**UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**

**FACULTAD DE MEDICINA "HIPÓLITO UNANUE"**

**SECCION DE GRADOS Y TÍTULOS**

# PATRONES ALIMENTARIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE DETERMINAN MAYOR PREVALENCIA DE SOBREPESO/OBESIDAD EN ESCOLARES VARONES DE LA I.E MELITÓN CARVAJAL

## *FOOD AND PHYSICAL ACTIVITY PATTERNS THAT DETERMINE GREATER PREVALENCE OF OVERWEIGHT / OBESITY IN VARIOUS SCHOOLS OF THE I.E MELITÓN CARVAJAL*

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**Para optar el Titulo de:**

**LICENCIADO EN NUTRICIÓN**

**AUTORA**

**RETUERTO BLAS MARIA CECILIA**

**LIMA- PERU**

**2017**

**DEDICATORIA**

*A Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor*

*A mi mamá María por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.*

*A mi padre Isaías por los ejemplos de perseverancia y sacrificio que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor*

*A mi hermana Stefany por haber sido el impulso para conseguir todas mis metas, por su compañía y su cariño, a mis tíos Gloria y Manuel, a mis primos y familiares que me acompañaron en este trayecto y creyeron en mí.*

*A mis amigos por ser como una segunda familia, que nos apoyamos en los momentos buenos y mucho más en los malos*

*Y por último a mis profesores por sus enseñanzas y los valores que me inculcaron en estos años de formación universitaria.*

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

**AGRADECIMIENTOS**

A Dios, el que en todo momento está guiándome por el sendero correcto y ayudándome a aprender de mis errores y a no cometerlos otra vez.

A mis profesores que me brindaron las herramientas necesarias para poder desarrollar mi tesis.

A mi familia por su apoyo constante, sobre todo a mi hermana por haber destinado tiempo para ayudarme cuando lo necesitaba.

A la directora y docentes de la I.E Melitón Carvajal, por su colaboración en la ejecución de la investigación.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis



UNFV

INDICE

RESUMEN ..... 5
ABSTRACT ..... 6
INTRODUCCIÓN ..... 7
PROBLEMA ..... 8
Problema principal ..... 8
Problemas secundarios ..... 8
OBJETIVOS ..... 8
Objetivo principal ..... 8
Objetivos secundarios ..... 8
HIPOTESIS ..... 9
Hipótesis principal ..... 9
Hipótesis secundarias ..... 9
Marco Teórico ..... 9
Antecedentes Bibliográficos ..... 9
Marco Conceptual ..... 11
MÉTODOS ..... 12
Tipo de estudio ..... 12
Población De Estudio ..... 12
Método de muestreo ..... 12
Variables ..... 12
Técnicas e instrumentos de recolección de datos ..... 15
Proceso de recolección de datos ..... 15
Aspectos éticos ..... 16
RESULTADOS ..... 17
CONCLUSIONES ..... 32
RECOMENDACIONES ..... 33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ..... 34
ANEXOS ..... 38

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis



UNFV

# RESUMEN

***Objetivo.*** Determinar la relación entre los patrones de alimentación y actividad física con la mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad en varones de quinto y sexto grado de primaria. ***Materiales y métodos*.** El muestreo fue no probabilístico, por conveniencia, Se recolectaron datos de 130 estudiantes de 5to y 6to grado de primaria de la IE Melitón Carvajal, de los cuales 52.3% eran varones y 47.7 mujeres, con edades entre los 10 y 12 años, cuya edad promedio fue de 10.92 años. ***Resultados.*** Los escolares varones tuvieron un porcentaje más elevado de hábitos alimentarios inadecuados, resaltando entre estos el lugar de consumo de alimentos, el 23.5% de los escolares varones consumen su desayuno en la escuela, mientras que el porcentaje fue menor en las mujeres 9.7%, en cuanto a la compañía a la hora de comer El 85.3% de los varones come en familia, un 2.9% con amigos, 5.9% con compañeros de clases y 5.9% come solo. En cuanto a las mujeres 90.3% come en familia, 6.5% con compañeros de clase y 3.2% solo. ***Conclusiones.*** La información recogida en los cuestionarios sugiere una marcada diferencia en la frecuencia de consumo de ciertos alimentos, en especial de los que son altamente calóricos. La actividad física fue similar en los escolares de ambos sexos, lo cual indicaría que la mayor prevalencia de sobrepeso obesidad, es causada principalmente por los hábitos de alimentación.



***Palabras clave****: Obesidad; Sobrepeso; Patrones alimentarios; Actividad física; escolares*



Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis





UNFV

# ABSTRACT

***Objective.*** To determine the relationship between eating patterns and ***physical*** activity with the higher prevalence of overweight / obesity in boys of fifth and sixth grade of primary school. ***Materials and methods***. Sampling was non-probabilistic, for convenience. Data was collected from 130 5th and 6th grade primary students of the Melitón Carvajal IE, of which 52.3% were male and 47.7 were female, between 10 and 12 years old, whose age average was 10.92 years. ***Results***. In the case of male students, 23.5% of male students consume their breakfast at school, while the percentage is lower in women 9.7%, in males they come as a family, 2.9% with friends, 5.9% with classmates and 5.9% come from the ground. Regarding women, 90.3% come as a family, 6.5% with classmates and 3.2% as a floor. ***Conclusions*** The information collected in the questionnaires suggests a marked difference in the frequency of food consumption, especially those that are highly caloric. Physical activity was similar in schoolchildren of both sexes, which indicates that the highest prevalence of overweight is obesity, mainly due to eating habits.



***Keywords:*** *Obesity; Overweight; Food patterns; Physical activity; school children*



Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis





UNFV

# INTRODUCCIÓN

La prevalencia de sobrepeso en el Perú es de 58%. Según la OMS, el sobrepeso aumenta 1% cada año en el Perú. Pero esta enfermedad no es la única condición de exceso de peso. La obesidad afecta a 21% de peruanos. (Un gordo problema: Sobrepeso y obesidad en el Perú, 2012)

"En Perú es frecuente encontrar que la dieta está basada en harina y carbohidratos por falta de opciones", señala Óscar Boggio, consultor de la OMS.

Además según un estudio realizado por Álvarez-Dongo, D., & Sánchez-Abanto, J., & Gómez-Guizado, G., & Tarqui-Mamani, C. (2012). Existe a nivel nacional una tendencia ascendente del sobrepeso y la obesidad a medida que se incrementa la edad, excepto durante la adolescencia y en adultos mayores, Por otro lado, la prevalencia de obesidad fue mayor en los niños peruanos (10,8%) que en las niñas (6,8%). Similares resultados se obtuvieron en las Evaluaciones Nutricionales realizadas en el primer semestre del 2017 en las instituciones educativas del distrito de Lince, donde fueron los escolares de sexo masculino quienes presentaron una mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad.

Es por ello que la presente investigación busca determinar la relación entre los patrones de alimentación y actividad física con la mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad en varones de la institución educativa Melitón Carvajal e identificar las diferencia en sus hábitos alimentarios con respecto a las mujeres, con el fin de crear más y mejores estrategias de prevención no solo a nivel del distrito de Lince, si no que se podría aplicar a nivel nacional ya que el resultado de esta investigación podría ampliar el enfoque que se tiene en cuanto a las intervenciones nutricionales haciendo que sean más eficaces abordando el problema del sobrepeso y obesidad no solo desde el punto de vista de edades si nos también por las diferencias en los hábitos alimentarios y patrones de consumo según el sexo.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

# PROBLEMA

## Problema principal

- ¿Cuál es la relación entre los patrones de alimentación y actividad física con la mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad en escolares varones de la I.E Melitón Carvajal?

## Problemas secundarios

¿Cuáles son los patrones de alimentación de los escolares varones la I.E Melitón Carvajal?

¿Cuáles son los patrones de actividad física de los escolares varones de la I.E Melitón Carvajal?

# OBJETIVOS

## Objetivo principal

Determinar la relación entre los patrones de alimentación y actividad física con la mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad en escolares varones la I.E Melitón Carvajal.

## Objetivos secundarios

Determinar cuáles son los patrones de alimentación de los escolares varones de la I.E Melitón Carvajal

Establecer cuáles son los niveles de actividad física de los escolares varones de la I.E Melitón Carvajal

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

**HIPOTESIS**

**Hipótesis principal**

Existe asociación entre los patrones de alimentación y actividad física y la mayor prevalencia de sobrepeso/ obesidad en los escolares varones de la IE Melitón Carvajal.

**Hipótesis secundarias**

Los patrones de alimentación de los escolares varones de la IE Melitón Carvajal son poco saludables.

El nivel de actividad física de los escolares varones de la IE Melitón Carvajal es menor a lo recomendado.

# Marco Teórico

**Antecedentes Bibliográficos**

Según un estudio realizado por Álvarez-Dongo, D., & Sánchez-Abanto, J., & Gómez-Guizado, G., & Tarqui-Mamani, C. (2012). Existe a nivel nacional una tendencia ascendente del sobrepeso y la obesidad a medida que se incrementa la edad, excepto durante la adolescencia y en adultos mayores, Por otro lado, la prevalencia de obesidad fue mayor en los niños peruanos (10,8%) que en las niñas (6,8%).

Según las Evaluaciones Nutricionales realizadas en el primer semestre del 2017 en el distrito de Lince, se pudo observar que en la población escolar El 60.0% de los niños presentan diagnóstico antropométrico NORMAL, el 25.9% presenta SOBREPESO, el 13.8% presenta OBESIDAD y el 0.2% presenta DELGADEZ. Se diferenció también según el sexo, empleándose

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

los mismos indicadores y obteniendo los siguientes resultados: del total de mujeres evaluadas se obtuvo que, el 64.7% presenta estado nutricional normal, el 23.2% sobrepeso, el 11.8% obesidad y el 0.4% delgadez. Por otro lado del total de varones el 55.7% presenta estado nutricional normal, el 28.1% sobrepeso, el 15.5% obesidad y el 0.7% delgadez. Finalmente se concluyó que En el Nivel Primario, más de la cuarta parte presenta diagnostico nutricional clasificado como Sobrepeso. Además en la gran mayoría de instituciones educativas fueron los varones quienes presentaron una mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad. (Municipalidad de lince, 2017).

(Olivares C, Bustos Z, Lera M & Zelada, 2007) realizaron un estudio donde la muestra estuvo constituida por 204 niñas de 3º a 8º año básico de un colegio privado de NSE medio alto y 358 niñas de NSE bajo asistentes a tres escuelas públicas de la Región Metropolitana. Como se realizó en un estudio previo14, se seleccionó aleatoriamente un curso por nivel y se incluyó en la muestra a todas las niñas de los cursos seleccionados. El NSE al que pertenecían las niñas fue determinado con los antecedentes disponibles en los establecimientos. Los datos fueron analizados según grupos de edad: 8-9; 10-11 y 12-13 años. En la Tabla 1 se muestra la distribución de las niñas según NSE y grupos de edad.

Los resultados de este estudio muestran que las niñas de ambos niveles NSE requieren intervenciones educativas orientadas a mejorar su alimentación y aumentar la actividad física para alcanzar un mejor estado nutricional. En el país existen propuestas validadas en educación en nutrición y actividad física, que están disponibles para ser implementadas a nivel nacional. Sin embargo, se reconoce que las intervenciones educativas por sí solas no lograrán los cambios requeridos si los escolares no cuentan con ambientes apropiados y el apoyo necesario para llevar a la práctica las conductas saludables en el hogar, la escuela y la comunidad.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

## Marco Conceptual

### Patrón alimentario

es el conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de familias consumen de manera ordinaria según un promedio habitual de frecuencia estimado en por lo menos una vez al mes o bien que dichos productos cuenten con un arraigo tal en las preferencias alimentarias que puedan ser recordados por lo menos 24 horas después de consumirse (Martínez 2008). Los hábitos alimentarios y los patrones de ingesta comienzan a establecerse en la niñez temprana, a partir del segundo año, y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta.

### Actividad física

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (Who.int, 2017) , Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. La recomendación es que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (Who 2018).

### La obesidad

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la acumulación anormal o excesiva de grasa perjudicial para la salud, siendo el sobrepeso una condición previa a su desarrollo. La estrecha relación entre ambas condiciones ha propiciado que frecuentemente se

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

aborden de manera conjunta (Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2004).

## MÉTODOS

### Tipo de estudio

El estudio es observacional, prospectivo, transversal y correlacional.

### Población De Estudio

La población de estudio estuvo constituida por los estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la IE Melitón Carvajal, cuyas edades estaban comprendidas entre 10 y 12 años

### Método de muestreo

El muestreo fue no probabilístico, por conveniencia, ya que se trabajó con la información de aquellos estudiantes que estuvieron disponibles y firmaron el consentimiento informado.

El estudio se aplicó a los escolares del 5to y 6to grado de primaria de ambos sexos (hombre y mujer), que confirmaron su participación en el estudio con la firma del consentimiento informado, no participaron del estudio aquellos alumnos que no cumplían con los criterios de inclusión.

### Variables

| Variable | Definición conceptual | Indicador | CATEGORÍAS |
|---|---|---|---|
| Patrones de alimentación | Un patrón alimentario es el conjunto de | Número de Comidas | **Adecuado**: 3 a 5 comidas al día<br>**Inadecuado**: Menos de 3 comidas o más de 5 comidas al día |

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

| | | | |
|---|---|---|---|
| | productos que un individuo, familia o grupo de familias consumen de manera ordinaria | Frecuencia de Consumo de Comidas Principales | **Adecuado**: Consumo diario de comidas principales.<br>**Inadecuado**: Consumo no diario de las comidas principales |
| | | Lugar donde consume sus alimentos | **Adecuado**: En casa, en universidad , en restaurante<br>**Inadecuado**: En los quioscos o en puestos ambulantes |
| | | Compañía | **Adecuado**: Con compañía<br>**Inadecuado**: Solo(a |
| | | Tipo de Comida | **Adecuado**: Comida criolla (tipo comida de casa).<br>**Inadecuado**: Comida no balanceada: chatarra (hamburguesas, hot dogs, snack, galletas) , vegetariana, pollo a la brasa-pizzas |
| | | Tipo de preparación de las comidas principales | **Adecuado**: Guisado, sancochado o a la plancha o al horno<br>**Inadecuado**: Frituras |
| | | Consumo de Refrigerios | **Adecuado**: Frutas<br>**Inadecuado**: Alimentos industrializados: Hamburguesas, snack (papas en hojuelas, chifles, canchitas, palitos de maíz, tortillas de maíz), galletas, helados o nada |
| | | Consumo de Bebidas | En el desayuno<br>**Adecuado**: Producto lácteo o derivados (leche y/o yogurt), avena<br>**Inadecuado**: Otros tipos de bebida con aporte insuficiente aporte nutricional |
| | | | Acompañando las Menestras<br>**Adecuado**: Con Bebidas cítricas.<br>**Inadecuado**: Otro tipos de bebidas |
| | | | Durante el día<br>**Adecuado**: Agua natural o refrescos<br>**Inadecuado**: Otros tipos de bebidas |
| | | Frecuencia de Consumo | Lácteos y derivados<br>**Adecuado**: Diario o Interdiario<br>**Inadecuado**: Igual o menos de 3 días a la semana |
| | | | Carne de Res o Cerdo |

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | **Adecuado**: Consumo de 1 -2 veces por semana<br>**Inadecuado**: Consumo de menos de una vez por semana ò<br>más de 2 veces por semana |
| | | | Carne Pollo<br>**Adecuado**: Consumir por lo menos1- 2 veces por semana<br>**Inadecuado**: Consumir menos de 1 vez por semana o más<br>veces por semana o consumo diario |
| | | | Carne de Pescado<br>**Adecuado**: Consumo de por lo menos 1-2 veces por semana<br>**Inadecuado**: Consumo de menos de 1 vez por semana |
| | | | Huevo y forma de preparación<br>**Adecuado**: Consumir por lo menos 1-2 veces por semana ,<br>sancochado, escalfado o pasado<br>**Inadecuado**: Consumo de menos 1 vez a la semana, en<br>frituras o preparaciones |
| | | | Menestras<br>**Adecuado**: Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana o<br>interdiario.<br>**Inadecuado**: Consumo de menos 1 vez a la semana o diario. |
| | | | Ensalada de verduras<br>**Adecuado**: Consumir de manera diaria o interdiaria.<br>**Inadecuado**: Consumir menos de 3 veces por semana |
| | | | Mayonesa<br>**Adecuado**: Consumir máximo 1-2 vez al mes o nunca<br>**Inadecuado**: Consumir más de 2 veces por mes |
| | | | Azúcar<br>**Adecuado**: Máximo 2 cucharaditas por vaso<br>**Inadecuado**: Más de 2 cucharaditas por vaso |
| | | | vísceras |

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | **Adecuado**: Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana o interdiario.<br>**Inadecuado**: Consumo de menos 1 vez a la semana o diario. |
| Actividad física | cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía | Cualitativa Nominal | > 60 min<br>< 60 min |
| Sexo | Características fenotípicas observadas por el encuestador. | Cualitativo Nominal | Sexo biológico de pertenencia. |

**Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Se utilizó el Cuestionario de hábitos alimentarios (Anexo Nº2) el cual fue adaptado de un cuestionario utilizado en la tesis "relación entre el estado nutricional, hábitos alimentarios, y nivel de actividad física en un grupo de estudiantes de 5. ° ciclo de la facultad de ciencias de la salud de la universidad católica sedes sapientiae en el periodo 2016 - II", se realizó una prueba de validación con el 10% de la muestra para verificar que el cuestionario fuera comprendido por los estudiantes.

**Proceso de recolección de datos**

Se realizaron las coordinaciones necesarias y se solicitó autorización a la directora de la IE Melitón Carvajal para desarrollar el trabajo de investigación, posteriormente se informó a los docentes de cada aula acerca del cuestionario que se iba a tomar a los escolares con el fin de no interferir en el desarrollo adecuado de sus clases.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

El cuestionario se aplicó en 15 minutos aproximadamente verificando que se realizara un correcto llenado del mismo y absolviendo las dudas de los escolares.

Las encuestas fueron procesadas y tabuladas en formatos hechos para ese fin en el programa Microsoft Excel 2013.

Así a los hábitos alimentarios se les asignó un puntaje según criterio de importancia: Si contestaba de manera "adecuada", se le colocaba "1" punto a:

- Lugar de consumo de comidas principales.
- Compañía con la quien consume sus comidas principales.
- Bebida con la que suele acompañar su plato de menestras.

Se les otorgaron "2" puntos si contestaban en forma "adecuada": al consumo del huevo en una preparación "adecuada" y al resto de indicadores; y a quienes contestaban de manera inadecuada no se le otorgaba ningún punto.

La elaboración de tablas y gráficos para el análisis de resultados fueron hechas en el software Microsoft Office Excel 2013.

## Aspectos éticos

Se explicó de forma adecuada y pertinente el objetivo de la investigación a las autoridades, y docentes de la institución educativa, de igual forma a los padres de familia de los escolares de quinto y sexto grado de primaria que participaron en el estudio, se les pidió que lean detenidamente el consentimiento informado antes de acceder a que sus hijos formen parte del estudio, de igual forma se explicó lo que ese iba hacer a los niños. Esta investigación no atenta contra la salud de los participantes y los datos obtenidos serán utilizados únicamente en este estudio, siendo de estricta confidencialidad.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

## RESULTADOS

### Características de la población

Se recolectaron datos de 130 estudiantes de 5to y 6to grado de primaria de la IE Melitón Carvajal, de los cuales 52.3% eran varones y 47.7 mujeres, con edades entre los 10 y 12 años, cuya edad promedio fue de 10.92 años.

**Hábitos alimentarios:**

En la figura 1. Se pudo observar que el 23.5% de los escolares varones consumía alimentos menos de 3 veces al día y las mujeres en un 35.5%.

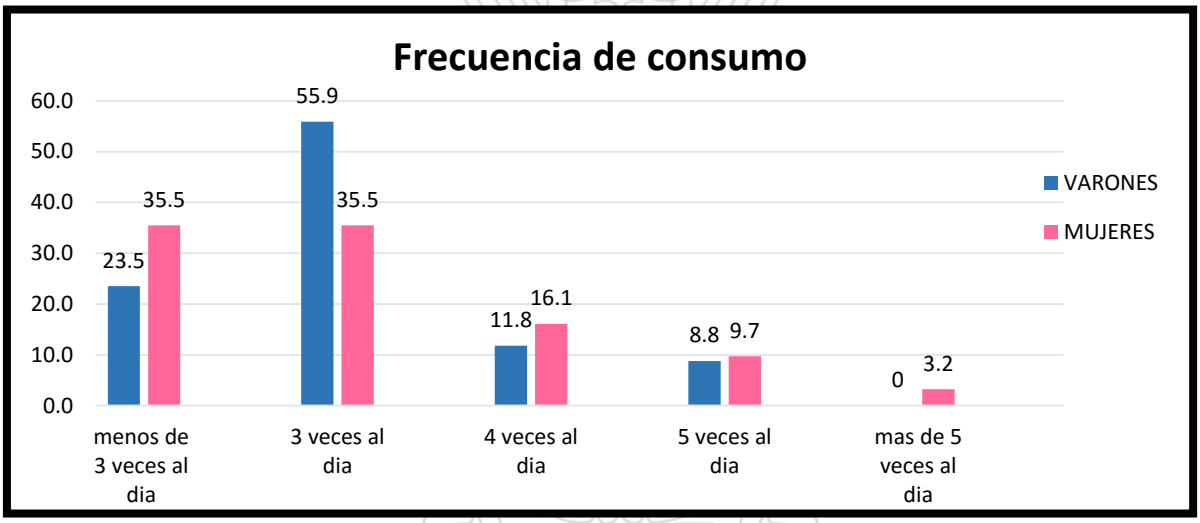



**Figura Nº1: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según número de comidas.**

En la figura 2 el 23.5 % de escolares varones no consumió su desayuno, y en la mujeres fue de 19.4%, en el almuerzo 14.7% de los varones no almorzó y 3.2 de las mujeres tampoco, en la cena el porcentaje de omisión en varones fue de 11.8% y en las mujeres fue de 3.2%.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

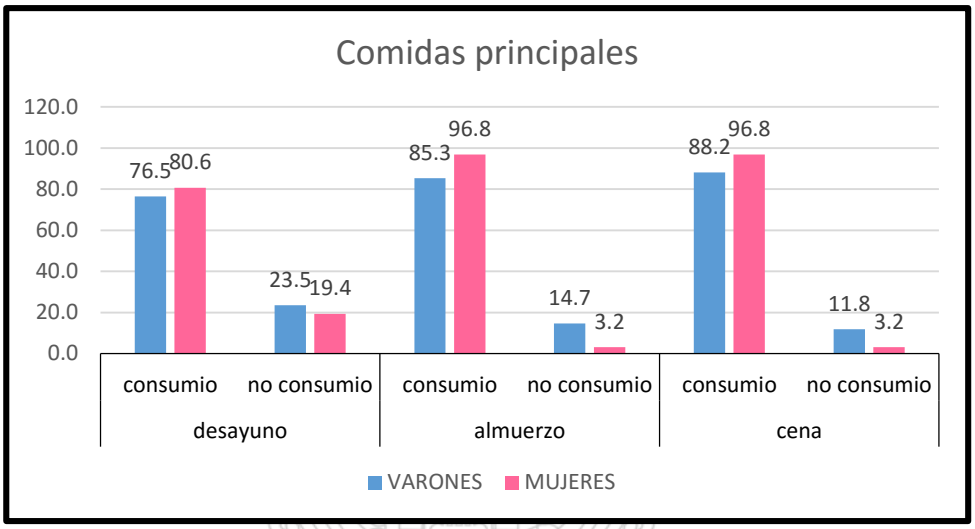



**Figura Nº2: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según frecuencia de consumo de comidas principales.**

El 23.5% de los escolares varones consumen su desayuno en la escuela, mientras que solo el 9.7% de las niñas también, en cuanto al almuerzo el 100% de las niñas almorzó en casa, mientras que de los varones 88% almorzó en casa y 2.9% comió en la escuela, 5.9% almorzó en restaurantes y 2.9% en el quiosco. En la cena 94% de los varones comió en casa y en 5.9% comió en quioscos, el 96.8% de las niñas ceno en casa y 3.2% lo hizo en restaurantes. (Tabla 2)

**Tabla nº2: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según lugar de consumo de las comidas principales, lima-2017.**

**LUGAR DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

| **LUGAR** | desayuno | | almuerzo | | cena | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | V | M | V | M | V | M |
| **casa** | 70.6 | 87.1 | 88.2 | 100.0 | 94.1 | 96.8 |

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **escuela** | 23.5 | 9.7 | 2.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| **restaurante** | 0.0 | 0.0 | 5.9 | 0.0 | 0.0 | 3.2 |
| **quiosco** | 0.0 | 0.0 | 2.9 | 0.0 | 5.9 | 0.0 |
| **ambulantes** | 5.9 | 3.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |

El 85.3% de los varones come en familia, un 2.9% con amigos, 5.9% con compañeros de clases y 5.9% come solo. En cuanto a las mujeres 90.3% come en familia, 6.5% con compañeros de clase y 3.2% solo.

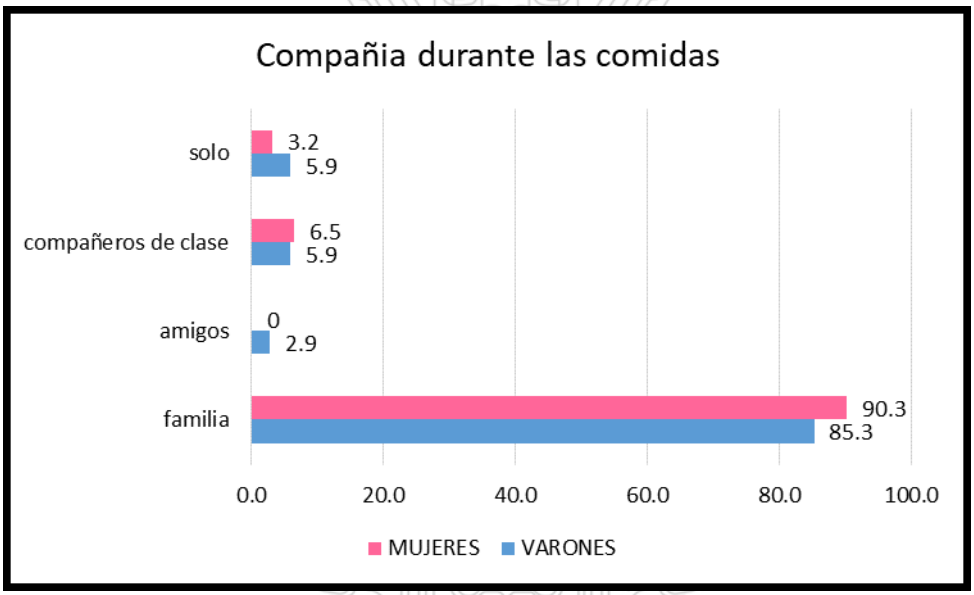



**Figura Nº3: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según compañía durante las comidas.**

El 41.2% de los varones solía consumir leche/ yogur y 35.3% avena- quinua- soya o maca, mientras que 29.0% de las mujeres consumía jugo de frutas y 16.1% infusiones o café en su desayuno (figura 4).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

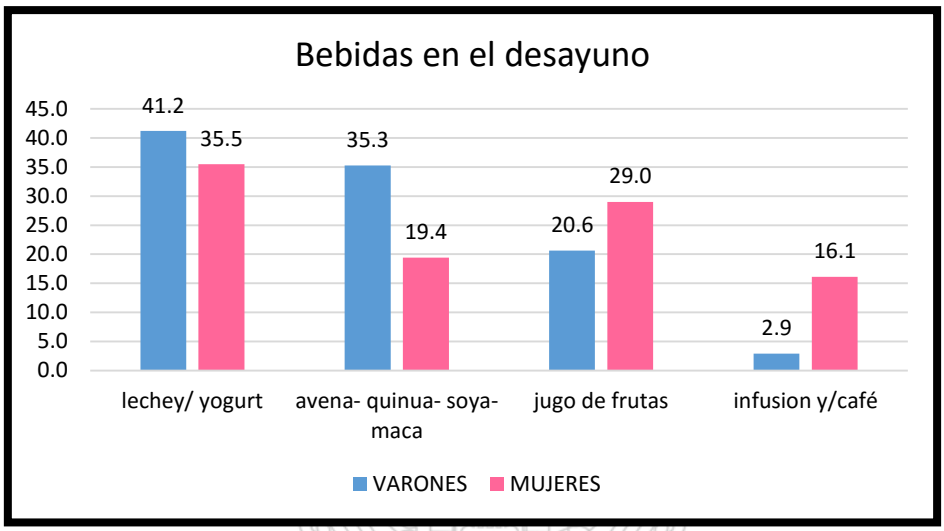



**Figura Nº4: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según tipo de bebida en el desayuno.**

El mayor porcentaje de consumo de gaseosa o frugos y snacks y/o galletas durante el recreo, fue de los varones con 17.6% y 14.7% respectivamente, y 19.4% de las mujeres indicaron que no consumían nada.

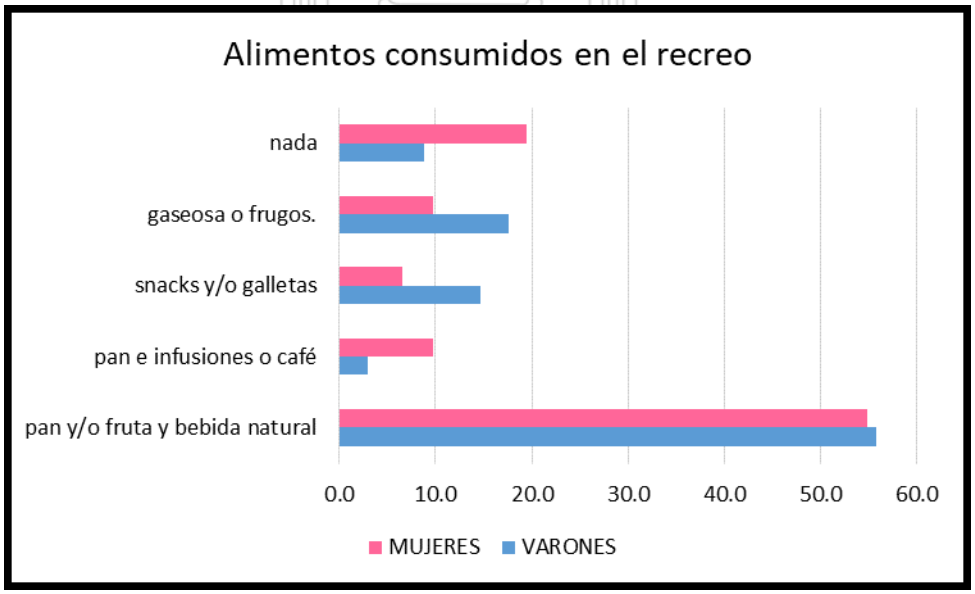



**Figura Nº5: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según tipo de alimentos consumidos en el recreo.**

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis



UNFV

Los estudiantes varones consumían comida rápida y pollo a la brasa y/o pizza durante el almuerzo en 8.8% y 5.9% respectivamente, mientras que la mujeres tuvieron un mayor porcentaje de consumo de comida criolla con 83.9%.

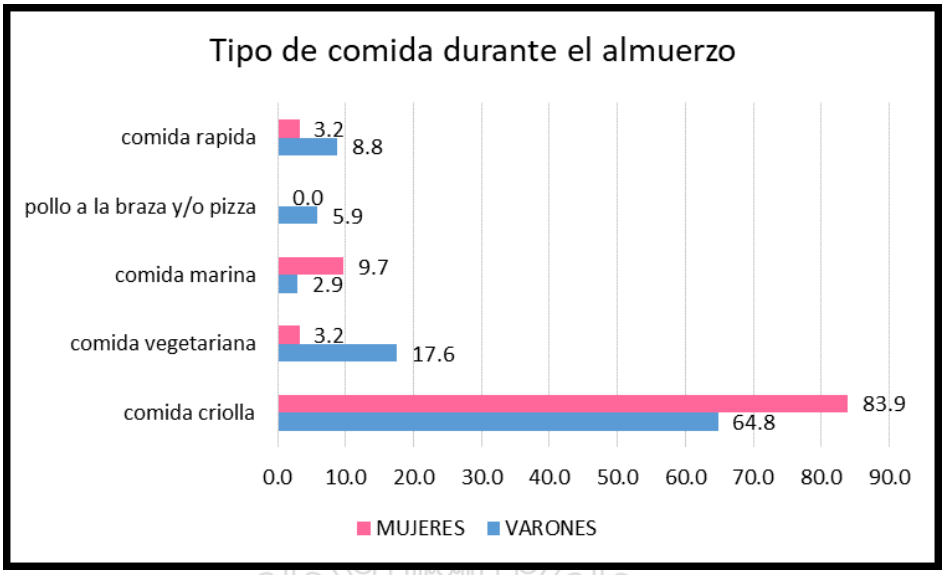



**Figura Nº6: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según tipo de alimentos consumidos en el almuerzo.**

El 48.4% de las mujeres solo consumía pan y/o leche con algo durante la cena, y el 5.9% de los varones consumían snacks y/o galletas y 8.8% pollo a la brasa y/o pizza o comida rápida en la cena.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

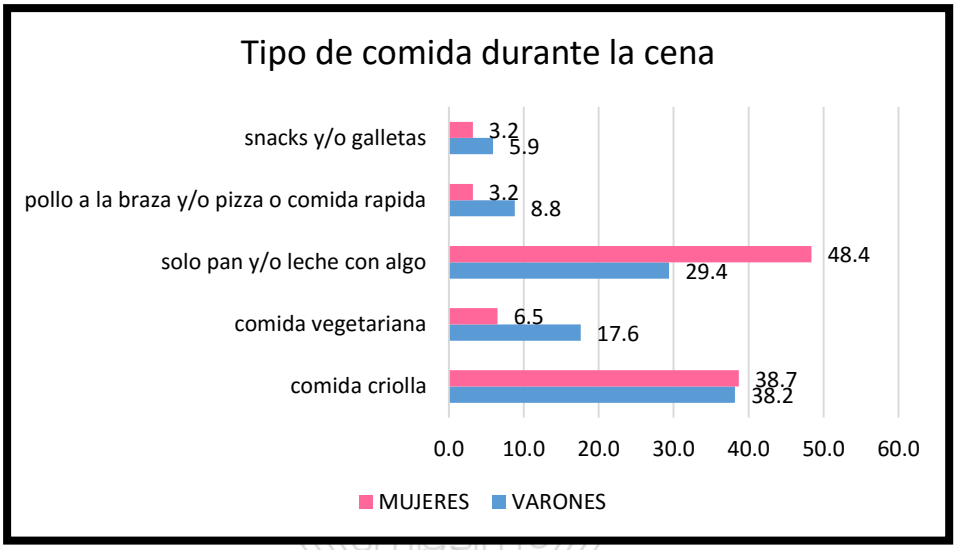



**Figura Nº7: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según tipo de alimentos consumidos en la cena.**

El tipo de preparación más consumido en la semana por los varones fueron los guisados con 47.1%, mientras que en las frituras y sancochado las mujeres tuvieron un mayor porcentaje con 19.4% y 32.3% respectivamente.

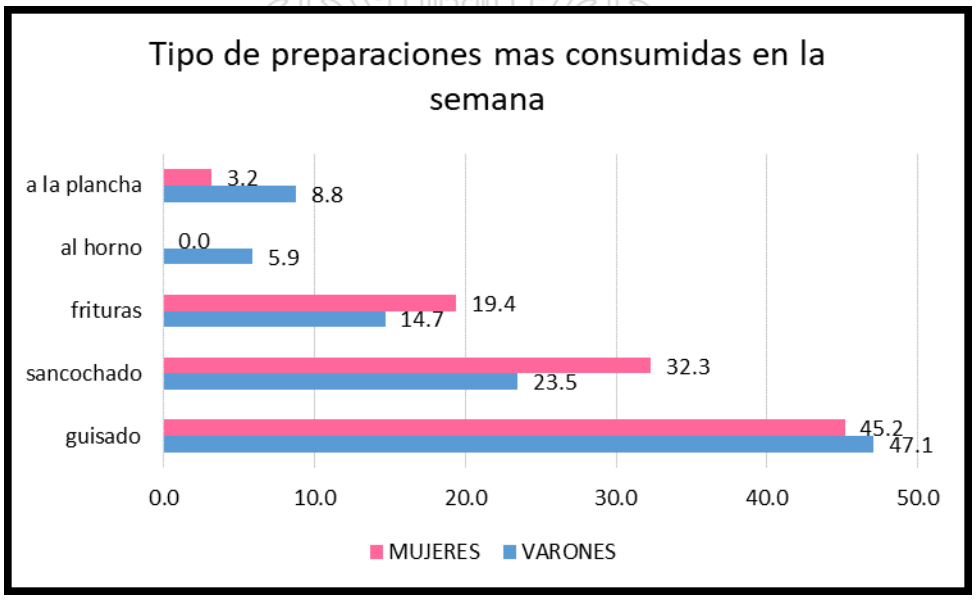



**Figura Nº8: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según tipo de preparaciones más consumidas durante la semana.**

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

El 64.5% de la mujeres consumía fruta en la media tarde y solo un 3.2% consumía gaseosas y/o snacks, los varones presentaron un mayor consumo de gaseosas o frugos y snacks y/o frugos con 11.8% y 8.8% con respecto a las mujeres

**Frecuencia de consumo de alimentos**

El 64.5% de mujeres presentaron un adecuado consumo de leche, es decir de manera diaria o interdiaria, mientras que los varones fue de 44.1% y presentaron además un consumo inadecuado de 55.9%.

Solo el 8.8% de los varones tuvieron un adecuado consumo de queso, es decir de manera diaria o interdiaria, mientras que en la mujeres fue de 38.7%.

El 35.3% de los estudiantes varones presento un adecuado consumo de carne de res y cerdo, siendo comparable con el de las mujeres que fue de 32.%.

El mayor porcentaje de consumo adecuado de pollo se presentó en los varones 35.3%, es decir al menos 1-2 veces por semana, mientras que en las mujeres fue de 29.0%.

El 50.4% de varones presento un adecuado consumo de pescado, es decir al menos 1-2 veces por semana, y las mujeres 54.9%.

El 67.7% de los varones consumían huevo de forma adecuado, es decir al menos de 1-2 veces por semana, pero el porcentaje fue mayor en la mujeres 80.6%. El 58.8% de los varones consumía el huevo de forma frita, mientras que el mayor porcentaje de mujeres 67.7% prefería consumirlo sancochado.

El 47.0% de los varones consumía menestra de manera adecuada, es decir al menos 1-2 veces por semana, pero el mayor porcentaje de consumo adecuado lo tuvieron las mujeres con

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

67.7%. El 61.3% de las mujeres acompañaba su plato de menestra con bebidas cítricas, siendo menor este porcentaje en los varones con 55.9%.

El 20.6% de los varones presento un consumo adecuado de vísceras, es decir al menos una vez a la semana, mientras que el 89.5% de las mujeres presento un consumo inadecuado, es decir menos 1-2 veces por semana y de forma diaria o interdiaria.

**Tabla nº3: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según frecuencia de consumo de alimentos fuente de proteína, lima-2017.**

| alimento | diario | | interdiario | | 1-2v/sem | | 1-2 v/mes | | nunca | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | V | M | V | M | V | M | V | M | V | M |
| **leche** | 20.6 | 29 | 23.5 | 35.5 | 38.2 | 22.6 | 11.8 | 6.5 | 5.9 | 6.5 |
| **queso** | 2.9 | 12.9 | 5.9 | 25.8 | 17.6 | 22.6 | 35.3 | 19.4 | 38.2 | 19.4 |
| **res-cerdo** | 0 | 0 | 14.7 | 22.6 | 35.3 | 32.3 | 32.4 | 29 | 17.6 | 16.1 |
| **pollo** | 17.6 | 12.9 | 23.5 | 32.3 | 35.3 | 29 | 20.6 | 25.8 | 2.9 | 0 |
| **pescado** | 11.8 | 0 | 20.6 | 35.5 | 29.4 | 19.4 | 32.4 | 22.6 | 5.9 | 22.6 |
| **huevo** | 11.8 | 9.7 | 20.6 | 41.9 | 35.3 | 29 | 20.6 | 12.9 | 11.8 | 6.5 |
| **menestra** | 11.8 | 19.4 | 8.8 | 51.6 | 38.2 | 16.1 | 38.2 | 9.7 | 2.9 | 3.2 |

En cuanto al consumo adecuado de ensaladas de frutas y verduras, los varones presentaron un 41.2% y 52.9 respectivamente, mientras que en la mujeres este porcentaje fue de 42.0% y 45.2%.

*Tabla nº4: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según frecuencia de consumo de alimentos fuente de fibra, lima-2017.*

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

| alimento | diario | | interdiario | | 1-2v/sem | | 1-2 v/mes | | nunca | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | V | M | V | M | V | M | V | M | V | M |
| **fruta** | 14.7 | 19.4 | 26.5 | 22.6 | 20.6 | 12.9 | 32.4 | 35.5 | 5.9 | 9.7 |
| **verduras** | 29.4 | 38.7 | 23.5 | 16.1 | 23.5 | 32.3 | 23.5 | 3.2 | 0 | 9.7 |

La mayonesa era consumida de manera adecuada en un porcentaje similar por varones y mujeres en 32.4% y 32.2% respectivamente es decir máximo 2 veces al mes. De igual forma el consumo inadecuado se presentó en similar porcentaje en ambos grupos.

Se observó un consumo inadecuado de azúcar en 23.5% de los varones es decir más de 2 cucharaditas por vaso, mientras que el 80.7% de las mujeres presento un consumo adecuado.

El 100% de las mujeres consumieron bebidas adecuadas, es decir agua natural y refresco de fruta o infusiones, mientras que 20.6% de los varones presento un consumo inadecuado de bebidas, es decir gaseosas y refrescos de sobre (fig. 9)

Solo el 9.7% de las niñas presento un adecuado consumo de agua, mientras que el 100% de los niños presento un consumo inadecuado es decir consumió durante el día menos de 6 vasos de agua.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

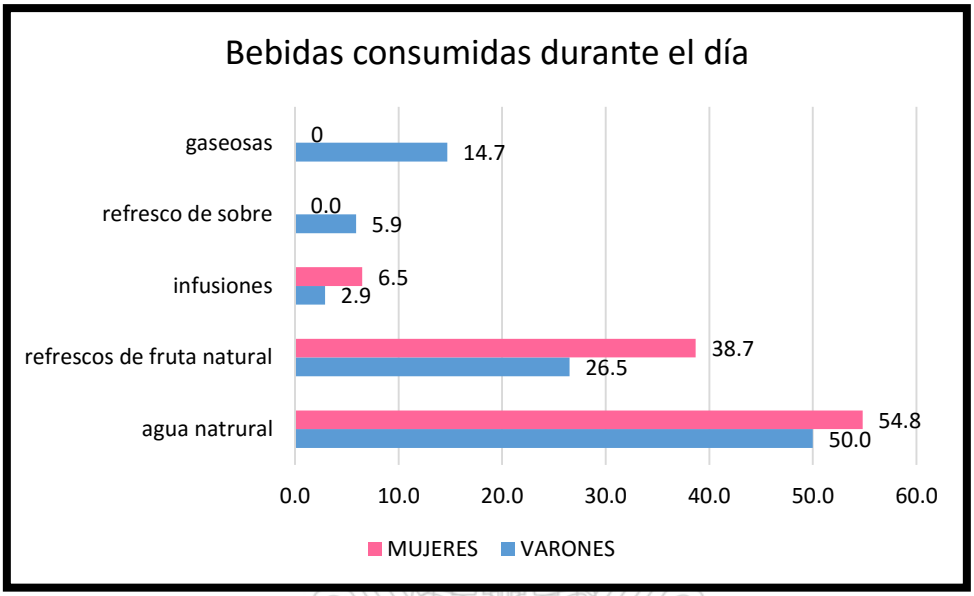



**Figura Nº9: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según tipo de bebidas consumidas en el día.**

El 55.9% de los varones tuvo una inadecuada actividad física en los últimos 7 días, es decir algunas veces, casi nunca o no hizo educación física, mientras 51.6% de mujeres actividad física adecuada es decir, siempre y a menudo

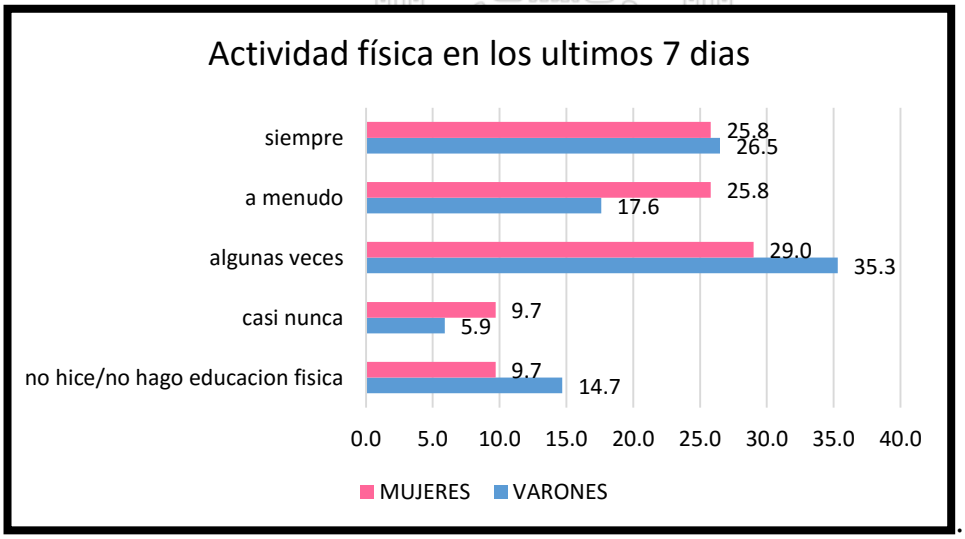



**Figura Nº10: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según actividad física realizada en los últimos 7 días.**

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

La actividad más realizada antes y después de comer tanto por varones y mujeres fue estar sentado con 50.0% y 61.3% respectivamente

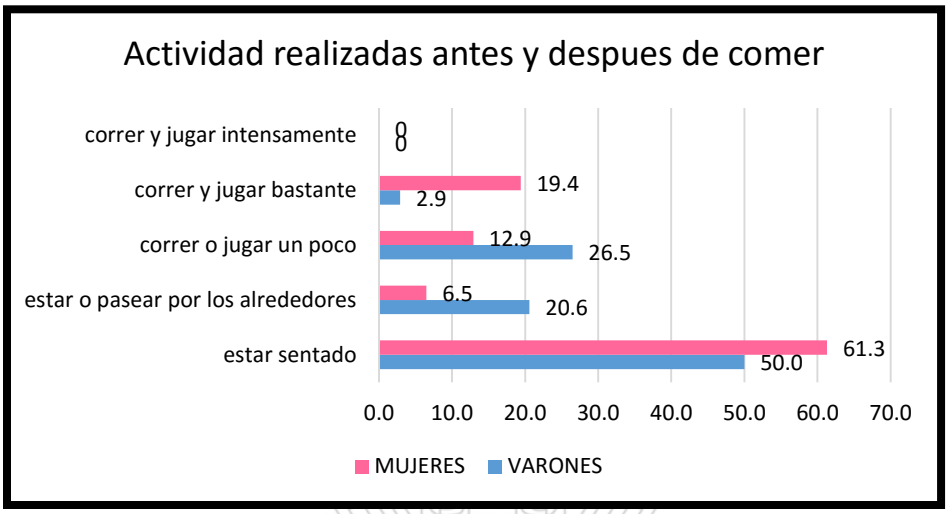



**Figura Nº11: Distribución porcentual según actividad física realizadas antes y después de comer.**

El 5.9% de los estudiantes varones no practicaron ningún deporte el fin de semana, 77.8% de las mujeres practico deporte de forma adecuada es decir más de 2-3 veces por semana.

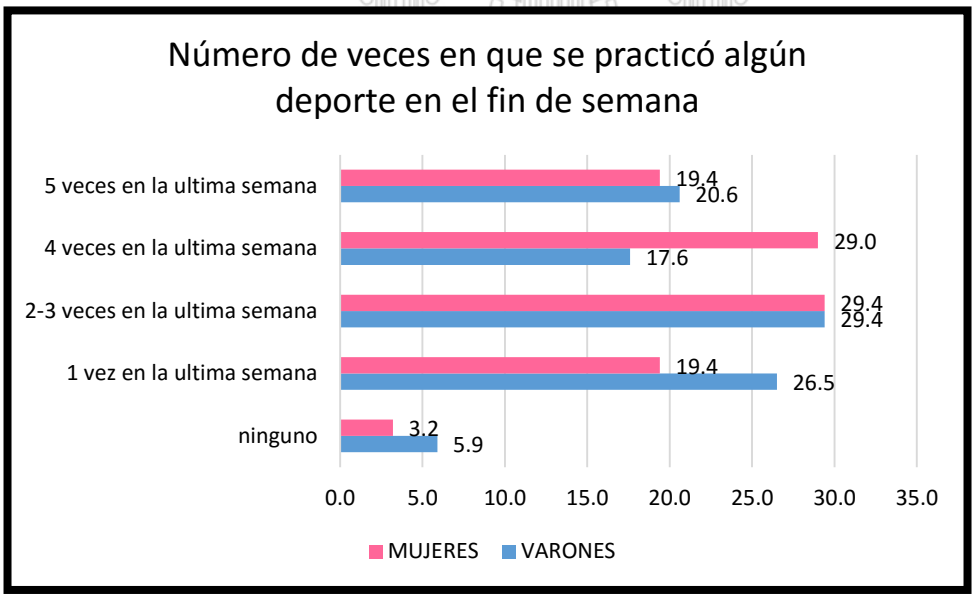



**Figura Nº12: Distribución porcentual de estudiantes de la IE Melitón Carvajal según actividad física realizada en los últimos 7 días.**

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis



UNFV

## DISCUSIÓN

El presente estudio permitió identificar cuáles son los patrones alimentarios y de actividad física en escolares varones de la IE Melitón Carvajal que determinan la mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad en este grupo de escolares, siendo la muestra por conveniencia, sin embargo, el tamaño de muestra fue representativa.

Se pudo observar que el 23.5% de los escolares varones consumía alimentos menos de 3 veces al día pero este porcentaje fue mayor en la niñas siendo de 35.5%. En el estudio realizado por Ramos, a. (2016) el 91% de los escolares afirmo cumplir con las cuatro comidas principales desayuno, almuerzo, merienda y cena y el 92% cumplir con el desayuno. Además se pudo observar que el 23.5% de los varones omiten el desayuno siendo este tiempo de comida el que más se omitió en los escolares de ambos sexos, Estudios transversales previos destacan que los niños y adolescentes que omiten el desayuno son más pesados que los que desayunan habitualmente (Berkey, Rockett, Gillman, Field, & Colditz, 2003).

Si bien la mayor parte de los escolares de ambos sexos consumían sus alimentos en casa, un 23.5% de los escolares varones consumía su desayuno en la escuela, lo que podría generar un mayor consumo de alimentos calóricos, este porcentaje fue menor en las niñas, y en general los varones fueron quienes presentaron un mayor porcentaje de lugar de consumo inadecuado que en las mujeres.

En cuanto a la compañía durante las comidas un 90.3% de las niñas comía en familia porcentaje que fue menor en los varones, además hubo un mayor porcentaje de estos con respecto a la niñas, que comía con compañeros de clase, amigos y solos (5.9%) porcentaje que fue mayor al

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

obtenido en un estudio hecho en escolares de México donde 2.2 % comía y cenaba solo (Galindo, A. 2013). El comer solo podría ser un factor de riesgo pues se consumen alimentos con poco valor nutritivo como son las comidas rápidas, los dulces y las gaseosas (Osorio-Murillo, O., & Amaya-Rey, M. 2011).

La mayor parte de los escolares consume comida criolla, las mujeres en mayor porcentaje que los varones siendo estos lo que tuvieron un mayor porcentaje de consumo de comida rápida, pizza y/o pollo a la brasa, estos resultados se pueden asociar a que son ellos quienes comen sus alimentos en mayor porcentaje en comparación con las niñas, solos o fuera de casa según los datos obtenidos en este estudio.

En cuanto a los alimentos consumidos a la hora del recreo, un 32.3% de los escolares varones consumía alimentos poco saludables comparando estos resultados con los obtenidos por Santillana (2013) donde los refrigerios de los niños; 43% se encuentran en el rango Adecuado, 30% en el rango Bajo y 20% en el rango Alto. El riesgo de presentar sobrepeso u obesidad parece incrementar en forma significativa con el mayor consumo de este tipo de alimentos (Ramos-Morales. 2006). Así también un 19.4% de las niñas indico que no consumía nada, estos resultados pueden deberse a que los escolares de 5to y 6to grado en su mayoría no llevan loncheras y compran la mayor parte de los alimentos en el quiosco de la institución.

Con respecto a la leche más de la mitad de las mujeres tuvieron un consumo adecuado, mientras que en los varones más de la mitad tuvieron un consumo inadecuado, lo mismo sucedió con el consumo de queso donde solo el 8.8% de varones tuvo un consumo adecuado de este, lo cual podría a largo plazo tener repercusiones en su crecimiento. Es importante mencionar que los

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

lácteos y derivados, son alimentos fuente de calcio, el cual cumple un papel importante en la formación y fortalecimiento de los huesos, ayudando a prevenir la osteoporosis (Ñique M. 2010)

Tanto los escolares varones y mujeres tuvieron un consumo adecuado de carne de res y cerdo bajo, siendo este de una tercera parte en ambos casos, probablemente debido a que estas tienden a tener un costo más elevado, en cuanto al consumo de pollo el porcentaje de consumo adecuado en ambos casos fue bajo, debido a que se consumía en gran cantidad de alumnos de forma diaria y lo recomendado es de 2-3 veces por semana. En cuanto al consumo pescado más de la mitad de escolares de ambos sexos tuvieron un consumo adecuado del mismo. En general podemos señalar que no hubo mayor diferencia en cuando al consumo de carnes en ambos grupos ya que presentaron frecuencias de consumo similares.

El huevo fue el alimento más consumido tanto por varones y mujeres, sin embargo fueron las mujeres quienes lo consumían en mayor cantidad, además relacionándolo con la forma de preparación en que lo consumían con más frecuencia se evidencio que la mayoría de ellas prefería consumirlo sancochado, en contraposición si bien hubo un menor consumo en los varones estos indicaron en mayor porcentaje que prefieren consumirlo frito, el consumo adecuado de huevo es importante porque puede aportar los mismos nutrientes esenciales que las carnes (Carbajal. A 2013).

El consumo de menestras de forma adecuada fue mayor en las niñas, además más de la mitad de estas indicó que acompañaba su plato de menestras con bebidas cítricas, el ácido ascórbico es quizá el promotor más conocido de la absorción de hierro no- hemo (Martínez. C, 1999) por su parte menos de la mitad de los varones consumía menestras de forma adecuada.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

El 72.6 % de los varones presento un consumo inadecuado de vísceras, el porcentaje fue mayor en la niñas 89.5%, que son similares a los resultados obtenido en un estudio en la ciudad de Guantánamo, donde se observó que el consumo de alimentos portadores importantes de hierro hem fue poco frecuente (Reboso. J 2005). Si bien ambos grupos tuvieron un alto porcentaje de consumo inadecuado la diferencia radica principalmente en que la frecuencia de consumo de vísceras en los varones era mayor a la recomendada es decir de forma diaria o interdiaria, en contraposición el consumo inadecuado en las niñas se debió principalmente al poco consumo de estas.

El consumo de ensaladas de frutas y verduras fue similar en ambos sexos, siendo menos de la mitad de la población estudiada los que tenían un adecuado consumo de las mismas, como se sabe el consumo de frutas y verduras es esencial para tener un adecuado tránsito intestinal y tener un adecuado aporte de vitaminas y minerales.

El 100% de las niñas evaluadas presento un adecuado consumo de bebidas durante el día, es decir refresco de frutas, infusiones o agua natural, del total de varones 20.6% consumían bebidas inadecuadas que son las gaseosas o refrescos de sobres, ya que estas bebidas son altamente calóricas esto podría influenciar en la ganancia de peso. También se evaluó la cantidad de agua consumida en el día, en ambos sexos casi el total de escolares consumía menos de 6 vasos al día lo cual es inadecuado.

Con respecto a la actividad física, se evaluó la actividad realizada en los últimos 7 días donde cerca de la mitad de escolares de ambos sexos tuvieron una actividad física inadecuada, de igual forma sucedió con los deportes practicados y con respecto a las actividad más realizadas antes y después de comer fue estar sentado con porcentajes similares en ambos sexos es decir más de la mitad, lo que nos indica que un alto nivel de sedentarismo en los escolares.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

## CONCLUSIONES

Los resultados del estudio revelan que este grupo de escolares varones presentaron en mayor porcentaje hábitos alimentarios inadecuados en comparación con las escolares de sexo femenino. La información recogida en los cuestionarios sugiere una marcada diferencia en la frecuencia de consumo de ciertos alimentos en especial de los que son altamente calóricos.

La actividad física fue similar en los escolares de ambos sexos, lo cual indicaría que la mayor prevalencia de sobrepeso obesidad, podría ser causada principalmente por los hábitos de alimentación.

Sabiendo que son los escolares varones quienes presentan hábitos alimentarios inadecuados se hace evidente que si existe relación entre estos y la mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad en los escolares de sexo masculino de la IE Melitón Carvajal.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

## RECOMENDACIONES

- Se debe continuar realizando evaluaciones antropométricas a los niños en edad escolar con el fin de llevar un mejor control sobre la evolución de su estado nutricional y medir la eficacia de las intervenciones realizadas por la municipalidad de Lince como parte del programa de Instituciones Educativas Saludables.
- La promoción de la alimentación saludable debe ser articulados, haciendo que tanto el personal docente y padres de familia se comprometan a tomar medidas para que los niños mejoren la calidad de los alimentos que consumen.
- Desarrollar estrategias nutricionales, basadas en las diferencias de los hábitos nutricionales entre niños y niñas, con el fin de que estas logren un mayor impacto.
- La actividad física debe ser fomentada no solo en la escuela, si no también fuera de esta para lograr que los niños y niñas lo adopten como parte de su estilo de vida.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS


1. Álvarez-Dongo, D., & Sánchez-Abanto, J., & Gómez-Guizado, G., & Tarqui-Mamani, C. (2012). Sobrepeso Y Obesidad: Prevalencia Y Determinantes Sociales Del Exceso De Peso En La Población Peruana (2009-2010). Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 29 (3), 303-313.
2. Martínez, r. (2008). La Canasta Básica Alimentaria en México: Contenido y Determinantes, 1980-1998 1. licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
3. Nutrición del niño en la edad preescolar https://dieteticaieselgetares.files.wordpress.com/2014/04/nutricic3b3n-escolar-y-preescolar.pdf.
4. Zavala, i., & Carrión, c. (2016). elación entre el estado nutricional, hábitos alimentarios, y nivel de actividad física en un grupo de estudiantes de 5.° ciclo de la facultad de ciencias de la salud de la universidad católica sedes sapientiae en el periodo 2016 - II (licenciatura). universidad católica sapientiae.
5. Coro, v. (2015). diseño de una guía alimentaria nutricional para el escolar con la utilización de productos de la zona en la escuela “Instituto De Sicalpa” de la comunidad de Sicalpa Viejo del Canton Colta 2014 (Licenciatura). escuela superior politécnica de Chimborazo.
6. estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. (2004). Recuperado a partir de http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf



Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis





UNFV

7. Obesity and overweight. (2017). World Health Organization. Recuperado 1 February 2018, a partir de http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/
8. Un gordo problema: Sobrepeso y obesidad en el Perú. (2012). LIMA. Recuperado a partir de http://www.minsa.gob.pe/cino/documentos/publicaciones/Un-Gordo_problema.pdf
9. Municipalidad de lince (2017). Diagnóstico del estado nutricional de las instituciones educativas del distrito de lince. Lima.
10. MacMillan, N., Rodríguez, F. y Páez, J. (2016). Evaluación del estado nutricional, hábitos de alimentación y actividad física en escolares de 1 ° básico de isla de pascua de chile en la última década. *Revista chilena de nutrición*, 43 (4), pp.6-6.
11. Olivares C, S., Bustos Z, N., Lera M, L., & Zelada, M. (2007). Estado nutricional, consumo de alimentos y actividad física en escolares mujeres de diferente nivel socioeconómico de Santiago de Chile. Revista Médica De Chile, 135(1). http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872007000100010.
12. Ferro R, Maguiña V. (2012). Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. (Licenciatura). Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Lima.
13. Llanos, E. (2015). Relación entre el nivel de autoestima y ansiedad con el estado nutricional en escolares intervenidos por Salud Escolar- Aprende Saludable de SJL, Lima-Perú. Marzo- Diciembre, 2015 (Maestría). UNIVERSIDAD FEMENINA DEL SAGRADO CORAZON.
14. Berard m, García n. (2010). características alimentarias de los escolares de 6 a 12 años con sobrepeso y obesidad de la escuela nº 215 Octavia Ricardone. Bigand, provincia de santa fe. (Licenciatura). Universidad Nacional De Salta. Argentina.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

15. Ramos, a. (2016). Aspectos socioculturales que influyen sobre la alimentación de escolares en un establecimiento de la ciudad de santa fe. En xx encuentro de jóvenes investigadores de la universidad nacional del litoral. Universidad Nacional del Litoral. recuperado a partir de http://bibliotecavirtual.unl.edu.ar:8080/colecciones/bitstream/handle/123456789/8387/3.1.13.pdf.
16. Quintero-Gutiérrez, A., & González-Rosendo, G. (2014). Omisión del desayuno, estado nutricional y hábitos alimentarios de niños y adolescentes de escuelas públicas de Morelos, México. Cyta - Journal Of Food, Volumen 12(3), 256–262.
17. Osorio-Murillo, O., & Amaya-Rey, M. (2011). La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. Aquichan, 11 (2), 199-216.
18. Galindo, A. (2013). Consumo alimentario dentro y fuera de la escuela. Rev Med Inst Mex Seguro Soc, 51(4), 450-455.
19. . Santillana A. (2013) Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los escolares. (Licenciatura). Universidad Autónoma del Estado de México, Departamento de evaluación personal.
20. Ñique M. (2010) Hábitos de alimentación y molestias digestivas en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Licenciatura), Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú
21. Ramos-Morales, Nora, Marín-Flores, Juana, Rivera-Maldonado, Sandra, & Silva-Ramales, Yolanda. (2006). Obesidad en la población escolar y la relación con el consumo de comida rápida. Index de Enfermería, 15(55), 9-12.
22. C. Fernández Estívariz1, T. López del Val1, P. Martínez de Icaya Ortiz de Urbina1, M.A. Jaunsolo Barrenechea1,A.I. De Cos Blanco, M. L. Cilleruelo Pascual3, C. Vázquez

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

Martínez1 y Grupo CAENPE (1996). Consumo de lácteos y su contribución al aporte de nutrientes en la dieta de los escolares de la Comunidad de Madrid. Grupo CAENPE. An Esp Pediatr, 44(3), 214-8.

23. Carbajal. A (2013). Hábitos De Consumo De Carne De Pollo Y Huevos Calidad Nutricional Y Relación Con La Salud. Universidad Complutense de Madrid.
24. (Martínez. C, 1999). Biodisponibilidad del hierro de los alimentos. Archivos latinoamericanos de nutrición. 49(2) ,106-113.
25. Reboso. J (2005). Anemia por deficiencia de hierro en niños de 6 a 24 meses y de 6 a 12 años de edad. Rev Cubana Salud Pública v.31 n.4 Ciudad de La Habana.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis



UNFV

# ANEXOS

## ANEXO 1.

## HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Propósito**

El presente estudio *"PATRONES ALIMENTARIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE DETERMINAN MAYOR PREVALENCIA DE SOBREPESO/OBESIDAD EN VARONES DE LA IE MELITÓN CARVAJAL"* se desarrollará dentro del campo de salud nutricional. Se realizará con la finalidad de conocer las prácticas alimentarias como el número de comidas consumidas, la frecuencia de consumo de comidas principales, el horario de consumo de alimentos, etc. en los escolares del quinto y sexto grado de primaria; a su vez, se hallará la relación que estas prácticas tiene con la mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en los escolares varones de la intitucion educativa.

**Participación**

Con el permiso de la Institución Educativa Melitón Carvajal y la aprobación de la Universidad Nacional Federico Villareal para realizar esta investigación, se solicita la autorización de los padres o apoderados de los alumnos del quinto y sexto grado de primaria del turno mañana para su voluntaria participación en este estudio.

**Riesgos del estudio**

Este estudio no representa ningún riesgo, no atenta contra la salud ni integridad del participante. Los métodos a practicar son determinación de patrones de alimentación y actividad física, para lo cual se pedirá al participante responder una encuesta de prácticas alimentarias que durará 20 minutos.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

**Beneficios**

Los resultados del estudio permitirán conocer a los padres o apoderados conocer cuáles son las prácticas inadecuadas que tienen sus hijos y que generan el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Cabe resaltar que la participación al estudio no le originará ningún costo.

**Confidencialidad**

Los datos recopilados en la investigación serán confidenciales, no se revelará ningún dato personal de los participantes.

**Selección de participantes**

Se invita a los alumnos del quinto y sexto grado de primaria de la Institución Educativa Melitón Carvajal con edades comprendidas entre 10 y 12 años, a participar el estudio de manera voluntaria.

**Consentimiento**

He leído detenidamente el propósito del estudio, tengo conocimiento sobre los riesgos y beneficios que representa hacia mi hijo/a, y de los procedimientos que se realizarán, la aplicación de una encuesta. Se me comunicó que la participación en la investigación es gratuita. Entiendo que como participante voluntario, mi hijo/a tiene el derecho de retirarse o dejar de participar en el estudio si considero que representa algún gasto, o un riesgo para su salud.

Habiendo sido informado, Yo_____, identificado con DNI N° _____, doy mi consentimiento para que mi hijo/a participe voluntariamente de la investigación: *"Prácticas alimentarias e índice de masa corporal en estudiantes de nivel primaria de la institución educativa Melitón Carvajal"* a cargo del investigador María Cecilia Retuerto Blas identificada con DNI N° 70415314, perteneciente a la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Fecha: ___/___/2017

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis



UNFV

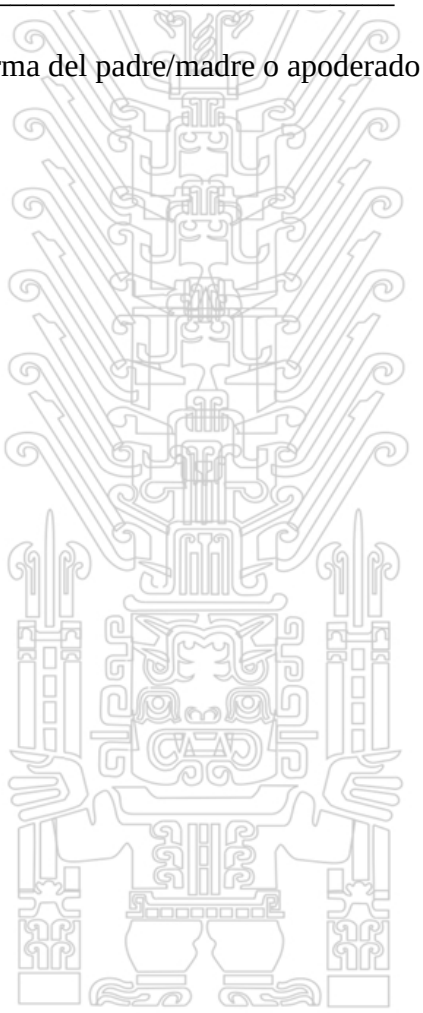
Nombre completo de su hijo/a: _____

Grado y sección que cursa su hijo/a: _____

Fecha de nacimiento de su hijo/a: ____/____/_____

_____

Firma del padre/madre o apoderado



Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis



UNFV

## CUESTIONARIO DE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE ESTUDIANTES

Nombres y apellidos: _____ Fecha: ____/____/2017

Grado y sección: _____Fecha de nacimiento: ____/____/_____ Edad: _____

- ¿Eres un niño o una niña? Marca con una X la respuesta.

- Niño
- Niña

**Lee detenidamente la pregunta y marca con un aspa (X) una sola alternativa.**

1.- ¿Cuántas veces durante el día consumes alimentos?

- Menos de 3 veces al día
- 3 veces al día
- 4 veces al día
- 5 veces al día
- Más de 5 veces al día

2.- ¿Desayunas habitualmente antes de empezar las clases?

- No
- Sí

3. ¿Dónde consumes tu desayuno?

- En la Casa
- En el Colegio
- En un restaurante
- En los quioscos
- En los puestos ambulantes

4. ¿Con quién sueles consumir tus alimentos?

- Con mi familia
- Solo con un miembro de la familia
- Con mis amigos
- Con mis compañeros del colegio
- Solo
-

5. ¿Cuál es la bebida que acostumbro tomar?

- Leche y/o yogurt
- Avena – Quinua – Soya - Maca
- Jugo de Frutas
- Infusiones y/o café
- Otros, especificar:

6. ¿Qué tan seguido toma leche?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

7. ¿Qué tan seguido consumes queso?

- Nunca
- 1-2 veces al mes
- 1-2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

8. ¿Qué es lo que acostumbras consumir en el recreo?

- Pan y/o fruta y bebida natural.
- Pan e infusiones o café.
- Snacks y/o galletas
- Gaseosa o frugos, pulp.
- Nada
- Otros_____

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis



UNFV

10. ¿Qué es lo que acostumbras a consumir a media tarde?

- Frutas
- Pan con algo
- Snacks y/o galletas
- Gaseosa o frugos, pulp.
- Nada
- Otros_____

12. ¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?

- Agua Natural
- Refrescos de fruta natural
- Infusiones
- Refresco de Sobres
- Gaseosas

13. ¿Almorzaste ayer?

- Sí
- No

14. ¿Dónde consumes tu almuerzo?

- En la casa
- En el cafetín del colegio
- En un restaurante
- En un quiosco
- En un puesto ambulante

15. ¿Qué sueles consumir mayormente en tu almuerzo?

- Comida criolla
- Comida vegetariana
- Comida marina
- Pollo a la brasa y/o Pizza
- Comida "rápida"

16. ¿Cenaste ayer?

- Sí
- No

17. ¿Dónde consumes tu cena?

- En la Casa
- En la casa de un familiar o amigo
- En un restaurante
- En un quioscos
- En un puesto ambulante

18. ¿Qué sueles consumir mayormente en tu cena?

- Comida criolla
- Comida vegetariana
- Solo pan y/o leche con algo
- Pollo a la brasa y/o Pizza o comida "rápida"
- Snacks y/o galletas

19. ¿Qué tipo de preparación en tus comidas principales sueles consumir más durante la semana?

- Guisado
- Sancochado
- Frituras
- Al horno
- A la plancha

20. ¿Cuántas veces sueles consumir carne de res o cerdo?

- Nunca
- 1 – 2 veces al mes
- 1 -2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

21. ¿Cuántas veces sueles consumir pollo?

- Nunca
- 1 – 2 veces al mes
- 1 -2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

22. ¿Cuántas veces sueles consumir pescado?

- Nunca
- 1 – 2 veces al mes
- 1 -2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

23. ¿Cuántas veces sueles consumir huevo?

- Nunca
- 1 – 2 veces al mes
- 1 -2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

24. ¿El huevo, en qué tipo de preparación lo consumes más?

- Sancochado
- Frito
- En preparaciones

25. ¿Cuántas veces sueles consumir menestras?

- Nunca (Para ala pregunta 33)
- 1 – 2 veces al mes
- 1 -2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

26. ¿Con qué bebidas acompañas a tu plato de menestras?

- Con bebidas cítricas (limonada, naranjada, piña natural)
- Con infusiones (té, anís, manzanilla)
- Con gaseosas
- Con agua sola

27. ¿Cuántas veces sueles consumir ensaladas de verduras?

- Nunca
- Diario
- 1 – 2 veces al mes
- 1 -2 veces a la semana
- Interdiario

28. ¿Cuántas veces sueles mayonesa en tus comidas?

- Nunca
- 1 – 2 veces al mes
- 1 -2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

29. ¿Cuántas veces sueles consumir ensaladas de frutas?

- Nunca
- 1 – 2 veces al mes
- 1 -2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

30. ¿Cuántas cucharitas de azúcar le sueles agregar a un vaso o taza?

- Ninguna
- 1 cucharadita
- 2 cucharaditas
- 3 cucharaditas
- Más de 3 cucharaditas

31. ¿Cuánto al día sueles tomar de agua (comprendida en refrescos, infusiones, etc)?

- 1 vaso
- 2 – 3 vasos
- 4 – 5 vasos
- 5 – 6 vasos
- Más de 6 vasos

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

32. ¿Cuántas veces sueles consumir hígado de pollo, sangrecita, vísceras?

- Nunca
- 1 – 2 veces al mes
- 1 -2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

33.- En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

- No hice/hago educación física
- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Siempre

34. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

35-. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNFV

ANEXO 3

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis