



**Universidad
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“COMIDAS PRINCIPALES EN ESCOLARES DEL 3er AL
6to GRADO DE PRIMARIA, COLEGIO NACIONAL
MARÍA AUXILIADORA, INDEPENDENCIA”**

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

**PRESENTADO POR
PORTAL MORALES, JANDIRA JOSSELYN**

**ASESOR:
Mg. AREVALO MARCOS, RODOLFO**

**LIMA – PERÚ
2019**

DEDICATORIA

A mis padres Maribel y Guillermo por ser mi inspiración y motivo, en cada fase durante la realización de esta investigación; a mi querida hermana Janeri por el apoyo incondicional e intelectual.

A mi novio Deywis por la motivarme a seguir mis sueños y realización personal.

AGRADECIMINETO

A la Mg. Violeta Zavaleta Gutierrez por haberme
bridado su apoyo y sus conocimientos para la
culminación del presente trabajo de investigación.

ASESOR DE TESIS

Mg. Rodolfo Arevalo Marcos

JURADO

Presidente : Dra. Rosa Eva Pérez Siguas

Secretario : Mg. Violeta Zavaleta Gutierrez

Vocal : Mg. Carmen Matos Valverde

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMINETO	iv
ASESOR DE TESIS.....	v
JURADO	vi
Índice General.....	vii
Índice de Tablas.....	viii
Índice de Anexos	ix
Resumen	x
ABSTRACT.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
II. MATERIALES Y MÉTODOS	20
III. RESULTADOS	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	31
ANEXOS.....	35

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Omisión de los tiempos de comidas principales en los escolares del 3er al 6to grado de primaria, del Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia.....	19
Tabla 2. Lugar donde consumen las comidas principales los escolares del 3° al 6°grado de primaria, del Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia, Lima 2019.....	20
Tabla 3. Persona que acompaña durante el consumo de las comidas principales al escolar del 3° al 6°grado de primaria, del Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia, Lima 2019.....	20
Tabla 4. Componentes de la lonchera de los escolares del 3er al 6to grado de primaria, del Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia.....	21

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de la variable o variables	31
Anexo B. Instrumentos de recolección de datos	32
Anexo C. Asentimiento informado.....	34
Anexo D. Acta de evaluación ética.....	35
Anexo E. Validez de instrumento.....	36
Anexo F. Carta de aprobación del Colegio Nacional María Auxiliadora.....	37
Anexo G. Tablas Complementarias.....	38
Anexo H. Fotos de evidencia de Campo.....	46

RESUMEN

Objetivo: El objetivo del estudio es describir las comidas principales de los escolares pertenecientes del 3° al 6° grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia, Lima 2019. **Material y método:** Es una investigación cuantitativa, descriptiva, de corte transversal, la muestra fueron 197 escolares. Se utilizó una encuesta sobre hábitos alimenticios, antes empleado por Arguedas Giraldo. **Resultados:** El 92.39% de los escolares omite la cena; 6.09% el almuerzo y 1.52% el desayuno. El 89.34% que los escolares consumen el desayuno, almuerzo y cena en su casa y el 10.66% lo consume fuera de casa. El 15.7% de los escolares consume el desayuno sin compañía, lo mismo ocurre con el almuerzo con un 12.2% y la cena con 11.2%. En cuanto a la lonchera 68.5% consume líquidos saludables y 46% líquidos no saludables, el 64.4% ingiere alimentos saludables (agua o refresco natural, sándwich y/o fruta) y 21.8% son no saludables (gaseosa o jugo de paquete, golosina y/o snack). **Conclusiones:** La comida principal que la mayoría de escolares omite es la cena 92,39%, 6.1% el almuerzo y 1.5% el desayuno. El lugar donde consumen las comidas principales, la mayoría de los escolares el 89,34% lo hace en casa y la minoría 10.66% fuera de casa. Más del 80.7 % de los escolares consume los alimentos principales en compañía de un familiar, llama la atención que el 15.7% desayuna, 12.2% almuerza y el 11.2% cena sin compañía, finalmente más del 60% de escolares consumen lonchera escolar saludable

Palabras claves: Escolares, Alimentación, Alimentación escolar

ABSTRACT

Objective: The objective of the study is to describe the main meals of schoolchildren belonging to the 3rd to 6th grade of primary school, María Auxiliadora National College, Independence, Lima 2019. **Material and method:** It is a quantitative, descriptive, cross-sectional investigation, the sample was 197 schoolchildren. A survey on eating habits was used, previously used by Arguedas Giraldo. **Results:** 92.39% of schoolchildren skip dinner; 6.09% lunch and 1.52% breakfast. 89.34% that school children consume breakfast, lunch and dinner at home and 10.66% consume it outside the home. 15.7% of schoolchildren consume breakfast without company, the same goes for lunch with 12.2% and dinner with 11.2%. As for the lunchbox 68.5% consume healthy liquids and 46% unhealthy liquids, 64.4% eat healthy foods (water or natural soda, sandwich and / or fruit) and 21.8% are unhealthy (soda or package juice, candy and / or snack). **Conclusions:** The main meal that most schoolchildren omits is dinner 92.39%, 6.1% lunch and 1.5% breakfast. The place where they consume the main meals, the majority of schoolchildren 89.34% do so at home and the minority 10.66% away from home. More than 80.7% of schoolchildren consume the main foods in the company of a family member, it is striking that 15.7% have breakfast, 12.2% have lunch and 11.2% have dinner without company, finally more than 60% of schoolchildren consume healthy school lunchbox.

Keywords: School, Food, School Feeding

I. INTRODUCCIÓN

El control de seguridad alimenticia y la nutrición están difícilmente entrelazadas a nivel mundial, y más aún en lugares donde los recursos alimenticios son precarios, poniendo en riesgo la nutrición de los niños; al no poseer el recurso alimenticio, hábitos como la higiene, el control de los alimentos y la buena nutrición pasan a ser irrelevantes; es por ello que, la población opta por dietas poco nutritivas, por cuestiones económicas elimina alguna de las comidas principales o hábitos alimenticios defectuosos que provocan consecuencias negativas en la nutrición de los menores (1).

Aproximadamente 50 millones de preescolar en todo el mundo, están perjudicados por la mala nutrición; casi la mitad de esta población vive en Asia Sudoriental y la cuarta parte de los niños perjudicados viven en África subsahariana; la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura señala que en el 2012 a nivel global un 25% de preescolares presentaban una demora en su crecimiento, para el 2017 esta cifra se redujo un 3%; ello debido a los programas que se emplearon principalmente en Asia; asimismo, se aprecia que más de 38 millones de preescolares son diagnosticados con sobrepeso. (2)

Existe un retraso de crecimiento de un menor de edad cuando se dice que su talla está por debajo de su grupo de edad cronológica, según los estándares de crecimiento infantil que nos da la OMS; en el 2016, a nivel mundial hubo una tasa de 155 millones de niños que tuvieron un retraso en su crecimiento esto se debe a la carencia de alimentos, escasos de vitaminas y minerales en la dieta que consumen, originando la mala nutrición.

En Latino América y el Caribe, durante el 2000 y el 2013 aumento en 26,2%, el negocio de productos ultraprocesados en alimentos y bebidas, esto se ve también a nivel mundial, la población prefiere este tipo de alimentos, que los productos naturales como los frutos de las plantas, hortalizas y legumbres, han desestimado su valor en el mercado y los cereales, aceites y alimentos de origen animal son derivados para la fabricación de productos ultraprocesados (3).

En Latino América y países del Caribe disminuyó la desnutrición crónica infantil desde 1990 con el porcentaje de 24,5% en niños, y en el 2015 estuvo en 11,3% que equivale a los 6.1 millones de niños que aún están afectados por la desnutrición infantil; la malnutrición en el Caribe y América Latina han llegado hasta la muerte de niños teniendo como cifra 45% en la población de menores de edad, y el deceso de lactantes tiene una cifra de 10,4 por cada 1000 recién nacidos vivos. (4)

La malnutrición por carencia de alimentos tiene ítems antropométricos que mide el grado de desnutrición en la que se encuentra los niños tales como peso, talla; en Argentina, Brasil, Chile y Jamaica tiene una tasa desnutrición global de 2,5% y Guatemala, Guyana y Haití tiene una tasa del 10% de niños; América presenta un 67% de desnutrición crónica, es decir 7 millones de niños; en Chimborazo, provincia de Ecuador presenta una tasa de desnutrición crónica o talla baja para la edad de un 52.6%, mientras que se presenta una tasa de 15,2% en la provincia de El Oro.

El 2014 según el Instituto Nacional de Estadística (INEI) en Perú, el departamento de Huancavelica presentó una tasa de 54,6% de niños con desnutrición crónica infantil mientras que Tacna tiene un 3% con desnutrición crónica, comparando con los datos del 2016 Huancavelica presenta una tasa de desnutrición del 33.4% y Tacna un 2,3%. (5)

Lo anterior revela que la desnutrición es un problema que subsisten en la población infantil, que a pesar de los esfuerzos persisten niños desnutridos tanto en la infancia y la edad preescolar los cuales presentan retardo en el crecimiento y el desarrollo psicomotor, disminución en la capacidad de trabajo físico y en el desempeño intelectual en la edad escolar, que repercute en la adolescencia la edad adulta, etapa en la que se incrementa la propensión a enfermedades tales como obesidad, diabetes, hipertensión, dislipidemias e incapacidades.

Por referencias de algunos docentes del colegio María Auxiliadora manifestaron que tenían algunos alumnos que estaban muy pálidos, no jugaban en el recreo, no atendían en las clases, de estos algunos no traían lonchera escolar, almorzaban en el quiosco de la escuela, sus madres trabajaban todo el día.

De esta realidad surge la necesidad de investigar si el escolar en casa está recibiendo las comidas principales tal como lo indica las normas del Ministerio de Salud.

La nutrición es uno de los cimientos principales para la salud y la formación de cada persona, es la disciplina científica de la medicina que analiza las sustancias nutricionales de los productos alimenticios, determinan como funciona, cómo reacciona el organismo frente a la absorción de las sustancias nutricionales ingeridas, y sobre todo, como ayuda en el bienestar del organismo y cómo actúan frente a las enfermedades; asimismo, la nutrición indaga sobre los nutrientes que necesita el ser humano, las preferencias alimentarias, los componentes de esta y su importancia nutricional. (6)

La alimentación es una conglomeración de acciones opcionales con la finalidad de satisfacer un requerimiento funcional y de manera lúcida que se adquiere en base la experiencia vivida a través de la vida, comprende la elección de las sustancias que alimentan para su consumo; las variadas maneras de usar mantienen una correlación con la sociedad, la economía, las costumbres, estos delimitan como serán los hábitos alimenticios y, por ende, el estilo de vida. (7)

La alimentación saludable nos otorga obtener y sustentar un mejor movimiento de los organismos y sistemas, mantiene o restaura el bienestar, minimizando el peligro a desarrollar algunas enfermedades crónicas o contagiosas, los embarazos y el amamantamiento; es decir, garantiza la continuidad de los humanos con un desarrollo adecuado. La alimentación saludable tiene que ser confiable, adecuada, sustentable, balanceada, fiable y accesible. (8)

Los alimentos naturales son de origen animal o vegetal que están en una condición natural y que no han sufrido ninguna alteración o variación drástica en su cocción e ingestión; están algunos procesos primarios, a los que los alimentos se deben sujetar y que no tiene ninguna modificación, hablamos de: la limpieza de los alimentos, seleccionar lo que no se desea consumir o lo no ingerible; los alimentos que tiene muy poco de procesamiento también se le considera naturales, cuando no tienen ninguna sustancia como, saborizantes, aditivos, ingredientes sintéticos y edulcorantes. (9)

Los alimentos procesados tienen una estructura manipulada o de fábrica, esto a partir de los alimentos naturales que durante su proceso no afecta en su totalidad sus cualidades salubres, cuya finalidad es hacer sencillo su adquisición y cuya composición no daña el bienestar del organismo. No se agrega demasiado sodio en este tipo de alimentos, los encontramos en: carnes, frutas, vegetales, leche, legumbres, hortalizas y alimentos perecederos. (10).

Los alimentos ultraprocesados son todas aquellas comida que tiene estructura industrial o de fábrica, elaboradas con agentes animales como, grasas, aceites, almidón, proteínas; y otras sustancias también derivadas de origen animal en estas están, grasas hidrogenadas, almidón modificado; como también sustancias sintéticas elaboradas en laboratorios como procedentes del petróleo, carbón; aquí también encontramos los snacks, galletas, helados industriales, margarinas, caramelos o golosinas, bebidas gaseosas, cereales, refrescos envasados, bizcochos, yogures, pizza, hamburguesas, salchichas, jamones, pescados empanizados o productos enlatados. (11)

La educación nutricional son actividades vívidas cuyo objetivo es el acoplamiento de las acciones voluntarias para un buen hábito alimenticio, y otras acciones que se vinculan con la nutrición y alimentación para establecer una mejor calidad de vida y evitar complicaciones de una mala nutrición. (12)

De esta forma el desarrollo de los niños será de manera oportuna y favorable, manteniendo unos buenos hábitos en su alimentación, para evitar que lleguen a la obesidad, obesidad mórbida o desnutrición. (13)

La alimentación en los escolares, se considera de los 6 años hasta los 18 años, los alimentos a esta edad deben ser seguros, con mucho aporte para el desarrollo de sus órganos y sistemas. (14). Los escolares prefieren en los recesos escolares el consumo de alimentos ultraprocesados en un 51% entre comidas como, bebidas azucaradas, grasas, y el 36% consume alimentos naturales como, las frutas o loncheras hechas en casa, y el 19% no consumen nada durante el receso. (15)

Los factores que intervienen en la alimentación del escolar son, FAMILIA: La manera de alimentarse en los niños mantiene una relación directa desde el inicio

de la alimentación complementaria ya que es la familia quien interviene como guía de alimentación o hábitos alimentarios, esto queda sedimentado a lo largo de la vida, cuando el niño mantiene mayor interacción en el hábito alimenticio de la familia, en comer con ellos; en la etapa preescolar los niños tienen a elegir sus alimentos de manera autónoma ya que ellos emulan lo que observan de la interacción de los padres, empiezan a tener escaso apetito, desean comer los alimentos que les guste. (16). ESCUELA: Posteriormente, con el desarrollo escolar ya mantiene otras influencias aparte de los padres, en éstas están: el comedor escolar, los compañeros o amigo en el colegio, la guía de los maestros. (17). MEDIOS DE COMUNICACIÓN: En esta etapa también se va recobrando el apetito, los niños empiezan a ser más autónomos de sus progenitores, en esta etapa los niños van dando más importancia a los medios tecnológicos: la televisión, el internet, entre otros. (18). POR ADQUISICIÓN PROPIA: Los escolares adquieren alimentos mediante la compra en el colegio o en otros lugares sin la supervisión de los padres; los menores en esta etapa desayunan de manera veloz y con poca cantidad, en los refrigerios adquieren y prefieren alimentos procesados o ultraprocesados como bebidas azucaradas, la alimentación se vuelve inconstante; a esta edad la energía que tienen los menores es de lo que se ingiere durante el día, esto varía según sea su sexo y la edad, de la misma manera se obtiene los nutrientes y la duración de esta energía y nutrientes adquiridos depende de lo que consumieron. (19). SOCIEDAD Y ECONOMIA: La alimentación en escolares también está influida por la sociedad, así como el desarrollo socioeconómico de los países y familias ya que, debido a ello, la alimentación que sea proporcionada al niño tendrá un mayor consumo de energía que lo requerido por su organismo así como alimentos de consumo animal, pero a través de productos procesado y grasas; en este factor también influye el incremento de tasa de empleo de madres de familias fuera del hogar dando la libertad a sus hijos de elegir que comer mediante el dinero que se les proporciona. (20). SOCIOCULTURAL: Los menores incorporan nuevos hábitos de alimentación, esto debido a la influencia de otros países, otras culturas, que introducen nuevos productos alimenticios como: los

snacks, bebidas y refrescos azucaradas, alimentos procesados o ultraprocesados, llevando a los escolares a la obesidad. (21)

El comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría, aconseja consumir minerales y vitaminas en niños de familias con dietas vegetarianas, con anorexia, con falta de apetito, niños con elecciones de productos procesados, o niños que sufren enfermedades irreversibles, así como también los niños sometidos a dietas por obesidad. (22)

La dieta saludable en los escolares consiste en una proporción adecuada de alimentos combinado con actividad física para una absorción correcta de nutrientes, dichos alimentos deben ser considerados seguros e higiénicos para el consumo, mostrando consideración a las costumbres y culturas; los escolares comen menos de 6 comidas entre meriendas y comidas; en los niños el desayuno es muy importante, porque así comienza una buena alimentación durante el resto del día ya que actúa en su desempeño dentro del salón de clases. (23)

El quiosco escolar saludable es aquel espacio designado para demanda y consumo de alimentos durante el receso escolar, estos alimentos ofrecidos deber contar con las normas sanitarias de calidad e inofensivas, para que contribuyan a la nutrición y alimentación de los escolares. (24)

La lonchera escolar debe tener tres tipos de elementos necesarios, un componente sólido, como, pan, camote, olluco, choclo u otro alimento, dependiendo de las zonas de nuestro país, son alimentos energéticos y siempre acompañado de una proteína, tales como, queso, pollo, sangrecita, atún, entre otros, estos son los alimentos formadores. La fruta es el segundo componente de la lonchera que otorga fibra, siendo alimentos reguladores, por ello es infaltable, se recomienda una fruta entera y bien lavada, y el tercer componente debe ser una bebida, para dar una adecuada hidratación. Esta puede ser un refresco de fruta y con poca azúcar. (25)

Carrión Merino, en sus estudios encontró que los escolares de la parroquia Quinara se presenta una predominancia en hábitos regulares y hábitos alimentarios malos por ende halló un notable porcentaje de sobrepeso; asimismo, existe un riesgo considerable de sobrepeso. (26). Molina P, en su estudio

encontró que los hábitos alimenticios en la escuela Primaria Lic. Daniel Robles no son los adecuados ya que se identificó en el desayuno consumo de alimentos hipercalóricos, altos en grasa y azucarados, obteniendo una mala alimentación. (27) Bautista L y su colaborador López M en sus estudios encontraron que la mayoría los hábitos alimenticios de los niños y niñas de Pueblo Nuevo Solistahuacán Chiapas México están en términos medios de entre malo y buenos. (28) En los estudios de Echeverría F, Herrero Á, Carabaño A, se encontró que las meriendas saludables en escolares son muy necesarias, ya que de estas los niños consumen energías que les ayudará en sus desarrollo y crecimiento adecuado por ello estudiar sobre los hábitos alimenticios en escolares es muy relevante, debido a que los resultados en esta investigación indican que los escolares prefieren comidas con frituras. (29)

Souza A, en su estudio se encontró que los hábitos alimentarios y el IMC están relacionadas según el valor de p-valor obtenido por la prueba chi-cuadrado que fue de $0,000 < 0.05$; en la etapa escolar la alimentación y nutrición son importantes, por ende, los hábitos alimenticios también son importantes, conocer los hábitos alimenticios saludables, en este estudio nos muestra como son los hábitos alimenticios en los escolares, los resultados nos dicen que la mayoría no tienen buenos hábitos alimenticios. (30). Arguedas Giraldo, en su estudio concluye: “existe una dirección directa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los niños de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma de Independencia” (31). López N, Rivero M, en su estudio se puede constatar que los hábitos de vida con el estado nutricional no hay asociación debido a los resultados presentados, donde nos muestran que la mayoría de la población tienen hábitos de vida suficientes y la minoría tienen hábitos de vida saludable, con los resultados en este estudio podemos mejorar la alimentación en los escolares. (32)

Hoy en día, la mayoría de personas no poseen los conocimientos básicos sobre la nutrición, como consecuencia la alimentación de los niños se ve afectada, lo cual puede conllevar a consecuencias muy graves para la salud de los escolares; es por ello que es justificable y pertinente tener conocimiento constante sobre los

hábitos alimenticios de los menores. La ingesta de alimentos de los niños es un tema con importancia global, lamentablemente en nuestro país no es muy evidente ya que la mayoría de niños sufren de retraso de crecimiento, anemia, obesidad e infecciones; de modo que, es necesario saber cuántos niños se alimenta de forma adecuada y cuántos no lo hacen, para ello se necesitan resultados numéricos o descriptivos que atraigan la atención de las autoridades, padres y maestros. De esta forma, se expondrá a la sociedad la dura realidad que atravesamos y lo indispensable de nuestras acciones frente a la problemática.

El objetivo general del estudio es

Describir las comidas principales de los escolares pertenecientes del 3° al 6° grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia, Lima 2019.

Los objetivos específicos son:

- Determinar la omisión de las comidas principales en los escolares del 3° al 6° grado de primaria, del C.N María Auxiliadora, Independencia, Lima 2019.
- Establecer el lugar donde consumen las comidas principales los escolares del 3° al 6° grado de primaria, del C.N María Auxiliadora, Independencia, Lima 2019.
- Determinar la persona que acompaña durante el consumo de las comidas principales al escolar del 3° al 6° grado de primaria, del C.N María Auxiliadora, Independencia, Lima 2019.
- Determinar los componentes de la lonchera en los escolares del 3° al 6° grado de primaria, del C.N María Auxiliadora, Independencia, Lima 2019.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Tomando lo establecido por Sampieri; esta investigación presenta un enfoque cuantitativo, con respecto al diseño metodológico es una investigación descriptiva de corte transversal. (33)

2.2 POBLACION, MUESTRA Y MUESTREO

La población de estudio está conformada por 357 escolares que asisten al Colegio Nacional 2052 María Auxiliadora – Independencia, de las secciones del 3er al 6to grado del nivel primario. La muestra fueron 197 escolares, conformado por 101 niños y 96 niñas, corresponden 31 alumnos al 4to grado “A”; 27 al “B”; 30 al 6to grado “B”, el 29 al 5to grado “A”, 28 c al 3er grado “B”; 26 fueron del 3er grado “A” y 26 del 6to grado “A”. Los participantes fueron seleccionados tomando en cuenta los criterios de exclusión e inclusión planteados; tales como, que el participante este en primaria, inscrito en los salones de 3°, 4°, 5° o 6° de primaria, posea habilidades de comprensión lectora y escritura entendible.

2.3 VARIABLE DE ESTUDIO

La variable del presente estudio es comidas principales variable de naturaleza cualitativa, de escala de medición ordinal.

Definición conceptual de variable principal las comidas principales son las raciones de alimentos que el escolar recibe entre 3 veces al día, tanto en su hogar como en la escuela y que le provee de los nutrientes que aseguran su crecimiento y desarrollo.

Definición operacional de variable principal comidas principales son las raciones de alimentos que el escolar debe recibir obligatoriamente, es decir 3 veces al día más una lonchera, la cual es ingerida en compañía o no de familiares, lugar de consumo, determinándose a través de una encuesta de hábitos alimenticios.

2.4 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Técnica de recolección de datos:

La técnica que se empleó fue la encuesta, la que permitió recolectar la información necesaria de manera eficiente.

Instrumento de recolección de datos:

Para describir las comidas principales en escolares del 3er al 6to grado de primaria se utilizó un cuestionario autodilucidado denominado hábitos alimenticios en escolares, el cual fue aplicado antes por la Licenciada en Enfermería Arguedas Giraldo Karol Mirella; el cual tiene 11 preguntas dicotómicas agrupadas en 4 dimensiones: omisión de los tiempos de comida, lugar de consumo de alimentos, comidas en compañía y consumo de lonchera. Asimismo, aplicó la escala de puntuación nominal donde por cada pregunta correcta se otorga un 1 punto y por una pregunta incorrecta 0 punto. (30)

Validez y confiabilidad de instrumento de recolección de datos:

En el estudio de Arguedas el instrumento que usa tiene una confiabilidad de 0.70 según el método Kuder Richardson. En esta investigación el instrumento tiene una confiabilidad de 0.67 aplicando Alfa de Cronbach, previamente es revisado por 5 expertos, los cuales evaluaron y validaron con un promedio de 85% de aprobación.

2.5 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCION DE DATOS

2.5.1 Autorización y coordinación previas para la recolección de datos:

Para comenzar con la recolección de los datos se solicitó el permiso al director del colegio, el cual otorgó dio visto bueno al estudio, dando permiso para coordinar directamente con los maestros de las sesiones de la muestra, el día para la recolección de los datos

Aplicación de instrumento de recolección de datos:

La recolección de los datos se realizó en el mes de abril del presente año, se coordinó con el director del colegio, la recolección de datos en las aulas del 3er al 6to grado del nivel primario, se realizó en un solo momento, la aplicación de la encuesta tomo un tiempo entre 10 a 15 minutos. Al culminar la recolección se verifico el llenado del instrumento, así mismo la calidad del llenado.

2.6 MÉTODOS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Culminado la recolección de datos en los escolares se digitaron en el software programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 25.0, posteriormente se exportó al programa estadístico Excel 2019 para realizar los análisis estadísticos con sus respectivas tablas y gráficos; los cuales fueron descritos e interpretados para generar resultados que fueron discutidos.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

Por otro lado, para asegurar la integridad de los participantes se aplicaron los siguientes aspectos bioéticos: solicitar el asentimiento informado a los padres o tutores de los escolares, un trato justo e igualitario para todos los participantes, mediante la investigación se proporcionó datos verídicos que brindaron relevancia a la problemática de un inadecuado hábito en las comidas principales frente a la mirada de nuestra sociedad, finalmente con el presente estudio no se pretende juzgar las comidas principales de los escolares.

Principio de autonomía

A los escolares se les dio a conocer el instrumento de recolección de datos, indicándoles que tienen la opción de no participar en la presente investigación; a los padres de los escolares se les hizo conocer, los pormenores del estudio.

Principio de beneficencia

De acuerdo a este principio se trabajará en mayor beneficio posible para el niño, se defenderá el derecho de la participación o no en la investigación; tratando con amabilidad, empatía y respeto hacia los niños encuestados y a la institución.

Principio de no maleficencia

Fueron aclaradas las inquietudes de los escolares y sus padres, explicándoles que el estudio no perjudicaría la salud e integridad de ningún participante.

Principio de justicia

Se trató a todos los estudiantes con respecto, cordialidad e igualdad, sin preferencias o discriminación

III. RESULTADOS

3.1 Descripción de la población

La población sujeta al estudio estuvo conformada por 100 (197) escolares, los cuales tiene las siguientes características: el 21.3 % (42) tiene 8 años, 26.4% (52) de 9 años, 18.3% (36) de 10 años, 22.3% (44) de 11 años, 9.6% (19) de 12 años y 2% (4) de 13 años. En cuanto al género de los escolares, el 51.3% (101) son del género masculino y el 48.7% (96) siendo del género femenino.

3.2 Resultados de la variable y dimensiones

La presente investigación tiene como objetivo general describir las comidas principales de los escolares del 3° al 6° grado de primaria del Colegio Nacional María Auxiliadora, ubicado en el distrito de Independencia; para esto se presenta:

Tabla 1. Omisión de comidas principales en los escolares del 3er al 6to grado de primaria, del Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

Omisión de comidas Principales	Frecuencia	Porcentaje
Desayuno	3	1.5
Almuerzo	12	6.1
Cena	182	92.4
Total	197	100.0

Fuente. Datos obtenidos de la encuesta realizada a los alumnos del 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

Según la tabla 1 el 92.39% de los escolares suelen omitir la cena; el 6.09% omite el almuerzo y sólo 1.52% no toma desayuno.

Tabla 2. Lugar donde consumen las comidas principales los escolares del 3° al 6° grado de primaria, del Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia, Lima 2019.

Lugar de consumo de las comidas principales	Frecuencia	Porcentaje
En casa	176	89.3
Fuera de casa	21	10.7
Total	197	100.0

Fuente. Datos obtenidos de la encuesta realizada a los alumnos del 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

En la tabla 2 se observa que el 89.34% que los escolares del 3er al 6to grado, del colegio nacional María Auxiliadora, prefieren consumir su desayuno, almuerzo y cena en sus casas, sin embargo, el 10.66% de los escolares consumen sus comidas principales fuera de sus casas.

Tabla 3. Persona que acompaña durante el consumo de las comidas principales al escolar del 3° al 6° grado de primaria, del Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia, Lima 2019.

Acompañante durante las comidas principales del escolar	N°	%
Desayuno:		
Familiar	159	80.7
Amigo	7	3.6
Solo	31	15.7
Total	197	100
Almuerzo:		
Familiar	165	83.8
Amigo	8	4.1
Solo	24	12.2
Total	197	100
Cena:		
Familiar	170	86.3
Amigo	5	2.5
Solo	22	11.2
Total	197	100

Fuente. Datos obtenidos de la encuesta realizada a los alumnos de 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

Se puede determinar en base a la tabla 3, durante el desayuno el 80.7% de los escolares consume sus alimentos en compañía de un familiar, 15.7% lo hace solo y el 3.6 % en compañía de un amigo. En el almuerzo, el 83.8% consume su almuerzo en compañía de un familiar, el 12.2% lo hace solo y el 4.1% en compañía de un amigo. Finalmente durante la cena, el 86.9 % de los escolares consumen sus alimentos en compañía de un familiar, el 11.2% sin compañía y el 2.5 con un amigo.

Tabla 4. Componentes de la lonchera de los escolares del 3er al 6to grado de primaria, del Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

Lonchera de los escolares			Saludable		No saludable		TOTAL	
			Nº	%	Nº	%	Nº	%
Tipo de alimentos	Líquido	Líquidos saludables (agua natural o refresco natural)	135	68,5			135	68,5
		Líquidos no saludables (Gaseosa, jugo en paquete)			60	30,5	60	30,5
		Ninguna bebida			2	1,0	2	1,0
	TOTAL		135	68,5	62	31,5	197	100
	Sólido	Sándwich (E+C) / fruta (R)	127	64,5			127	64,5
		Golosinas y/o snack			43	21,8	43	21,8
		Ningún alimento			27	13,7	27	13,7
TOTAL		127	64,5	70	35,5	197	100	

Leyenda: E: energéticas, C: conductoras y R: reguladoras.

Fuente. Datos obtenidos de la encuesta realizada a los alumnos del 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

En relación a la tabla 4 se puede destacar, que la lonchera escolar de la mayoría de alumnos está compuesta por líquidos saludables 68.5%; mientras que el 30.46% toma líquidos no saludables. Por otro lado, los alimentos sólidos que consumen los escolares en la lonchera escolar, el 64.4% ingiere alimentos

energéticos constructores y reguladores; en tanto, el 21.8% consume golosinas y/o snack, el 13.7% no trae lonchera.

3.3 DISCUSIÓN

El trabajo de investigación consiste en describir las comidas principales de los escolares pertenecientes del 3° al 6° grado de primaria, C.N María Auxiliadora, Independencia, Lima 2019. Los resultados de la presente investigación son solo válidos para esta población escolar,

En cuanto a la omisión de la comida principal se tiene que la mayoría de alumnos 92,39% de escolares omiten la cena, 6.1% el almuerzo y una minoría 1.5% no toma desayuno. Estos resultados son similares con los de Bautista y su colaborador López, donde se evidencia que el 61.1% de los niños omiten una de las tres comidas del día (27).

Al obviarse una de las comidas principales en la etapa escolar, al niño no se le está cubriendo sus requerimientos nutricionales, no estará protegido de sufrir enfermedades, además se verá afectado su desarrollo y crecimiento, es necesario proporcionarles una dieta adecuada, equilibrada y variada para su edad y sus necesidades. (8). Además, no tendrán la energía para estudiar, aprender y estar físicamente activo. (23)

Ante esta situación es necesario establecer programas de educación para la salud en la escuela dirigido a los alumnos y padres de familia o cuidadores estableciéndose intervenciones como la preparación de comidas escolares saludables, educación sobre alimentación y nutrición.

En cuanto a el lugar donde consumen las comidas principales, la mayoría de los escolares el 89,34% consumen sus alimentos en casa y la minoría 10.66% fuera de casa. Estos resultados se asemejan con los de Arguedas Giraldo, donde se aprecia que el 96% de niños consumen sus alimentos en casa y el 4% fuera de ella (30).

Los niños al comer fuera de casa en restaurantes, tienen una ingesta de azúcar, sal y caloría mucho más alta que cuando lo hacen en casa, lo que representa una mala alimentación, y estaría repercutiendo en su estado nutricional, crecimiento

y desarrollo, los establecimientos de venta de comida buscan tener mayores ganancias, no aportando los requiriendo nutricionales. Los escolares crecerán aprendiendo a no apreciar los alimentos naturales, sanos, ya que a esta etapa aprenden por imitación. Este habito ira también contra de la economía familiar ya que gastaran más con la alimentación fuera de casa. El comer habitualmente con la familia en casa disminuye el riesgo de obesidad y trastornos alimentarios. (16)

Con este estudio se determina que más del 80.7 % de los escolares consume los alimentos principales en compañía de un familiar, lo que llama la atención 15.7% desayuna, 12.2% almuerza y el 11.2% cena sin compañía. Discrepando con la investigación de Arguedas Giraldo, donde el 100% de los niños consume sus alimentos en compañía. (30)

El ingerir los alimentos sin compañía afectara la salud psíquica y física de los escolares, el comer con los seres queridos levanta la autoestima, es el momento en donde los niños pueden expresar sus sentimientos, lo que hará que se convierta el consumo de las comidas principales en una experiencia interesante. Además, es un espacio que servirá para que aprendan buenos modales, la forma de presentar una mesa o de utilizar los cubiertos.

También se sabe que el consumir alimentos sin ningún acompañamiento puede aumentar la probabilidad del sobrepeso, mientras que en compañía promueve hábitos más saludables (22). Frente a esta problemática, debemos promover el acompañamiento durante las comidas principales, implantando un sistema de consejería nutricional que fomente la integración familiar, acercando a los padres e hijos., se sabe que en muchos casos la compañía es remplazada por la televisión, celular u otros dispositivos. (18)

En cuanto a la lonchera escolar, el 30.46% ingiere gaseosa o de jugo de paquete; y la minoría 1% no ingiere ninguna bebida. Con lo referente a los alimentos 21.8% consume golosinas y snack, el 13.7% no consume nada.

Estos resultados tienen una similitud con la investigación de Echeverría F, Herrero Á y Carabaño A, donde se puede apreciar que el 92% de los niños tienen meriendas saludables y el 38,5% tienen malos hábitos alimenticios. (28)

Una parte del tiempo refrigerio en los escolares está destinado para el consumo de la lonchera escolar, es un momento clave para brindar los nutrientes y calorías necesarias para que continúen el día. El preparar la lonchera sin prestar mayor atención a sus valores nutricionales, impactara en los escolares no solo en la parte física, sino también en la psicológica, se debe recomendar a los padres del Colegio Nacional María Auxiliadora que la lonchera no contenga dulces, bebidas azucaradas y paquetes de frituras que, aunque son del gusto de los niños, pero no tienen ningún valor nutricional.(25)

Para evitar que se siga dando este tipo de errores en estos escolares, es vital que entiendan que la lonchera escolar es un complemento de la alimentación diaria de un niño, que no prefieran por comodidad y facilidad, poner en la lonchera de sus hijos productos procesados.

Otra alternativa sería que la institución educativa cuente con un quiosco escolar saludable, con todas las normas de seguridad sanitaria. (24)

También es recomendable realizar intervenciones educativas y demostrativas para los padres, de manera que ellos puedan enseñar a sus hijos y de igual manera puedan preparar una lonchera escolar saludable.

3.4 CONCLUSIONES

- En cuanto a la omisión de la comida principal la mayoría de alumnos 92,39% de escolares omiten la cena, 6.1% el almuerzo y una minoría 1.5% no toma desayuno.
- El lugar donde consumen las comidas principales, la mayoría de los escolares el 89,34% lo hace en casa y la minoría 10.66% fuera de casa.
- Más del 80.7 % de los escolares consume los alimentos principales en compañía de un familiar, llama la atención que el 15.7% desayuna, 12.2% almuerza y el 11.2% cena sin compañía.
- En cuanto a la lonchera escolar, en lo referente a líquidos 68.5% consumen lonchera saludable y 31.5% no saludable, mientras que en lo referente a los sólidos 64.5% consumen lonchera saludable y 35.5% no saludable. Se estable que el 30.46% ingiere gaseosa o de jugo de

paquete; y la minoría 1% no ingiere ninguna bebida. Con lo referente a los alimentos 21.8% consume golosinas y snack, el 13.7% no consume nada.

3.5 RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar sesiones educativas para padres de los escolares donde se haga énfasis: la importancia de no obviar las comidas principales, de consumir comida de casa y en compañía de familiares.
- Realizar talleres para orientar a los padres sobre como preparar una lonchera escolar nutritiva según las guías del Ministerio de Salud.
- Se recomienda que el colegio promueva el quiosco saludable a precios accesibles.
- Realizar en futuros estudios en escolares para contrastar resultados, de manera que se pueda educar a la población sobre buenos hábitos en las comidas principales y la lonchera escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud, Inocuidad de los Alimentos [Internet]. 2019 [Citado el 01 feb. de 2018]. Disponible desde: https://www.who.int/foodsafety/areas_work/nutrition/es/
2. FAO, FIDA, UNICEF, PMA, OMS. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Fomentando la resiliencia climática en aras de la seguridad alimentaria y la nutrición. Roma; 2018.
3. Organización Mundial de la Salud, 10 Datos Sobre la Nutrición [Internet]. 2017 [Citado el 01 feb. de 2018]. Disponible desde: <https://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
4. FAO, OPS, OMS. Panorama de la Seguridad Alimentaria y nutricional. Sistemas alimentarios sostenibles para poner fin al hambre y la malnutrición. Santiago; 2017.
5. Comisión Económica para América Latina y el Caribe [Internet]. 2018 [Citado el 01 feb. de 2018]. Disponible desde: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
6. Lopategui C. Conceptos Básicos de Nutrición, Saludmed [Internet]. 2005. [Citado el 04 feb. de 2018]. Disponible desde: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap3/Nut-CpBa.html>
7. Bertrán, Arroyo. Antropología y Nutrición. 1era ed. Fundación mexicana para la Salud, A.C. 2006. 9p.
8. [López, Reverte. Construcción del concepto de alimentación saludable a través de la publicidad España 1960 – 2013](#) [Tesis Doctoral]. Alicante-España: Universidad de Alicante; 2017.
9. Ministerio de Salud, Guías Alimentarias para la Población Peruana [Internet]. Perú 2018. [Citado el 04 feb. de 2018]. Disponible desde: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/274420/RM_1353-2018-MINSA.PDF

10. Crovetto, Uauy. Evolución del gasto en alimentos procesados en la población del Gran Santiago en los últimos 20 años. Rev.méd, Chile. 2012 Mar; 140(3): 305 – 312.
11. Doval H, Introducción al nuevo sistema mundial de alimentación: ¿Nosotros elegimos los alimentos o los alimentos nos eligen a nosotros? Revista argentina de cardiología. 2013; 81(3), 280-288.
12. Organización de los Estados Americanos. Primera Infancia: Una mirada desde la neuroeducación. Perú; c2010. 62 p
13. Olivares S, Snel J, Mc Grann M, Glassauer P. Educación en Nutrición en las Escuelas Primarias. FNA/ANA.1998; 22, 57-62.
14. Campos D, Rodríguez A, Calvo P, Arévalo M, Sierra L, Arias R. Valoración Nutricional de los Menús Escolares de los Colegios Públicos de la isla de Tenerife. Nutr.Hosp. [Internet]. 2008 Feb [Citado el 13 feb. de 2018]; 23(1): 41-45. Disponible desde:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000100007&lng=es.
15. Burgos C. Alimentación y Nutrición en Edad Escolar. Revista Digital Universitaria. 2007 Abr; 8(4): 1-7.
16. Macias M, Gordillo S, Camacho R. Eating habits in school-age children and the health education paper. Rev. chil. Nutr. [Internet]. 2012 Sep [Citado el 13 feb. de 2018]; 39(3): 40-43. Disponible desde:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>.
17. Piaggio L, Concilio C, Rolón M, Macedra G, Dupraz S. Alimentación en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores. Salud Colectiva. 2011 Mayo – Agosto; 7(2): 199-213.
18. Tirado A, Barbancho C, Prieto M, Moreno M, Influencia de los hábitos televisivos infantiles sobre la alimentación y el sobrepeso (II). Rev Cubana Enfermero. [Internet]. 2004 Dic [Citado el 13 feb. de 2018]; 20(3). Disponible desde:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000300006&lng=es.

19. Moreno V, Galiano S. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*. 2015 mayo 19(4): 268-271.
20. Velasco J, Mariscal A, Rivas A, Caballero M, Hernández E, Olea S. Assessment of the diet of school children from Granada and influence of social factors. *Nut. Hosp* [Internet]. 2009 Abr [Citado el 13 feb. de 2018]; 24(2): 193-199. Disponible desde: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000200014&lng=es.
21. González P, Díaz M. Características familiares relacionadas con el estado nutricional de la ciudad de Cartagena. *Rev. salud pública*. 2015 agos; 17(6): 836-847.
22. Hidalgo V, Güemes H. Nutrición en el edad preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral*. 2007 mayo; 11(4): 348 – 352.
23. Organización Mundial de la Salud. Nutrición. 2019. [Citado el 13 feb. de 2018]. Disponible desde: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
24. Ministerio de Salud, [Internet]. Quioscos y refrigerios escolares saludables. Cartilla informativa para expendedores de alimentos, Perú 2013. [Citado el 06 oct. de 2019]. Disponible desde: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2570.pdf>
25. Ministerio de Salud, [Internet]. Loncheras escolares deben tener tres componentes para ser saludable, Perú 2019. [Citado el 27 febr. de 2019]. Disponible desde: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/26020-loncheras-escolares-deben-tener-tres-componentes-para-ser-saludables>
26. Carrión M. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del cantón Loja, periodo septiembre 2015 – junio 2016 [Tesis de Grado de Medico]. Loja: Universidad Nacional de Loja, Facultad de Salud Humana; 2017.
27. Molina P. Hábitos alimentarios en escolares de la Primaria Daniel Robles Sasso, en Rivera Monterrico. [Tesis de Licenciamiento en Nutriología].

Chiapas: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos; 2018.

28. Bautista L, López M. Hábitos alimenticios en niños de primaria de pueblo nuevo Solistahuacán, Chiapas, México. [Tesis de Licenciatura en Enfermería]. Chiapas: Universidad Linda Vista; 2014.
29. Echeverría F, Herrero A, Carabaño A. Hábitos de merienda en escolares de nuestro medio. Estudio Habimer Plus. Rev Pediatr Aten Primaria. 2014 junio; 16(62): 135 – 144.
30. Souza A. Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios de niños de 4to a 6to grado de la I.E.P Rosa Panduro Ramírez, San Juan – 2014. [Tesis de Licenciatura de Bromatología y Nutrición Humana]. Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Facultad de Industrias Alimentarias; 2015.
31. Arguedas G. Hábitos alimenticios y estado nutricional de niños del nivel primaria, Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018. [Tesis de Licenciatura Nutrición]. Lima: Universidad Cesar Vallejo, Facultad Profesional de Nutrición; 2018.
32. López N, Rivero M. Hábitos de vida y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la Institución Educativa N°3019 del Rímac, 2017. [Tesis de Licenciatura en Enfermería]. Lima - Perú: Universidad Privada Norbert Wiener, Facultad de Ciencias de la Salud; 2018.
33. Hernández Sampieri R., Fernández Collado C., Baptista Lucio M. Metodología de la Investigación. 6ª ed. México: McGraw-Hill; 2014. 632 p

ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de la variable o variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	ITEMS
Comidas principales y lonchera escolar	Omisión de comidas principales	-Omisión de desayuno -Omisión de almuerzo -Omisión de cena	Ordinal	Adecuado: consumo diario de comidas principales. Inadecuado: omisión de una de las comidas principales. Adecuado: 1 punto Inadecuado: 0 puntos
	Lugar de consumo de las comidas	-Lugar de consumo de desayuno -Lugar de consumo de almuerzo -Lugar de consumo de cena	Ordinal	-En casa -Fuera de casa
	Persona que acompaña durante el consumo de las comidas	-Compañía en el desayuno -Compañía en el almuerzo -Compañía en el cena	Ordinal	Adecuado: Con compañía Inadecuado: Solo(a) Adecuado: 1 punto Inadecuado: 0 puntos
	Componentes de la lonchera	-Lonchera saludable -Lonchera no saludable	Ordinal	Adecuado: Fruta, sándwich, agua y/o refresco Inadecuado: Alimentos industrializados o nada. Adecuado: 1 punto Inadecuado: 0 puntos

Anexo B. Instrumentos de recolección de datos

ENCUESTA SOBRE COMIDAS PRINCIPALES Y LONCHERA

EN LOS ESCOLARES

Buenos días, mi nombre es Jandira Portal Morales, soy bachiller de enfermería de la Universidad Wiener, estoy realizando un proyecto de investigación cuyo objetivo es Determinar los hábitos alimenticios en 3° al 6° grado de primaria. Se les pide su colaboración sincera y veraz a las preguntas planteadas.

Instrucciones: A continuación, lea cuidadosamente cada pregunta y luego marque con una X (aspa), la respuesta según crea conveniente.

I. Datos generales del niño:

Edad:

Sexo:

Fecha de Nacimiento:

Grado:

II. Datos específicos:

1. ¿Cuántas veces a la semana desayunas?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana
- d. 5-6 veces a la semana
- e. Diario

2. ¿Cuántas veces a la semana almuerzas?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana
- d. 5-6 veces a la semana
- e. Diario

3. ¿Cuántas veces a la semana cenas?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana
- d. 5-6 veces a la semana

- e. Diario
- 4. La mayoría de veces desayunas en:
 - a. En casa
 - b. Fuera de casa
- 5. La mayoría de veces almuerzas en:
 - a. En casa
 - b. Fuera de casa
- 6. La mayoría de veces cenas en:
 - a. En casa
 - b. Fuera de casa
- 7. La mayoría de las veces desayunas:
 - a. Solo
 - b. En compañía de algún familiar
 - c. En compañía de amigos
- 8. La mayoría de las veces almuezas:
 - a. Solo
 - b. En compañía de algún familiar
 - c. En compañía de amigos
- 9. La mayoría de las veces cenas:
 - a. Solo
 - b. En compañía de algún familiar
 - c. En compañía de amigos
- 10. ¿Qué bebidas acostumbras a consumir en el refrigerio?
 - a. Agua o refresco Natural
 - b. Gaseosa o jugo de paquete
 - c. Nada
- 11. ¿Qué alimentos acostumbras a consumir en el refrigerio?
 - a. Sándwich y /fruta
 - b. Golosinas y/o snack (chizitos, caramelos, platanitos fritos, papas fritas, galletas, etc.)
 - c. Nada

Anexo C. Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN ENFERMERÍA

Se le invita a la participación de su menor hijo en este estudio de investigación en salud. Antes de que decida la participación de su menor hijo o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: “Hábitos alimenticios en el 3er al 6to grado de primaria, C.N María Auxiliadora, Independencia”

Nombre del investigador: PORTAL MORALES, JANDIRA JOSSELYN

Propósito del estudio: Determinar los hábitos alimenticios en 3° al 6° grado de primaria, C.N María Auxiliadora, Independencia, Lima 2019.

- **Beneficios por participar:** Usted puede conocer los resultados para poder mejorar los hábitos alimenticios en su menor hijo.
- **Inconvenientes y riesgos:** No habrá ninguno, solo se le pedirá a su menor hijo, responder el cuestionario.
- **Confidencialidad:** La información que su menor proporcione estará protegido, solo el investigador puede conocer.
- **Renuncia:** Puede retirar a su menor hijo del estudio en cualquier momento.
- **Consultas posteriores:** Si usted o su menor, tuviesen preguntas adicionales del este estudio o de la investigación, puede dirigirse a Doctora Rosa Pérez Sigvas coordinadora de equipo de investigación de la Universidad Norbert Wiener.
- **Participación voluntaria:** La participación de su menor en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

DECLARACIÓN DE ASENTIMIENTO

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

Lima, 29 de abril de 2019

.....
Firma del padre del escolar

Anexo D. Acta de evaluación ética



Licenciada el 21 de noviembre de 2017
Resolución N° 071-2017-SUNEDU/CD

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

ACTA CEI N° 055	02 de mayo de 2019
-----------------	--------------------

ACTA DE EVALUACIÓN ÉTICA

En el distrito de Los Olivos, el día 02 del mes de mayo del año dos mil diecinueve, el Comité de Ética en Investigación en seres humanos y animales ha evaluado el proyecto: **"HABITOS ALIMENTICIOS EN 3er AL 6to GRADO DE PRIMARIA, C.N MARÍA AXILIADORA, INDEPENECIA"** con Código ID-055-19, presentado por el(los) autor(es): PORTAL MORALES JANDIRA JOSSELYN.

Teniendo en cuenta que el mismo reúne las consideraciones éticas.

POR TANTO:

El Comité de ética en Investigación,

RESUELVE

APROBAR, el proyecto titulado **"HABITOS ALIMENTICIOS EN 3er AL 6to GRADO DE PRIMARIA, C.N MARÍA AXILIADORA, INDEPENECIA"**.

Código ID-055-19.


Mg. Gerardo Gerardo Millones Gómez
Presidente
del Comité de Ética en Investigación

SGMG/RAC

www.uch.edu.pe

Av. Universitaria 5175 Los Olivos - Telef.: 500-3100

Anexo E. Validez de instrumento

Tabla 1. Validez del instrumento

	N	%
Válido	197	100.0
Casos Excluido ^(a)	0	0.0
Total	197	100.0

Fuente. Datos obtenidos de la encuesta realizada a los alumnos del 3er al 6to grado de primaria, C.N María Auxiliadora, Independencia

Para el análisis de fiabilidad o confiabilidad se empleó los 197 datos recolectados en los alumnos del 3er grado al 6to grado en el C.N María Auxiliadora en distrito de Independencia.

Tabla 2. confiabilidad de instrumento

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.674	11

Fuente. Datos obtenidos de la encuesta realizada a los alumnos del 3er al 6to grado de primaria, C.N María Auxiliadora, Independencia

De acuerdo al resultado de fiabilidad se determinó que un 0.674 lo cual es mayor a 0.5, que muestra confiabilidad en el instrumento de recolección de datos sobre los hábitos alimenticios de los alumnos del 3er grado al 6to grado en el C.N María Auxiliadora en distrito de Independencia. Por lo tanto, el instrumento de recolección de datos es confiable en un 0.674.

Anexo F. Carta de aprobación del Colegio Nacional María Auxiliadora



MINISTERIO DE EDUCACION-UGEL 02
INSTITUCION EDUCATIVA N° 2052
“MARIA AUXILIADORA”
Jr. Tungasuca N° 500 - Túpac Amaru – Independencia- Telef. 5321810



“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

Independencia, 01 de Abril del 2019.

Carta N° 005-2019/DIE2052/MA.

Señorita:

JANDIRA JOSSELYN PORTAL MORALES
Universidad Nolbert Wiener

Presente.-

Me es grato dirigirme a Uds. para expresarle mi más cordial saludo, en nombre de la Institución Educativa N° 2052 “María Auxiliadora” el cual me digno dirigir, y hacer de su conocimiento lo siguiente:

Que, habiendo presentado un documento por mesa de partes, de fecha **01 de Abril con Expediente N° 161-2019/DIE2052**; donde solicita Autorización para aplicar una encuesta sobre “Hábitos Alimenticios” a los estudiantes del 3ero al 6to grado de primaria, como parte de su trabajo de investigación para sustentar su título de Licenciada en Enfermería. Le comunico que mi dirección ha visto por conveniente dar las facilidades para la aplicación de su encuesta, previa presentación del balotario de preguntas a mi despacho.

Por tal razón sírvase cumplir con las indicaciones mencionadas y coordinar las encuestas con la Dirección o Subdirección.

Esperando su comprensión, me despido de usted reiterándoles las muestras de mi aprecio y respeto.

Atentamente,




.....
Lic. Néstor Luyo Salazar
DIRECTOR

NLS/DIR2051

Anexo G. Tablas Complementarias

Tabla 6. Omisión de desayuno de los escolares encuestados del 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

	Frecuencia	Porcentaje
1-2 Veces a la semana	6	3.0
3-4 Veces a la semana	10	5.1
5-6 Veces a la semana	16	8.1
Diario	165	83.8
Total	197	100.0

Fuente. Datos obtenidos de la encuesta realizada a los alumnos de 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

Se establece el porcentaje de omisión de desayuno de los escolares, el 83.76% a diario omiten su desayuno, el 7.61% 5-6 veces a la semana; 5.08% 3-4 veces a la semana, y sólo el 3.55% consume 1-2 veces a la semana.

Tabla 7. Omisión del almuerzo de los escolares encuestados del 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	.5
1-2 Veces a la semana	2	1.0
3-4 Veces a la semana	2	1.0
5-6 Veces a la semana	16	8.1
Diario	176	89.3
Total	197	100.0

Fuente. Datos obtenidos de la encuesta realizada a los alumnos de 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

En la tabla se puede observar, el 89.34% de los alumnos no omiten los horarios de sus almuerzos; el 8.12% de 5-6 veces omite por semana el almuerzo; mientras que el 1.02% omiten 1-2 veces a la semana, 3-4 veces a la semana y otros nunca.

Tabla 8. Omisión de la cena de los escolares encuestados del 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	1.0
1-2 Veces a la semana	3	1.5
3-4 Veces a la semana	20	10.2
5-6 Veces a la semana	26	13.2
Diario	146	74.1
Total	197	100.0

Fuente. Datos obtenidos de la encuesta realizada a los alumnos del 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

En relación a la tabla, el 74.11% cenan a diario; el 13.20% 5-6 veces a la semana omiten la cena, 10.15% de 3-4 veces a la semana; mientras que, el 1.52% 1-2 veces a la semana y algunos nunca.

Tabla 9. Lugar de desayuno de los escolares encuestados del 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

	Frecuencia	Porcentaje
En casa	180	91.4
Fuera de casa	17	8.6
Total	197	100.0

Fuente. Datos obtenidos de la encuesta realizada a los alumnos del 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

Se puede establecer que el 91.37% de los escolares desayunan en su casa y solo el 8.63% fuera de su casa.

Tabla 10. Lugar en donde almuerzan los escolares encuestados del 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

	Frecuencia	Porcentaje
En casa	178	90.4
Fuera de casa	19	9.6
Total	197	100.0

Fuente. Datos obtenidos de la encuesta realizada a los alumnos del 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

Se puede establecer que el 90.36% de los escolares suelen en su mayoría almorzar en sus casas; mientras que, el 9.64% almuerza fuera de casa.

Tabla 11. Lugar en donde cenan los escolares encuestados del 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

	Frecuencia	Porcentaje
En casa	163	82.7
Fuera de casa	34	17.3
Total	197	100.0

Fuente. Datos obtenidos de la encuesta realizada a los alumnos de 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia

En la tabla se puede establecer que mayoría los alumnos cenan en su casa; el 82.74%; mientras que el 17.26% suelen cenar fuera de su casa.

Anexo H. Fotos de evidencia de Campo



