¹⁷

Por supuesto a los niños en edad escolar les encanta comer en restaurantes, mercados o ambulantes, ya que ellos tendrán libertad de poder elegir las comidas que tanto les gusta, pero que en realidad son poco saludables con excesivos condimentos, menús donde los niños pueden consumir alimentos de todo tipo, en el caso de padres irresponsables no mostraran restricciones sobre estos alimentos, ahora de ser padres que controlan su alimentación preferirán comidas en donde se sirva más verduras y comidas suaves. ¹⁸

1.2.1.5. Tiempo de la alimentación. Cuando los niños ven alimentarse a sus padres de manera apresurada es una costumbre que es aprendida por los niños, es así que, en el desayuno por el apremio del tiempo por ir a trabajar, el escolar tiene que consumir alimentos apresuradamente, es algo común en familias en donde los padres trabajan, que no disponen de tiempo para desayunar o comen apresuradamente y al final suelen recurrir a alimentos envasados. ¹⁹

En la hora del recreo suele ocurrir lo mismo, los escolares deberían tomarse el tiempo para poder consumir sus alimentos, que el tiempo adecuado de deglución es de 20 minutos o más y que se debe masticar bien cada bocado; asimismo, el almuerzo y la cena corren la misma suerte, pésimas costumbres de masticación y de duración de la deglución, se ha comprobado que degluciones aceleradas es un factor principal de obesidad en estos escolares, las correctas prácticas y el adecuado tiempo para deglutir sus alimentos son responsabilidad de los padres, un buen manejo y supervisión depende de la adecuada masticación y comer con calma para tener un buen bolo alimenticio que contribuirá a la saciedad en el apetito del escolar. ²⁰

1.2.1.6. Frecuencia de alimentación. Es por todos conocidos que los niños en edad escolar suelen requerir más alimentos nutricionales ya que su organismo está en constante cambios por el desarrollo que atraviesan la adolescencia, es así que estos escolares pueden llegar a comer de 3 a 4 comidas al día si fuese necesario, lo cual no implica que se le sobrealimente, su organismo requiere de mayor cantidad de alimentos por su misma etapa de crecimiento, las frecuencias de comida normales son desayuno, almuerzo y cena. ²¹

Dependiendo la educación nutricional de los padres hacia sus hijos, así también serán las frecuencias de sus alimentos, desórdenes alimenticios tales como desajustes a la hora de preparar los alimentos, es decir cocinar fuera de la hora contribuye a que el niño tenga que optar por comer varias veces al día, en el caso de que los padres tengan establecido los horarios de comida del niño hará que consuman sus alimentos con las porciones necesarias y no tengan que recurrir a comer con mucha más frecuencia. ²²

1.2.2. Estado nutricional

El estado nutricional del escolar es un indicador importante que permite el diagnóstico, se evalúa mediante las pruebas antropométricas y bioquímicas, entre otras; es decir, las mediciones antropométricas utilizadas para determinar el estado nutricional incluyen la evaluación del estado fisiológico del cuerpo en función de su altura y peso, el cual está representado o medido mediante una medición del índice de masa corporal (IMC), es el método más popular y común para ser evaluados su aspecto nutrido; el IMC no es complicado en términos de cálculo; sin embargo, tiene ciertos defectos: principalmente, no proporciona ninguna información sobre la composición de la masa corporal (grasa corporal, tejido muscular y contenido de agua en el organismo humano); por lo tanto, un resultado que muestra el peso normal, sobrepeso u obesidad en escolares altamente desarrollada a menudo es incorrecto.²³

El IMC es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros, un IMC alto puede indicar una gordura corporal alta, y un IMC bajo puede indicar una gordura corporal demasiado baja; asimismo, para calcular su IMC, consulte la calculadora de IMC, o determine su IMC encontrando su altura y peso en esta tabla de índice de IMC para los escolares son los siguientes:

Categoría de nivel de peso	Rango del percentil
Bajo peso	Menos del percentil 5
Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
Sobrepeso	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
Obeso	Igual o mayor al percentil 95

El peso del niño en etapa escolar que es más alto de lo que se considera un peso saludable para una altura dada se describe como sobrepeso u obesidad, el peso que es más bajo que lo que se considera saludable para una altura dada se describe como bajo peso; a nivel individual, el IMC puede usarse como una herramienta de detección, pero no es un diagnóstico de la gordura corporal o la salud de un escolar, una enfermera debe realizar evaluaciones de salud apropiadas para evaluar el estado de salud y riesgos de un niño en la etapa escolar.

1.2.2.1. Obesidad

La obesidad se define como una condición de exceso de grasa corporal que crea un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad prematura, la obesidad se define como un IMC por encima del percentil 95 para la edad y el sexo, sin embargo, hay una amplia gama de tablas de IMC de referencia disponibles, la obesidad en los escolares tiene importantes consecuencias para la salud y el bienestar tanto durante la infancia como también en la adultez.²⁴

Los factores psicológicos, el control de peso puede ser desafiante si el niño está preocupado por el estrés y otras preocupaciones, los padres deben trabajar en estos temas para tener éxito con su control de peso, un desequilibrio de calorías y calorías quemadas puede causar aumento de peso, los largos viajes diarios y los trabajos de escritorio dificultan la actividad física, la actividad física durante el día pueden ser beneficiosos.²⁵

También se pueden observar causas ambientales en la obesidad infantil como los largos anuncios televisivos, vallas publicitarias e imágenes que promueven el consumo de alimentos en las calles y bebidas azucaradas con alto contenido de calorías y grasas saturadas, escaso acceso a alimentos frescos y naturales que pueden ser predisponentes a la obesidad, ya que estos medios informativos conducen al consumo de alimentos dañinos.²⁶

Asimismo, la obesidad conduce a la diabetes tipo 2 (D2) en los niños y las niñas, es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo de su hijo procesa el azúcar (glucosa), sin tratamiento, el trastorno hace que el azúcar se acumule en la sangre, puede tener graves consecuencias a largo plazo; es decir, la D2 ocurre más comúnmente en adultos; sin embargo, la D2 en menores está aumentando hoy en día, como consecuencia de la elevada presencia de ser obesos desde pequeños, teniendo los medios para corregir o prevenir con control estricto como la ingesta de alimentos bajos en grasas y azúcares, consumir proteínas, minerales, frutas y verduras; realizar ejercicios frecuentemente y mantener un peso ideal; puede ser necesaria la medicación oral o el tratamiento con insulina en los pacientes afectados.²⁷

1.3. Antecedentes

Antecedentes Internacionales

Kristo y Colbs²⁸; en el 2020, en California: Estados Unidos, realizaron un estudio titulado: “El efecto de la calidad de los hábitos alimenticios en escolares, rendimiento en adolescentes turcos”. El objetivo fue analizar el efecto de la calidad de los hábitos alimenticios de los escolares en Turquía. Estudio de enfoque cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal. La población 298 escolares. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Los resultados fueron que más de la mitad de los escolares 64.4% omite al menos una comida al día, el 35.6% no omite las comidas, 54% se saltan el desayuno, 36.9% omiten el almuerzo, mientras que la cena es la comida menos omitida 35.6%; cuan saludables son los alimentos 17.2%, el 43.3% regularmente saludable y el 39.5% alimentación poco saludable. Las conclusiones fueron que existe una relación positiva entre la alimentación, los hábitos y su éxito en la escuela, escolares con mejor alimentación lograron un desempeño y rendimiento escolar mayor.

Ochiai y Colbs²⁹; en el 2020, en Tokio: Japón, realizaron un estudio titulado: “Cambios en el estado de la obesidad desde la preadolescencia hasta adolescencia”. El objetivo fue examinar los cambios en la obesidad y el estado de la obesidad entre los escolares. El estudio fue cuantitativo, descriptivo y corte transversal. La población estuvo conformada por 1436 escolares. La técnica de estudio fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Los resultados fueron que entre los participantes que tenían obesidad el 54.1% de los niños y el 52.6% de las niñas todavía tenían obesidad, la obesidad en cuarto y séptimo grado fue 9.6%, mientras que sin obesidad en cuarto y séptimo grado fue 80.8%, en las niñas con obesidad en cuarto y séptimo grado fue 7.7%, mientras que la obesidad en cuarto y en séptimo grado fue 84.5%. Las conclusiones fueron que más de la mitad de los que tenían obesidad en la preadolescencia tuvo obesidad en la adolescencia, es importante implementar un primario programa de prevención de obesidad en las escuelas primarias antes del cuarto grado.

Pampillo y Colbs ³⁰; en el 2019, en Pinar Del Rio: Cuba, realizaron un estudio titulado: “Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto”. El objetivo fue caracterizar el estado nutricional, consumo y hábitos alimentarios en adolescentes de un centro escolar multigrado de Pinar del Río. El estudio fue de enfoque cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal y diseño correlacional. Población constituida por 400 escolares. La técnica la encuesta y el instrumento un cuestionario. Los resultados fueron que según el IMC 13% obesos y el 25% sobrepeso; con circunferencia abdominal en valores atípicos 23% y 16% valores de riesgo para padecer obesidad, omiten el desayuno, comen pocas frutas y vegetales, recurren a la comida chatarra adquiridas en cafeterías y preferencias por comidas grasosas. Las conclusiones fueron que se corroboró la existencia de malos hábitos alimentarios y se elaboró una guía dietética con orientaciones a profesores y padres para promover cambios en el estilo de vida de niños escolares.

Słowik y Colbs ³¹; en el 2019, en Katowice: Polonia, realizaron un estudio titulado: “Evaluación del estado nutricional en niños y adolescentes con varios niveles de actividad física y el aspecto de la obesidad”. El objetivo fue evaluar el estado nutricional entre niños y adolescentes con diferentes niveles de actividad física. El estudio de enfoque cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal y diseño correlacional. La población de 1,013 escolares. La técnica la encuesta y el instrumento un cuestionario. Los resultados fueron que el IMC oscilaron entre 12.78 a 35.3, la masa corporal dentro de los límites estándar 70%, obesidad en más del 25%, el porcentaje de valores de grasa corporal PGC varió de 5.7 a 45.2%. Las conclusiones fueron que el número significativo de escolares tenían obesidad según las categorías de IMC y valores de PGC, la obesidad fueron más comunes entre los niños más pequeños, niveles más altos de PGC del torso fueron más comunes entre los escolares de clase orientados al deporte, el IMC no es una buena herramienta para determinar el estado nutricional de escolares, mientras que el método de impedancia bioeléctrica permite realizar un análisis preciso del contenido y de la ubicación exacta del tejido adiposo. ³⁰

Pham y Colbs ³²; en el 2019, en Hanoi: Vietnam, realizaron un estudio titulado: “Prevalencia y factores asociados de sobrepeso y obesidad entre escolares en Hanoi – Vietnam”. El objetivo fue determinar los factores y prevalencia de la obesidad y sobrepeso de escolares de la ciudad de Hanoi”. El estudio fue de enfoque cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal y diseño correlacional. La población estuvo conformada por 821 escolares. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Los resultados fueron que el 4.1% bajo peso, 59.7% peso normal, 17.1% sobrepeso y 19.1% obesos, los que dormían 11 horas tenían menores probabilidades de obesidad que aquellos que durmieron 8 horas, los niños con comportamientos positivos tuvieron menor riesgo de obesidad, las probabilidades eran más bajas entre niños que hicieron ejercicio para bajar de peso 16%, disminución de la ingesta de alimentos 12%, y comen vegetales 26%. Las conclusiones fueron que los niños con padres obesos deben ser educados para prevenir obesidad temprana, y adoptar comportamientos con estilos de vida positivos.

Antecedentes Nacionales

Aylas ³³; en el 2020, en Huacho: Perú, realizó un estudio titulado: “Estilos de vida y el sobrepeso – obesidad en adolescentes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta – Santa María”. El objetivo fue determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el sobrepeso – obesidad en adolescentes del 1ero al 5to año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20341 “Madre Teresa de Calcuta”- Santa María, 2019. El estudio fue de enfoque cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal y diseño correlacional. La población fue de 80 escolares. La técnica fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario. Los resultados fueron que los estilos de vida en adolescentes del 1ero al 5to año de educación secundaria es malo 58.8%, regular 26.2% y bueno 15%, el sobrepeso-obesidad en adolescentes del 1ero al 5to. año de educación secundaria es normal 37.5%, sobrepeso 40% y obesidad 22.5%. Las conclusiones fueron que si existe una relación significativa entre los estilos de vida y el sobrepeso-obesidad en los adolescentes que cursan del 1ero al 5to año de educación secundaria.

Carranza ³⁴; en el 2019, en Chota: Perú, realizó un estudio titulado: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de zona rural y urbana”. El objetivo fue determinar y analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria de zona rural y urbana de Chota. El estudio fue de enfoque cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal y diseño correlacional. La población constituida por 480 escolares. La técnica la encuesta y el instrumento fue un cuestionario. Los resultados fueron que los hábitos alimentarios se dividieron en seis dimensiones, comidas principales 57,3% adecuado y 42,7% inadecuado, refrigerios 69,4% inadecuado y el 30,6% adecuado, bebidas acompañantes el 58,1% adecuado y 41,9% inadecuado, alimentos de origen animal el 89,2% inadecuado y el 10,8% adecuado, alimentos de origen vegetal el 72,7% inadecuado y 27,3% adecuado, alimentos industrializados el 100,0% inadecuado y con respecto al estado nutricional de los estudiantes, 73,8% presentaron un diagnóstico normal y 12,1% obesidad. Las conclusiones fueron que los hábitos alimentarios inadecuados se practican mayormente en ambas instituciones educativas y el estado nutricional de los estudiantes en su mayoría presentaron un diagnóstico nutricional normal y en menor porcentaje presento obesidad y sobrepeso.

Berrospi ³⁵; en el 2019, en Huánuco: Perú, realizó un estudio titulado: “Hábitos alimenticios en relación con la obesidad infantil en escolares de la Institución Educativa Pública N° 32046 Daniel Alomía Robles”. El objetivo fue determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la obesidad infantil en los escolares de la Institución Educativa Pública N° 32046 “Daniel Alomía Robles. El estudio fue de enfoque cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal y diseño correlacional. La población fue 197 escolares. La técnica fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario. Los resultados fueron que los hábitos alimenticios 65% tuvieron hábitos alimenticios no saludables y 35% hábitos alimenticios saludables; en relación a la obesidad infantil, 29,9% tuvieron obesidad y 70,1% no presentaron obesidad infantil. Las conclusiones fueron que los hábitos alimenticios se relacionan de manera significativa con la obesidad infantil en escolares en estudio; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

Berrocal ³⁶; en el 2019, en Lima: Perú, realizó un estudio titulado: “Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en niños de 7 a 10 años del Centro Materno Infantil Manuel Barreto San Juan de Miraflores”. El objetivo fue determinar y analizar la relación de actividad física, hábitos alimentarios con la obesidad en niños de 7 a 10 años del Centro Materno Infantil Manuel Barreto. El estudio fue de enfoque cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal y diseño correlacional. La población estuvo constituida con 100 escolares. La técnica fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario. Los resultados fueron que el 95,2% de los niños con obesidad presentaron actividad física baja y hábitos alimentarios malos con un 57,1%; en los niños con obesidad se pudo observar que el 61,9% pasaban entre 8 a 12 horas acostado y un 23,8% pasa menos de 8 horas acostado; 71,4% de los niños con obesidad no consumían verduras, el 28,6% consumía de 1 a 2 veces al día. Las conclusiones fueron que los alimentos mayormente consumidos por los niños con obesidad fueron la comida chatarra a diferencia con el consumo de frutas y verduras que se encontraron en menor proporción, se evidencio que se encontró una relación significativa de hábitos alimentarios y la actividad física con la obesidad.

Prado ³⁷; en el 2019, en Cajamarca: Perú, realizó un estudio titulado: “Relación entre sobrepeso y obesidad con los estilos de vida de los niños en etapa escolar de la Institución Educativa N° 82066, Huaracella”. El objetivo fue analizar y determinar la relación entre sobrepeso y obesidad con los estilos de vida de los niños en etapa escolar. El estudio fue de enfoque cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal y diseño correlacional. La población con 180 escolares. La técnica fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario. Los resultados fueron que la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 18,33% y 4,44%, respectivamente, cuyas cifras fueron mayores en el sexo masculino, y en los escolares de 9 y 11 años; respecto a los estilos de vida, el 32% de los escolares fueron clasificados dentro la dimensión estilos de vida deficientes, el 55% suficientes, y el 13% saludables. Las conclusiones fueron que de acorde con la prueba Chi cuadrado de Pearson no se encontró relación entre los estilos de vida y la prevalencia de sobrepeso y obesidad, por lo que se rechaza la hipótesis.

Arguedas ³⁸; en 2018, en Lima, en su estudio titulado “Hábitos de alimentarios y estado nutricional de niños de nivel primaria, I.E Ricardo Palma”. Su objetivo fue determinar la relación entre ambas variables. el enfoque fue cuantitativo, diseño correlacional. La muestra se conformó por 74 escolares. Se utilizó un cuestionario y las medidas antropométricas. El 96% de los escolares con obesidad tienen hábitos inadecuados, 3,6% de los niños con obesidad tienen hábitos adecuados. Mientras que 8 (32,0%) niños con un estado nutricional normal tienen hábitos alimentarios adecuados. se determinó que existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños del nivel primario de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma en Independencia.

Casas ³⁹; en Lima, en el 2015, en su estudio “Hábitos alimentarios relacionados con el estado nutricional antropométrico en niños de 3 a 13 años de edad del Club de Madres “Nuestra Señora de las Nieves”- Distrito de El Porvenir, 2015”. El enfoque fue cuantitativo, diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por niños de 3 a 13 años. Se utilizó un cuestionario y las tablas de evaluación de la OMS. Se determinó que el 65.26 % tiene un estado nutricional normal, el 14.74 % de los niños tiene desnutrición, el 10.53 % presentan sobre peso y el 9.47 % tienen obesidad; en cuanto a los hábitos alimentarios el 6.32 % de los niños presentan buenos hábitos alimentarios, el 65.26 % presentan hábitos alimentarios regulares, mientras que el 28.42 % tienen malos hábitos alimentarios. Se concluye que existe una relación altamente significativa ($p < 0,01$) entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional antropométrico de los niños de 3 a 13 años.

Montalvo ⁴⁰; en Lima, en 2018, en su estudio “Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018”. El enfoque fue cuantitativo, diseño correlacional. La muestra se conformó por 83 niños, se utilizó un cuestionario de hábitos alimentarios y medidas antropométricas. El 26,5 % de la población presentó hábitos alimentarios inadecuados como ver la televisión cuando ingiere sus alimentos, consumo excesivo de aceites, grasas, dulces y bollerías; y el 73,5% presenta hábitos alimentarios adecuados. Se encontró la población con un 4% de delgadez, 62,7% normal, 27,7% sobrepeso y 4,8% de obesidad. se encontró relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. ($p < 0,05$).

1.4. **Importancia y justificación de la investigación**

Importancia. El estudio es de suma relevancia ya que la obesidad infantil es un mal del siglo XXI, por su gran aumento a nivel mundial, nacional y local; trayendo graves consecuencias a corto plazo como es la diabetes infantil, y a largo plazo enfermedades no transmisibles como la hipertensión arterial, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cáncer; debido al excesivo consumo de alimentos ricos en azúcares, industrializados, nada nutricional, muy altos en calorías y grasas, en vez de una alimentación saludable, a su vez una vida sedentaria, por la tecnología como computadoras, videojuegos, ver televisión, dejando de lado la actividad física como los juegos de antaño, que es una contribución de un estilo de vida con malos hábitos alimentarios.

Justificación teórica. A nivel teórico el estudio evidencia hallazgos a fin de que la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho implemente estrategias educativas correctivas sobre la promoción de la salud en la cual hace hincapié en la alimentación saludable; con hábitos alimentarios que eviten la obesidad infantil, con patrones de vida saludables rica en proteínas, frutas y verduras, baja en hidratos de carbono y en grasas; en vez de las comidas ricas en calorías (golosinas), comidas rápidas, o industrializadas, gaseosas, snacks, que son perjudiciales para la salud.

Justificación práctica. A nivel práctico el estudio favorece a los niños y niñas de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho, para que las madres brinden alimentos saludables para prevenir la obesidad infantil; a muy temprana edad donde se adquieren los hábitos alimentarios de vida saludables o no saludables que acarrea en el futuro, una calidad de vida relacionada con la salud especialmente los alimenticios.

Justificación social. A nivel social el estudio favorece a las madres de niños y niñas de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho, a fin de que sirva de ejemplo para que realicen estrategias de solución para mitigar la obesidad infantil, por medio de la implementación de quioscos saludables, loncheras saludables y práctica de la actividad física.

1.5. Objetivos de la investigación

Objetivos General

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Objetivos Específicos

- a) Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios en su dimensión tipos de alimentos y bebidas, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.
- b) Determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios en su dimensión alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.
- c) Determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios en su dimensión tiempo y la frecuencia de la alimentación, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

1.6. Hipótesis de la investigación

Hipótesis General

Ha: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Ho: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Hipótesis Específicas

a) Hipótesis Específicas 1

Ha: Existe relación entre los hábitos alimentarios sobre los tipos de alimentos y bebidas, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Ho: No existe relación entre los hábitos alimentarios sobre los tipos de alimentos y bebidas, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

b) Hipótesis Específicas 2

Ha: Existe relación entre los hábitos alimentarios sobre los alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Ho: No existe relación entre los hábitos alimentarios sobre los alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

c) Hipótesis Específicas 3

Ha: Existe relación entre los hábitos alimentarios sobre el tiempo y la frecuencia de la alimentación, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho,

Ho: No existe relación entre los hábitos alimentarios sobre el tiempo y la frecuencia de la alimentación, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho

II. MATERIAL Y MÉTODOS

2.1. Enfoque y diseño de investigación

El enfoque del presente estudio fue cuantitativo porque las variables fueron medidas y cuantificadas para ser presentadas en tablas y figuras estadísticas; asimismo, el método de investigación fue descriptivo porque se describieron las características o comportamientos de las variables del estudio. El diseño de investigación fue correlacional porque el estudio determinó la relación entre las variables de estudio sobre hábitos alimentarios y el estado nutricional; de corte transversal porque el estudio se realizó en un lapso de tiempo y espacio establecido según van ocurriendo los hechos.

2.2. Población, muestra y muestreo

En la presente investigación se trabajó con la totalidad de la población censal conformada por 80 escolares del 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho, con un muestreo no probabilístico; teniendo como criterios los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Aceptación de los padres de familia para la autorización de la participación de su menor hijo en el estudio de investigación.
- Escolares del 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho con edades entre 10 a 12 años.

Criterios de exclusión:

- Escolares del 1ero al 5to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.
- Escolares menores de 10 años de edad.

Limitaciones:

Al momento de levantar la información se ha tenido algunas limitaciones en relación a los datos de talla/peso de los escolares debido a que algunas madres no recordaban estos datos y otras si lo dieron, y los que no tuvieron se obtuvo mediante el control de peso y talla bajo el monitoreo virtual de los entrevistadores.

2.3. Variable de investigación

Variable 1: Hábitos alimentarios

Son formas o costumbres de comer de los escolares preferidos en su vida diaria que son aprendidas en su primera infancia por su madre o cuidadora.

Variable 2: Estado nutricional

Es la situación de salud y bienestar que determina la nutrición de una persona caracterizada por su condición alimentaria y medida a través del índice de masa corporal.

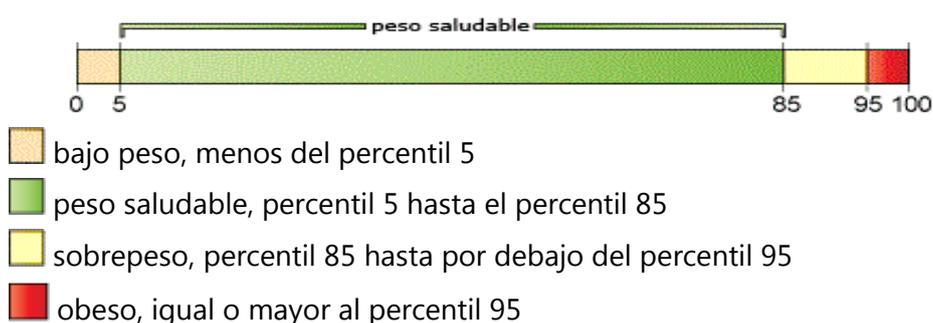
2.4. Técnica e instrumento de recolección de datos

La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento un cuestionario y una tabla de medición que a continuación se describen:

Cuestionario: Elaborado por Álvarez Rengifo Gersson Ricardo y Bendezú Sánchez Rosario Mercedes ⁴¹, de la Universidad Norbert Wiener, acerca de los hábitos alimentarios y el estado nutricional, teniendo una validez de 7 jueces expertos, con una confiabilidad de Alfa de Cronbach de $\alpha = 0.80$; el cual consta de 18 ítems con alternativas múltiples (politómicas), medidas en una escala de 1 al 3, cuyo valor final fue de hábitos alimentarios malos, regulares y buenos y valor final del estado nutricional fue según índice de masa corporal..

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,80	18

Tabla de Medición: Para medir el estado nutricional se tuvo que medir a cada escolar tomando su peso y talla e índice de masa corporal estableciéndose si es de peso bajo, normal, sobrepeso y obeso. Para determinar dichas categorías se utilizó la calculadora de los percentiles de la Organización mundial de la Salud, el cual requiere ingresar la edad, sexo, talla y peso de la persona para determinar su estado nutricional.



2.5. Proceso de recolección de datos

La recolección de datos se realizó mediante las siguientes actividades:

Primero: Una vez aprobado el proyecto de investigación por la Universidad María Auxiliadora, se le entregó una carta de presentación dirigida a la directora de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho, para que autorice el trabajo de campo.

Segundo: Aprobado el permiso de la directora de la Institución Educativa N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho, se coordinó con los docentes de cada sección del 6to. grado de educación primaria para que las madres firmen el consentimiento informado para realizar la encuesta a los alumnos del 6to. grado de primaria A,B,C y D, para que los investigadores apliquen los cuestionarios de recolección de datos y de esta manera obtener la información pertinente, cabe mencionar que por la coyuntura del COVID 19, no se pudo realizar la entrevista personalmente, esta fue virtual solicitando los datos por este medio, posterior a ello se procedió a realizar el llenado de la base de datos y realizar el procedimiento estadístico de los mismos.

2.6. Métodos de análisis estadístico

El análisis estadístico se hizo mediante el uso de los programas estadísticos como son el Microsoft Excel y el Programa Estadístico SPSS versión 25.0; asimismo la presentación de los hallazgos se hizo en tablas y/o figuras, en frecuencias y porcentajes y la Prueba Rho de Spearman para determinar la correlación entre variables. Dicha prueba fue utilizada porque se trabajó con la variable hábitos alimentarios en forma cualitativa y el estado nutricional en su forma cuantitativa, previo análisis de normalidad.

2.7. Aspectos éticos

En el estudio se tuvo en cuenta la autorización de la directora de la Institución Educativa N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho, y la firma del consentimiento informado de los docentes de cada sección de 6to. grado de educación primaria de la Institución Educativa San Carlos de San Juan de

Lurigancho; tomando en cuenta los principios Bioéticos de Belmont:

- **Autonomía**, que los docentes y madres de familia de cada sección de 6to. grado de primaria den su firma del consentimiento informado de la participación del estudio.
- **Beneficencia**, fue en beneficio de escolares porque los profesionales de enfermería educaran a sus padres sobre la alimentación saludable.
- **No maleficencia**, el estudio no les causó daños a los escolares, ya que su participación solo será el llenado de la encuesta, toma de su peso y talla.
- **Justicia**, en el estudio se tuvo en cuenta el respeto de los escolares, sin discriminación alguna de su raza, credo, género y condición social salvo que no cumpla con los criterios de exclusión señalados.

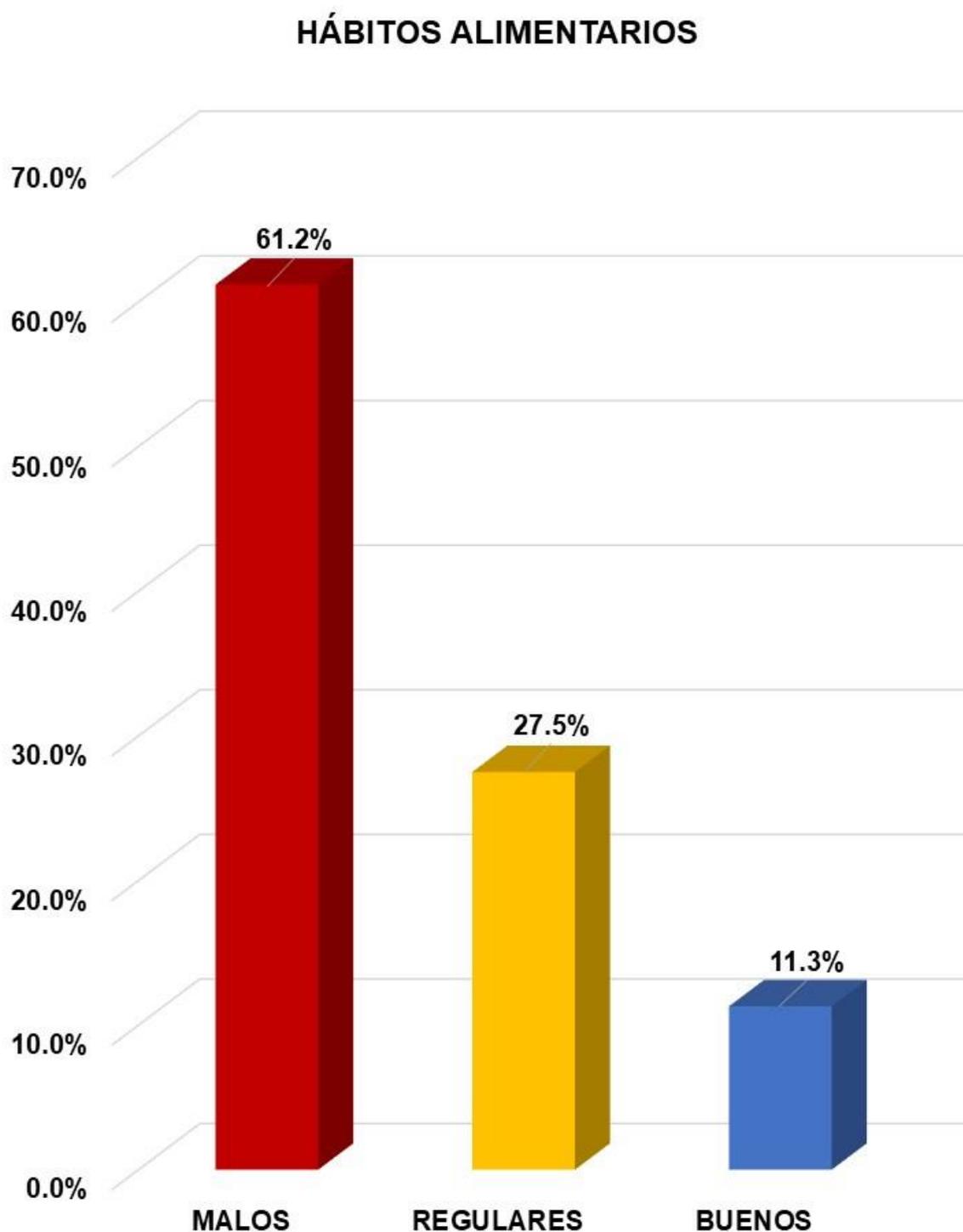
III. RESULTADOS

Tabla 1. Datos generales de los escolares del 6to grado de primaria de la institución educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Datos Generales	Categoría	n = 80	%
Edad	10 años	17	21.3
	11 años	39	48.7
	12 años	24	30.0
Sexo	Masculino	49	61.2
	Femenino	31	38.8
Grado y sección	6to grado de primaria A	20	25.0
	6to grado de primaria B	20	25.0
	6to grado de primaria C	20	25.0
	6to grado de primaria D	20	25.0

Tabla 1, Se puede observar que los escolares del 6to grado de primaria de la institución educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho; mayormente tienen la edad de 11 años 48.7% (39), 12 años 30% (24) y de 10 años 21.3% (17); son niños 61.2% (49) y niñas 38.8% (31); en lo referente al grado y sección de los escolares, las secciones A,B,C,D con 25% (20) cada uno.

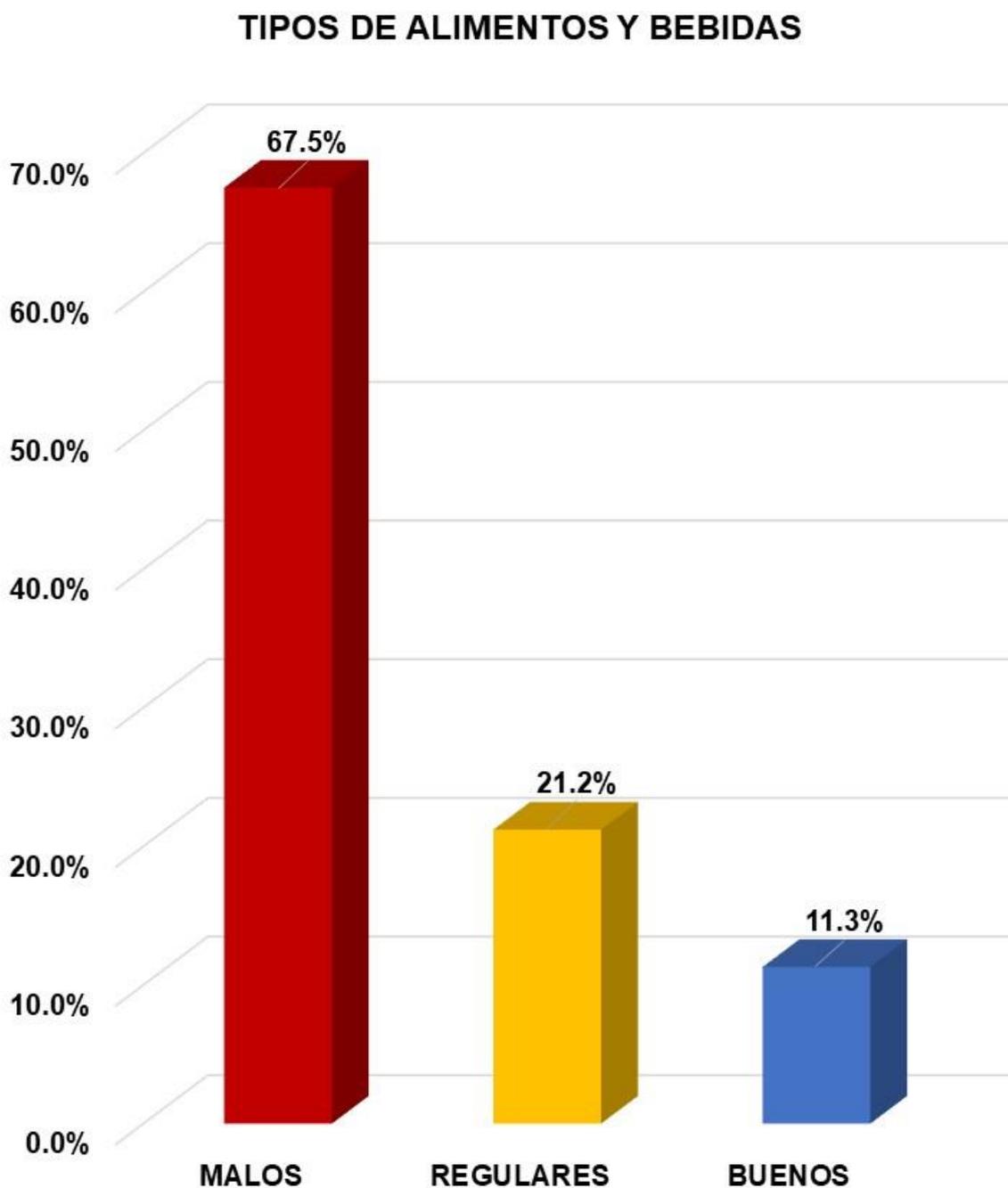
Figura 1. Hábitos alimentarios en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.



En la figura 1, se puede evidenciar que los hábitos alimentarios en los escolares de 6to. grado

de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho; son malos 61.2% (49), regulares 27.5% (22), y buenos 11.3% (9).

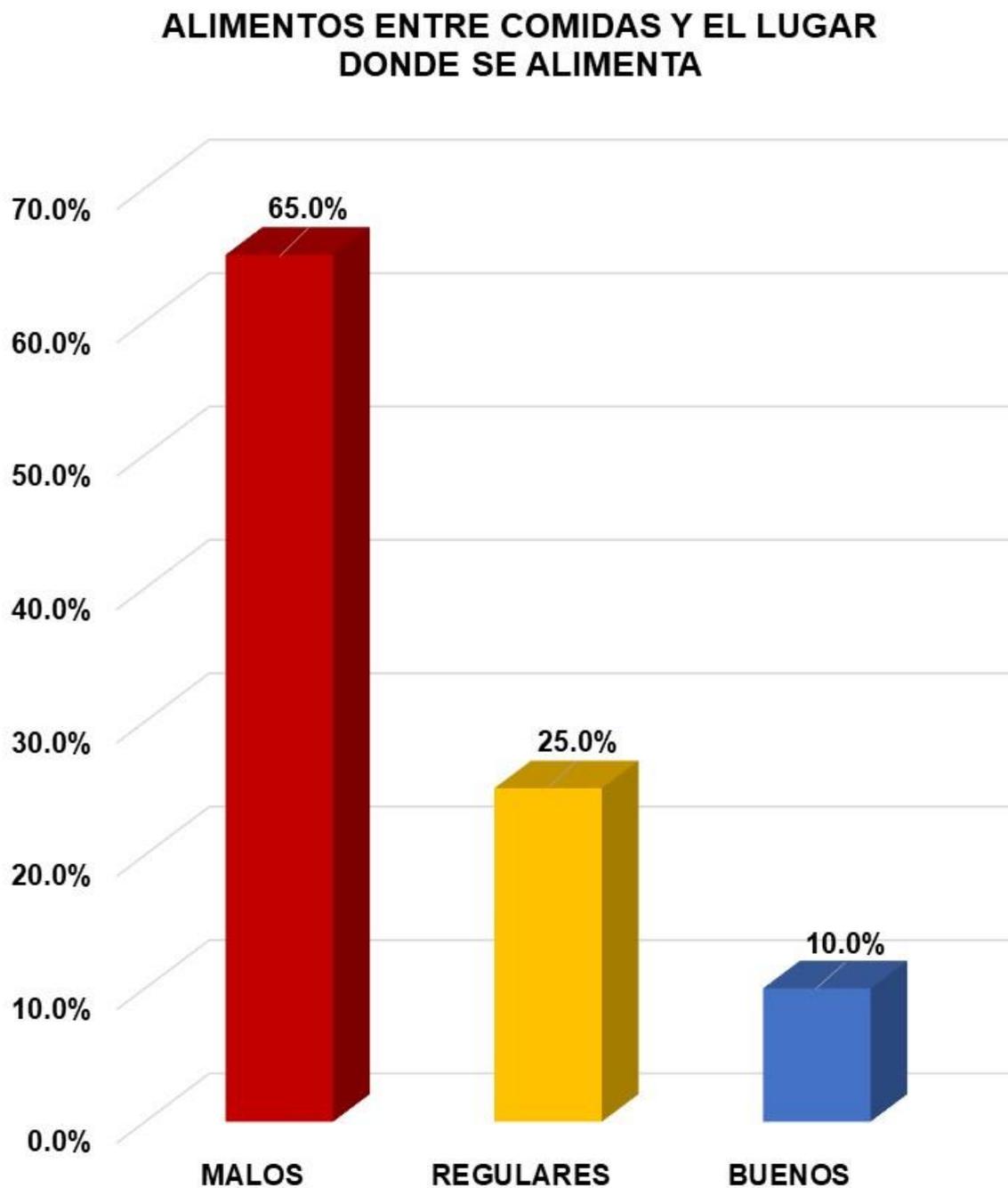
Figura 2. Hábitos alimentarios en su dimensión tipos de alimentos y bebidas en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho



En la figura 2, se puede evidenciar que los hábitos alimentarios en su dimensión tipo de alimentos y bebidas en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa

N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho; son malos 67.5% (54), regulares 21.2% (17), y buenos 11.3% (9).

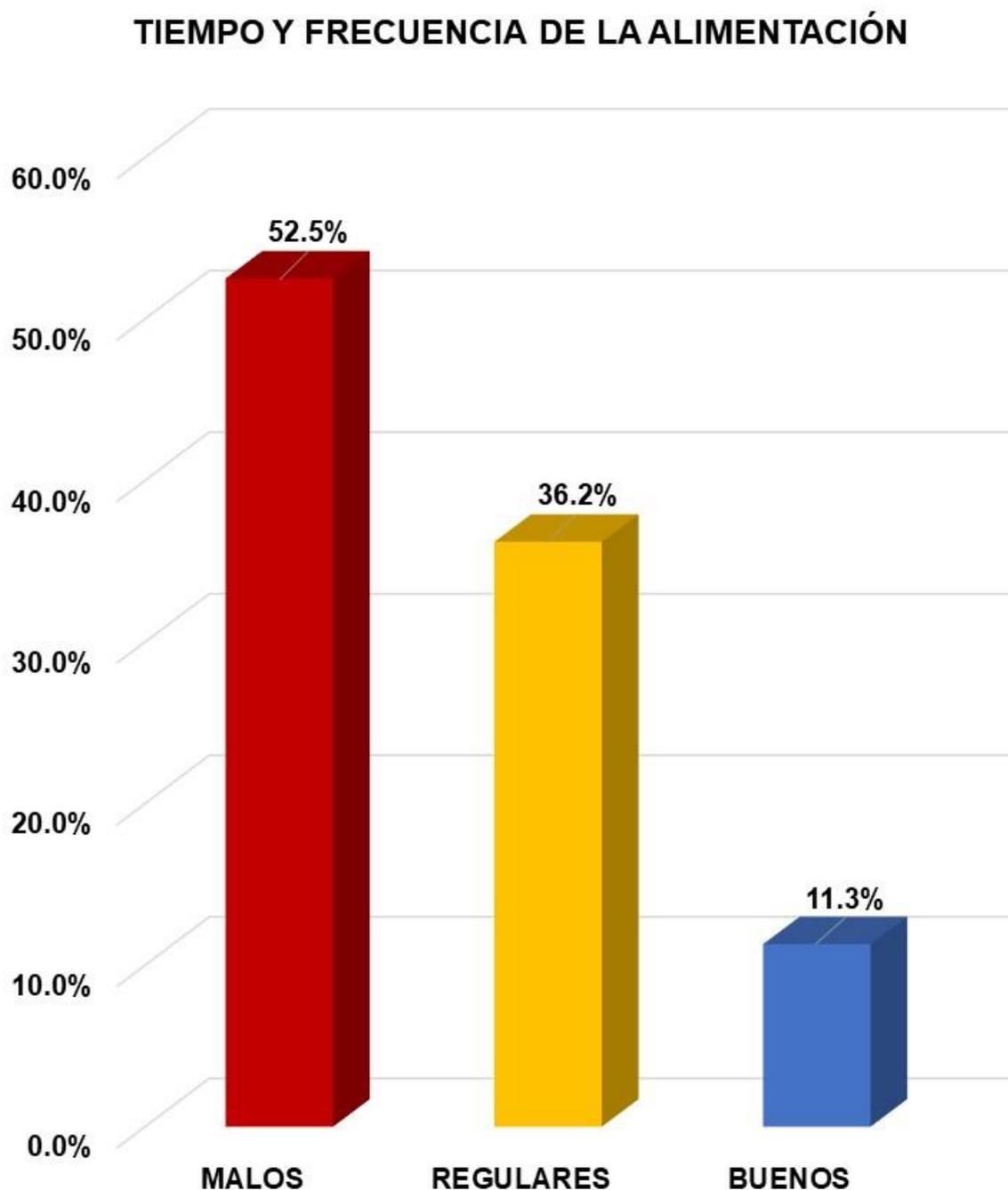
Figura 3. Hábitos alimentarios en su dimensión alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.



En la figura 3, se puede evidenciar que los hábitos alimentarios en su dimensión alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho; son malos 65% (52),

regulares 25% (20), y buenos 10% (8).

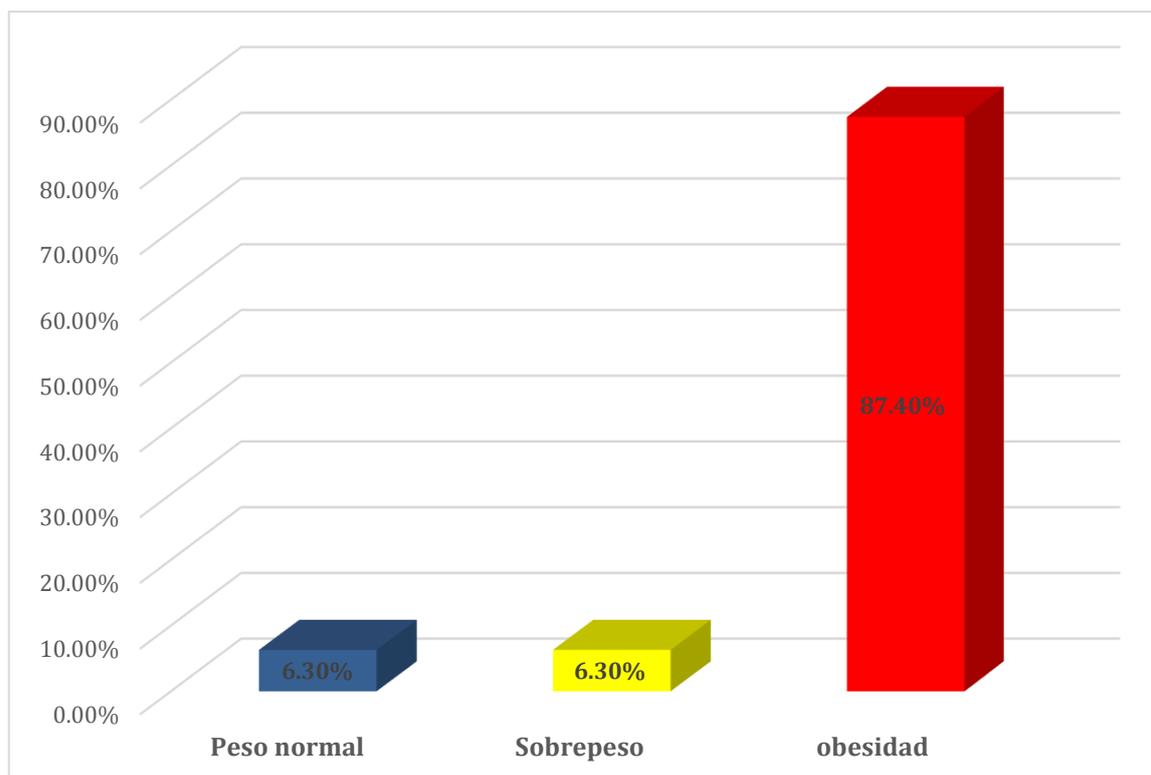
Figura 4. Hábitos alimentarios en su dimensión tiempo y la frecuencia de la alimentación en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.



En la figura 4, se puede evidenciar que los hábitos alimentarios en su dimensión tiempo y la frecuencia de la alimentación en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho; son malos 52.5% (42), regulares

36.2% (29), y buenos 11.3% (9)

Figura 5. Estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.



En la Figura 5, se observa que el 87,4% de los estudiantes tiene obesidad, el 6,3% tiene sobrepeso y el 6,3% tiene peso normal. (basado en los percentiles propuestos por la OMS).

PRUEBA DE NORMALIDAD

Para determinar el uso de pruebas paramétricas o no paramétricas en el contraste de hipótesis, se desarrolla un análisis de la normalidad de las distribuciones de las variables:

Tabla 2. Pruebas de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para la variable Hábitos alimentarios y sus dimensiones, y el Estado nutricional.

	Estadístico	gl	Sig.
1. Hábitos alimentarios	0,130	80	0,002
1.1 Tipos de Alimentos y bebidas	0,149	80	0,000
1.2 Alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta	0,163	80	0,000
1.3 Tiempo y frecuencia de la alimentación	0,154	80	0,000
2. Estado nutricional	0,143	80	0,000

Elaboración: Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Los coeficientes de significancia de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para muestras mayores a los 50 individuos, indican que no se cumple la mayoría de los casos con el supuesto de normalidad ($p < 0,05$). Por consiguiente, se emplearán pruebas no paramétricas para el contraste de hipótesis.

CONTRASTE DE HIPÓTESIS

Para la Hipótesis General:

Ha: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error

Regla de decisión: $p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula Ho

$p < \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H1

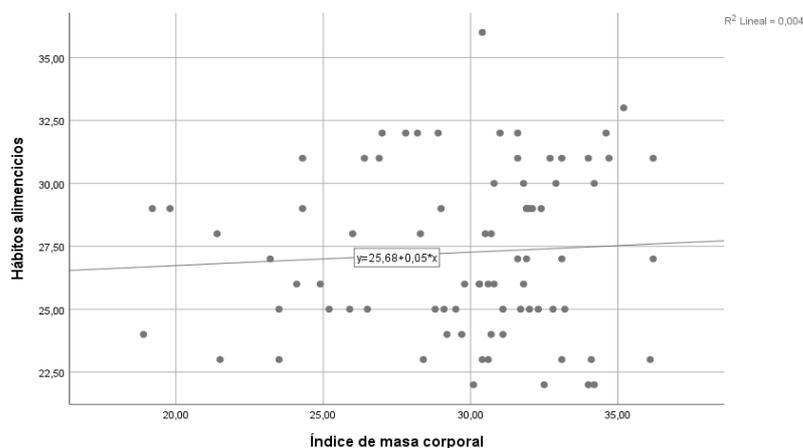
Tabla 3. Pruebas de correlación de Spearman entre las variables Hábitos alimentarios y el Estado nutricional

	Estado nutricional	
Hábitos alimentarios	Rho	0,114
	Sig.	0,156
	N	80

Elaboración: Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

No existe relación ($p > 0,05$).

No existe relación entre las variables Hábitos alimentarios y el Estado nutricional.



Para la Hipótesis Específica 1:

Ha: Existe relación entre los hábitos alimentarios sobre los tipos de alimentos y bebidas, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios sobre los tipos de alimentos y bebidas, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error

Regla de decisión: $p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula Ho

$p < \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H1

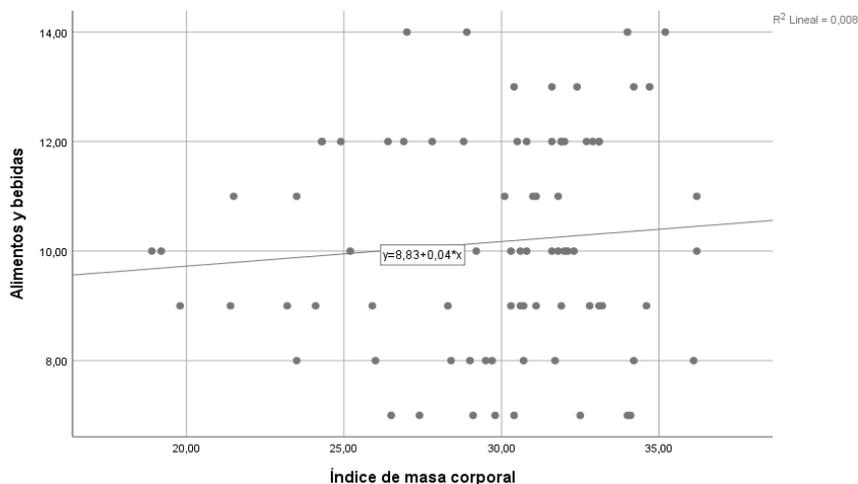
Tabla 4. Pruebas de correlación de Spearman entre la dimensión sobre los tipos de alimentos y bebidas, y el Estado nutricional.

Tipos de alimentos y bebidas	Estado nutricional	
	Rho	-0,071
	Sig.	0,265
	N	80

Elaboración: Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

No existe relación ($p > 0,05$).

No existe relación entre los Hábitos alimentarios sobre los Tipos de alimentos y bebidas, y el Estado nutricional.



Para la Hipótesis Específica 2:

Ha: Existe relación entre los hábitos alimentarios sobre los alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios sobre los alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error

Regla de decisión: $p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula Ho

$p < \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H1

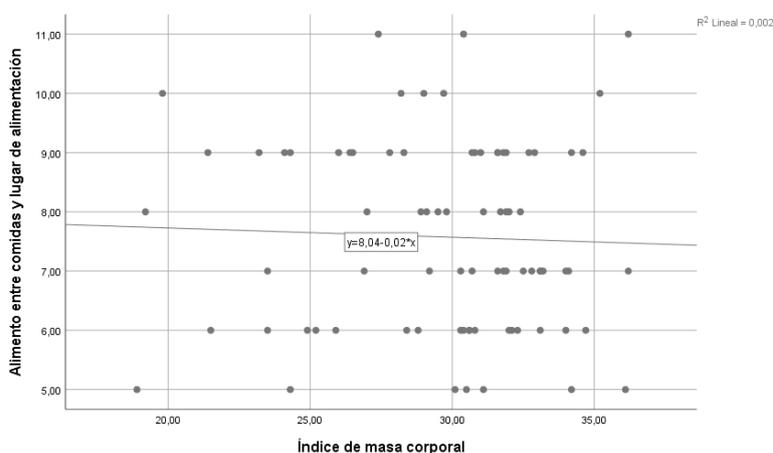
Tabla 5. Pruebas de correlación de Spearman entre la dimensión sobre los Alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta, y el Estado nutricional.

	Estado nutricional	
Alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta	Rho	-0,023
	Sig.	0,421
	N	80

Elaboración: Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

No existe relación ($p > 0,05$).

No existe relación entre los Hábitos alimentarios entre comidas y el lugar donde se alimenta, y el Estado nutricional.



Para la Hipótesis Específica 3:

Ha: Existe relación entre los hábitos alimentarios sobre el tiempo y la frecuencia de la alimentación, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Ho: No existe relación entre los hábitos alimentarios sobre el tiempo y la frecuencia de la alimentación, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error

Regla de decisión: $p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula Ho

$p < \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H1

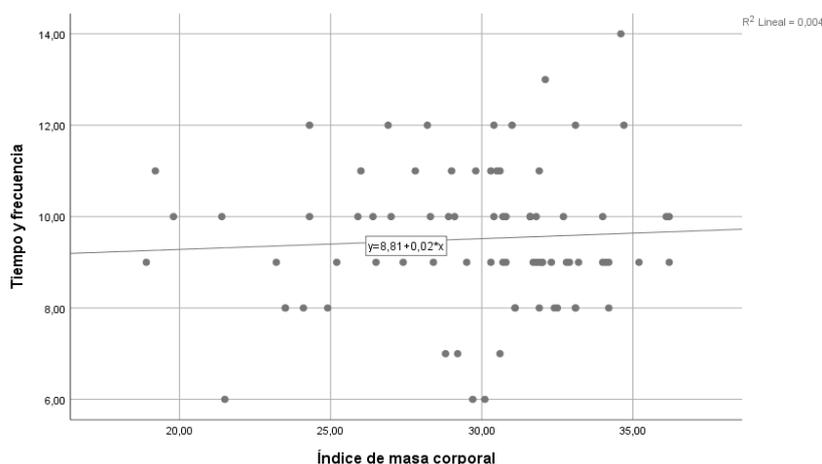
Tabla 6. Pruebas de correlación de Spearman entre la dimensión sobre el Tiempo y la frecuencia de la alimentación, y el Estado nutricional

	Estado nutricional	
Tiempo y la frecuencia de la alimentación	Rho	0,058
	Sig.	0,304
	N	80

Elaboración: Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

No existe relación ($p > 0,05$).

No existe relación entre los Hábitos alimentarios sobre el Tiempo y la frecuencia de la alimentación, y el Estado nutricional.



IV. DISCUSIÓN

Los hábitos alimentarios según el tipo de alimentos y bebidas en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho; mayormente son malos 67.5% porque tienen la costumbre de consumir en el desayuno snacks con gaseosas o refrescos, en el almuerzo hamburguesas, golosinas con gaseosas, en la cena ingieren similar al almuerzo y consumen en promedio medio litro a un litro de agua; seguido de regulares 21.2% porque en el desayuno a menudo consumen cereales, tubérculos e infusiones, en el almuerzo sopas, menestras e infusiones, en la cena carnes, verduras e infusiones y toman un litro y medio de agua; y solo son buenos 11.3% porque consumen en el desayuno jugos, leche, yogurt, quinua, frutas y verduras, en el almuerzo consumen sopas, segundos, verduras y jugo de frutas, en la cena ingieren algún postre o fruta, leche o yogurt, y toman más de 2 litros de agua diariamente.

Asimismo, el estudio de Kristo y Colbs ²⁷; sus resultados fueron coincidentes siendo malos en un 82.8%, los escolares un 64.4% omite al menos una comida al día, 54% se saltan el desayuno y omiten el almuerzo 36.9% y la cena es la comida menos omitida 35.6%.

En otro estudio Pampillo y Colbs ²⁹; sus resultados fueron coincidentes siendo malos en un 85%, ya que los escolares omiten el desayuno 90%, comen pocas frutas y vegetales 86%, en el almuerzo y cena recurren a la comida chatarra y preferencias por gaseosas 95%. El estilo de vida actual ha convertido el consumo de comida chatarra en una actividad generalizada en la población y especialmente en escolares, por lo general los padres no suelen tener tiempo para elaborar alimentos nutritivos y balanceados, dándoles alimentos carentes de calidad proteica como snacks, con gran cantidad de azúcares, grasas saturadas, sodio, así como las hamburguesas; asimismo los padres que no disponen de tiempo por el apremio de llegar a sus trabajos o padres que por dejadez y costumbre no suelen darles bebidas saludables, suelen recurrir a bebidas procesadas, como jugos de fruta en caja o gaseosas perjudiciales para la salud.

Los hábitos alimentarios sobre los alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho; son mayormente malos 65% porque los alimentos que consumen entre las comidas en la media mañana son los snacks, en la media tarde también tienen la costumbre de consumir los snacks o bocaditos, el lugar donde se alimenta de su preferencia son los ambulantes, de igual manera lo hacen en el almuerzo y en la cena; seguido de regulares 25% porque los

alimentos que ingieren entre comidas son más comidas en la media mañana y la media tarde, el lugar donde tienen costumbre de alimentarse en el desayuno y la cena son los restaurantes, almuerzan en el colegio; y solo son buenos 10% porque los alimentos que ingieren entre las comidas son las frutas en la media mañana y en las tardes, se alimentan diariamente es su casa, consumen su desayuno, almuerzo y la cena.

Asimismo, el estudio de Ochiai y Colbs ²⁸; sus resultados fueron coincidentes siendo malos en un 80.8%, ya que presentaron obesidad un 53.4%, los escolares por costumbre comen después de sus comidas en la mañana y tarde, lo consumen en la calle 87.7%.

En otro estudio Aylas ³²; sus resultados fueron coincidentes siendo malos en un 77.5%, los escolares por sus malos hábitos y costumbres comen después de tomar su desayuno y almuerzo dulces, gaseosas o snacks 75% y lo compra en las tiendas 80%. Hay situaciones que en determinado momento en que los padres que por su trabajo para llevar el sustento en su hogar, se ven forzados a darles alimentos a sus hijos en lugares que no son adecuados como restaurantes, mercados o ambulantes, ya que ellos tendrán libertad de poder elegir las comidas que tanto les gusta, pero que en realidad son poco saludables con excesivos condimentos, menús donde pueden consumir alimentos de todo tipo.

Los hábitos alimentarios sobre el tiempo y la frecuencia de la alimentación en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho; mayormente son malos 52.5% porque el tiempo que le dedican a la ingesta de sus alimentos en el desayuno, almuerzo y la cena es menos de 10 minutos, toman su desayuno, almuerzo y cena en grandes cantidades; seguido de regulares 36.2% porque a menudo el tiempo que le dedican a la ingesta de sus alimentos como es el desayuno, almuerzo y cena es entre 10 a 20 minutos, solo a veces toman su desayuno, almuerzo y cena que no son todos los días; y solo son buenos 11.3% porque tienen una gran dedicación por la ingesta de sus alimentos como el desayuno, almuerzo y cena de un tiempo de más de 30 minutos, y la frecuencia de alimentación según desayuno, almuerzo y cena son diariamente.

Asimismo, el estudio de Pham y Colbs ³¹, sus resultados fueron coincidentes siendo malos en un 78%, los escolares por el estilo de vida apresurada toman el desayuno en menos de 10 minutos 75%, el almuerzo y cena de igual manera lo consumen rápido un 81%.

En otro estudio Carranza ³³; sus resultados fueron no coincidentes siendo buenos 72.5%, los escolares se toman el tiempo suficiente para comer sus alimentos en el desayuno de 20 a 30 minutos 75%, de igual forma en el almuerzo y cena 20 a más minutos 70%. Cuando los niños ven alimentarse a sus padres apresuradamente, el escolar también lo imitará, en vez de tomarse el tiempo adecuado de deglución de 20 minutos o más para masticar bien cada bocado; para saciar el apetito; por ende, dependiendo la educación nutricional dada por los padres de la alimentación a sus hijos, se evitarán desórdenes alimenticios, cocinar fuera de la hora contribuye a que tenga que optar por comer varias veces al día.

El estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho; se obtiene que el 87.4% de estudiantes tiene obesidad, el 6.3% presenta sobrepeso y el 6.3% tiene un peso normal.

En el estudio de Arguedas³⁸, encontró que el 96% de escolares tuvo obesidad, lo cual es similar a lo hallado en nuestra investigación sin embargo encontró una correlación entre ambas variables lo cual si fue distinto a nuestro trabajo.

En otro estudio Casas³⁹, encontró una prevalencia alta de estado nutricional normal diferente a nuestra investigación además encontró que existe correlación lo cual también no es coincidente.

Asimismo, en el estudio de Montalvo⁴⁰, encontró que el 26% de niños presento malos hábitos alimentarios mientras que el 4,8% de niños presenta obesidad ante ello no se encontró relación significativa.

Cabe resaltar que Arguedas, Casas, y Montalvo en estos últimos 3 estudios no encontramos una asociación significativa entre ambas variables lo cual no coincide con los hallazgos de nuestra investigación.

Asimismo, al momento de levantar la información se ha tenido algunas limitaciones debido a la Pandemia del COVID 19, la recolección de datos se hizo de manera virtual y con los datos del último control de peso y talla del establecimiento de salud, en la entrevista a los padres.

V. CONCLUSIONES

No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria.

No existe relación entre los tipos de alimentos y bebidas, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria.

No existe relación entre los alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria.

No existe relación entre el tiempo y la frecuencia de la alimentación, y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria.

VI. RECOMENDACIONES

Al no existir relación entre las variables de estudio que son los hábitos alimentarios y el estado nutricional se tendría que indagar otros factores que puedan comprometer el estado nutricional ejemplo actividad sedentaria, actividad física, horas de descanso, genética.

Incrementar el tamaño de la población de estudio con la finalidad de abarcar mayores poblaciones con características diversas que determinen su estado nutricional.

Llevar el estudio a diferentes grupos etarios para evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.

Realizar estudios cuantitativos comparativos sobre los hábitos alimentarios y su relación con la el estado nutricional en escolares de las instituciones educativas primarias o secundarias de zonas urbanas y rurales, así como del nivel socioeconómico.

Efectuar estudios longitudinales de casos y controles para identificar los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en escolares de las instituciones educativas públicas y privadas.

Llevar a cabo estudios cualitativos para conocer la percepción de los escolares sobre lo que significa en su contexto los hábitos alimenticios y el estado nutricional.

Se recomienda a futuros profesionales de enfermería que continúen con estos tipos de investigaciones en instituciones educativas públicas y privadas para identificar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en los escolares.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Prevalencia estadística mundial de la obesidad en la etapa de la edad escolar de educación primaria. [Internet]. Ginebra: OMS; 2019 [Citado el 01 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es>
2. Organización Panamericana de la Salud. Prevalencia de la de obesidad en los escolares de la educación primaria en América Latina. [Internet]. Washington: OPS; 2019. [Citado el 01 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.paho.org>
3. Ministerio de Salud del Perú. Estimación porcentual a nivel nacional de la obesidad en la etapa escolar en la educación primaria. [Internet]. Lima: MINSA; 2019. [Citado el 01 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.gob.pe/minsa/>
4. Espinoza Y, Vásquez L. Influencia de la obesidad infantil en el desarrollo psicomotriz de los niños del Kindergarten Spiel Und Spass. [Internet]. Lima: Universidad Peruana Los Andes; 2016. [Tesis]. [Citado el 01 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://docplayer.es/84170390-Universidad-peruana-los-andes.html>
5. Cofre Ch. El problema del sobrepeso y la obesidad infantil y sus interacciones con la actividad física, el sedentarismo y los hábitos nutricionales. [Internet]. Granada: Universidad de Granada de España; 2016. [Tesis]. [Citado el 01 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://hera.ugr.es/tesisugr/25289007.pdf>
6. Federación Latinoamericana de Sociedades de Obesidad. II Consenso Latinoamericano de la Obesidad. [Internet]. Madrid: FLASO; 2018. [Citado el 01 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://docplayer.es/51848857-Federacion-latinoamericana-de-sociedades-de-obesidad.html>
7. Guzmán A. Estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de la I.E. San Luis de La Paz. [Internet]. Chimbote: Universidad San Pedro; 2017. [Tesis]. [Citado el 02 de noviembre de 2019]. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5976/Tesis_57780.pdf?sequence=1&isAllowed=y

8. Carrión S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del Cantón Loja. [Internet]. Loja: Universidad Nacional de Loja; 2017. [Tesis]. [Citado el 03 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/19440/1/proyecto%20final.pdf>
9. 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. [Internet]. Lima: Universidad de San Martín de Porres; 2017. [Tesis]. [Citado el 03 de noviembre de 2019]. Disponible en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/2695/aymar_pr.pdf?sequence=3
10. Sayán J. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas. [Internet]. Lima: Universidad César Vallejo; 2018. [Tesis]. [Citado el 04 de noviembre de 2019]. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/14150/Say%C3%A1n_BJS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Soumitra K, Saumitra R, Debadrata R, Kajay G, Sibananda D, Tanmay M. Ejercicio y hábitos alimenticios entre adolescentes urbanos: un estudio transversal en Kolkata. [Internet]. India: Kumar et al. BMC Public Health; 2017. [Artículo]. [Citado el 04 de noviembre de 2019]. 17(468):01-14. Disponible en: <https://bmcpublihealth.Biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-017-4390-9>
12. Albashtawy M. Desayunos hábitos alimenticios entre escolares. [Internet]. Jordania: Journal of Pediatric Nursing; 2017. [Artículo]. [Citado el 04 de noviembre de 2019]. 36 (01): 118-123. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/318419402>
13. Adolphus K, Lawton CL, Champ CL, Dye L. Los efectos del desayuno y la composición del desayuno sobre la cognición en niños y adolescentes: una revisión sistemática. [Internet]. Estados Unidos: Advances in Nutrition; 2016. [Artículo]. [Citado el 04 de noviembre de 2019]. 07(03):590-612. Disponible en: <https://academicoup.com/advances/article/7/3/590S/4558064>

14. Young S, Songyong S, Bumjung P, Gyu K, Hwan J, Geun H. Los hábitos alimenticios están asociados con el rendimiento escolar en adolescentes. [Internet]. Korea: Journal of Medicina; 2016. [Artículo]. [Citado el 04 de noviembre de 2019]. 95(12): 01-10. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4998375/pdf/medi-95-e3096.pdf>
15. Correa P, Burrows R, Blanco E, Gahagan Sh. Calidad nutricional de la dieta y rendimiento académico en estudiantes chilenos. [Internet]. Chile: Bulletin of the World Health Organisation; 2016. [Artículo]. [Citado el 05 de noviembre de 2019]. 94(03):185-192. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4773934/pdf/BLT.15.161315.pdf>
16. Duma K, Barud B, Glodek E, Gil M. Evaluación de hábitos y preferencias nutricionales entre estudiantes de secundaria. [Internet]. Polonia: Rocz Panstw Zakl Hig; 2017. [Artículo]. [Citado el 05 de noviembre de 2019]. 68(01):91-97. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28303707/>
17. Adelantado M, Jiménez D, Beltrán M, Moliner D. Influencia independiente y combinada de factores de estilo de vida saludables sobre el desempeño académico en adolescentes. [Internet]. España: Pediatric Research; 2017. [Artículo]. [Citado el 05 de noviembre de 2019]. 85(03): 456-461. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/s41390-019-0285-z>
18. Narae K, Namhee K, Gyeong L. Efectos de los hábitos alimenticios sobre la duración del sueño en adolescentes coreanos: en base a los resultados de la encuesta en línea de comportamiento juvenil coreano de 2016. [Internet]. Korea: J Korean Acad Community Health Nurs; 2018. [Artículo]. [Citado el 06 de noviembre de 2019]. 29(04):440-449. Disponible en: <https://synapse.koreamed.org/Synapse/Data/PDFData/0200JKACHN/jkac hn-29-440.pdf>
19. Zenebe M, Gebremedhin S, Carol H, Regassa N. El programa de alimentación escolar ha resultado en una mejora en la diversidad de la dieta, el estado nutricional y la asistencia a clase de los escolares. [Internet]. Canadá: Journal of Pediatría; 2018. [Artículo]. [Citado el 07 de noviembre de 2019]. 44(16): 01-07. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5782386/>

20. Kim S, Sim S, Park B, Kong IG, Kim JH, Choi H. Los hábitos alimenticios están asociados con el rendimiento escolar en adolescentes. [Internet]. Baltimore: Journal Medicine; 2016. [Internet]. [Citado el 08 de noviembre de 2019]. 95(12): 01-10. Disponible en: <https://insights.ovid.com/article/00005792-201603220-00017>
21. Campos R, López L. Hábitos alimentarios, estado nutricional y su relación con el entorno familiar de niños preescolares del barrio El Chingolo, de la ciudad de Córdoba. [Internet]. Córdoba: Universidad Católica de Córdoba; 2018. [Tesis] [Citado el 08 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://pa.bibdigital.uccor.edu.ar/1472/1/Campos.L%C3%B3pez.FR11.pdf>
22. Vázquez V, Niebla D, Marrero F, Ojeda D, Gálvez S. Estilos de vida de escolares habaneros con sobrepeso y obesos y de sus familiares. [Internet]. Cuba: Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria; 2017. [Artículo]. [Citado el 09 de noviembre de 2019]. 37(02):147-151. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/304673963_Estilos_de_vida_de_escolares_habaneros_obesos_y_con_sobrepeso_y_de_sus_familiares
23. Slowik J, Grochowska E, Maciejewska I, Kardas M, Niewiadomska E, Szostak M, Palka M, Irzyniec T. Evaluación del estado nutricional en niños y niñas con varios niveles de peso normal, sobrepeso y obesidad. [Internet]. Polonia: Obesity Facts; 2019. [Artículo]. [Citado el 09 de noviembre de 2019]. 12(01):554–563. Disponible en: <https://www.karger.com/Article/Pdf/502698>
24. Villalobos T. Estilos de vida y factores de riesgo asociados al sobrepeso y obesidad infantil en España. [Internet]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2016. [Tesis]. [citado el 09 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/36184/1/T36929.pdf>
25. Mercado S, Carpio A. Duración del sueño y riesgo de obesidad: nueve años de seguimiento de la cohorte niños del milenio en Perú. [Internet]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2019. [Tesis]. [Citado el 10 de noviembre de 2019]. Disponible en: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/648778/MercadoG_S.pdf?sequence=3&isAllowed=y

26. Ojeda L, Páez C, Zulueta K. Clasificación del estado nutricional en los escolares de nivel primario de un colegio privado. [Internet]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018. [Tesis]. [Citado el 13 de noviembre de 2019]. Disponible en: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3647/Clasificacion_OjedaVicuna_Lucia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Valdivia M, Vilcatoma D. Clima escolar y logros de aprendizaje en los estudiantes de Educación Primaria de la Institución Educativa Pública N° 38984-2/Mx-P “Basilio Auqui”. [Internet]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2018. [Tesis]. [Citado el 19 de noviembre de 2019]. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/35692/vilcatoma_td.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Kristo A, Gültekin B, Öztağ B, Sikalidis A. El efecto de la calidad de los hábitos alimenticios en escolares, rendimiento en adolescentes turcos. [Internet]. Turquía: Behavioral sciences; 2020. [Artículo]. [Citado el 20 de agosto de 2020]. 10(01): 01-18. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7017354/pdf/behavsci-10-00031.pdf>
29. Ochiai H, Shirasawa T, Nishimura R, Yoshimoto T, Minoura A, Oikawa K, Miki A, Hoshino H, Kokaze A. Cambios en el estado de la obesidad desde la preadolescencia hasta adolescencia: un estudio longitudinal entre escolares en Japón. [Internet]. Japón: BMC Public Health; 2020. [Artículo]. [Citado el 20 de agosto de 2020]. 20(241): 01-07 Disponible en: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-020-8343-3>
30. Pampillo T, Arteché N, Méndez M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. [Internet]. Cuba: Revista de Ciencias Médicas de Pinar Del Rio; 2019. [Artículo]. [Citado el 21 de noviembre de 2019]. 23(01):99-107. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n1/1561-3194-rpr-23-01-99.pdf>
31. Słowik J, Grochowska E, Maciejewska I, Kardasb M, Niewiadowska E, Szostak M, Palka M, Irzyniec T. Evaluación del estado nutricional en niños y adolescentes con varios niveles de actividad física y el aspecto de la obesidad. [Internet]. Polonia: Journal Obesity Fact; 2019. [Artículo]. [Citado el 21 de noviembre de 2019]. 12(01):554–563. Disponible en: <https://www.karger.com/Article/Pdf/502698>

32. Pham T, Matsushita Y, Dinh L, Do T, Nguyen T, Bui A, Nguyen A, Kajio H. Prevalencia y factores asociados de sobrepeso y obesidad entre escolares en Hanoi. [Internet]. Vietnam: Pham et al. BMC Public Health; 2019. [Artículo]. [Citado el 22 de noviembre de 2019]. 19(1478):01-09. Disponible en: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-019-7823-9>
33. Aylas C. Estilos de vida y el sobrepeso – obesidad en adolescentes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta – Santa María. [Internet]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019. [Tesis]. [Citado el 22 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/unjfsc/3927/>
34. Carranza R. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de zona rural y urbana. [Internet]. Chota: Universidad Nacional Autónoma de Chota; 2019. [Tesis]. [Citado el 23 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.unach.edu.pe/bitstream/UNACH/107/1/1%20Habitos.pdf>
35. Berrospi M. Hábitos alimenticios en relación con la obesidad infantil en escolares de la Institución Educativa Pública N° 32046 Daniel Alomía Robles. [Internet]. Huánuco: Universidad de Huánuco; 2019. [Tesis]. [Citado el 23 de noviembre de 2019]. Disponible en: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1745/T047_47868977_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
36. Berrocal A. Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en niños de 7 a 10 años del Centro Materno Infantil Manuel Barreto San Juan de Miraflores. [Internet]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2019. [Tesis]. [Citado el 24 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2211/t-tpmc-anthony%20roberto%20berrocal%20valdivia.pdf?sequence=1&isallowed=y>
37. Prado M. Relación entre sobrepeso y obesidad con los estilos de vida de los niños en etapa escolar de la Institución Educativa N° 82066 en Huaracilla. [Internet]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2019. [Tesis]. [Citado el 24 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/2778/Tesis.%20Marita%20Prado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

38. Arguedas G. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños del nivel primaria, Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018 [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/17334>
39. Casas R. Hábitos alimentarios relacionados con el estado nutricional antropométrico en niños de 3 a 13 años de edad del Club de Madres “Nuestra Señora de las Nieves”- Distrito de El Porvenir, 2015 [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad César Vallejo; 2015. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/9828>
40. Montalvo P. Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018 [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18935>
41. Álvarez G, Bendezú R. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2017. [Tesis]. [Citado el 24 de noviembre de 2019]. Disponible en: http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream//123456789/44/027%20EAP%20ENFERMER%c3%8da%20ALVAREZ_RENGIFO%20%26%20BENDEZU_SANCHEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

VIII. ANEXOS

Anexo A: Instrumentos de recolección de datos.



CUESTIONARIO

INTRODUCCIÓN

Buenas tardes joven escolar, somos egresados de la Universidad María Auxiliadora, de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Escuela Profesional de Enfermería; les saludo y pido su colaboración en el desarrollo dirigido de esta encuesta sobre “Hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho”; que tiene carácter de seriedad y las respuestas que brinden estarán bajo estricto anonimato; agradeciéndoles anticipadamente por su valiosa participación en el estudio.

INSTRUCCIONES

Marca con un aspa (X), que considere correcta, solo tiene opción de marcar una sola respuesta, considere la actividad que realiza con la mayor sinceridad posible.

DATOS GENERALES

Edad:

- a) 10 años
- b) 11 años
- c) 12 años

Sexo:

- a) Niño
- b) Niña

Grado y sección:

- a) 6to. grado de primaria “A”
- b) 6to. grado de primaria “B”
- c) 6to. grado de primaria “C”
- d) 6to. grado de primaria “D”

Turno:

- a) Mañana
- b) Tarde

DATOS ESPECÍFICOS

Tipo de alimentos y bebidas

1. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?
 - a) Snack
 - b) Cereales, tubérculos
 - c) Frutas, verduras
2. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el almuerzo?
 - a) Hamburguesa, golosinas
 - b) Sopa, menestras
 - c) Verduras, frutas
3. La cena que ingieres es:
 - a) Similar al almuerzo
 - b) Carnes y verduras
 - c) Algún postre o fruta
4. ¿Qué tipo de bebidas consumes en el desayuno?
 - a) Gaseosas
 - b) Infusiones
 - c) Jugos, leche, yogurt, quinua
5. ¿Qué tipo de bebidas tomas en el almuerzo?
 - a) Gaseosas
 - b) Infusiones
 - c) Jugos de frutas
6. ¿Qué tipo de bebidas tomas en la cena?
 - a) Gaseosas, rehidratantes
 - b) Infusiones
 - c) Leche, yogurt
7. ¿Cuál es tu consumo promedio diario de agua?
 - a) Medio litro a 1 litro
 - b) 1.5 litros
 - c) Más de 1.5 litros

Alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta

8. ¿En la media mañana que alimentos consumes?
 - a) Snack
 - b) Comidas
 - c) Frutas
9. ¿En la media tarde que alimentos consumes?
 - a) Snack
 - b) Comidas
 - c) Frutas

10. ¿Dónde desayunas?
a) En ambulantes
b) Restaurante o similar
c) Casa
11. ¿En qué lugar almuerzas?
a) En ambulantes
b) Colegio
c) Casa
12. ¿En qué lugar cenas?
a) En ambulantes
b) Restaurante o similar
c) Casa

Tiempo y frecuencia de la alimentación

13. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en el desayuno?
a) Menos de 10 minutos
b) Entre 10 a 20 minutos
c) Más de 20 minutos
14. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en el almuerzo?
d) Menos de 10 minutos
e) Entre 10 a 20 minutos
f) Más de 20 minutos
15. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en la cena?
a) Menos de 10 minutos
b) Entre 10 a 20 minutos
c) Más de 20 minutos
16. ¿Tomas desayuno todos los días?
a) En gran cantidad
b) A veces
c) Si
17. ¿Almuerzas todos los días?
a) En gran cantidad
b) A veces
c) Si
18. ¿Cenas todos los días?
a) En gran cantidad
b) A veces
c) Si

- **Estado nutricional**

Peso: _____ Kg

Talla: _____ cm

IMC: _____ Kg/m

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

Peso Normal	Sobrepeso	Obesidad
18.5 a 24.9	25 a 29.9	≥ 30

Anexo B: Operacionalización de la variable.

Título: “Hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa San Carlos de San Juan de Lurigancho”						
Variable	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	N° de ítems
Hábitos alimentarios	Tipo de variable según su naturaleza: Cuantitativa Escala de medición: Ordinal	Son formas o costumbres de comer de los escolares preferidos en su vida diaria que son aprendidas en su primera infancia por su madre o cuidadora.	Son las costumbres de alimentación diaria que poseen los escolares de 6to. grado de primaria de la IE San Carlos	Tipos de alimentos y bebidas	Desayuno Almuerzo Cena Gaseosas Infusiones Jugos, leche, yogurt, quinua Agua	01 – 07
				Alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta	Snack Comidas Frutas En ambulantes Restaurante o colegio Casa	08 – 09
				Tiempo y frecuencia de la alimentación	Menos de 10 minutos Entre 10 a 20 minutos Más de 20 minutos Nunca A veces Diariamente	10 – 12
Estado nutricional	Tipo de variable según su naturaleza: Cuantitativa Escala de medición: Ordinal	Es la situación de salud y bienestar que determina la nutrición de una persona caracterizada por su condición alimentaria y medida a través de índice de masa corporal.	Es el estado nutricional de obesidad de los escolares de 6to. grado de primaria de la IE San Carlos	Índice de Masa Corporal	Normal (18.5 – 24.9) Sobrepeso (25 – 29.9) Obesidad (≥ 30)	19

Anexo C: Consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: Hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Nombre de los investigadores principales:

PONTE DOMÍNGUEZ, ABEL ADVER

JULCA GOMEZ, SONIA SUSANA

Propósito del estudio: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en los escolares de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho.

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a coordinadora de equipo.

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al Presidente del Comité de Ética de la ubicada en la, correo electrónico:

Participación voluntaria:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Nombres y apellidos del participante o apoderado	Firma o huella digital
N° de DNI:	
N° de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos del investigador	Firma
N° de DNI	
N° teléfono móvil	
Nombre y apellidos del responsable de encuestadores	Firma
N° de DNI	
N° teléfono	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	Firma
Nombre y apellido:	
DNI:	
Teléfono:	

Lima _____ de _____ del año _____ .

Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado

:

Anexo D: Validación por criterio de expertos o jueces.



**APRECIACIÓN DE JUICIO DE
EXPERTOS
UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA**

TÍTULO: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 6TO. GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 169 SAN CARLOS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2020

A continuación, le presentamos a usted la lista de cotejos con los criterios de la revisión del instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una x (aspa) en SI o NO, según los criterios que a continuación se detallan

Nº	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1.	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.	La estructura del instrumento es adecuada.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5.	La estructura que presenta el instrumento es secuencial.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6.	Las preguntas son claras, la redacción es buena.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7.	El número de ítems es adecuado.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8.	Se debe omitir algún ítem.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
9.	La técnica utilizada para la recolección de información es correcta.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

MINISTERIO DE SALUD
Dirección de Redes Integradas de Salud - Loro Centro
HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO
MC. CARLOS CUBA RAMOS
CMP. 57733
JEFE DE GUARDIA Y REFERENCIAS

SUGERENCIAS:

DATOS DEL EXPERTO:

NOMBRE Y APELLIDOS: Carlos Cuba Ramos

PROFESIÓN: Medico Cirujano

Nº COLEGIATURA: C.M.P. 52733

CARGO: Medico

INSTITUCIÓN: H.S.S.C.

MINISTERIO DE SALUD
Dirección de Redes Integradas de Salud - Centro
HOSPITAL SAN JUAN DE LUZ GANCHO

MC. CARLOS CUBA RAMOS
C.M.P. 52733
JEFE DE GUARDIA Y REFERENCIAS

TÍTULO: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 6TO. GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 169 SAN CARLOS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2020

A continuación, le presentamos a usted la lista de cotejos con los criterios de la revisión del instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una x (aspa) en SI o NO, según los criterios que a continuación se detallan.

Nº	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1.	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	X		
2.	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	X		
3.	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4.	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
5.	La estructura que presenta el instrumento es secuencial.	X		
6.	Las preguntas son claras, la redacción es buena.	X		
7.	El número de ítems es adecuado.	X		
8.	Se debe omitir algún ítem.		X	
9.	La técnica utilizada para la recolección de información es correcta.	X		

SUGERENCIAS:

Ninguna

DATOS DEL EXPERTO

NOMBRE Y APELLIDOS:

EMELY SANDY ALFARO ALFARO

PROFESIÓN:

Lic. ENFERMERÍA

Nº COLEGIATURA:

81254

CARGO:

ESNI - CPED

INSTITUCIÓN:

Hospital San Juan de Lurigancho

 **MINISTERIO DE SALUD**
INSTITUTO DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD
Hospital San Juan de Lurigancho
[Signature]
Lic. Enf. Emely Sandy Alfaro Alfaro
C.E.P.: 81254

TÍTULO: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 6TO. GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 169 SAN CARLOS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2020

A continuación, le presentamos a usted la lista de cotejos con los criterios de la revisión del instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una x (aspa) en SI o NO, según los criterios que a continuación se detallan.

Nº	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1.	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	X		
2.	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	X		
3.	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4.	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
5.	La estructura que presenta el instrumento es secuencial.	X		
6.	Las preguntas son claras, la redacción es buena.	X		
7.	El número de ítems es adecuado.	X		
8.	Se debe omitir algún ítem.		X	
9.	La técnica utilizada para la recolección de información es correcta.	X		


 MINISTERIO DE SALUD
 INSTITUTO DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD
 HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO
 LIC. HUYHUA ACAPANA ALEX
 NUTRICIONISTA
 CND 2861

SUGERENCIAS:

NINGUNA

DATOS DEL EXPERTO

NOMBRE Y APELLIDOS:

ALEX HUYHUA ACAPANA

PROFESIÓN:

NUTRICIONISTA

N° COLEGIATURA:

CNP: 2861

CARGO:

JEFE DE LA UNIDAD FUNCIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

INSTITUCIÓN:

HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO.

MINISTERIO DE SALUD
INSTITUTO DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD
HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO

Lc. HUYHUA ACAPANA ALEX
NUTRICIONISTA
CNP: 2861

TÍTULO: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 6TO. GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°169 SAN CARLOS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2020

A continuación, le presentamos a usted la lista de cotejos con los criterios de la revisión del instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una x (aspa) en SI o NO, según los criterios que a continuación se detallan.

Nº	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1.	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	X		
2.	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	X		
3.	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4.	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
5.	La estructura que presenta el instrumento es secuencial.	X		
6.	Las preguntas son claras, la redacción es buena.	X		
7.	El número de ítems es adecuado.	X		
8.	Se debe omitir algún ítem.		X	
9.	La técnica utilizada para la recolección de información es correcta.	X		

MINISTERIO DE SALUD
Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Central
HOSPITAL SAN CARLOS DE LURIGANCHO
Isabel Huaranga Santiago
LIC. ISABEL HUARINGA SANTIAGO
C.E.R. N° 73625

SUGERENCIAS:

Ninguna

DATOS DEL EXPERTO

NOMBRE Y APELLIDOS:

Isabel Jessica Marmaja Santiago

PROFESIÓN:

Enfermería

Nº COLEGIATURA:

73623

CARGO:

Coordinadora de CRED-ESI Hospital S.T.L.

INSTITUCIÓN:

Hospital San Juan de Lurigancho

MINISTERIO DE SALUD
Dirección de Red e Integración de Salud Lima Central
HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO

LIC. ISABEL HUARINGA SANTIAGO
C.E.B. N° 73623
COORDINADORA CRED-ESI HOSPITAL

TÍTULO: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 6TO. GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 169 SAN CARLOS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2020

A continuación, le presentamos a usted la lista de cotejos con los criterios de la revisión del instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una x (aspa) en SI o NO, según los criterios que a continuación se detallan.

N°	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1.	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	X		
2.	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	X		
3.	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4.	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
5.	La estructura que presenta el instrumento es secuencial.	X		
6.	Las preguntas son claras, la redacción es buena.	X		
7.	El número de ítems es adecuado.	X		
8.	Se debe omitir algún ítem.		X	
9.	La técnica utilizada para la recolección de información es correcta.	X		

SUGERENCIAS:

NINGUNA

DATOS DEL EXPERTO

NOMBRE Y APELLIDOS:

FLOR DEL PILAR POSADAS CARO

PROFESIÓN:

LIC. ENFERMERIA

Nº COLEGIATURA:

C.E.P. 34593, ESPECIALISTA EN NEONATOLOGIA 8518, MAESTRIA 000941

CARGO:

ENFERMERA ASISTENCIAL

INSTITUCIÓN:

CENTRO MATERNO INFANTIL STA. ANITA

 MINISTERIO DE SALUD
DIRIG LIMA ESTE
C.E.M.I. STA. ANITA

FLOR POSADAS CARO
LIC. ENFERMERIA
CEP 34593

TÍTULO: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 6TO. GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 169 SAN CARLOS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2020

A continuación, le presentamos a usted la lista de cotejos con los criterios de la revisión del instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una x (aspa) en SI o NO, según los criterios que a continuación se detallan.

Nº	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1.	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	X		
2.	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	X		
3.	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4.	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
5.	La estructura que presenta el instrumento es secuencial.	X		
6.	Las preguntas son claras, la redacción es buena.	X		
7.	El número de ítems es adecuado.	X		
8.	Se debe omitir algún ítem.		X	
9.	La técnica utilizada para la recolección de información es correcta.	X		

SUGERENCIAS:

Ninguno.

DATOS DEL EXPERTO

NOMBRE Y APELLIDOS:

Janet Jessica Gonzales Maldonado

PROFESIÓN:

Enfermera

Nº COLEGIATURA:

CEP: 65921.

CARGO:

Coordinadora de Daños No Transmisibles

INSTITUCIÓN:

Hospital San Juan de Lurigancho.

INSTITUTO DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD
HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO

Lic. ENF. JANET JESSICA GONZALEZ MALDONADO
Coordinadora de la Estrategia de Enfermedades No Transmisibles
Cep N° 65921

TÍTULO: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 6TO. GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 169 SAN CARLOS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2020

A continuación, le presentamos a usted la lista de cotejos con los criterios de la revisión del instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una x (aspa) en SI o NO, según los criterios que a continuación se detallan

Nº	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1.	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.	La estructura del instrumento es adecuada.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5.	La estructura que presenta el instrumento es secuencial.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6.	Las preguntas son claras, la redacción es buena.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7.	El número de ítems es adecuado.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8.	Se debe omitir algún ítem.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
9.	La técnica utilizada para la recolección de información es correcta.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

MINISTERIO DE SALUD
INSTITUTO DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD
HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO

Lic. MORALES AGURTO ALPIA
NUTRICIONISTA
CNP: 5421

SUGERENCIAS:

Ninguna

DATOS DEL EXPERTO:

NOMBRE Y APELLIDOS:

ALIPIA ARNALDA MORALES AGURTO

PROFESIÓN:

NOTRICIONISTA

N° COLEGIATURA:

5421

CARGO:

NOTRICIONISTA

INSTITUCIÓN:

HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO

MINISTERIO DE SALUD
INSTITUTO DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD
HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO

LIC. MORALES AGURTO ALIPIA
NOTRICIONISTA
CNP: 5421

DATOS GENERALES DE LOS ESCOLARES

N°	EDAD		SEXO	GRADO Y SECCIÓN	TURNO
01	11	2	1	3	2
02	10	1	1	1	1
03	12	3	2	4	1
04	11	2	1	2	2
05	11	2	1	3	2
06	11	2	1	3	2
07	12	3	1	4	1
08	11	2	2	2	1
09	10	1	1	1	2
10	11	2	1	2	2
11	12	3	1	3	1
12	11	2	1	2	1
13	12	3	2	3	2
14	11	2	1	3	1
15	10	1	1	1	1
16	12	3	2	3	1
17	11	2	1	2	1
18	11	2	1	2	1
19	12	2	1	4	2
20	10	1	1	1	2
21	12	3	2	3	2
22	11	2	1	3	1
23	10	1	1	1	1
24	12	3	1	4	1
25	11	2	2	2	2
26	11	2	1	4	1
27	12	3	1	3	1
28	10	1	1	1	2
29	11	2	1	3	2
30	11	2	2	4	2
31	10	1	1	1	1
32	12	3	1	4	1
33	11	2	2	2	2
34	11	2	2	3	1
35	11	2	1	2	2
36	10	1	2	1	1
37	12	3	1	4	1
38	11	2	1	2	2
39	12	3	1	4	2
40	12	3	2	4	1
41	11	2	1	1	2
42	10	1	1	2	1
43	12	3	2	4	1
44	11	2	1	2	1
45	12	3	2	4	2

46	10	1	2	1	2
47	11	2	1	3	2
48	12	3	2	3	2
49	11	2	1	2	2
50	10	1	1	1	1
51	11	2	1	2	2
52	12	3	2	4	1
53	11	2	2	4	2
54	12	3	1	3	1
55	11	2	1	2	1
56	10	1	2	1	2
57	12	3	1	4	1
58	11	2	2	3	2
59	10	1	2	1	1
60	12	3	1	3	2
61	11	2	2	2	1
62	12	3	1	4	2
63	10	1	1	1	2
64	11	2	2	4	1
65	12	3	2	3	1
66	11	2	1	2	2
67	11	2	2	3	1
68	10	1	2	1	2
69	11	2	2	2	2
70	11	2	1	2	1
71	10	1	1	1	1
72	12	3	2	4	2
73	11	2	1	1	2
74	11	2	2	2	1
75	12	3	1	4	2
76	10	1	2	1	2
77	11	2	2	3	1
78	11	2	2	1	1
79	11	2	1	1	2
80	12	3	1	4	2

DATOS ESPECIFICOS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 169 SAN CARLOS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO

N°	TIPO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS							DX1	ALIMENTOS ENTRE COMIDAS Y LUGAR					DX2	TIEMPO Y FRECUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN						DX3	DGX
	1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18		
01	1	1	3	1	1	1	1	9	1	1	2	2	3	9	1	1	2	1	3	1	9	27
02	1	2	1	2	2	3	1	12	1	2	2	1	1	7	1	2	2	3	1	3	12	31
03	1	1	1	1	1	1	1	7	3	1	1	1	2	8	2	3	1	1	2	2	11	26
04	3	1	2	1	3	2	2	14	1	3	1	2	1	8	1	1	3	2	1	2	10	32
05	2	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	5	1	2	2	1	2	2	10	23
06	1	1	1	2	2	1	3	11	2	2	2	2	3	11	2	2	2	1	1	1	9	31
07	1	1	1	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	6	3	1	1	1	2	2	10	23
08	1	3	3	1	1	2	1	12	1	1	3	2	2	9	1	2	2	3	1	1	10	31
09	1	2	1	3	2	1	1	11	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	6	22
10	2	1	2	1	1	1	2	10	1	1	1	1	2	6	2	3	2	1	3	2	13	29
11	1	1	1	1	1	3	1	9	1	3	1	2	1	8	1	1	2	1	2	1	8	25
12	1	1	1	1	2	1	1	8	1	1	2	1	1	6	1	1	1	2	2	2	9	23
13	1	1	1	1	2	2	3	11	3	2	1	1	2	9	1	2	2	1	1	3	10	30
14	1	2	3	1	1	1	1	10	2	1	2	1	1	7	2	1	2	1	2	2	10	27
15	1	1	2	2	3	1	1	11	1	1	1	3	3	9	3	2	3	1	1	2	12	32
16	2	3	1	1	1	1	3	12	1	1	1	1	1	5	1	1	2	3	2	2	11	28
17	1	1	1	3	2	2	1	11	1	1	1	2	1	6	1	1	1	1	1	1	6	23
18	1	1	2	2	1	1	2	10	2	2	2	1	1	8	2	1	2	1	3	2	11	29
19	1	1	1	1	1	1	1	7	1	3	1	2	1	8	1	2	2	1	2	2	10	25
20	1	1	3	1	2	1	1	10	1	1	1	1	2	6	1	3	1	1	2	2	10	26
21	1	1	1	1	2	2	3	11	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	2	1	8	24
22	2	3	1	1	1	1	1	10	1	2	2	1	1	7	2	2	1	1	1	3	10	27
23	1	1	1	1	2	1	3	10	1	2	1	1	2	7	1	1	2	1	1	1	7	24
24	1	1	1	2	2	1	1	9	1	2	1	2	1	7	1	2	1	1	2	2	9	25
25	3	2	1	1	3	1	1	12	3	1	1	1	2	8	1	1	2	1	2	2	9	29

26	1	1	1	2	2	1	2	10	1	1	1	1	1	5	3	1	2	1	1	1	9	24
27	1	1	3	3	1	3	1	13	1	3	3	2	2	11	1	3	1	3	2	2	12	36
28	1	1	1	1	1	2	1	8	2	2	1	1	2	8	1	1	2	1	2	2	9	25
29	2	1	1	1	2	1	1	9	1	1	1	2	1	6	2	2	3	1	2	1	11	26
30	1	1	1	1	2	1	3	10	1	2	2	1	1	7	1	1	2	1	2	2	9	26
31	1	1	1	1	2	2	1	9	1	1	2	2	3	9	1	1	1	1	3	3	10	28
32	1	3	1	1	1	1	2	10	1	2	1	1	1	6	2	3	1	1	1	1	9	25
33	2	2	1	1	1	2	1	10	1	1	1	2	1	6	1	2	1	1	2	2	9	25
34	1	1	2	1	3	2	1	11	1	1	2	1	1	6	1	1	2	1	1	2	8	25
35	1	1	3	2	2	1	2	12	2	3	1	1	1	8	1	2	2	1	2	1	9	29
36	1	1	1	3	1	3	3	13	3	1	1	2	1	8	1	1	2	1	1	2	8	29
37	1	1	1	1	2	1	1	8	1	2	2	2	3	10	3	1	1	3	2	1	11	29
38	2	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	7	1	2	1	2	2	1	9	24
39	1	1	2	1	1	2	1	9	1	2	1	1	1	6	2	1	1	1	2	1	8	23
40	1	1	1	1	2	1	1	8	2	1	1	1	3	8	1	1	2	1	1	3	9	25
41	1	3	3	2	3	1	1	14	1	3	1	2	1	8	2	3	1	1	2	1	10	32
42	3	1	1	2	2	1	2	12	1	2	3	1	2	9	1	2	1	1	3	2	10	31
43	1	1	1	2	2	2	3	12	1	1	1	2	1	6	1	1	1	1	2	1	7	25
44	1	2	1	1	1	3	1	10	1	1	2	1	1	6	1	1	2	1	1	1	7	23
45	1	1	2	1	2	1	1	9	2	1	2	2	2	9	2	2	3	3	2	2	14	32
46	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	3	7	1	1	2	1	1	2	8	22
47	1	1	3	2	2	2	1	12	1	3	1	1	1	7	1	2	1	1	2	1	8	27
48	1	2	1	1	1	1	2	9	3	1	1	3	1	9	3	1	1	1	1	1	8	26
49	1	3	2	3	3	1	1	14	1	2	1	1	2	7	1	3	1	1	2	2	10	31
50	1	1	2	1	2	3	3	13	1	2	2	2	2	9	1	1	1	1	2	2	8	30
51	3	1	1	1	1	1	1	9	1	2	1	1	1	6	1	1	1	3	3	2	11	26
52	2	2	1	1	2	2	2	12	1	1	3	2	2	9	1	2	1	2	2	2	10	31
53	1	1	1	2	1	1	2	9	1	2	1	2	3	9	2	1	2	1	1	3	10	28
54	1	3	1	1	2	1	3	12	2	1	2	2	2	9	1	1	3	1	1	1	8	29
55	2	1	3	3	1	1	1	12	1	3	1	3	1	9	1	2	1	1	2	2	9	30
56	1	1	1	1	1	3	1	9	1	1	2	1	2	7	3	1	3	1	1	2	11	27
57	1	1	1	1	1	1	1	7	3	2	1	1	2	9	1	3	1	2	1	1	9	25

58	1	2	2	2	3	2	2	14	3	1	2	1	3	10	1	1	1	1	3	2	9	33
59	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	2	2	7	2	1	2	1	2	1	9	23
60	1	3	1	1	1	3	2	12	1	2	1	1	1	6	1	1	2	1	1	2	8	26
61	3	1	1	1	2	1	3	12	1	1	3	1	1	7	2	2	3	2	2	1	12	31
62	1	1	1	1	1	2	1	8	3	2	1	3	1	10	1	1	1	1	1	1	6	24
63	1	1	1	1	2	1	1	8	1	1	2	2	3	9	1	1	2	2	2	3	11	28
64	2	2	3	1	1	2	2	13	1	1	1	2	1	6	3	2	2	1	3	1	12	31
65	1	1	1	2	1	1	1	8	1	1	2	1	2	7	1	1	1	1	2	2	8	23
66	1	1	2	1	2	2	1	10	1	3	1	1	1	7	2	2	1	1	1	2	9	26
67	2	2	1	1	3	3	1	13	3	1	2	1	2	9	3	3	1	1	1	1	10	32
68	1	1	1	1	1	1	1	7	3	2	1	3	2	11	1	1	1	1	2	3	9	27
69	1	3	1	1	2	2	2	12	2	2	3	1	1	9	1	2	2	2	2	2	11	32
70	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	2	6	3	2	1	1	1	1	9	22
71	1	1	3	2	2	2	1	12	1	1	1	1	1	5	1	3	1	3	2	2	12	29
72	3	1	2	1	1	1	1	10	3	2	2	1	2	10	2	1	2	1	3	3	12	32
73	1	1	1	1	3	1	1	9	1	1	1	2	2	7	1	2	1	1	2	2	9	25
74	1	1	1	3	1	2	3	12	2	3	2	1	1	9	1	1	2	2	1	2	9	30
75	1	1	1	1	2	3	1	10	1	1	1	1	2	6	1	2	2	1	2	1	9	25
76	2	1	2	2	2	1	2	12	2	2	2	1	2	9	1	3	1	2	1	2	10	31
77	1	1	1	1	1	2	1	8	1	1	1	1	1	5	1	2	2	1	2	1	9	22
78	1	2	1	1	2	1	1	9	1	3	1	3	2	10	1	2	3	1	1	2	10	29
79	1	1	2	1	1	2	1	9	3	2	1	1	2	9	2	1	2	2	1	2	10	28
80	1	1	2	1	2	1	1	9	1	1	1	1	2	6	1	2	1	2	2	2	10	25

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESCOLARES SEGÚN PESO/TALLA e IMC

N°	PESO	TALLA	ÍNDICE DE MASA CORPORAL
01	43	1,36	23,2
02	52	1,39	26,9
03	56	1,37	29,8
04	60	1,44	28,9
05	79	1,48	36,1
06	70	1,39	36,2
07	64	1,45	30,4
08	43	1,33	24,3
09	65	1,47	30,1
10	63	1,40	32,1
11	69	1,49	31,1
12	59	1,44	28,4
13	58	1,35	31,8
14	61	1,39	31,6
15	66	1,46	31,0
16	59	1,39	30,5
17	41	1,38	21,5
18	34	1,33	19,2
19	63	1,47	29,1
20	57	1,36	30,8
21	61	1,40	31,1
22	66	1,35	36,2
23	58	1,41	29,2
24	67	1,42	33,2
25	71	1,49	32,0
26	37	1,40	18,9
27	73	1,55	30,4
28	63	1,41	31,7
29	69	1,51	30,3
30	56	1,36	30,3
31	39	1,35	21,4
32	67	1,44	32,3
33	61	1,38	32,0
34	48	1,43	23,5
35	69	1,47	31,9
36	60	1,36	32,4
37	56	1,39	29,0
38	61	1,41	30,7
39	63	1,38	33,1
40	63	1,46	29,5
41	60	1,49	27,0
42	56	1,33	31,6
43	59	1,43	28,8
44	68	1,49	30,6
45	66	1,38	34,6

46	76	1,53	32,5
47	64	1,39	33,1
48	42	1,32	24,1
49	61	1,34	34,0
50	73	1,46	34,2
51	68	1,49	30,6
52	66	1,42	32,7
53	63	1,49	28,3
54	69	1,47	31,9
55	78	1,54	32,9
56	59	1,36	31,9
57	55	1,44	26,5
58	68	1,39	35,2
59	63	1,36	34,1
60	53	1,46	24,9
61	64	1,39	33,1
62	60	1,42	29,7
63	57	1,48	26,0
64	67	1,39	34,7
65	55	1,53	23,5
66	66	1,44	31,8
67	61	1,39	31,6
68	60	1,48	27,4
69	56	1,43	27,8
70	61	1,34	34,0
71	47	1,39	24,3
72	56	1,41	28,2
73	69	1,45	32,8
74	63	1,43	30,8
75	53	1,45	25,2
76	51	1,39	26,4
77	69	1,42	34,2
78	44	1,49	19,8
79	62	1,42	30,7
80	50	1,39	25,9