



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

FACTORES INFLUYENTES EN EL HÁBITO ALIMENTARIO DE ESCOLARES DEL
CUARTO AL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. 1059 MARÍA
INMACULADA – LINCE 2019

Línea de investigación:

Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición

Autor:

Bocanegra Napan, Jerson Manuel

Asesor:

Feijoo Parra, Mitridates Félix Octavio
(ORCID: 0000-0001-5085-5515)

Jurado:

Yarleque Chocas, Mirtha
Maguiña Concha, Ana Elizabeth
Ordoñez Corcuera, Elisa Ada

Lima - Perú

2022

Referencia:

Bocanegra, J. (2022). *Factores influyentes en el hábito alimentario de escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/6409>



Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada (CC BY-NC-ND)

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede generar obras derivadas ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”

**FACTORES INFLUYENTES EN EL HÁBITO ALIMENTARIO DE
ESCOLARES DEL CUARTO AL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E.
1059 MARÍA INMACULADA – LINCE 2019**

Líneas de investigación:

Salud Pública

Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición

Autor:

Bocanegra Napan, Jerson Manuel

Asesor:

Feijoo Parra, Mitridates Félix Octavio

Jurado:

Yarleque Chocas, Mirtha

Maguiña Concha, Ana Elizabeth

Ordoñez Corcuera, Elisa Ada

Lima – Perú

2022

Dedicatoria

A mi madre, pilar de mi vida y ejemplo de persona, su apoyo en todo momento hizo posible llegar hasta estas instancias de mi vida.

A mis hermanos, Lener y Edson, por su inspiración a seguir creciendo profesionalmente.

Agradecimientos

A mi casa de estudios, Universidad Nacional Federico Villarreal, por forjarme como profesional.

A todas aquellas personas que estuvieron involucradas con la realización de este trabajo.

ÍNDICE

RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	6
INTRODUCCIÓN	7
1.1 Descripción y formulación del problema	8
1.1.1. Formulación del problema general.....	10
1.1.2. Formulación de los problemas específicos	10
1.2 Antecedentes	11
1.2.1 Antecedentes Nacionales.....	11
1.3 Objetivos	16
1.3.1 Objetivo general	16
1.3.2 Objetivos específicos	16
1.4 Justificación	16
1.4.1 Justificación teórica	16
1.4.2 Justificación práctica	17
1.5 Hipótesis.....	17
1.5.1 Hipótesis general	17
1.5.2 Hipótesis específicas	17
II. MARCO TEÓRICO	18
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación	18
III. MÉTODO	23
3.1. Tipo de investigación.....	23
3.2. Ámbito temporal y espacial.....	23
3.3. Variables	23
3.4. Población y muestra.....	24
3.5. Instrumentos.....	25

3.6.	Procedimientos	26
3.7.	Análisis de datos	26
IV.	RESULTADOS.....	28
V.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	40
VI.	CONCLUSIONES.....	42
VII.	RECOMENDACIONES.....	43
VIII.	REFERENCIAS	44
IX.	ANEXOS.....	50

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo conocer los factores que influyen en el hábito alimentario de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince. La investigación fue de tipo descriptivo, observacional y de corte transversal. La población total fue de 150 alumnos, usando los criterios de inclusión y exclusión la muestra final fue de 131 alumnos del cuarto al sexto grado de primaria entre las edades de 10 a 13 años, se utilizó una encuesta para la recolección de información alimentaria de los alumnos y una ficha de evaluación para recolectar los datos de peso y talla de cada uno. Para el procesamiento y análisis de los datos se usaron los programas estadísticos SPSS 25 y Microsoft Excel. Los resultados obtenidos indican que el 64.1% de los escolares tienen un nivel de conocimiento adecuado sobre que alimentos son beneficiosos para la salud, se encontró que el 90.8% de los escolares consumen con mayor frecuencia sus alimentos en su casa, el 55% de los escolares indicaron que la televisión es el medio de comunicación que más usan, también se evidencio que el 70.2% de los alumnos según el indicador IMC/Edad presentan un estado nutricional normal y una prevalencia del 19.8% de malnutrición por exceso. Concluyendo que los escolares tienen una gran influencia del entorno familiar hacia sus hábitos alimentarios, presentan un nivel de conocimiento adecuado sobre que alimentos integran una alimentación saludable, la televisión es el medio de comunicación por el que más se sienten influenciados a la hora de elegir un alimento y pese a que la mayoría presenta un estado nutricional adecuado, existe una prevalencia de malnutrición por exceso.

Palabras claves: alimentación saludable, hábitos alimentarios, factores, adolescentes.

ABSTRACT

The objective of this study was to know the factors that influence the eating habits of schoolchildren from the fourth to the sixth grade of primary school of the IE 1059 María Inmaculada – Lince. The research was a descriptive, observational and cross-sectional design. The total population was 150 students, using the inclusion and exclusion criteria, the final sample was 131 students from the fourth to the sixth grade of primary school between the ages of 10 and 13, The information of the students was collected by a survey and an evaluation sheet to collect the weight and height data of each one. For the processing and analysis of the data, the statistical programs SPSS 25 and Microsoft Excel were used. The results obtained indicate that 64.1% of schoolchildren have an adequate level of knowledge about which foods are beneficial for health, it was found that 90.8% of schoolchildren consume their food more frequently at home, 55% of schoolchildren indicated that television is the means of communication they use the most, it was also shown that 70.2% of students according to the BMI/Age indicator have a normal nutritional status and a prevalence of 19.8% of malnutrition due to excess. Concluding that schoolchildren have a great influence from the family environment towards their eating habits, they present an adequate level of knowledge about what foods make up a healthy diet, also television is the means of communication by which they feel most influenced when choosing. a food and despite the fact that most of them have an adequate nutritional status, there is a prevalence of malnutrition due to excess.

Keywords: healthy eating, eating habits, factors, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

La infancia y la adolescencia son consideradas etapas fundamentales en la formación del ser humano para su crecimiento y desarrollo en las cuales se debe recibir una correcta alimentación en cantidad, calidad, adecuación y armonía, además del necesario componente afectivo en las etapas de crecimiento y desarrollo es necesario el estímulo y cuidado (Pérez, 2008).

La Food and Agriculture Organization (2001) define que el estado nutricional es el grado de adecuación de las características anatómicas, bioquímicas y fisiológicas del individuo y que está relacionado con el consumo, utilización y excreción de nutrientes.

La Organización Mundial de la Salud (2018) refiere que la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición suficiente y equilibrada, es fundamental para la buena salud. Mientras que una mala nutrición entendida como las carencias, excesos y desequilibrios de la ingesta calórica y nutrientes de una persona abarca la desnutrición, los desniveles de vitaminas o minerales, el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación.

La elección de los alimentos que condicionan el estado nutricional puede verse afectado por factores: Estilo de crianza, conductas, el marco familiar, las preferencias alimentarias, la religión, el marco social (moda), educación, el marco educativo, el estado de salud, la educación nutricional, la publicidad, el marketing, la disponibilidad económica, etc (Samaniego, 2015).

Por lo anteriormente expuesto es necesario cuidar las conductas alimentarias de los adolescentes que luego se convertirán en un hábito la manera de alimentarse, razón por la cual es importante comprender los distintos aspectos que hoy se conocen como influyentes en el hábito alimentario. Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la etapa

escolar que permita a los adolescentes crecer con salud y adquirir una buena educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, también son vulnerable a desbalances nutricionales y susceptibles a cualquier modificación nutricional por lo que la alimentación debe ser la oportunidad en el que día a día conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludable.

Al conocer la importancia de establecer un correcto hábito alimentario en el escolar adolescente, debemos saber qué factores influyen en este proceso. La presente investigación realizada en este grupo etario busca evidenciar los factores más influyentes en los hábitos alimentarios, así como también fomentar un adecuado estado nutricional.

1.1 Descripción y formulación del problema

La Fundación Española de Nutrición (2014), indica que lo hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.

La adolescencia temprana (10 a 14 años) es la etapa de la vida adecuada para adquirir un buen hábito alimentario, donde los miembros del hogar cumplen un papel fundamental por su gran influencia y esto decrece conforme el adolescente se va convirtiendo en adulto. Los cambios psicológicos y emocionales influyen en la dieta, donde muchos de ellos le dan importancia a su imagen corporal, teniendo hábitos alimentarios diferentes.

Siendo los niños y adolescentes los que están más expuestos a la mercadotecnia comercial nociva, todos los años se ven miles de publicidades con productos que en su mayoría guían al consumidor a la elección de alimentos poco saludables, como la comida rápida y bebidas azucaradas. La evidencia indica que, en algunos países, llegan a ver hasta 30 000 anuncios en un año solamente en televisión, muchos de ellos de productos perjudiciales.

Múltiples estudios destacan el impacto y la influencia de los medios de comunicación en el consumo de alimentos (Román, 2011).

La Organización Mundial de la Salud (2016) refiere que el 40% de los niños y adolescentes que viven en asentamientos informales, en los que las viviendas precarias, el hacinamiento, las ubicaciones potencialmente peligrosas, las condiciones de vida insalubre, la pobreza y el acceso deficiente a los servicios básicos pueden perjudicar su salud y bienestar. Entendiendo que el factor socioeconómico influye en los hábitos alimentarios de los niños y adolescentes. Sin embargo, también es evidente que existen otros factores relacionados al consumo de los alimentos como lo son los educativos, religiones, culturales, económicos, círculo de amigos, etc.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. El término malnutrición abarca dos grandes grupos de afecciones. Uno la desnutrición dentro de los cuales se incluye el retraso de crecimiento, peso inferior correspondiente a la estatura y las faltas o carencias de micronutrientes. Por otro lado, está el sobrepeso y obesidad.

La Organización Mundial de la Salud (2017) indica que la cantidad de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad es uno de los problemas de salud más graves del siglo XXI. Se calcula que en el 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad en todo el mundo.

En el Perú debido a la problemática de mala nutrición en escolares de 6 a 13 años de edad, según los resultados de la Encuesta Vigilancia alimentaria nutricional por etapas de vida (VIANEV, 2017-2018), la prevalencia de exceso de peso en escolares de 6 a 13 años, a nivel nacional, fue de 38.4%, es decir casi cuatro de cada diez escolares presentaron una acumulación excesiva de grasa corporal. En nuestro país, se aprobó la Ley Nro. 30021 denominada “Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes” para hacerle frente

al estado nutricional de esta población, que norma entre otros aspectos la publicidad de los denominados “alimentos chatarra” en los medios de comunicación.

La presente investigación de los escolares del cuarto al sexto grado de la I.E 1059 María Inmaculada ubicado en el distrito de Lince, se observó la presencia de un desbalance nutricional debido a la influencia de varios factores, además que los quioscos de esta institución ofrecen productos que no ayudan a mantener o mejorar un adecuado estado nutricional

1.1.1. Formulación del problema general

- ¿Cuáles son los factores que influyen en el hábito alimentario de escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince?

1.1.2. Formulación de los problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre una alimentación saludable que tienen los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince?
- ¿Cuál es el factor más influyente sobre los hábitos alimentarios de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince?
- ¿Cuál es el estado nutricional de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Antecedentes Nacionales

Pinto (2018) hizo una investigación titulada “Hábitos alimenticios de riesgo en adolescentes de 11 a 17 años de la I.E. Villa Los Reyes Ventanilla Región Callao 2018”. La investigación fue de tipo descriptivo y correlacional, con un enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal, cuya muestra estuvo conformada por 120 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Cuyo objetivo fue determinar los hábitos alimenticios de riesgo para los adolescentes de 11 a 17 años. Obtuvo como resultado que uno de los factores con mayor influencia en la conducta alimentaria son los medios de comunicación, los amigos y sociedad, adicionalmente el sexo femenino tiene mayor predominancia al cambio debido a que se dejan influenciar más rápido.

Alemán (2018) hizo un estudio titulado “Influencia de los medios de comunicación masiva y círculo socio-afectivo en el consumo de alimentos en adolescentes. Arequipa 2018”. La investigación fue de tipo transversal, correlacional – causal y con diseño no experimental. Mediante la aplicación de un cuestionario a 342 adolescentes, categorizando el consumo de alimentos en base al Índice de Alimentación Saludable para población española (IASE) determinó la influencia de los medios de comunicación (TV, radio, periódicos/ revistas e internet) y del círculo socio – afectivo (amigos y familia) en el consumo de alimentos. El objetivo de esta investigación fue determinar la influencia de los medios de comunicación masiva y el círculo socio – afectivo sobre el consumo de alimentos en adolescentes. Obtuvo como resultado que la radio, televisión y periódicos/ revistas ejercen poca influencia en el consumo de alimentos de los adolescentes, sin embargo, internet ejerce una influencia regular. La familia ejerce la mayor influencia en comparación a los amigos, encontrándose diferencia significativa, aunque con una correlación de baja intensidad (Tau – b de Kendall = 0.01). Concluyó que el círculo socio – afectivo ejerce mayor influencia en el consumo de alimentos

en los adolescentes que asisten a CEPRUNSA y de los medios de comunicación es internet el medio de mayor influencia.

Yupanqui (2015) realizó un estudio titulado “Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo. Chorrillos – 2015”. Su estudio fue de tipo cuantitativo, de nivel aplicativo, método descriptivo y corte transversal. Con una muestra de 220 escolares de ambos sexos de 4to, 5to y 6to de primaria, seleccionándose la muestra por conglomerado, para la obtención de datos respecto a los hábitos alimentarios se utilizó un cuestionario de preguntas cerradas, además de evaluar el resultado del estado nutricional por IMC. El objetivo fue determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios con el sobrepeso y la obesidad en escolares, así como conocer la prevalencia de obesidad y describir las características de los hábitos alimentarios. Concluyó que existe una relación significativa entre hábitos alimentarios y la presencia de obesidad y sobre peso. Lo hábitos alimentarios no son saludables en un 97.7% y la prevalencia de sobrepeso es de 28.6% y de obesidad es de 26.8%

1.2.2. Antecedentes Internacionales

Saintila y Villacís (2020) realizaron una investigación titulada “Estado nutricional antropométrico, nivel socioeconómico y rendimiento académico en escolares de 6 a 12 años, Ecuador”. La investigación fue de tipo descriptivo, correlacional considerando una muestra de 304 escolares. Utilizando una Encuesta de Estratificación del Nivel Socioeconómico para determinar el nivel socioeconómico. Se midió el peso y la talla. Además, calcularon el índice de masa corporal y talla/ edad. Solicitaron el boletín de notas escolares del año académico para determinar el rendimiento académico según la escala de clasificación establecida por el ministerio de educación de Ecuador. Tuvieron como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional antropométrico, nivel socioeconómico y rendimiento escolar. Obtuvieron como resultado que los escolares tienen un IMC y Talla/ Edad dentro de lo normal, se encontró

una relación estadísticamente significativa entre su nivel socioeconómico y el IMC ($p = 0.007$; $\rho = 0.154$). También el IMC y el rendimiento académico se correlacionó significativamente ($p = 0.009$; $\rho = 0.149$). Además, la Talla/Edad se correlaciono con el nivel socioeconómico ($p = 0.000$; $\rho = 0.155$) y rendimiento académico ($p = 0.004$; $\rho = 0.151$), respectivamente. Finalmente, encontraron correlación entre el nivel socioeconómico y el rendimiento académico ($p = 0.005$; $\rho = 0.161$). Concluyeron que existe una relación entre el estado nutricional antropométrico, nivel socioeconómico y rendimiento académico en los escolares.

Pampillo et al. (2019) realizaron una investigación titulada “Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto, Pinar del Río - Cuba”. La investigación fue de tipo descriptivo y transversal para analizar el estado nutricional, consumo y hábitos alimentarios en adolescentes de ambos sexos de un centro escolar de Pinar de Río, en una muestra aleatoria de 400 sujetos. Aplicaron una encuesta para la caracterización de los hábitos alimentarios, se realizaron mediciones antropométricas de peso y talla, y se midió la circunferencia abdominal en todos los escolares de la muestra. Utilizaron la estadística descriptiva mediante frecuencias absolutas y relativas porcentuales. El objetivo de esta investigación fue caracterizar el estado nutricional, consumo y hábitos alimentarios en adolescentes de un centro escolar multigrado de Pinar de Río. Encontraron como resultado que según el índice de masa corporal se detectó un 13% de los adolescentes obesos y 25% sobrepeso, con una circunferencia abdominal mayor del rango de normalidad de 23% en adolescentes, y 16% de riesgo de padecer obesidad. Los adolescentes omiten el desayuno, comen pocas frutas y vegetales, recurren a la comida chatarra adquiridas en cafeterías y preferencias por comidas ricas en grasa. Concluyeron que existen malos hábitos alimentarios y se elaboró una guía dietética con orientación a profesores y maestros para promover el cambio en el estilo de vida de los adolescentes.

Barriguet et al. (2017) realizaron una investigación titulada “Hábitos alimentarios, actividad física y estilo de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán”. La investigación fue de tipo cuantitativo, de corte transversal aplicando la encuesta Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) a 956 adolescentes mexicanos, que participaron voluntariamente bajo la firma de un consentimiento informado. Cuyo objetivo fue determinar las conductas alimentarias y el estilo de vida en adolescentes escolarizados. Obtuvieron como resultados que los adolescentes de la Ciudad de México presentaron un consumo mayor de bebidas azucaradas en comparación con los de Michoacán lo que representa que el 94.2% y 91.44%, respectivamente los consumen regularmente. Los adolescentes de la Ciudad de México y Michoacán, reportan un bajo consumo de frutas representado por el 16,3% y 14.86% respectivamente, y de verduras del 10,3% y 16,00% respectivamente, las consumen a diario o más de una verdura al día. Encontraron un alto porcentaje de estudiantes que realizaban actividades sedentarias durante el día. Concluyeron que la baja actividad física junto con el bajo consumo de frutas y verduras y el alto consumo de bebidas gaseosas predisponen a los adolescentes a presentar mayor riesgo de enfermedades no transmisibles.

Márquez y Samaniego (2015) realizaron una investigación titulada “Factores que influyen en la alimentación de los adolescentes de 14 a 15 años del colegio Republica Vicente Rocafuerte, Guayaquil Ecuador”. La investigación de tipo descriptiva con un enfoque cuantitativo y transversal. Tuvo una muestra de 100 adolescentes en etapa escolar de ambos sexos de 14 a 15 años, se recolectaron los datos mediante encuestas y la evaluación del estado nutricional se hizo a través del cálculo del IMC. El objetivo de esta investigación fue identificar los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes de 14 a 15 años del colegio Republica Vicente Rocafuerte. Obtuvieron como resultado de la investigación que los factores influyentes en el estado nutricional del adolescente se deben al grado de conocimiento en cuanto a los alimentos adecuados para la salud, según la muestra observada el 44% consideran

que solo las frutas son adecuadas omitiendo el resto de grupos de alimentos. Con respecto al factor biológico, psicológico y cultural también tienen influencia a la hora de escoger y consumir los alimentos. El estado nutricional se vio afectado por el factor socioeconómico debido a que los padres presentan un ingreso económico inferior al sueldo básico, impidiendo una libre elección de los alimentos a consumir y exponiéndolos a riesgos de bajo peso, sobrepeso y obesidad.

Mladenova y Andreenko (2015) hicieron una investigación titulada “Influencia de los factores socioeconómicos y demográficos, la alimentación y la actividad física en la prevalencia de sobrepeso, la obesidad y la insuficiencia ponderal entre los 8 a 15 años de edad, los niños y adolescentes búlgaros”. El estudio de tipo transversal y con una muestra de 881 niños y adolescentes de ambos sexos, en ocho escuelas del gobierno de la región Smolyan, Bulgaria. De cada niño y adolescente se calculó el índice de masa corporal (IMC). La evaluación del estado nutricional se realizó utilizando los puntos de corte del IMC internacional para niños y adolescentes, Mediante un cuestionario recogieron información sobre el nivel educativo de los padres, el número de hijos en la familia, lugar de residencia, nutrición y hábitos de alimentación y actividad física de los niños y adolescentes. El objetivo fue estudiar el papel de algunos factores socioeconómicos y demográficos, la alimentación y la actividad física en la prevalencia del sobrepeso, la obesidad y la insuficiencia ponderal entre los niños y adolescentes búlgaros. Como resultado obtuvieron una relación positiva entre el factor comer en exceso y los valores de IMC para ambos sexos y una relación negativa entre el factor de frecuencia de comida y el IMC para los varones ($p < 0.05$). La obesidad es significativamente más frecuente entre los que comen una o dos veces al día, en comparación con aquellos que tienen tres o más comidas al día ($p < 0.05$). Concluyeron que los principales determinantes del sobrepeso, la obesidad y la insuficiencia ponderal entre los niños y adolescentes búlgaros estudiados son los factores relacionados con la alimentación y la conducta alimentaria, en

particular “el comer por exceso” para ambos sexos y la “frecuencia de comidas” para los varones.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

- Conocer los factores que influyen en el hábito alimentario de escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimiento sobre una alimentación saludable que tienen los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince
- Determinar el factor más influyente sobre los hábitos alimentarios de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince
- Determinar el estado nutricional de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince

1.4 Justificación

1.4.1 Justificación teórica

La alimentación balanceada del adolescente favorece su óptimo crecimiento y desarrollo por lo que es importante brindarle la cantidad de nutrientes que cada uno necesita, los adolescentes varían las cantidades según la actividad física que realicen, edad y estado nutricional. En este periodo es donde se consolida un hábito alimentario.

Según el Instituto de Salud (INS) durante esta etapa, los requerimientos de energía promedio en la adolescencia oscila entre los 2000 a 2800 kilocalorías, de acuerdo con el nivel de actividad física.

Por lo mencionado la presente investigación busca profundizar en los factores influyentes del hábito alimentario, evidenciando los buenos y malos hábitos alimentarios de los adolescentes.

1.4.2 Justificación práctica

La presente investigación busca conocer los factores influyentes en el hábito alimentario y poner en evidencia el factor más influyente sobre los escolares adolescentes del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada. Así basado en los resultados se puede planificar acciones preventivas que promuevan una vida saludable y dando soluciones a los malos hábitos alimentarios, potenciando su óptimo crecimiento y desarrollo.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

- Existen factores relacionados con el medio socioafectivo que ejercen influencia en el hábito alimentario de escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince.

1.5.2 Hipótesis específicas

- Los escolares evaluados tienen conocimiento que el consumo de frutas y verduras integra una alimentación saludable.
- La televisión es el medio de comunicación con mayor influencia sobre los hábitos alimentarios de los escolares evaluados.
- Existe una prevalencia de malnutrición por exceso de los escolares evaluados.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1. Alimentación

La Real Academia Española (2020) refiere que la alimentación es un conjunto de acciones por medio del cual proporcionamos alimento al organismo. Para alimentarnos correctamente es necesario saber que está compuesto cada alimento, así poder escoger aquellos que sean más óptimos para un buen estado de salud y un crecimiento y desarrollo adecuado (Martines y Pedrón, 2016)

La alimentación empieza desde la selección de alimentos, su preparación y su ingestión, cada persona tiene sus propias necesidades, acceso a los alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, moda, manera de dejarse llevar por la publicidad. Cada alimento aporta nutrientes, necesarios para mantener una adecuada salud y prevenir enfermedades. De esta manera al escoger alimentos, la satisfacción de estos va desde comer adecuadamente, comer por gusto y comer como se puede, debido a que la alimentación se involucra con lo social. (Perez et al., 2020)

2.1.1.1. Alimentación saludable. La alimentación saludable caracteriza por ser variada en alimentos y adecuada en cantidad y calidad, así de esta manera permite asegurar una adecuada nutrición. Esto significa que tiene que ser una alimentación que contenga y aporte todos los nutrientes que cada persona necesita para mantenerse saludable. Nutrientes esenciales: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales. (Ibarra et al.,2018).

La Organización Mundial de la Salud (2018) refiere que una alimentación saludable nos protege de la malnutrición por exceso o déficit, así como de enfermedades no transmisibles, entre diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

En el Perú se buscaron muchas alternativas para enfrentar la preocupación del estado nutricional de la población, principalmente de niños y adolescentes por lo que se aprobó la Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes.

2.1.1.2. Alimentación del adolescente. Los adolescentes frente a su círculo de amistad pueden ser influenciados en cuanto a la cantidad y que alimento consumen.

2.1.2. Hábitos alimentarios

Según Hidalgo (2012) un hábito es un proceso adquirido después de muchos años mediante una práctica repetitiva, los hábitos alimentarios por otro lado son conductas de consumo de alimentos aprendidos o adquiridos según nuestros gustos y preferencias.

La Organización Mundial de la Salud (2018) indica que un adecuado hábito alimentario se entabla desde los primeros años de vida para poder proporcionar beneficios a largo plazo, en un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además está involucrado en disminuir el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles.

Conocer sobre una dieta equilibrada y saludable es fundamental para poder adoptar hábitos alimentarios adecuados que ayuden a prevenir enfermedades. Sin embargo, contar con esta información no significa que inmediatamente incorporemos a nuestra vida rutinas más saludables. Si bien existen barreras que pueden hacer difícil el cambio de estos hábitos, conocerlos es importante para mejorar nuestras elecciones de alimentos. (Montse, 2016).

2.1.3. Factores

La Real Academia Española (2020) indica que un factor es un elemento o causa que actúan junto con otros.

2.1.3.1. Factores que influyen en la alimentación. Peltó et al. (2013) plantean una teoría donde se vincula la nutrición con aspectos socioculturales, económicos y ecológicos, que tienen fundamento en estudios de enfoques antropológicos. Por lo que refieren que muchos

factores son simbólicos, sociales y económicos, que influyen en conjunto con la información y las preferencias sensoriales, moldeando las conductas alimentarias y preferencia de alimentos.

2.1.3.2. Factores que influyen en la elección de alimentos. Son múltiples los sistemas cerebrales que están involucrados en este comportamiento, el córtex orbitofrontal actúa como centro de control de la alimentación. La elección de alimentos está íntimamente relacionada con las conductas alimentarias que forman parte de factores culturales, psicológicos y biológicos; donde este último juega un papel fundamental. (Kohen, 2011)

2.1.3.3. Factores que afectan a los grupos sociales. La alimentación es una necesidad básica que debe ser cubierta y considerada primordial para las personas que les permita seleccionar los alimentos para ciertas necesidades, partiendo de pautas y patrones socioculturales que se imponen a impulsos biológicos y cambian de acuerdo a su entorno social. (Dominguez et al, 2008).

Hoy en día la alimentación considerada un fenómeno social construida desde el núcleo familiar y reflejada en los distintos grupos sociales (Amon et al, 2005). Considerando lo mencionado, la alimentación es una función social primaria porque involucra estructuras, valores culturales y es considerada como un evento que refleja bienestar social. La comida nos brinda un momento de interacción y es una manera de manejar las relaciones sociales. (Riquelme y Giacoman, 2018)

Según Aranceta (2001) los grupos sociales se dividen en dos:

- Sociales
- Culturales

2.1.3.4. Factores económicos. Gutiérrez (2014) refiere que el dinero es una de las causas de cómo nos alimentamos, por más que las personas tengan conocimiento de cómo alimentarse el factor económico en muchos casos impide que se consuman alimentos de acuerdo al requerimiento de cada uno, según revela su estudio.

Los precios y el presupuesto familiar son dos determinantes que cumplen un papel importante en los hábitos y la disponibilidad de alimentos. Además de que estos alimentos cumplan con los requerimientos calóricos necesarios para cada individuo, es de importancia que también recibamos las cantidades adecuadas de macro y micronutrientes. (Díaz, 2010).

2.1.3.5. Factor alimentario y medios de comunicación. Elaborar y consumir alimentos de rápida preparación o refrigerios es común en esta etapa de la vida. Los alimentos rápidos que por lo general son adquiridos en máquinas tragamonedas, restaurantes o auto servicios, generalmente tienen un bajo nivel nutricional. Se cree que los niños al llegar a la adolescencia han visto 100 000 propagandas comerciales y en las cuales la mayoría tiene un alto nivel de grasa y azúcar. (Samaniego y Rosado, 2015)

En varios estudios se pueden evidenciar la influencia de los medios de comunicación en el consumo de alimentos, principalmente en las comidas rápidas denominadas alimentos chatarra. (Román y Quintana, 2010)

2.1.4. Adolescencia

La Real Academia Española (2020) dice que la adolescencia es el periodo de la vida humana que sigue de la niñez y precede a la juventud.

La Organización Mundial de la Salud indica que la adolescencia es un periodo crucial para la adquisición de competencias socioemocionales, especialmente teniendo en cuenta que la mitad de los trastornos de salud mental se manifiestan antes de los 14 años. Ocurren significativas cantidades de cambios físicos sexuales, cognitivos, sociales y emocionales, teniendo en cuenta que se puede promover un desarrollo saludable durante toda la adolescencia y principios de la adultez.

Según Allen y Waterman (2019) es un periodo de transición entre la niñez y la adultez dividida en 3 etapas

- Adolescencia temprana (de 10 a 13 años): durante esta etapa se tiene un crecimiento acelerado, notándose cambios corporales como el vello axilar y genital y el desarrollo de los senos en las mujeres y el aumento de tamaño testicular en varones.
- Adolescencia media (de 14 a 17 años): etapa en la que los varones crecen de manera repentina y agravando la voz, mientras que en las mujeres es posible que la mayoría ya tenga menstruaciones regulares.
- Adolescencia tardía (de 18 a 21 años): en esta etapa final de la adolescencia ya completaron el desarrollo físico y la altura definitiva que tendrán de adultos.

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

El presente estudio es de enfoque descriptivo, observacional y de corte transversal.

- Descriptivo. El presente estudio es descriptivo debido a que describe los valores obtenidos. Cuando se hace el estudio por encuestas podría ser utilizada para probar hipótesis específicas y poner en prueba explicaciones.
- Observacional. El presente estudio es de tipo observacional porque los individuos son observados solo una vez. Utilizado porque el objetivo es analizar los datos obtenidos de un grupo de sujetos.
- Transversal. El presente estudio es de tipo transversal porque se realiza la medición de las variables en un solo momento. Utiliza predominantemente los símbolos numéricos que se emplean para la exposición de datos que provienen de un cálculo o medición.

3.2. Ámbito temporal y espacial

El estudio se realizó con los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E.

1059 María Inmaculada – Lince

3.3. Variables

3.3.1. Variable independiente

FACTORES. Un factor es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente la probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión (OMS).

Son condicionantes biológicos, socioeconómicos, psicológicos y culturales que influyen en la nutrición de los escolares adolescentes.

3.3.2. Variable dependiente

ESTADO NUTRICIONAL. Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el

ingreso de nutrientes. (Sarría A, Bueno M, Rodríguez G. 2003). El estado nutricional será por lo tanto acción y efecto de los hábitos alimentarios de un individuo.

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

La población del estudio está conformada por todos los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince

Criterios de inclusión

- Escolares del cuarto al sexto grado de primaria.
- Escolares que quieran participar del presente estudio.
- Escolares que presenten óptimas condiciones de salud para la antropometría.
- Escolares que cuenten con autorización de sus padres o tutores por medio del consentimiento informado.

Criterio de exclusión

- Escolares que no estén en cuarto al sexto grado de primaria.
- Escolares que no quieran participar del presente estudio.
- Escolares que no presenten óptimas condiciones de salud para la antropometría.
- Escolares que no cuenten con autorización de sus padres o tutores por medio del consentimiento informado.

3.4.2. Muestra

Unidad de análisis

La muestra de este estudio está conformada por los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince

Unidad de muestreo

La unidad seleccionada según el marco muestral

Marco muestral

Está constituida por un listado de todos los escolares de cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince

Características del diseño muestral

En el presente estudio participaron los 150 escolares en el cual se le aplicara un estudio de tipo transversal

Tamaño de muestra

Se cuenta con 150 escolares cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 maría inmaculada durante el 2019.

3.5. Instrumentos

Técnica 1: Encuesta

Para recolectar información, la cual fue elaborada para el trabajo de investigación “FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES DE 14 A 15 AÑOS DEL COLEGIO REPUBLICA VICENTE ROCAFUERTE” (Anexo 1) el cual identifica los valores que influyen en la alimentación.

Técnica 2: Mediciones antropométricas

Para la evaluación del estado nutricional antropométrico se utilizó un formato de “Ficha de recolección de datos” (Anexo 2) que contienen los datos para el objetivo del estudio: peso, talla y observaciones.

- Balanza marca SINSE D ACQUA
- Tallímetro marca DISEÑOS FLORES SRL
- Los datos obtenidos de la antropometría serán registrados en el programa Who Anthro Plus de la OMS 2006, para conocer los resultados de IMC para la edad (IMC/E) y talla para la edad (T/E)

3.6. Procedimientos

Autorización

Se solicitará autorización a la dirección de la I.E 1059 María inmaculada para poder realizar el presente trabajo de investigación. Posteriormente una vez obtenida la autorización se procederá a solicitar un consentimiento informado a los padres de familia para que sus menores hijos puedan participar del presente trabajo de investigación en el cual se realizará la valoración del estado nutricional y se realizara una encuesta para recolectar información sobre los factores que influyen en su alimentación.

Proceso

Se establecieron días donde no se interrumpen con su desarrollo académico para proceder con la recolección de los datos antropométricos, la evaluación antropométrica se realizó en tres días, cada día se tomaba un grado distinto. Con la ayuda de los docentes para poder ordenar a los escolares y el personal capacitado para una correcta evaluación antropométrica. Se utilizó un tallímetro móvil de tres cuerpos, de 200 cm de longitud que cumpla las especificaciones técnicas del CENAN/INS y una balanza digital de pie, lo datos obtenidos fueron escritos en la ficha de recolección (Anexo2)

3.7. Análisis de datos

Se plantean las siguientes fases

Revisión de datos

Se realizará una exhaustiva examinación de los instrumentos a utilizar con el fin de poder hacer las correcciones a un tiempo adecuado.

Codificación de datos

La codificación de los datos se realizará en escala de edición e indicando cada valor de cada variable identificada en el estudio, con los criterios antes mencionados

Procesamiento de datos

Para el procesamiento de todos los datos se usará Excel y Who Anthro Plus, donde se pondrán todos los datos obtenidos de la evaluación antropométrica y toma de encuesta.

Se usará el programa IBM SPSS Statistics 25, tomando los resultados del procesamiento de los datos para obtener la relación estadística.

IV. RESULTADOS

El estudio en un principio programado para 150 escolares de ambos sexos, del cuarto al sexto grado de primaria de turno mañana y tarde que asisten a la I.E 1059 María Inmaculada, sin embargo, al aplicar los criterios inclusión y exclusión se obtiene un total de 131 alumnos con encuestas válidas para la investigación de Una vez obtenida la información, se procede interpretar los resultados fundamentados en el marco teórico.

Tabla1.

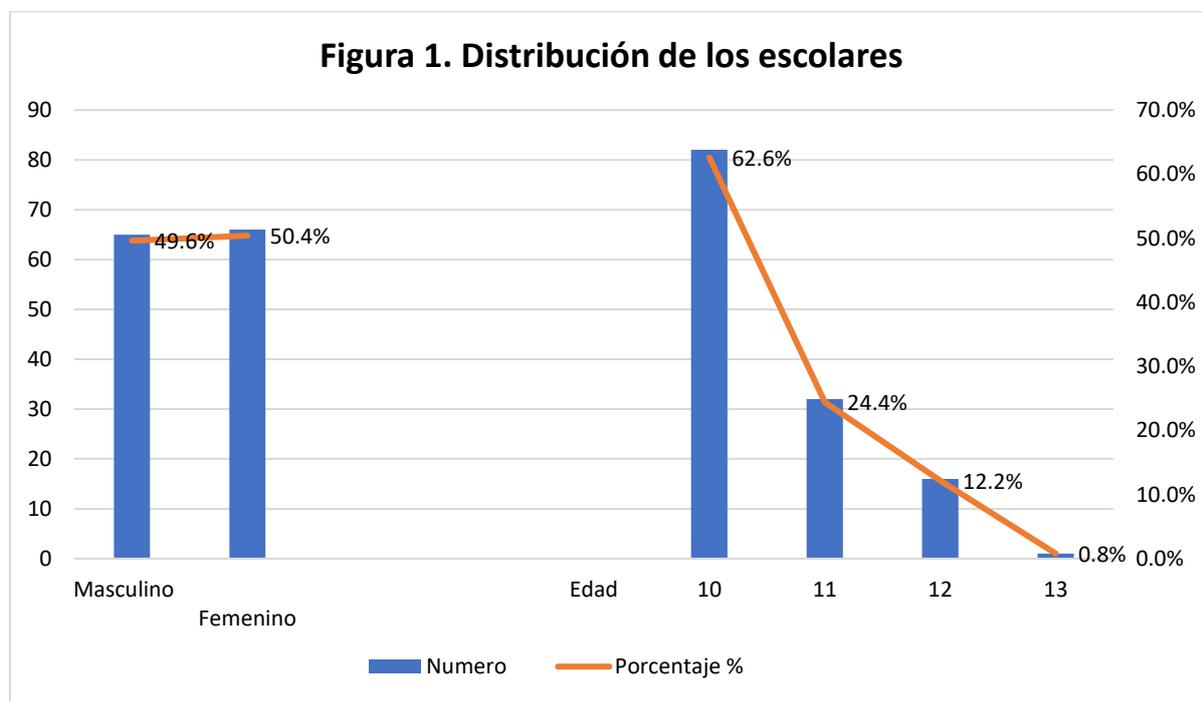
Distribución de los escolares evaluados según sexo y edad. de la I.E 1059 María Inmaculada, Lince

	N	%
SEXO		
MASCULINO	65	49.6%
FEMENINO	66	50.4%
TOTAL	131	100.0%
EDAD		
10	82	62.6%
11	32	24.4%
12	16	12.2%
13	1	0.8%
TOTAL	131	100.0%

Fuente: elaboración propia

Figura 1.

Presentación porcentual de la distribución de escolares la I.E 1059 María Inmaculada, Lince.



Fuente: elaboración propia

Tabla 2.

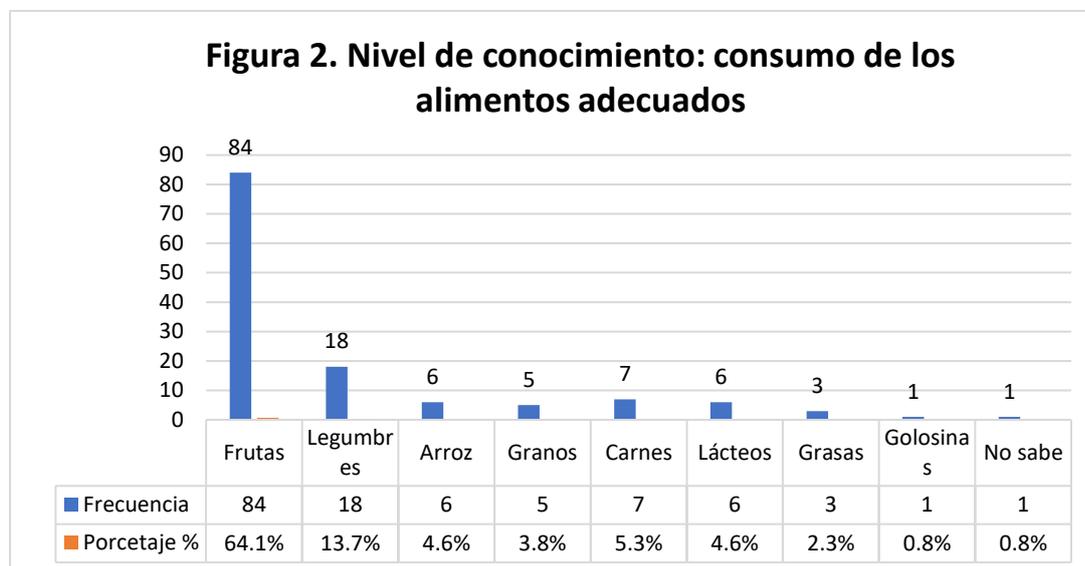
Nivel de conocimiento de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria sobre un consumo de alimentos adecuados para un buen estado de salud de la I.E María Inmaculada, Lince.

Alimentos	N	%
Frutas	84	64.1%
Legumbres	18	13.7%
Arroz	6	4.6%
Granos	5	3.8%
Carnes	7	5.3%
Lácteos	6	4.6%
Grasas	3	2.3%
Golosinas	1	0.8%
No sabe	1	0.8%
Total	131	100.0%

Fuente: elaboración propia

Figura 2.

Nivel de conocimiento de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria sobre un consumo de alimentos adecuados para un buen estado de salud de la I.E María Inmaculada, Lince.



Fuente: elaboración propia

La tabla 2 y el figura 2 indica el conocimiento que tienen los escolares sobre el consumo de alimentos para un adecuado estado de salud, donde el 64.1% de los escolares considera que el consumo frecuente de frutas es adecuado, mientras que 13.7% manifiesta que un consumo de legumbres es adecuado, también se puede ver que el 4.6% de encuestados afirma que el consumos de arroz es necesario para un buen estado de salud, siguiendo con el figura un 5.3% carnes, 4.6% lácteos, 2.3% y así podemos ver hasta el final que el 0.8% piensa que el consumo de dulces es adecuado para un buen estado de salud y un 0.8% no sabe que alimentos puede consumir para mantener un buen estado de salud.

Tabla 3.

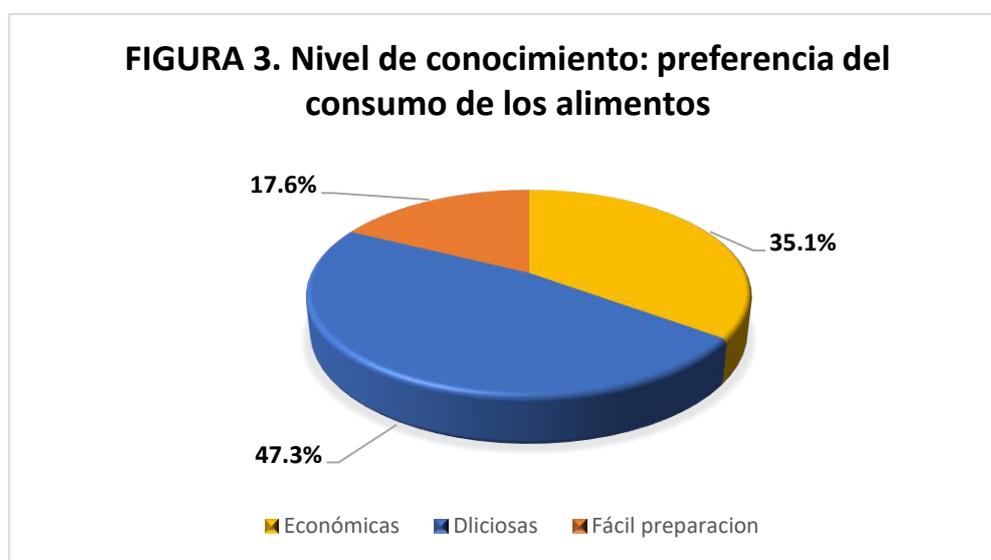
Nivel de conocimiento de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria sobre la preferencia del consumo de alimentos de la I.E María Inmaculada, Lince.

Preferencia	N	%
Económicas	46	35.1%
Deliciosas	62	47.3%
Fácil preparación	23	17.6%
Total	131	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 3.

Nivel de conocimiento de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria sobre la preferencia del consumo de alimentos de la I.E María Inmaculada, Lince.



Fuente: elaboración propia

En la tabla 3 y figura 3 muestran el motivo por el cual los escolares prefieren consumir cierto tipo de alimento, se obtuvo como respuesta que el 47.3% (n= 62) de los encuestados elige la comida por su sabor delicioso, mientras que el 35.1% (n= 46) prefiere una alimentación que se económica y un 17.6% (n=23) de los encuestados prefiere una comida que sea de fácil preparación.

Tabla 4.

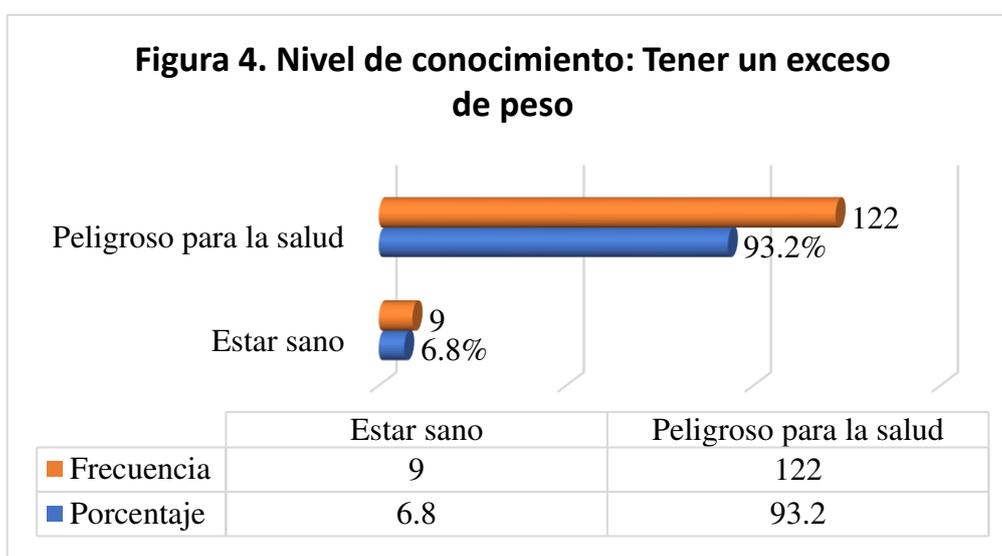
Nivel de conocimiento sobre tener un peso adecuado para la salud de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada, Lince.

Tener un exceso de peso	N	%
Estar sano	9	6,9%
Peligroso para la salud	122	93,1%
Total	131	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 4.

Nivel de conocimiento sobre tener un peso adecuado para la salud de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada, Lince.



Fuente: elaboración propia

La tabla 4 y figura 4 señalan que el 93.2% (n= 122) de los escolares encuestados piensa que tener un exceso de peso es peligroso para la salud, mientras que un 6.8% (n= 9) piensa que tener un exceso de peso es estar sano.

Tabla 5.

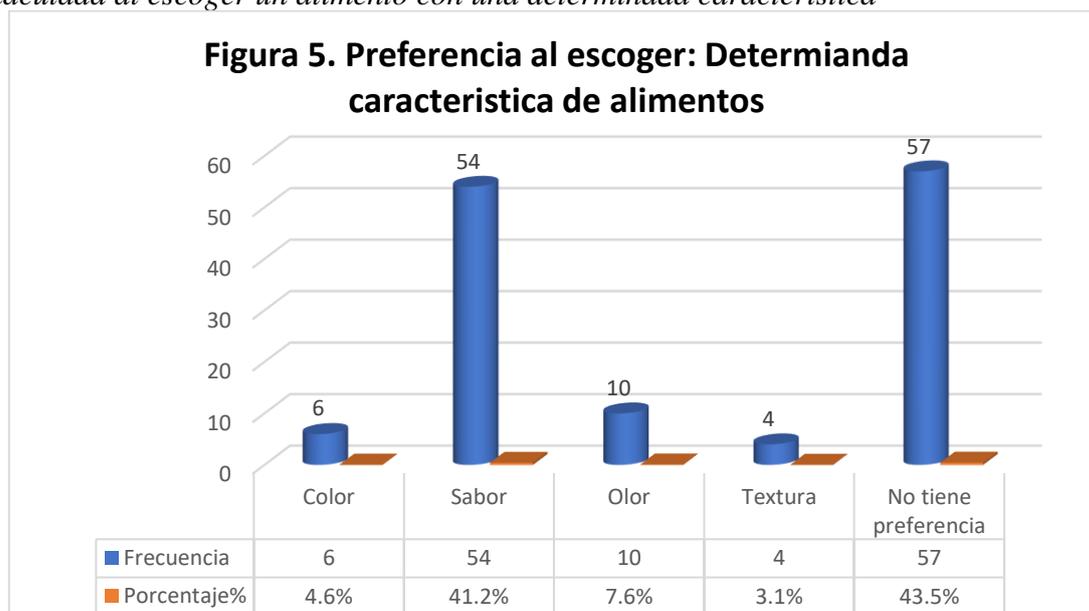
Preferencia que tienen los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada al escoger un alimento con una determinada característica.

Característica	N	%
Color	6	4.6%
Sabor	54	41.2%
Olor	10	7.6%
Textura	4	3.1%
No tiene preferencia	57	43.5%
Total	131	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 5.

Preferencia que tienen los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada al escoger un alimento con una determinada característica



Fuente: elaboración propia

Según los datos obtenidos de esta última figura podemos señalar que la característica con mayor preferencia por los alumnos dentro de la población estudiada es el sabor con un 41.2% (n= 54), mientras que el 43.5% (n=57) no tiene preferencia alguna, un 7.6% prefieren sus alimentos por el olor, también podemos evidenciar que un 4.6% (n= 6) prefiere sus alimentos por el color y un 3.1% (n= 4) por su textura.

Tabla 6.

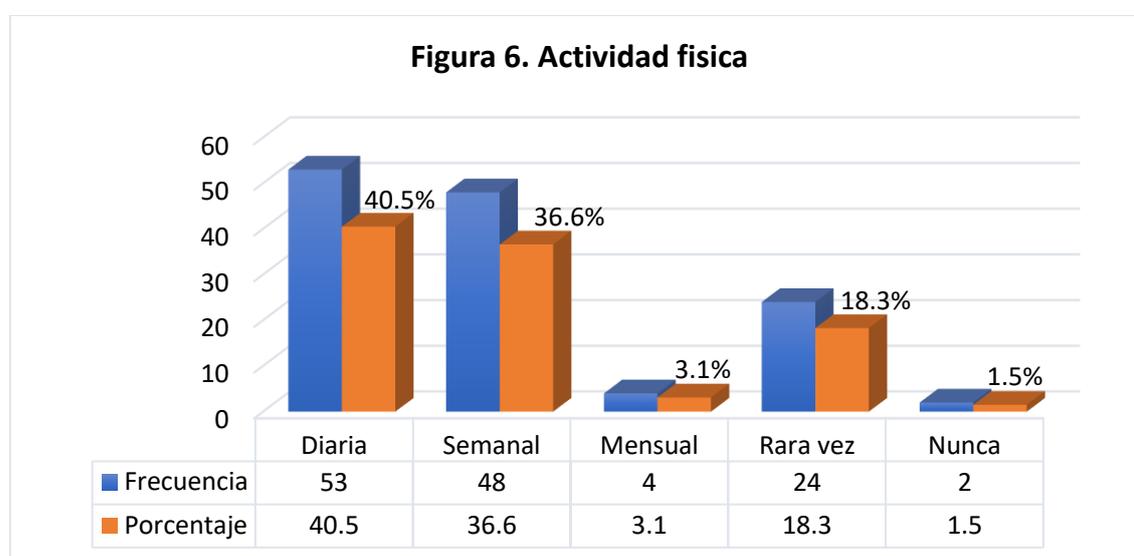
Nivel de frecuencia de actividad física que tienen los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada, Lince.

Frecuencia	N	%
Diaria	53	40.5%
Semanal	48	36.6%
Mensual	4	3.1%
Rara vez	24	18.3%
Nunca	2	1.5%
Total	131	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 6.

Nivel de frecuencia de actividad física que tienen los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada, Lince.



Fuente: elaboración propia

Considerando la actividad física un factor modificante del requerimiento nutricional de los escolares, se observa que el 40.5% (n= 53) de los encuestados realiza actividad física diaria, mientras que el 36.6% (n= 48) refiere realizar actividad física al menos una vez por semana, un 3.1% (n= 4) una vez al mes, demostrando poco interés en la actividad física un 18.3% (n= 24) de los encuestados y un 1.5% (n= 2) manifiesta que no realiza actividad física alguna.

Tabla 7.

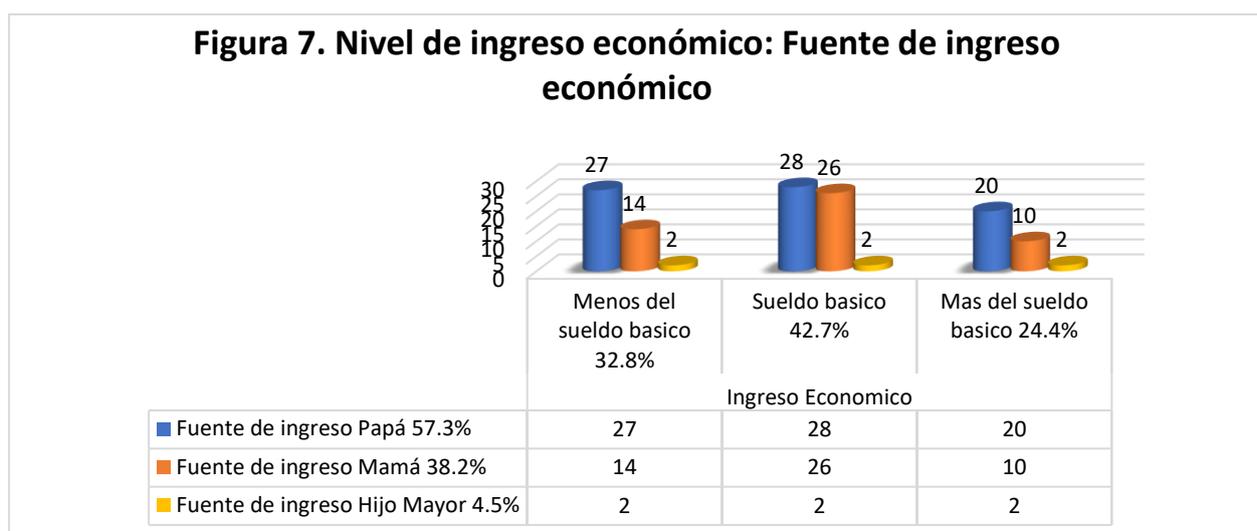
Nivel de ingreso económico y fuente de ingreso que tienen los hogares de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada, Lince.

	Ingreso Económico			Total	
	Menos del sueldo básico	Sueldo básico	Mas del sueldo básico		
Fuente de ingreso	Papá	27	28	20	75
	Mamá	14	26	10	50
	Hijo Mayor	2	2	2	6
Total	43	56	32	131	

Fuente: elaboración propia

Figura 7.

Nivel de ingreso económico y fuente de ingreso que tienen los hogares de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada, Lince.



Fuente: elaboración propia

La tabla 7 y la figura 7 muestran que 42.7% (n= 56) de los encuestados su hogar tiene un ingreso equivalente al sueldo básico nacional (930 soles), mientras que el 32.8% (n= 43) tiene un ingreso mensual menor al sueldo básico nacional y solo el 24.4% (n= 32) posee un ingreso mayor al sueldo básico nacional. Relacionándolo con la fuente de ingreso para el hogar podemos ver que el 57.3% (n= 75) afirma que el padre es la fuente de ingreso, un 38.2% (n= 50) refiere que son las madres y un 4.5% (n= 6) refiere que cuentan con un hermano mayor que es la fuente de ingreso del hogar.

Tabla 8.

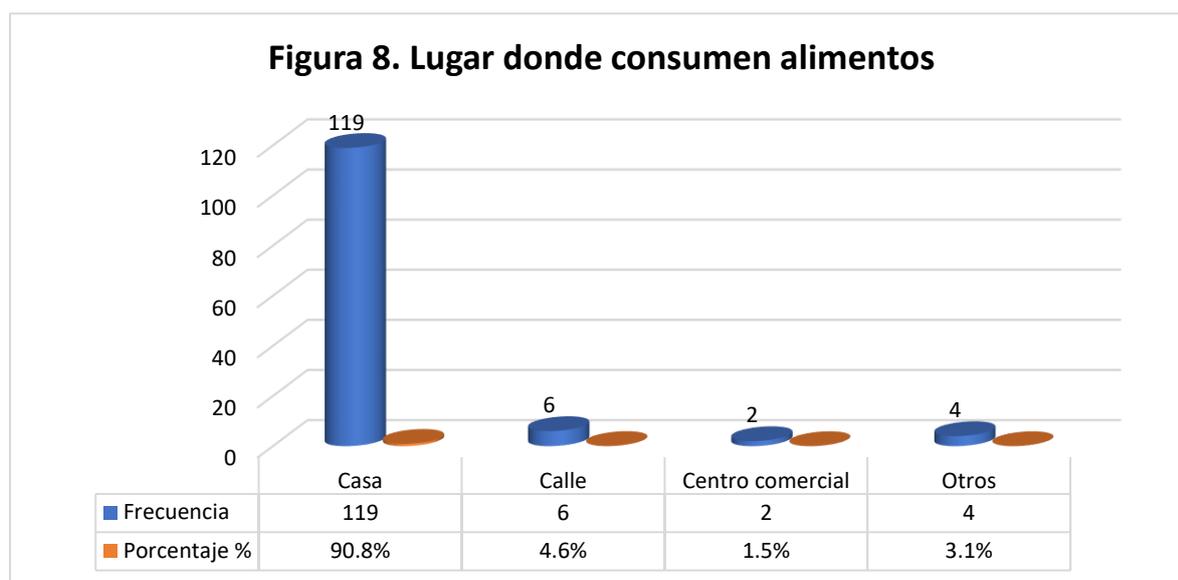
Lugar de consumo de alimentos de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada, Lince.

Lugares	N	%
Casa	119	90,8%
Calle	6	4,6%
Centro comercial	2	1,5%
Otros	4	3,1%
Total	131	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 8.

Lugar donde consumen la mayor vez de alimentos los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada, Lince.



Fuente: elaboración propia

Con los datos expuestos podemos conocer que el 90.8% (n= 119) de los escolares encuestados consumen diariamente los alimentos en su casa como un hábito, mientras que el 4.6% (n= 6) en la calle, en los centros comerciales una menor cantidad con un 1.5% (n= 2) y un 3.1% (n= 4) los escolares encuestados refieren que consumen sus alimentos en lugares distintos a los antes mencionados.

Tabla 9.

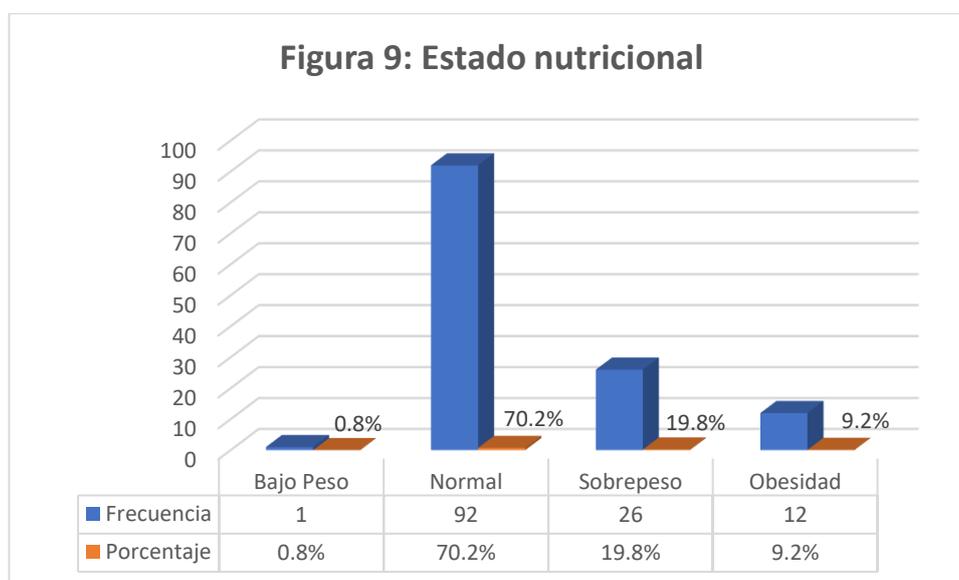
Estado nutricional los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada, Lince.

Estado nutricional	N	%
Bajo Peso	1	0.8%
Normal	92	70.2%
Sobrepeso	26	19.8%
Obesidad	12	9.2%
Total	131	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 9.

Estado nutricional los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada, Lince.



Fuente: elaboración propia

En la tabla 9 y figura 9 se ha determinado el estado nutricional utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC) obteniendo los siguientes resultados: Encontramos que el 70% (n= 92) encuestados tiene un estado nutricional normal, mientras que un 19.8% (n= 26) tiene un estado nutricional de sobrepeso, 9.2% (n= 12) obesidad y 0.8% (n=1) bajo peso.

Tabla 10.

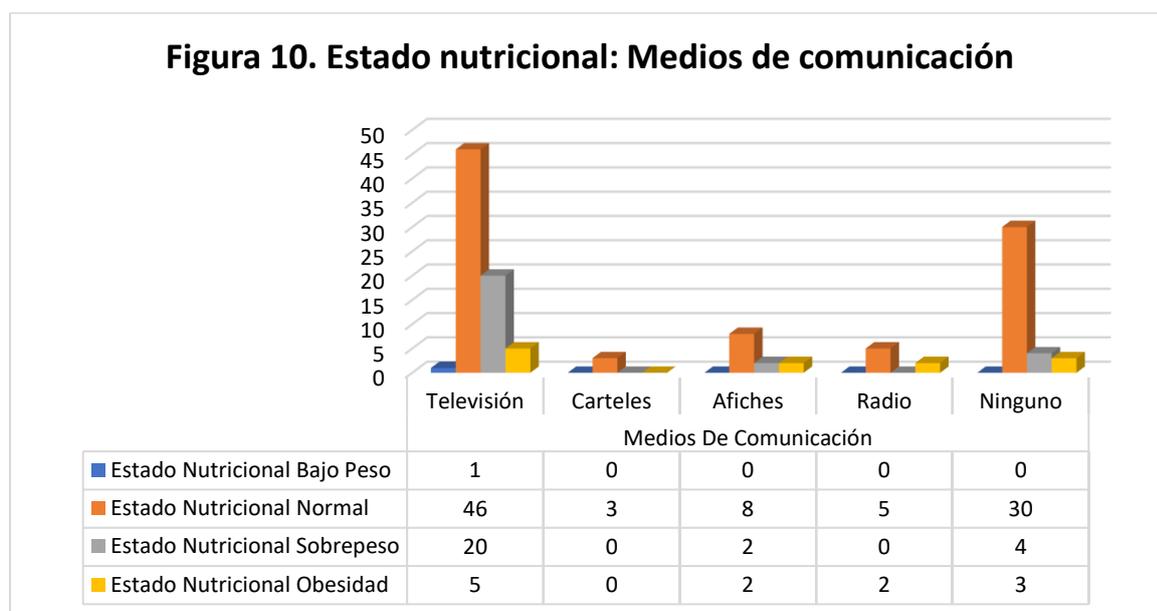
Influencia de los medios de comunicación en el estado nutricional de escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada, Lince.

		Medios De Comunicación					Total
		Televisión	Carteles	Afiches	Radio	Ninguno	
Estado Nutricional	Bajo Peso	1	0	0	0	0	1
	Normal	46	3	8	5	30	92
	Sobrepeso	20	0	2	0	4	26
	Obesidad	5	0	2	2	3	12
Total		72	3	12	7	37	131
		55%	2.3%	9.2%	5.3%	28.2%	100%

Fuente: elaboración propia

Figura 10.

Influencia de los medios de comunicación en el estado nutricional de escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E María Inmaculada, Lince.



Fuente: elaboración propia

La tabla 10 y figura 10 nos muestran que el medio de comunicación con mayor influencia en el estado nutricional es la televisión con un 55% (n= 72), seguidos de ningunos u otros que refieren ser al internet con un 28.2% (n= 37), también con un mínimo de influencia tenemos los afiches 9.2% (n= 12), radio 5.3% (n= 7) y carteles 2.3% (n= 3).

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el presente estudio se analizaron distintos factores que influyen en las prácticas de alimentación que tienen los adolescentes del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada de Lince. Enfocado en escolares de diez a trece años de edad, siendo esta la etapa de la adolescencia temprana, donde los patrones de conducta establecen un hábito alimentario. Los factores alimentarios que pueden afectar la manera cómo se alimenta un escolar en la adolescencia temprana debería ser enseñado en las escuelas porque en esta edad ya son capaces de discernir entre los alimentos adecuados y no adecuados para tener una buena salud.

Dado los resultados, este estudio nos permite afirmar que varía mucho el nivel de conocimiento que tienen los escolares sobre que alimentos son adecuados para la salud, sin embargo, el 64.1% de escolares encuestados, siendo la mayoría, refiere que consumir al menos una fruta durante el día es adecuado para una salud optima. Así encontrando similitud con el estudio de Rosado y Samaniego (2015) donde indican que escolares adolescentes en la etapa media con un 44% eligieron la fruta como un alimento necesario, siendo esta también la mayoría. Por otro lado, en el estudio de Paz (2019) quien analizo a una población de adolescentes en la etapa tardía con un 65.84% consideró que el consumo de verduras frescas es adecuado para un estado de salud optimo.

El lugar donde los escolares adolescentes consumen sus alimentos tiene una gran influencia dentro de sus hábitos alimentarios ya que de ello depende la variedad de alimentos que pueden escoger y consumir, el presente estudio nos muestra que el 90.8% de los encuestados indica que su hogar es el lugar donde con mayor frecuencia se alimentan. Este resultado es similar al estudio de Torres (2020) quien evaluó escolares adolescentes de doce a quince años con un 91.1% de encuestados refirió que el lugar donde se alimentan es su hogar. También se puede encontrar similitud con el estudio de Aleman (2018) donde indica que con un 92.39% el

circulo socio afectivo ejerce la mayor influencia en el consumo de alimentos, siendo este el hogar. En el estudio de Valdarrago (2017) quien analizó a escolares adolescentes de los últimos grados de escolaridad encontró que el 63.8% sigue teniendo como primera opción el hogar para consumir sus alimentos.

En relación al medio de comunicación que tiene mayor influencia en los escolares adolescentes encuestado se evidencia que un 55% indica que la televisión es el medio de comunicación que más usan y tiene influencia sobre el consumo de alimentos, seguidos de otros con un 28.2% donde prefieren el uso de internet. Encontrando similitud con la investigación de Ortega (2019) quién nos dice que el 51% de los encuestados tiene influencia de la televisión a la hora de consumir algún alimento. Esto se relaciona con el estudio de Román y Quintana (2010) donde refieren que el 70% de los evaluados se sienten influenciados por la televisión al momento de escoger que alimento consumir. Por otro lado, Aleman (2018) difiere con su investigación porque considera que los medios de comunicación tienen poca influencia en el consumo de alimentos, mencionando a la televisión con un 38.89%

También se evidencio que el 70.2% de los escolares adolescentes según el indicador IMC/Edad presentan un estado nutricional normal. Con una malnutrición por exceso de 19.8% y 9.2% en sobrepeso y obesidad respectivamente. Según la investigación de Ruiz y Del Rosario (2018) quienes evaluaron escolares adolescentes en etapa temprana se evidencian datos similares con un 77.6 % de evaluados con un estado nutricional normal y una malnutrición por exceso de 6%. García. C, et al. (2015) investigaron a los escolares adolescentes en etapa media obteniendo resultados parecidos con un 75.8% de estado nutricional normal y una malnutrición por exceso de 18.4% y 4.9% en sobrepeso y obesidad respectivamente. En el estudio de Alvarado y Barros (2016) quienes evaluaron escolares adolescentes en etapa tardía, encontramos datos similares con un 75.3% de escolares adolescentes con un estado nutricional normal y una malnutrición por exceso 14.7%.

VI. CONCLUSIONES

- 6.1. Según el análisis e interpretación de los resultados obtenidos se puede concluir que el factor con mayor influencia sobre los hábitos alimentarios es el medio socioafectivo, es decir el hogar, dado que 119 escolares adolescentes manifestaron que su hogar es el lugar donde consumen sus alimentos con mayor frecuencia.
- 6.2. El presente estudio demuestra que el 64.1% los escolares adolescentes evaluados tienen un nivel de conocimiento adecuado sobre que alimentos integran una alimentación saludable.
- 6.3. El medio de comunicación con mayor influencia sobre los escolares adolescentes es la televisión, un 55% de los evaluados indica que se sienten influenciados por el tipo de alimento que consumen y esto se refleja en su estado nutricional.
- 6.4. Se concluye que el 70.2% de los evaluados tiene un estado nutricional normal, sin embargo, se halló una prevalencia del 29% de mal nutrición por exceso, siendo el 19.8% sobrepeso y el 9.2% obesidad.

VII. RECOMENDACIONES

7.1. Establecer una buena alimentación en la adolescencia es de suma importancia para tener un óptimo estado de salud y a su vez prevenir enfermedades. Por lo que se sugiere generar mayor estudio en el comportamiento alimentario de los escolares adolescentes. Asociado a los resultados de esta investigación se piensa que la influencia del entorno familiar hacia los hábitos alimentarios de los escolares adolescentes es de suma importancia por lo que se cree que estamos en condiciones y se recomienda crear una política adecuada para poder luchar contra los deficientes hábitos alimentarios, tomando en cuenta que la educación nutricional debe ser para toda la población sin importar el nivel social. En este sentido se pueden sugerir múltiples alternativas y aunque lo ideal es actuar a nivel del hogar, en primera instancia, y en el colegio donde se puede dar a conocer las guías alimentarias que tenemos en el país, a cargo de profesionales de la nutrición. También dando educación nutricional a los padres o a la persona a cargo de la alimentación del menor.

7.2. Realizar futuras investigaciones donde se pueda conocer si la influencia de la familia beneficia a los escolares adolescentes o genera en ellos deficientes hábitos alimentarios.

7.3. La formación de hábitos alimentarios saludables debería ser uno de los principales objetivos sociales, donde deben participar los medios de comunicación y la escuela por lo que se recomienda establecer estrategias educativas que involucren a los medios de comunicación como la televisión, internet y redes sociales para hacer la difusión de mensajes sobre un estilo de vida saludable.

7.4. El Ministerio de Educación y el Colegio de Nutricionistas deberían encargarse de la promoción del estilo de vida saludable en las instituciones educativas y comunidad, así se podrá reducir la prevalencia sobrepeso y obesidad. Se sugiere investigar el impacto de los programas de alimentación saludable en el sobrepeso y obesidad de los escolares.

VIII. REFERENCIAS

- Alemán, R. (2018). *Influencia de los medios de comunicación masiva y círculo socio-afectivo en el consumo de alimentos de adolescentes* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa] Repositorio institucional de la UNAS.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6300/MDDalderg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Allen, B. y Waterman, H. (2019, 21 de mayo). *Etapas de adolescencia*. *American Academy of pediatrics*. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Alvarado, M. y Barros, A. (2016). *Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca] Repositorio Institucional Universidad de Cuenca.
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27560/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
- Arias, N., Marquepez, M., Calvo, M., Sánchez, A., Quiroga, E. y García, R. (2015). La red social del adolescente: la influencia de la amistad en el desarrollo de hábitos obesogénicos. *Enferm. Glob*, 14 (38), 249-62.
- Barriguete, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo-Moreno, L., Vázquez, A., y Ernesto, J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2017, 23 (1), 1-10.

Duarte-Cuervo, C., Ramos-Caballero, D., Latorre-Guapo, A. y González-Robayo, P. (2015). Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Revista de salud pública*, 17 (6), 925-937.

<http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.38368>

FAO (2004). *Human energy requirements*. Food and nutrition technical report series.

<https://www.fao.org/3/y5686e/y5686e00.htm>

Fundación Española de Nutrición. (2014, 1 de octubre). *Hábitos alimentarios*.

<https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

García, X., Allué, N., Pérez, N., Ariza, C., Sánchez, F., López, M. y Nebot, M. (2015).

Habitos alimentarios, conductas sedentarias y sobrepeso y obesidad en adolescentes en Barcelona. *Anales de pediatría*, 83 (1), 3-10.

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1695403314003877?token=3D50C35A87497739A22AA9AFF312E256891F15266058071431C556BC67599B0A8BFBEBFD729F4357B057AD800C4D18DAB&originRegion=us-east-1&originCreation=20220503063250>

Guevara Valtier, M. C., Ruíz-González, K. J., Pacheco-Pérez, L. A., Santos Flores, J. M., González de la Cruz, P., y Sánchez García, A. B. (2019). Adicción a la comida y estado nutricional en adolescentes de una preparatoria pública en México. *Enfermería Global*, 19 (2), 1–20. <https://doi.org/10.6018/eglobal.370021>

Ibarra, J., Hernández, C, y Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 23 (4): 292 – 301. <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n4/2174-5145-renhyd-23-04-292.pdf>

Instituto nacional de salud y Ministerio de salud. (2015). *Requerimientos de energía para la población peruana.*

https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/tablasAuxiliares/2013/1_requerimiento%20de%20energia%202013.pdf

Instituto nacional de salud. (2018). *Sobrepeso y Obesidad en las y los escolares de 6 a 13 años.* Situación del sobrepeso y obesidad en la población peruana.

https://observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/situacion-nutricional/4_7_sobrepeso_obesidad_escolares_6_13_anos_vianev_2017-2018.pdf

Ley N.º 30021. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. (17 de junio de 2017). Congreso de la República del Perú.

<https://busquedas.elperuano.pe/download/url/decreto-supremo-que-aprueba-el-reglamento-de-la-ley-n-30021-decreto-supremo-n-017-2017-sa-1534348-4>

Loria Kohen, V. (2011). Una visión global de los factores que condicionan la ingesta. Instrumentos de medida. *Nutrición hospitalaria suplementos*, 4 (2), 14-24.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309226781001>

Martinez, A. y Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación.* Teresa La Parra Albaladejo. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

Ministerio de salud. (2014). *Módulo educativo para la promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigido al personal de salud.*

<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3007.pdf>

Mladenova, S. y Andreenko, E. (2015). Influence of socio-economic and demographic factors, feeding and physical activity on nutritional status of 8-15-year-old Bulgarian children and adolescents: preliminary results. *Hospital Nutrition*, 32(6):2559-2569.

<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.6.9883>.

Montse, V. (2016). Hábitos alimentarios. *Farmacia profesional*, 30 (2), 15-18.

<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932416516151>

Organización Mundial de Salud [OMS]. (2018, 31 de agosto). Alimentación sana.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). Obesidad y sobrepeso. Datos y cifras.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Ortega Coila, R. (2019). *Relación de los medios de comunicación masiva y medio afectivo social con el consumo de alimentos en adolescentes en la institución educativa secundaria “industrial 32” – Puno* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano] Repositorio Institucional UNA – PUNO.

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11399/Ortega_Coila_Rossy_Lucirito.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pampillo, T., Arteche, N. y Méndez, M. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23 (1), 99-107.

Parejo, M. (2018), Diversidad alimenticia según las prescripciones religiosas: cuestiones jurídicas, en *Ilu. Revista de Ciencias de las Religiones* 23, 191-216

Paz Echegoyen, C. (2019). *Hábitos alimentarios, ingresos y preferencias de los adolescentes* [Tesis de pregrado, Universidad de San Andrés] Repositorio digital San Andrés.

<https://repositorio.udesa.edu.ar/jspui/bitstream/10908/17010/1/%5BP%5D%5BW%5D%20T.%20L.%20Eco.%20Echegoyen%2C%20Clara%20Paz.pdf>

- Perez, E., Sandoval, M., Schneider, S. y Azula, L. (2008). Epidemiología del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. *Revista de posgrado de la Vía Catedra de Medicina*, 2 (179), 16 – 20.
- Pérez-Izquierdo, O., Cárdenas-García, S., Aranda-González, I., Perera-Ríos, J. y Barradas, M. (2020). Consumo frecuente de alimentos industrializados y su percepción en adolescentes indígenas Mayas con sobrepeso y obesidad. *Ciênc. saúde coletiva*, 25 (11), 4423-4438. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.35112018>
- Picado, N. (2019, 12 de diciembre). *174 centros educativos ofrecerán servicio de almuerzo en período de vacaciones*. Ministerio de educación pública.
<https://www.mep.go.cr/noticias/174-centros-educativos-ofreieran-servicio-almuerzo-periodo-vacaciones>
- Román, V. y Quintana, M. (2010) Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. *Anales de la Facultad de Medicina*. 71 (3). 185 – 189.
- Ruiz Hurtado, S. y Rosales Urbina, Kenia. (2018). *Estado nutricional, Hábitos alimentarios y prácticas de actividad física de niños de 6 a 11 años que pertenecen a la asociación de padres de niños y jóvenes diabéticos de nicaragua* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua] Repositorios Institucional UNAN – Managua.
<https://repositorio.unan.edu.ni/9756/1/98946.pdf>
- Saintila, J. y Villacís, J. (2020). Estado nutricional antropométrico, nivel socioeconómico y rendimiento académico en niños escolares de 6 a 12 años. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 40 (1), 74-81.

Valderrago Arias S. (2017) *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. ALFRED NOBEL”* [Tesis de pregrado, Universidad San Martín de Porres] Repositorios de la Universidad San Martín de Porres.

https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2772/valdarrago_asi.p%20df?sequence=3&isAllowed=y

Yupanqui Cancino, M. (2015). *Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primarios de la I.E. Pedro Ruiz Gallo* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos] Repositorios de la

UNMSM. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7306>

IX. ANEXOS

Anexo A

ENCUESTA PARA RECOLECTAR INFORMACIÓN A LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. 1059 MARÍA INMACULADA – LINCE

Objetivo: Obtener datos, sobre los factores que influyen en la nutrición de los escolares, los conocimientos que tienen sobre la nutrición y alteraciones nutricionales.

Fecha: _____/_____/_____

Datos de identificación

Nombre: _____

Sexo:

a) Masculino

b) Femenino

Edad: _____ años

Procedencia: _____

Escolaridad (Grado y sección): _____

Residencia: _____

Marque con una x las respuestas

SECCION 1: ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS.

BIOLOGICOS: SENSORIAL- GENÉTICO –ACTIVIDAD FISICA

1. Tiene Ud. alguna Preferencia de alimentos por:

a) Color

b) Sabor

c) Olor

d) Textura

e) No tiene preferencia

2. Con que frecuencia realizas alguna actividad física tanto activa como pasiva

a) Diaria

b) Semanal

c) Mensual

d) Rara vez

e) nunca

3. ¿Qué tipo de actividad física pasiva realizas?

a) Ver televisión

a) Escuchar música

b) Ayudar en el hogar

c) Realizar otros deberes

d) Otros

4. Señala uno o varios de los tipos de deportes que realizas frecuentemente como actividad física.

- | | |
|------------|-------------|
| a) Fútbol | c) Ciclismo |
| b) Básquet | |
| d) Otros | e) Ninguno |

5. ¿En qué nivel social te consideras?

- | | | |
|---------|----------|---------|
| a) Alto | b) Medio | c) Bajo |
|---------|----------|---------|

6. ¿Dónde consumes diariamente los alimentos?

- | | |
|------------------|----------------------------------|
| a) En la casa | c) En la calle |
| b) En el colegio | d) En un centro comercial o mall |
| | e) otros |

7. Señala la clase de alimentos que consumes a menudo

- | | | |
|------------------|---------------------------|------------|
| a) comida rápida | b) procesados o enlatados | c) gaseosa |
|------------------|---------------------------|------------|

8. Señale la forma en que preparas o consumes con mayor frecuencia tus alimentos en casa

- | | |
|-----------------|-----------|
| a) Precocinados | |
| b) Fritos | d) Crudos |
| c) Al vapor | e) Asados |

9. ¿Quién prepara los alimentos en casa?

- | | |
|------------|-------------|
| a) Madre | |
| b) Padre | d) Hermanos |
| c) Abuelos | e) Otros |

10. ¿Qué medios de comunicación influyen al momento de elegir algún producto o alimento?

- | | |
|---------------|------------|
| a) Televisión | |
| b) Carteles | d) Radio |
| c) Afiches | e) Ninguno |

INDIVIDUALES: CARÁCTER PSICOLÓGICO – NIVEL DE CONOCIMIENTO – PREFERENCIAS PERSONALES - CULTURALES

11. Los estados de depresión influyen en el consumo de alimentos.

- | | | |
|------------|------------|----------|
| a) A veces | b) Siempre | c) Nunca |
|------------|------------|----------|

12. ¿Qué clases de alimentos consideras apropiados para tu salud?

ENCIERRE CON CIRCULO LA RESPUESTA

- | | |
|--------------|------------|
| a) Frutas | f) Leche |
| b) Legumbres | g) Grasas |
| c) Arroz | h) Dulces |
| d) Granos | i) No sabe |
| e) Carnes | |

ANEXO B**Ficha de recolección de datos**

Evaluación del estado nutricional	Fecha
Peso (Kg)	
Talla (cm)	
IMC (Kg/m)	
Observaciones	

ANEXO C

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados padres de familia y/o apoderados

Mediante el presente se solicita la autorización para que su o sus menores hijos participen del proyecto de investigación llamado “FACTORES INFLUYENTES EN EL HÁBITO ALIMENTARIO DE ESCOLARES DEL CUARTO AL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. 1059 MARÍA INMACULADA – LINCE 2019” a cargo del alumno Jerson Manuel Bocanegra Napan que actualmente cursa el último año de la carrera de nutrición en la Universidad Nacional Federico Villareal. Para mencionado trabajo de investigación a realizarse se desea obtener el peso y talla de su o sus menores hijos con el propósito de determinar su estado nutricional y la resolución de una encuesta.

Terminada la investigación se pondrá a disposición los resultados

Sin más que acotar me despido de usted, no sin antes agradecer el tiempo tomado para la lectura de lo enviado

Fecha: _____ YO: _____ identificado con DNI _____, en calidad de padre y/ o apoderado de _____ del grado y aula _____, fecha de nacimiento _____ teléfono _____. Certifico que he sido informado (a) acerca de la naturaleza y propósito de los proyectos de investigación relacionados con el estado nutricional de los niños y resolución de una encuesta, igualmente autorizo para que sean efectuados las pruebas necesarias.

firma del padre y/ o apoderado

ANEXO D

Galería de fotos.



En las imágenes mostradas podemos ver las evaluaciones de peso y talla para obtener el diagnóstico nutricional según el IMC/Edad. Estas siendo contrastadas con las tablas de valoración nutricional del CENAN.

Anexo E.

Matriz de consistencia

Problema	Objetivo	Hipótesis	Metodología
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño de investigación y tipo de estudio Estudio descriptivo, observacional y transversal, correspondientes al presente estudio • Población de estudio Escolares adolescentes del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada • Muestra Uso de los criterios de exclusión e inclusión • Instrumentos Tallímetro, balanza, encuesta de recolección de información alimentaria, ficha de valoración nutricional • Análisis de datos Excel 2019 Who Antro Plus SPSS 25
¿Cuáles son los factores que influyen en el hábito alimentario de escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince?	Conocer los factores que influyen en el hábito alimentario de escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince	Existen factores relacionados con el medio socioafectivo que ejercen influencia en el hábito alimentario de escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince.	
Problemas Específicos	Objetivos específicos	Hipótesis Especificas	
<p>¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre una alimentación saludable que tienen los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince?</p> <p>¿Cuál es el factor más influyente sobre los hábitos alimentarios de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince?</p> <p>¿Cuál es el estado nutricional de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince?</p>	<p>Identificar el nivel de conocimiento sobre una alimentación saludable que tienen los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince</p> <p>Determinar el factor más influyente sobre los hábitos alimentarios de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince</p> <p>Determinar el estado nutricional de los escolares del cuarto al sexto grado de primaria de la I.E. 1059 María Inmaculada – Lince</p>	<p>Los escolares evaluados tienen conocimiento que el consumo de frutas y verduras integra una alimentación saludable.</p> <p>La televisión es el medio de comunicación con mayor influencia sobre los hábitos alimentarios de los escolares evaluados.</p> <p>Existe una prevalencia de malnutrición por exceso de los escolares evaluados</p>	

ANEXO F

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Definición Operacional	Indicadores	Tipo de Variable/ Indicador	Escala de Medición	Valores de Medición
Estado nutricional del escolar	Se determina mediante el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC).	<ul style="list-style-type: none"> • Medidas antropométricas • Peso • Talla 	Cuantitativa Continua / IMC	De razón	D: $IMC < -2 DE$ N: $IMC \geq -2DE < 2DE$ S: $IMC \geq 2 DE$ O: $IMC \geq 3 DE$
Factores	Condicionantes que van a determinar la conducta y conocimiento frente a los hábitos alimentarios	<ul style="list-style-type: none"> • INFLUENCIA FAMILIAR • ESTILO DE VIDA SOCIAL • MARKETING Y PUBLICIDAD • NIVEL SOCIAL 	Cualitativa ordinal	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> - Alto - Regular - Bajo