

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN



**FACULTAD DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN**

TESIS

**HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA
PRIMARIA RURAL 20526 DE LA PROVINCIA DE BARRANCA – 2020**

PRESENTADO POR:

Bach. PAREDES FRIAS, Marilú

Bach. SALAZAR RENGIFFO, Kandy Emperatriz

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN**

ASESOR:

Lic. GUERRERO ROMERO, Rubén

HUACHO, PERU

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN

**RESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN**

TÍTULO:

**HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA PRIMARIA
RURAL 20526 DE LA PROVINCIA DE BARRANCA – 2020**

PRESENTADO POR:

Bach. PAREDES FRIAS, Marilú

Bach. SALAZAR RENGIFFO, Kandy Emperatriz

MIEMBROS DEL JURADO



**Mg. Eddy Gilberto Rodríguez
Vigil
PRESIDENTE(a)**



**Lic. Rodolfo William Dextre
Mendoza
SECRETARIO**



**M(o). Héctor Hugo Toledo
Acosta
VOCAL**



**Lic. Rubén, GUERRERO
ROMERO
ASESOR (a)**

**HUACHO, PERU
2020**

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se debe a una realidad concreta de la cual vive nuestro país, y que para su culminación hemos recibido la gratitud honorable de nuestro señor padre y familiares, pero también anhelo especial a nuestro Dios.

Las Autoras.

ÍNDICE

MIEMBROS DEL JURADO EVALUADOR	ii
DEDICATORIA	iii
ÍNDICE	iv
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xii
INTRODUCCION	xiv
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1.Descripción de la realidad problemática	16
1.2.Delimitaciones de la investigación	19
1.2.1. Límite temático	19
1.2.2. Límite espacial:	20
1.2.3. Límite poblacional:	20
1.2.4. Límite social – temporal	20
1.3.Viabilidad del estudio	20
1.3.1. Apoyo Institucional:	20
1.3.2. Recursos Humanos	20
1.3.3. Recursos Técnicos o Tecnológicos	21
1.3.4. Recursos Económicos:	21
1.3.5. Recursos Logísticos.....	21

1.4.Problemas de la investigación	Error! Bookmark not defined.
1.4.1. Problema General	17
1.4.2. Problemas Específicos	17
1.5.Objetivos de la Investigación	18
1.5.1. Objetivo General	18
1.5.2. Objetivos Específicos	18
1.6.Justificación de Investigación	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	22
2.1.Antecedentes de la Investigación	22
2.1.1. A nivel Internacional	Error! Bookmark not defined.
2.1.2. A nivel Nacional	Error! Bookmark not defined.
2.2.Bases Teóricas	26
2.2.1. Hábitos Nutricionales	26
2.2.2. Nutrición	27
2.2.3. Alimentación	28
2.2.4. Factores Biológicos	28
2.2.5. Factores Sociales	29
2.2.6. Factores Individuales.....	30
2.2.7. Estado nutricional.....	30
2.2.8. Desnutrición	31
2.2.9. Tipos de desnutrición infantil.....	31
2.3.Definición de Términos	33
2.3.1. Los Tipos de Alimentos	33

2.3.2. Hábitos alimentarios.....	34
2.3.3. Alimentación Hipercalórico.....	35
2.3.4. Frutas y Verduras.....	35
2.3.5. Quioscos.....	36
2.3.6. Programas Sociales.....	37
2.3.7. Loncheras Escolares.....	37
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	39
3.1.Diseño Metodológico.....	39
3.1.1. Tipo de Investigación.....	39
3.1.2. Nivel de Investigación.....	39
3.1.3. Diseño.....	39
3.1.4. Enfoque.....	39
3.2.Población y Muestra.....	39
3.2.1. La población.....	39
3.2.2. Muestra.....	40
3.3.Operacionalización de Variables.....	38
3.4.Técnicas para el Procedimiento de la Información.....	40
CAPITULO IV: RESULTADOS.....	41
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	109
5.1.Discusión.....	109
5.2.Conclusiones.....	111
5.3.Recomendaciones.....	112
CAPITULO VI: BIBLIOGRAFÍA.....	113

ANEXOS	115
MATRIZ DE CONSISTENCIA	116
INSTRUMENTO N° 1	109

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Matriz de operacionalización</i>	38
Tabla 2. <i>Sexo de los alumnos</i>	41
Tabla 3. <i>Desayuno diario</i>	46
Tabla 4. <i>Consumo de frutas</i>	51
Tabla 5. <i>Consumo de granos</i>	55
Tabla 6. <i>Consumo de verduras</i>	59
Tabla 7. <i>Consumo de carnes, Aves de corral y pescado de los alumnos</i>	63
Tabla 8. <i>Consumo de preferencias a la hora de merendar de los alumnos</i>	68
Tabla 9. <i>Consumo de bebidas de los alumnos</i>	72
Tabla 10. <i>Preocupación de los progenitores.</i>	77
Tabla 11. <i>Conocimientos de la pirámide nutricional</i>	81
Tabla 12. <i>Consumo de productos lácteos</i>	85
Tabla 13. <i>Consumo de Golosinas</i>	89
Tabla 14. <i>Preferencia de gaseosas</i>	93
Tabla 15. <i>Tipos de alimentos que llevan en su lonchera</i>	97
Tabla 16. <i>Programas sociales que reciben los alumnos</i>	102
Tabla 17. <i>Productos que compran en los quioscos los alumnos</i>	105

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Relación de numero de sexo	45
<i>Figura 2.</i> Desayuno diario de los alumnos de la escuela primaria rural 20526.	50
<i>Figura 3.</i> Consumo de frutas de los alumnos de la escuela primaria rural 20526.....	54
<i>Figura 4.</i> Consumo de granos	58
<i>Figura 5.</i> Consumo de verduras de los alumnos	62
<i>Figura 6.</i> Consumo de carnes, aves de corral y pescado de los alumnos	67
<i>Figura 7.</i> Consumo de preferencias a la hora de merendar de los alumnos.....	71
<i>Figura 8.</i> Consumo de bebidas	76
<i>Figura 9.</i> Preocupación de los progenitores.....	80
<i>Figura 10.</i> Conocimiento de la pirámide nutricional.....	84
<i>Figura 11.</i> Consumo de productos lácteos	88
<i>Figura 12.</i> Consumo de golosinas de los alumnos de la escuela primaria rural 20526.....	92
<i>Figura 13.</i> Preferencia de gaseosas.....	96
<i>Figura 14.</i> Tipos de alimentos que llevan los alumnos.....	101
<i>Figura 15.</i> Productos que compran en los quioscos	108

RESUMEN

En nuestro trabajo de investigación, se encontraron varias determinantes a lo largo de esta investigación, la población estudiada para este trabajo investigativo fue de 75 alumnos entre 50 alumnos de sexo femenino y 25 alumnos del sexo masculino, este estudio posee un enfoque cualitativo, no experimental, transversal con un alcance correlacional la técnica utilizada en esta investigación fue una encuesta, la cual consistía en responder de manera sencilla preguntas con alternativas y preguntas cerradas las cuales hicieron fluir de manera rápida y clara cada respuesta de los alumnos, de tal manera que al formular nuestro problema de investigación, encontramos que el 77 % de los alumnos desayunan diariamente mientras que el 23 % van a la institución educativa sin tomar su desayuno, en lo que se refiere al consumo de las frutas el 60% de los alumnos consume menos de tres frutas diariamente mientras que el 40 % no consume este importante alimento, en cuanto al consumo de granos pudimos conocer que el 80% de los alumnos consumen este rubro mientras que un 20 % no lo consumen, en lo que se refiere al consumo de verduras el 53 % de los alumnos respondieron que consumen menos de 3 verduras al día, y el 47 % manifiesta no consumirlo, así también en el grupo de las carnes su consumo de pescado, pollo y res también es deficitario ya que el 85 % de los encuestados refieren que consumen menos de tres tipos de carne al día, y un 11 % no consumen este tipo de alimentación debido a la zona rural donde se encuentran o señalan que tienen escasos recursos económicos para obtener este tipo de alimentos; es importante señalar que el 64 % de los alumnos a la hora de merendar prefieren consumir alimentos con poco beneficios nutritivos mientras que un 23 % consumen sopas y otro 13 % consumen varias frutas en ensaladas, se observa también que cuando los alumnos tienen sed, un 47 % consume agua, un 27 % refresco, un 20 % gaseosa y un bajo porcentaje 6 % de alumnos prefieren consumir jugos; en cuanto al conocimiento de la pirámide

alimentaria la cual es la base sobre la que se tiene que asentar una dieta sana y equilibrada, el 93 % de los alumnos manifestó su desconocimiento a la misma, mientras que un 7 % manifestó conocerla, de allí que nuestro problema general en función a los hábitos alimentarios, estos sean por lo general de consumo directo de alimentos de bajo valor nutritivo, en tal sentido teniendo este panorama bien claro de la necesidad de implementar este tipo de información a los alumnos, sin embargo encontramos que el 60 % de los padres se preocupan por la alimentación de sus hijos; en cuanto al consumo necesario de lácteos, los alumnos refirieron que por encontrarse en una zona rural el 80% consume quesos y un 20 % consume leche, por otro lado se detectó el alto consumo de bebidas gaseosas así como también el de golosinas, pudiéndose notar que solo un 3 % de alumnos llevan frutas en su lonchera, el 7% cereales el 20% pan relleno y el 63 % lleva huevos con papas, en cuanto a los diferentes programas sociales del estado se pudo conocer que el 100 % de los alumnos reciben el programa Qali warma mientras que el programa del vaso de leche no está habilitado para este grupo de alumnos, debido a toda esta situación es importante señalar que las carencias de este grupo etario se deben al insuficiente acceso a la variedad de alimentos ya que son familias con bajos ingresos económicos y su situación de precariedad es alta y no están en condiciones necesarias para cubrir la dieta alimentaria provocando un riesgo de malnutrición escolar.

Palabras claves: hábitos alimenticios; estado nutricional; alimentación saludable

ABSTRACT

In our research work whose title is: Eating habits of students of rural primary school 20526 in the province of Barranca - 2020, several determinants were found throughout this research, the population studied for this research work was 75 students Among 50 female students and 25 male students, this study has a qualitative, non-experimental, cross-sectional approach with a correlational scope. The technique used in this research was a survey, which consisted of simply answering questions with alternatives and closed questions which made each student's response flow quickly and clearly, in such a way that when formulating our research problem: Eating habits of students from rural primary school 20526 in the province of Barranca - 2020, we found that the 77% of students eat breakfast daily while 23% go to the educational institution without having their breakfast, with regard to the consumption of fruits, 60% of the students consume less than three fruits daily while 40% do not consume this important food, regarding the consumption of grains we were able to know that 80 % of the students consume this item while 20% do not consume it, with regard to the consumption of vegetables, 53% of the students responded that they consume less than 3 vegetables a day, and 47% state that they do not consume it, thus Also in the meat group, their consumption of fish, chicken and beef is also deficient since 85% of those surveyed report that they consume less than three types of meat per day, and 11% do not consume this type of diet due to the rural area where they find or indicate that they have scarce economic resources to obtain this type of food; It is important to note that 64% of the students prefer to eat foods with little nutritional benefits when having a snack, while 23% consume soups and another 13% consume various fruits in salads, it is also observed that when students are thirsty, a 47% consume water, 27% soda, 20% soda and a low percentage 6% of students prefer to consume juices; Regarding the knowledge of the food pyramid, which is the base on which a healthy and

balanced diet must be established, 93% of the students expressed their ignorance of it, while 7% said they knew it, hence our general problem based on eating habits, these are usually direct consumption of low-fat foods nutritional value, in this sense having this clear picture of the need to implement this type of information to the students since it is a graphic reference of the amount of the different food groups that they should consume daily to maintain the good health of the students, however, we find that 60% of the parents worry about the feeding of their children; Regarding the necessary consumption of dairy products, the students reported that because they are in a rural area, 80% consume cheese and 20% consume milk, on the other hand, high consumption of carbonated beverages as well as sweets was detected, being able to notice that only 3% of students carry fruits in their lunchbox, 7% cereals, 20% stuffed bread and 63% carry eggs with potatoes, as for the different social programs of the state, it was known that 100% of the students receive the Qali warma program while the glass of milk program is not enabled for this group of students, due to all these deficiencies age group are due to insufficient access to a variety of foods since they are families with low income and their precarious situation is high and they are not in the necessary conditions to cover the food diet, causing a risk of school malnutrition.

Keywords: eating habits; nutritional condition; healthy nutrition

INTRODUCCION

La desnutrición, es uno de los principales problemas de salud en los países en vía de desarrollo, lo que hace que favorece claramente a los cuadros de morbilidad infantil y al incremento de la tardanza en el crecimiento físico e intelectual de las personas. Debido a esto se incrementa la desnutrición, ya que esta es un factor indicador de los resultados de diferentes investigaciones de esta índole y muy especialmente en los niños quienes son los más perjudicados en las malas políticas gubernamentales, lo cual acrecienta la malnutrición debido a la carencia de los diversos nutrientes necesarios y esenciales en la dieta como lo son el hierro, las vitaminas, el yodo, entre otros, debido a esta carencia se observan casos de niños con problemas de obesidad y enfermedades crónicas debido a la falta de consumo de alimentos saludables que ocasionan fallas en su organismo reduciendo así la calidad de vida desde muy temprana edad, el objetivo de esta investigación es dar a conocer de qué manera influyen los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de barranca – 2020, con la finalidad de conocer sus patrones de alimentación detectando cualquier irregularidad en su estado nutricional, conocer qué tipo de alimentación consumen diariamente, cuáles son sus preferencias y hábitos alimentarios, que tipo de alimentos seleccionan sus padres a la hora de alimentarlos, cual es la calidad de los mismos y otras series de interrogantes que encontraremos a lo largo de esta investigación, considerando de manera directa esta problemática presente en las diferentes instituciones educativas la cual juega un factor determinante y fundamental debido a que es la principal promotora en la formación y divulgación de los diferentes factores en relación a la alimentación. Por lo consiguientes para lograr óptimos resultados es necesario lograr la modificación de los hábitos y conductas alimentarias las cuales no son saludables y requieren de un equipo multidisciplinarios para lograr objetivo, la cual la más indicada es una buena educación

alimentaria donde exista la colaboración entre, el Ministerio de Educación, el Ministerio de Salud y los diferentes profesionales de este campo, los profesores, padres de familia y alumnos en general.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El hombre desde que aparece en la tierra, tiende a alimentarse como así ha sucedido a lo largo del proceso de su evolución histórica, adquiriendo hábitos alimentarios por el lugar donde vivían y en lo que concierne al poblador peruano este por su naturaleza se ubicó a las orillas del mar, prefiriendo así la costa ya que tenía alimentos hidrobiológicos en abundancia sin embargo con la llegada de otras culturas su alimentación ha ido variando, otras preparaciones que a lo largo de su vida han ido modificando la estructura de su cuerpo; ya sea adquiriendo cuadros de obesidad u otras enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión, osteoporosis entre otras. De tal manera que hoy en día estas enfermedades son muy preocupantes como así lo refiere la Organización mundial de la salud (OMS 2011) que calculo alrededor de 1500 millones de adultos de 20 años presentaban exceso de peso y de los cuales 500 millones padecían obesidad. Consecuentemente también señala que la población infantil, 43 millones de niños tenían sobrepeso los cuales vivían en países en desarrollo; así también estimo que 115 millones menores de 5 años presentaban bajo peso, 171 millones desnutrición crónica; de donde podemos asumir que estos cuadros se presentan por falta de la práctica de unos buenos hábitos alimentarios tanto en la adultez como en la niñez.

De allí que al ver que tanto en el mundo y particularmente en nuestro país se den o presenten estos cuadros de mala alimentación es que realizaremos el presente trabajo de investigación, recogiendo específicamente la información de la zona rural donde se encuentra la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca – 2020; que por ende estimamos que no es ajena a la realidad

que se nos presentan ya que hoy en día hay mucha influencia de los medios de comunicación, los cuales han hecho que las poblaciones cambien sus hábitos alimentarios, dejando lo orgánico y natural por lo industrial y con mucha influencia a la comida chatarra por lo que esperamos que este trabajo sea un punto de partida y referente para incluirlo en los planes curriculares y en los proyectos educativos institucionales de los centros educativos, teniendo en cuenta las particularidades que tiene cada una de las regiones de nuestro país.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de barranca - 2020?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuál es el grado de aceptación del consumo de frutas y verduras de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca - 2020?

¿Cuál es la influencia de los quioscos en la alimentación de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de barranca - 2020?

¿Cuál es el tipo de lonchera que llevan los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de barranca - 2020?

¿Qué programa social apoya en la alimentación de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de barranca - 2020?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de barranca – 2020

1.3.2. Objetivos Específicos

Explicar el grado de aceptación del consumo de frutas y verduras de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca - 2020

Determinar la influencia de los quioscos en la alimentación de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de barranca - 2020

Evaluar el tipo de lonchera que llevan los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de barranca - 2020

Indicar el programa social que apoya en la alimentación de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de barranca – 2020

1.4. Justificación de Investigación

Teniendo en cuenta sobre la realidad alimentaria de nuestro país, y de donde las escuelas rurales de las provincias de la costa no son ajenas a estos cuadros de mala alimentación, podemos decir que en la provincia de Barranca en el sector rural se dieron o presentaron cuadros de alimentación por lo general hipercalóricos, sin embargo con la ayuda de la implementación de talleres para conseguir buenos hábitos alimentarios, pudimos reducir las grandes brechas de sobrepeso y obesidad y enfermedades no trasmisibles crónicas en la población en estudio y consecuentemente la adquisición de buenos hábitos saludables, con lo cual salió beneficiada la población en estudio.

1.5. Delimitaciones de la investigación

1.5.1. Límite temático

Se abordó el tema: Los hábitos alimentarios

1.5.2. Límite espacial

Abarco únicamente a los niños de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca 2020.

1.4.1 Límite poblacional

La población estudiada estuvo conformada por 95 niños que estudian en la escuela rural 20526 de la provincia de Barranca - 2020.

1.4.2 Límite social – temporal

Se realizo durante el año 2020.

1.6. Viabilidad del estudio

1.6.1. Apoyo Institucional

Se solicito permiso a la escuela primaria rural 20526 de la provincia de - Barranca; para la recolección los datos.

1.6.2. Recursos Humanos

Esta investigación cuento con dos bachilleres, un asesor y el apoyo del personal docente y no docente de la escuela primaria rural 20526– Barranca

1.6.3. Recursos Técnicos o Tecnológicos

La investigación conto con acceso de información, tanto en tesis, artículos, libros, etc. Se utilizarán programas del SPS, Excel, Word, etc.

1.6.4. Recursos Económicos

La investigación estuvo autofinanciada por las investigadoras.

1.6.5. Recursos Logísticos

Se utilizaron materiales como computadora, libros, etc.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Borjas M. et al. Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria (2017). Indicó que según los estudios realizados la sobrealimentación en sociedades desarrolladas está ligada a la mayor facilidad de acceso a productos de gran palatabilidad. Además, se suele seguir una dieta rica en grasas animales y, en países con tradición de dieta mediterránea, se está empezando a sustituir esta por otras menos sanas. Por otro lado, el propio desarrollo de la industria alimentaria ha llevado a poner a disposición del consumidor una amplia gama de productos no del todo saludables, pero sí de fácil preparación. La publicidad de los establecimientos de comida rápida también ha encontrado en los jóvenes un nicho de mercado muy influenciado, lo que contribuye a agravar la situación.

Los resultados obtenidos en la investigación citada nos muestran que, primeramente, los jóvenes con obesidad o sobrepeso, como ya se preveía, tienen deficientes hábitos alimenticios que aquellos cuyo IMC se encuentra dentro de los valores catalogados como normales. El consumo de dulces, productos panificados y embutidos, entre otros, se encuentra por encima de lo deseado,

confirmando los resultados obtenidos por Amat y otros. Los dulces se suelen ingerir más en el desayuno, mientras que los embutidos son más propios de la merienda. Este grupo de obesos/sobrepeso también acude con mayor frecuencia a comer a establecimientos de comida rápida. En definitiva, los jóvenes obesos y con sobrepeso tienen no solo el problema de los alimentos ingeridos en sí mismo, sino también el hecho de contar con unos hábitos de comer en sitios que ofrecen comidas no especialmente saludables e incluso, como señalaban Montero, Úbeda y García, los de comer entre horas. (3)

Según Herrera D. Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes. Se conoce que los jóvenes no son conscientes de cómo deben llevar una nutrición adecuada, omiten los conocimientos de cómo esto les afecta en su estado general esto puede ser generado por factores propios de la adolescencia, se puede citar como ejemplo que los adolescentes imitan los comportamientos de sus compañeros para sentirse parte de su grupo, es por ello que los jóvenes no tienen el criterio de actuar de una manera razonable, prefieren comer fuera de casa, todo tipo de comida chatarra que comer la comida que preparan en casa.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Daza L. “Sobrepeso Y Obesidad En Niños Y Adolescentes Asegurados En Un Hospital Público. Huánuco-Perú (2017)”. El objeto del presente estudio fue determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de 10 a 17 años asegurados en el distrito metropolitano de Huánuco. **Resultados:** Dentro del grupo etario, las mayores prevalencias de sobrepeso abarcaron las

edades de 10 (21,7%), 11 (19,1%), 12 (37,3%) y 13 (29,8%) años de edad; mientras que para la obesidad abarcó las edades de 10 (15,2%), 11 (21,3%) y 12 (35,3%) años de edad ($p = 0,0001$).

(Gallo y Torres, 2019)” Efectividad de una intervención educativa alimentaria en los conocimientos de madres de niños con anemia en el distrito de Pampas de Hospital – Tumbes 2019”. Tumbes, Perú.

Objetivo: determinar la efectividad de una intervención educativa alimentaria en los conocimientos de madres de niños con anemia en el Distrito de Pampas de Hospital, Tumbes en el año 2019.

Material y método: estudio cuantitativo, con diseño metodológico pre experimental, de tipo prospectivo de corte transversal la muestra estuvo conformada por 39 madres. Para medir la variable de estudio Nivel de conocimiento aplicaron como instrumento un cuestionario previamente diseñado por las autoras y validado mediante un juicio de expertos.

Resultados: obtuvieron resultados antes de la de la intervención educativa donde el 72% de las madres tuvieron un nivel de conocimiento “Medio”, el 20% tuvieron un nivel de conocimiento “Alto” y el 8% un conocimiento “Bajo”. Después de la aplicación de la intervención educativa el 97% de las madres tuvieron un nivel de conocimiento “Alto”, el 3% tuvieron un nivel de conocimiento “Medio”.

Conclusiones: “La intervención educativa fue efectiva ya incrementó los conocimientos de cada una de las madres de niños con anemia en el Distrito de Pampas de Hospital” (Gallo y Torres, 2019).

Huamaní (2016) en su tesis titulada “**Relación entre el estado nutricional y hemoglobina en niños y niñas preescolares que asisten a la Institución Educativa José de la torre Ugarte N°71; San Joaquín Ica 2016**” evaluó el estado nutricional de los preescolares y el nivel de hemoglobina, realizó un estudio observacional, analítico, transversal y prospectivo. En el que se encontró una prevalencia de anemia en los pre escolares de 1 a 3 años en mayo del 2016 es de 21.7%. Concluyendo que existe correlación entre el estado nutricional y el nivel de hemoglobina, siendo menor el nivel de hemoglobina en los niños desnutridos y mayor en los niños con sobre peso. Demostrando una correlación entre el estado nutricional y la condición de anemia siendo la frecuencia mayor en los desnutridos con 23.1%.

Yupanqui, M. “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. Perú. (2017), está demostrado que la dieta es un factor crucial para mantener un peso saludable y para minimizar el desarrollo de diferentes enfermedades crónicas.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Hábitos Nutricionales

Los hábitos nutricionales son un conjunto de comportamientos conscientes, colectivos y reiterativos, que condicionan las elecciones de consumo y uso de determinados alimentos o dietas, como resultado de influencias sociales y culturales que presenta el medio del individuo.

Normalmente el inicio del proceso de formación de los hábitos nutricionales comienza desde las enseñanzas presentes en el núcleo familiar. La infancia es la etapa predilecta para poder labrar y fomentar adecuados hábitos respecto a la alimentación de la persona, sin embargo, este poder va decayendo con el transcurso de los años, por tanto, es realmente importante trabajar en esto desde el inicio de la vida.

En la etapa de la adolescencia los diversos cambios tanto físicos, psicológicos y emocionales que sufren las personas, pueden alterar y modificar los hábitos alimenticios practicados; la imagen corporal es un factor que muchas veces suma a este cambio, además de las tendencias de consumo con mayor popularidad: comidas rápidas, snacks, bebidas azucaradas.

Mientras que en la etapa de la adultez y la tercera edad los hábitos nutricionales generalmente ya están consolidados; esto muchas veces puede representar un problema, ya que si se presentan alguna alteración o decaimiento en la salud del individuo debido sus prácticas nutricionales se le será muy difícil cambiar estas tendencias.

2.2.2. Nutrición

La nutrición es el resultado o la resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida. La nutrición es una ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes, la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación. Como tal, la considera el Concejo de alimentación y Nutrición de la Asociación Médica Americana. Asegurar la vida significa mantener constantes:

- La estructura y composición química de las células, tejidos, órganos y sistemas
- El volumen, composición, osmolaridad y pH del medio interno
- La temperatura corporal, es también importante preservar las sustancias de reserva, como hidratos de carbono, grasas, proteínas, agua, minerales, vitaminas, oligoelementos.

Tiempos o funciones de la nutrición

La nutrición es un proceso que comprende tres tiempos:

- 1) Alimentación: es el aporte de materia y energía que brindan los alimentos que ingresan al organismo, por vía natural o por vía artificial (sonda, naso-entérica, ostomía o parenteral).

- 2) **Metabolismo:** es el proceso de utilización de los nutrientes, tanto en forma anabólica como catabólica, transformando energía en trabajo y calor, permitiendo sintetizar las estructuras necesarias para el crecimiento y desarrollo, la formación y reposición de las reservas.
- 3) **Excreción:** es la eliminación al exterior de los productos no utilizados, así como los residuos de todo lo utilizado.

2.2.3. Alimentación

Los alimentos son partículas que necesita el cuerpo humano para poder crecer, cada individuo tiene un patrón alimenticio que este dependerá desde el momento de la concepción a lo largo de su crecimiento, el hombre aprovecha de todas las potencialidades que existen en el planeta, tanto vegetales, frutas, verdura, animales comestibles entre otros, dependerá de cada comunidad definir cuáles son los adecuados para su alimentación, esto estará condicionado por un grupo de alternativas dentro de reglas y restricciones, significado, creencias, teniendo un valor cultural tan importante que entrelazan a la comunidad.

2.2.4. Factores Biológicos

Nuestra ingesta de alimentos está en parte constituida por nuestras necesidades fisiológicas; tanto el hambre como la saciedad son estímulos que impulsan al individuo a consumir o no alimentos, para de esta manera cubrir las necesidades de energía y nutrientes indispensables para el desarrollo normal de las actividades diarias de una persona.

En este aspecto la saciedad juega un importante papel al verse relacionada con el volumen o porciones de alimentos que se ingieren para ausentar la sensación de hambre; es muy común que las personas no estén conscientes de las porciones correctas de

alimentos a consumir ya que estos no logran saciarlos, como resultado, terminan teniendo comidas altamente calóricas que según su nivel de incidencia y frecuencia terminará por desencadenar un aumento en la masa corporal de la persona.

Otro aspecto importante es la palatabilidad, esto puede ser definido como la sensación de agrado o deleite que nos genera el comer algún tipo de alimento. El placer que nos da el ingerir cierto comestible puede muchas veces depender de sus características organolépticas, como lo son el sabor, textura, aroma, color, etc.

Como consecuencia, muchas veces la elección de productos alimenticios que formarán parte de nuestra dieta diaria no se hace pensando en su valor nutricional, sino en la satisfacción sensorial que causa su consumo.

2.2.5. Factores Sociales

La influencia de la pertenencia a una clase social u otra, se da en la forma en la cual la ingesta de nutrientes y los alimentos que se presentan en su dieta diaria, como ya se sabe de antemano, una alimentación deficiente puede desencadenar dos escenarios negativos como son, una nutrición insuficiente, la cual se entiende como deficiencia de micronutrientes, y en el otro frente tenemos al exceso de alimentación, la cual se traduce como consumo excesivo, desmesurado u holgado de energía que ocasiona sobrepeso y obesidad; problemas con los cuales los distintos sectores de la sociedad han de lidiar. Una característica resaltante en los segmentos de la clase social alta es cuidar su estética en función a su alimentación y el uso frecuente de servicios de gimnasio. Muy por el contrario en el sector de clase social baja, opta por no ser tan selectivos al controlar la calidad alimentaria, sino que hace énfasis en poder saciar el hambre, con el acto mismo de ingerir algún alimento, si nos fijamos en la pirámide de necesidades

de Abraham Harold Maslow, la brecha de priorización de necesidades en estos sectores socioeconómicos es claramente notoria, mientras unos optan por tener una calidad de vida más prolija los otros prácticamente intentan sobrevivir y con esto se dan por satisfechos, puesto que su presupuesto es algo que dictamina su situación y limita sus posibilidades de revertir esto.

El tema cultural también hace partícipe en la creación de estos hábitos, ya que dependiendo de las costumbres que prevalecen en su comunidad o grupo social el individuo verá afectado su patrón dietético. Estas prácticas no necesariamente van de la mano con la importancia nutricional de los alimentos, sino también están reguladas por diversos aspectos como: disponibilidad, creencias, la religión.

2.2.6. Factores Individuales

La educación se puede definir como la trasmisión, formación y promoción de nuevos conocimientos, ampliando así la sabiduría y competencia que posee el individuo y que la pueda aplicar en su vida diaria. En este caso, la educación alimentaria representa una parte relevante en la formación de los hábitos alimenticios.

2.2.7. Estado nutricional

a. Peso

Información en medidas para valorar el estado de las personas y que proporciona los datos para analizar el estado de salud del niño. Los distintos modelos de equipo recomendado para medir el peso, proporcionan precisiones que oscilan de 10 a 100g. (pág. 23)

2.2.8. Desnutrición

La desnutrición es un problema que se presenta en cualquier fase del desarrollo biológico del humano, pero con claridad se puede ver este mal en los niños ya sean lactantes preescolares o escolares es decir en su fase de crecimiento, por la falta de los macronutrientes como son los carbohidratos los lípidos las proteínas vitaminas entre otros, así como también los minerales. La falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas.

Detrás de estas causas inmediatas, hay otras subyacentes como son la falta de acceso a los alimentos, la falta de atención sanitaria, la utilización de sistemas de agua y saneamiento insalubres, y las prácticas deficientes de cuidado y alimentación. En el origen de todo ello están las causas básicas que incluyen factores sociales, económicos y políticos como la pobreza, la desigualdad o una escasa educación de las madres. (UNICEF, 2011, pág. 7).

2.2.9. Tipos de desnutrición infantil

“El índice de desnutrición se determina mediante la observación, que permite identificar niños demasiado delgados y midiendo la talla, el peso, el perímetro del brazo y conociendo la edad del niño, que se comparan con unos estándares de referencia.” (UNICEF, 2011, pág. 9)

Se clasifican en:

- a) **Desnutrición crónica:** Un niño que sufre desnutrición crónica presenta un retraso en su crecimiento. Se mide comparando la talla del niño con el estándar recomendado para su edad. Indica una carencia de los nutrientes necesarios durante un tiempo prolongado, por lo que aumenta el riesgo de que contraiga enfermedades y afecta al desarrollo físico e intelectual del niño. La desnutrición crónica, siendo un problema de mayor magnitud en cuanto al número de niños afectados.
- b) **Desnutrición aguda moderada:** Un niño con desnutrición aguda moderada pesa menos de lo que le corresponde con relación a su altura. Se mide también por el perímetro del brazo, que está por debajo del estándar de referencia. Requiere un tratamiento inmediato para prevenir que empeore.
- c) **Desnutrición aguda grave o severa:** Es la forma de desnutrición más grave. El niño tiene un peso muy por debajo del estándar de referencia para su altura.

Se mide también por el perímetro del brazo. Altera todos los procesos vitales del niño y conlleva un alto riesgo de mortalidad. El riesgo de muerte para un niño con desnutrición aguda grave es 9 veces superior que para un niño en condiciones normales. Requiere atención médica urgente. (UNICEF, 2011, pág. 9).

2.3. Definición de Términos

2.3.1. Los Tipos de Alimentos

a) Alimentos formadores

Los lácteos, son ricos en proteínas y minerales, nos proporciona calcio que son para formar tejidos y fortalecer huesos y dientes. En este grupo se han considerado a la leche en sus presentaciones: fresca, evaporada, en polvo y sus derivados como queso, yogurt.

En las carnes encontramos proteínas, especialmente en las carnes rojas que también nos proporciona minerales como el hierro los encontramos en la res, cordero, cerdo, alpaca, llama, pato, pollo, codorniz, pavo, cuy, conejo, sajino, pescado, mariscos. Entre las vísceras tenemos, hígado, riñón, mondongo, corazón, bofe, molleja, etc. Asimismo, los huevos de aves gallina, pato, paloma, codorniz, ganso, pavo, avestruz, tortuga.

b) Alimentos protectores

Las verduras, brindan principalmente vitaminas y minerales. En este encontramos los tallos como apio, espárrago y poro; entre las hojas a la espinaca, acelga, col, lechuga, entre otras hojas comestibles. Flores como la coliflor, brócoli. Frutos como zapallo, tomate, calabaza, berenjena, pepino, palta, arvejas y habas frescas. Hierbas como el huacatay, culantro, hierba buena, paico, perejil, etc. Asimismo, se considera verduras a algunos tubérculos y raíces como el olluco, oca, zanahoria, nabo, rabanitos.

Las frutas nos proporcionan vitaminas, minerales, fibra y agua. Existen diversas frutas entre ellas tenemos la naranja, mandarina, lima, fresas, manzana, mango, níspero, maracuyá, papaya, plátano, manzana, piña, chirimoya, tuna, melón, sandía, durazno, ciruela, etc.

c) Alimentos energéticos

Al ingerir cereales, tubérculos y menestras adquirimos energía lo cual es procedente del almidón en pequeñas cantidades entre ellos encontramos: arroz, trigo, maíz, avena, quinua, quiwicha, en los tubérculos y raíces: papa, camote, yuca maca, mashua, etc. Y en las menestras: lentejas, arvejas, garbanzos, frijoles, etc. En el cual se derivan: harinas, fideos, pan.

- Los aceites y azúcares, están integrados por alimentos que son principalmente fuente de energía como: aceite, manteca, mantequilla, crema de leche, semillas oleaginosas (maní, pecanas, nueces, etc.) azúcar blanca, rubia, miel, chancaca.

d) Micronutrientes:

Son suplementos que se adicionan a la comida de los niños para aumentar, reponer o mantener los niveles de hierro en el organismo (MINSA, 2017).

2.3.2. Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son prácticas que se vienen transmitiendo de generación en generación en el consumo de la forma de los alimentos, esto está connotado por la cultura alimentaria de nuestros antepasados a lo largo de la costa sierra y selva de nuestro

país, mientras que en la costa se consumen bastantes alimentos del grupo de los tubérculos de granos y cereales en la costa se consume productos hidrobiológicos y consigo alimentos chatarra, mientras que en la selva el consumo es a base de alimentos del grupo de las frutas verduras y hortalizas, es más alimentos silvestres; pues esto difiere como hábitos alimentarios en la toma del alimento vía elección así por ejemplo en la selva se consumen compotas a base de harina de plátano, papaya , muestras que en la sierra se lo hacen a partir de la oca, quinua entre otros y en la costa abundan las mazamorras de harina de trigos y otros, pues los hábitos alimentarios están arraigados a usos y costumbres de las familias.

2.3.3. Alimentación Hipercalórico

La alimentación hipocalórica no viene a ser sino aquella que se caracteriza por el consumo de alimentos ricos glúcidos o mejor dicho como carbohidratos, entre ellos tenemos a los alimentos del grupo de los cereales, tubérculos y raíces entre otros y es una condición muy esencial para que no lo puedan consumir algunas personas con patologías inversas a estos alimentos como puede ser la diabetes mellitus, colesterol entre otros.

2.3.4. Frutas y Verduras

Las frutas son de vital importancia en la alimentación de los niños y de todo ser humano por lo general están constituidos por macronutrientes, micronutrientes y agua de acuerdo a su naturaleza de la fruta pues proporcionan minerales y carbohidratos en su mayoría que sirven para el buen estado de salud del ser humano, al igual que las verduras que por lo general tienen gran cantidad

de antioxidantes y por el color que se les aprecia se los consume aprovechando así el mineral que contienen ya sea hierro, potasio entre otros minerales

2.3.5. Quioscos

Según la red peruana de Alimentación y Nutrición (2014) refiere que la palabra quiosco deriva de una palabra francesa Kiosque y de acuerdo a la definición del diccionario de la real academia española de la lengua significa: construcción pequeña que se instala en la calle u otro lugar público para vender en ella periódicos, flores, comida, etc.

Para la Gerencia de Desarrollo Humano (2012) nos menciona que el kiosco escolar saludable es un espacio físico adecuado para el consumo de alimentos nutricionalmente saludables, en el cual se brinda la oferta de alimentos sanos e inocuos, se implementan normas sanitarias de control y calidad de alimentos y además tiene el objetivo de promover estilos de vida saludables en la población escolar.

Por su parte el Ministerio de Salud (2013) manifiesta que Quiosco escolar Saludable es el lugar estratégico que oferta y promueve el consumo de alimentos saludables en la comunidad educativa (p.8). Así mismo, nos dice que son importantes ya que implementa normas sanitarias de calidad e inocuidad que contribuyen a la generación en prácticas saludables en alimentación y nutrición.

Según flores (2013) estipula que los problemas de salud que aquejan a la población escolar actualmente, están íntimamente relacionados con la mala alimentación y a la poca o casi nula actividad física que realizan.

2.3.6. Programas Sociales

Los programas sociales son estrategias socioeconómicas que están orientadas al beneficio de poblaciones vulnerables, es decir que carecen de índice del desarrollo humano por lo consiguiente los gobiernos de turno los implementan con presupuestos que los obtienen con producto de los aportes al fisco, en el Perú entre ellos tenemos, en el campo alimentario el emblemático programa social del vaso de leche, el qali warma, entre otros lo que hace mitigar la situación económica de una población

2.3.7. Loncheras Escolares

Son complementos alimenticios diarios de los niños en edad escolar que completan el valor nutricional diario que necesita un niño aportándole energías para una mejor concentración en el tiempo de permanencia en la institución educativa, aportando energías para el desarrollo nutricional.

2.4. Hipótesis de la investigación

2.4.1. Hipótesis general

No hay datos

2.4.2. Hipótesis específicas

No hay datos

2.5. Operacionalización de Variables

Tabla 1.

Matriz de operacionalización

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	DEFINICION CONCEPTUAL	INSTRUMENTOS
Variable Independiente Hábitos alimentarios	<ul style="list-style-type: none"> - Grupo de alimentos - Adquisición de alimentos - Alimentación suplementaria - Políticas de apoyo gubernamental 	<ul style="list-style-type: none"> - Frutas - verduras - kioscos escolares - Lonchera escolar - Programas sociales 	Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y priorizar alimentos.	ENCUESTA. Interrogantes 1 al 16

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Diseño Metodológico

3.1.1. Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo básica, donde se recogerán datos en un determinado momento.

3.1.2. Nivel de Investigación

La investigación tiene un nivel explicativo de corte transversal.

3.1.3. Diseño

La presente investigación tiene un diseño cualitativo porque se tomarán datos de la variable en función a sus características y propiedades y cualificarlos a través de un instrumento que en este caso será la entrevista a los alumnos de la escuela rural en estudio.

3.1.4. Enfoque

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque cualitativo; se realizará la recopilación de la información para explicar el comportamiento de la variable (**Hernández, 2014**).

3.2. Población y Muestra

3.2.1. La población

El grupo en estudio estuvo comprendido por 75 niños, entre hombres y mujeres de 06 y 11 años de edad, quienes estudian en la escuela primaria rural 50526 de Barranca.

3.2.2. Muestra

La muestra para el presente trabajo de investigación fue de 75 niños, teniendo en cuenta que la población es pequeña, la misma que lo asumimos como tal; la misma que es tomada en función a lo señalado por Carrasco Díaz S.

3.3. Técnicas para el procedimiento de la información

Las técnicas para el análisis fueron sujetas a los resultados que arrojen los programas informáticos especializados para el estudio.

CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla 2.

Sexo de los alumnos

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	SEXO	
		M	F
1			X
2		X	
3		X	
4			X
5		X	
6		X	
7		X	
8			X
9		X	
10			X
11		X	
12		X	
13		X	
14		X	X

15			X
16		X	
17		X	
18			X
19		X	
20			X
21		X	
22		X	
23		X	
24			X
25			X
26		X	
27		X	
28		X	
29			X
30		X	
31			X
32		X	
33			X
34		X	

35		X	
36		X	
37			X
38			X
39		X	
40			X
41		X	
42		X	
43		X	
44			X
45		X	
46		X	
47			X
48		X	
49		X	
50		X	
51			X
52		X	
53		X	
54		X	

55		X	
56			X
57		X	
58		X	
59		X	
60		X	
61			X
62			X
63		X	
64		X	
65			X
66		X	
67		X	
68			X
69		X	
70		X	
71		X	
72			
73		X	
74		X	

75		X
TOTAL		50 25
TOTAL, PORCENTAJE		67% 33%

Fuente: Las autoras.



Figura 1. Relación de número de sexo

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos, el 67% (50 alumnos) son de sexo masculino y el 33% (25 alumnas) son de sexo femenino.

Tabla 3.
Desayuno diario

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	DESAYUNAS	
		DIARIAMENTE	
		SI	NO
1		X	
2			X
3		X	
4		X	
5		X	
6			X
7		X	
8		X	
9			X
10		X	
11		X	
12		X	
13		X	
14		X	
15		X	
16			X
17		X	

18	X	
19		X
20	X	
21	X	
22	X	
23	X	
24	X	
25		X
26	X	
27		X
28	X	
29	X	
30	X	
31	X	
32	X	
33	X	
34		X
35	X	
36		X
37	X	
38	X	
39	X	
40	X	

41		X
42		X
43	X	
44		X
45	X	
46		X
47	X	
48	X	
49		X
50	X	
51		X
52	X	
53	X	
54	X	
55	X	
56		X
57	X	
58	X	
59		X
60	X	
61	X	
62	X	
63	X	

64	X	
65		
66	X	
67	X	
68		
69	X	
70	X	
71	X	
72		
73	X	
74	X	
75	X	
TOTAL		58 17
TOTAL, PORCENTAJE		77% 23%

Fuente: Las autoras.



Figura 2. Desayuno diario de los alumnos de la escuela primaria rural 20526.

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos, el 77% (58 alumnos) si desayunan a diario y el 23% (17 alumnos) no desayunan a diario.

Tabla 4.

Consumo de frutas

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	CONSUMO DE FRUTAS		
		3 O MÁS	MENOS DE 3	NO COMEN
1				X
2			X	
3			X	
4				X
5			X	
6			X	
7				X
8				X
9			X	
10			X	
11			X	
12			X	
13				X
14				X
15				X
16				X
17			X	
18			X	
19				X
20				X
21				X
22			X	
23			X	
24			X	
25				X
26			X	

27	X	
28		X
29		X
30	X	
31		X
32		X
33		X
34	X	
35		X
36	X	
37	X	
38		X
39	X	
40	X	
41	X	
42	X	
43		X
44	X	
45	X	
46	X	
47	X	
48		X
49		X
50	X	
51	X	
52		X
53	X	
54		X
55	X	
56	X	
57		X

58			X	
59			X	
60				X
61			X	
62			X	
63				X
64			X	
65				X
66			X	
67				X
68				X
69			X	
70			X	
71			X	
72			X	
73			X	
74			X	
75			X	
TOTAL		0	45	30
TOTAL, PORCENTAJE		0%	60%	40%

Fuente: Las autoras.

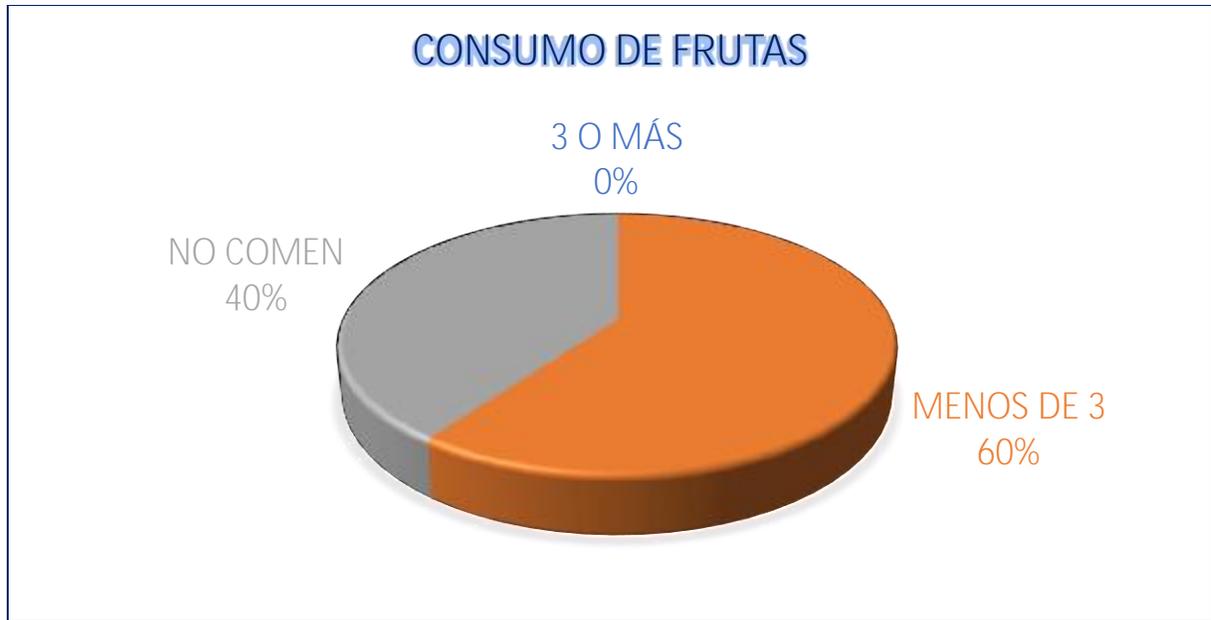


Figura 3. Consumo de frutas de los alumnos de la escuela primaria rural 20526.

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos el 60% (45 alumnos) consumen menos de 3 frutas, el 40% (30 alumnos) no consumen frutas y el 0% (0 alumnos) consumen 3 a más frutas.

Tabla 5.

Consumo de granos

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	CONSUMO DE GRANOS		
		3 O MÁS	MENOS DE 3	NO COMEN
1			X	
2			X	
3			X	
4			X	
5			X	
6			X	
7				X
8				X
9			X	
10			X	
11			X	
12			X	
13			X	
14			X	
15				X
16			X	
17			X	
18			X	
19			X	
20			X	
21			X	
22			X	
23			X	
24			X	
25				X
26			X	

27	X	
28	X	
29		X
30	X	
31		X
32	X	
33	X	
34	X	
35		X
36	X	
37	X	
38		X
39	X	
40	X	
41	X	
42	X	
43		X
44	X	
45	X	
46	X	
47	X	
48	X	
49		X
50	X	
51	X	
52		X
53	X	
54		X
55	X	
56	X	
57	X	

58			X	
59			X	
60				X
61			X	
62			X	
63			X	
64			X	
65				X
66			X	
67			X	
68				X
69			X	
70			X	
71			X	
72			X	
73			X	
74			X	
75			X	
TOTAL		0	60	15
TOTAL, PORCENTAJE		0%	80%	20%

Fuente: Las autoras.



Figura 4. Consumo de granos

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos el 80% (60 alumnos) consumen menos de 3 granos, el 20% (15 alumnos) no consumen granos y el 0% (0 alumnos) consumen 3 a más granos.

Tabla 6.

Consumo de verduras

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	CONSUMO DE VERDURAS		
		3 O MÁS	MENOS DE 3	NO COMEN
1			X	
2				X
3			X	
4				X
5			X	
6				X
7			X	
8			X	
9				X
10				X
11			X	
12				X
13			X	
14			X	
15			X	
16				X
17				X
18			X	
19				X
20			X	
21				X
22			X	
23				X
24			X	
25				X
26			X	

27	X	
28		X
29		X
30	X	
31		X
32	X	
33	X	
34		X
35	X	
36	X	
37	X	
38		X
39	X	
40		X
41	X	
42	X	
43	X	
44	X	
45		X
46	X	
47		X
48	X	
49		X
50	X	
51	X	
52	X	
53		X
54	X	
55		X
56	X	
57	X	

58			X	
59				X
60				X
61				X
62				X
63				X
64			X	
65				X
66			X	
67				X
68			X	
69				X
70				X
71				X
72				X
73			X	
74				X
75			X	
TOTAL		0	40	35
TOTAL, PORCENTAJE		0%	53%	47%

Fuente: Las autoras.

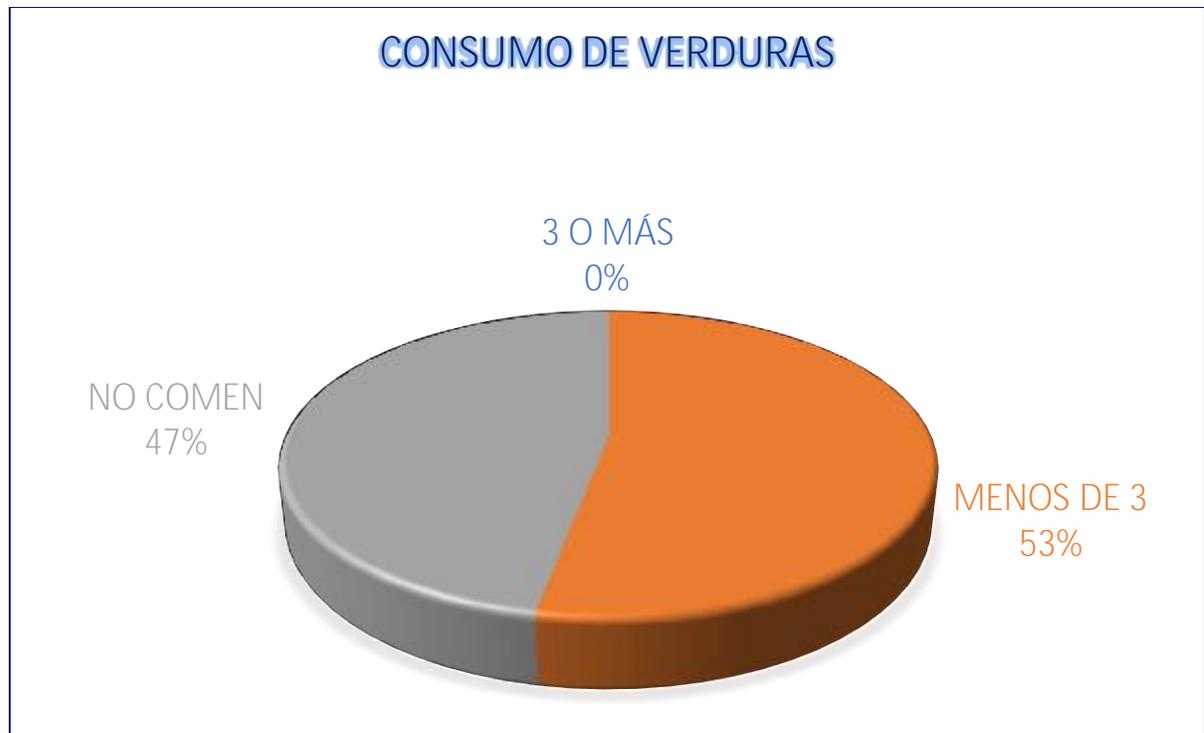


Figura 5. Consumo de verduras de los alumnos

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos, el 53% (40 alumnos) consumen menos de 3 verduras, el 47% (35 alumnos) no consumen verduras y el 0% (0 alumnos) consumen 3 a más verduras.

Tabla 7.

Consumo de carnes, Aves de corral y pescado de los alumnos

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	CONSUMO DE CARNES, AVES DE CORRAL Y PESCADO		
		3 O MÁS	MENOS DE 3	NO COMEN
1				X
2			X	
3			X	
4			X	
5				X
6			X	
7				X
8			X	
9			X	
10				X
11			X	
12			X	
13			X	
14			X	
15			X	
16				X
17			X	
18			X	

19		X
20	X	
21		X
22		X
23	X	
24	X	
25	X	
26	X	
27	X	
28	X	
29	X	
30	X	
31	X	
32	X	
33	X	
34	X	
35	X	
36	X	
37		X
38	X	
39	X	
40	X	
41	X	

42	X	
43		X
44	X	
45	X	
46	X	
47	X	
48	X	
49	X	
50	X	
51	X	
52		X
53	X	
54	X	
55	X	
56	X	
57	X	
58	X	
59	X	
60	X	
61	X	
62	X	
63	X	
64	X	

65			X	
66			X	
67			X	
68			X	
69			X	
70			X	
71			X	
72			X	
73			X	
74			X	
75			X	
TOTAL		0	64	11
TOTAL, PROCENTAJE		0%	85%	15%

Fuente: Las autoras.

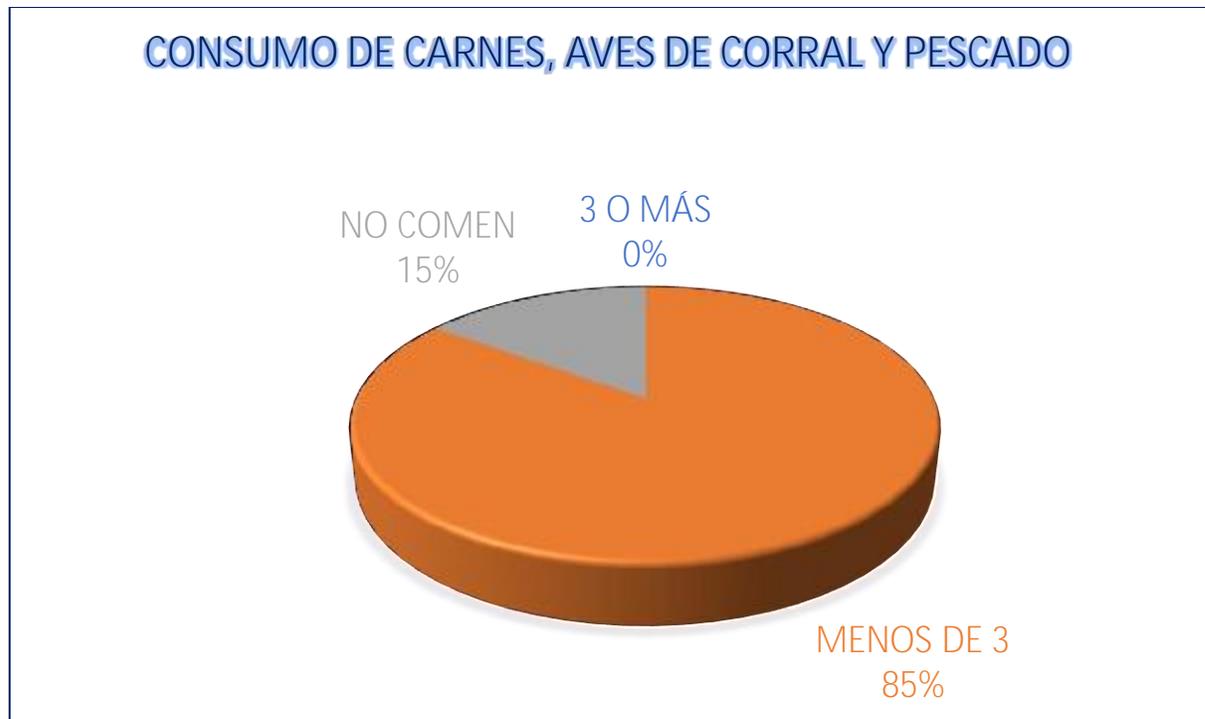


Figura 6. Consumo de carnes, aves de corral y pescado de los alumnos

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos el 85% (64 alumnos) consumen menos de 3 carnes, ave de corral y pescado, el 15% (11 alumnos) no consumen carnes, aves de corral y pescado y el 0% (0 alumnos) consumen 3 a más carnes, aves de corral y pescado.

Tabla 8.

Consumo de preferencias a la hora de merendar de los alumnos

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	CONSUMO DE MERIENDAS		
		ENSALADA DE FRUTAS	PAN CON HAMBURGUESAS	SOPAS
1		X		
2				X
3				X
4		X		
5			X	
6		X		
7				X
8			X	
9			X	
10		X		
11				X
12			X	
13				X
14			X	
15			X	
16		X		
17			X	
18				X
19				X
20			X	
21		X		
22			X	
23				X
24			X	
25		X	X	
26			X	

27			
28			X
29		X	
30		X	
31			X
32		X	
33			X
34		X	
35		X	
36	X	X	
37		X	
38			X
39		X	
40			X
41		X	
42			X
43		X	
44		X	
45			X
46		X	
47			X
48		X	
49	X		
50		X	
51		X	
52		X	
53		X	
54		X	
55		X	
56		X	
57	X		

58		X	
59		X	
60		X	
61		X	
62		X	
63		X	
64			X
65		X	
66		X	
67		X	
68		X	
69		X	
70		X	
71		X	
72		X	
73		X	
74		X	
75			
TOTAL		10	48
TOTAL, PORCENTAJE		13%	64%
			17
			23%

Fuente: Las autoras.



Figura 7. Consumo de preferencias a la hora de merendar de los alumnos

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos el 64% (48 alumnos) consumen pan con hamburguesa a la hora de merendar, el 23% (17 alumnos) consumen sopas a la hora de merendar y el 13% (10 alumnos) consumen ensalada de frutas.

Tabla 9.

Consumo de bebidas de los alumnos

N°	APELLIDOS Y		CONSUMO DE BEBIDAS			
	NOMBRES		AGUA	REFRESCOS	GASEOSAS	JUGOS
1				X		
2					X	
3						X
4			X			
5				X		
6					X	
7			X			
8					X	
9			X			
10				X		
11					X	
12			X			
13						X
14			X			
15					X	
16				X		
17			X			
18					X	
19				X		

20	X			
21				X
22	X			
23		X		
24	X			
25			X	
26		X		
27		X		
28	X			
29	X			
30				X
31			X	
32		X		
33	X			
34		X		
35	X			
36		X		
37	X			
38			X	
39	X			
40	X		X	
41		X		
42	X			

43	X		
44		X	
45	X		
46			
47		X	
48	X		
49	X		
50		X	
51			X
52			
53			X
54	X		
55	X		
56		X	
57	X		
58	X		
59		X	
60	X		
61	X		
62			X
63	X		
64		X	
65	X		

66	X			
67				X
68		X		
69	X			
70	X			
71	X			
72	X			
73		X		
74	X			
75				X
<hr/>				
TOTAL	35	20	15	5
<hr/>				
TOTAL, PORCENTAJE	47 %	27 %	20%	6%
<hr/>				

Fuente: Las autoras.

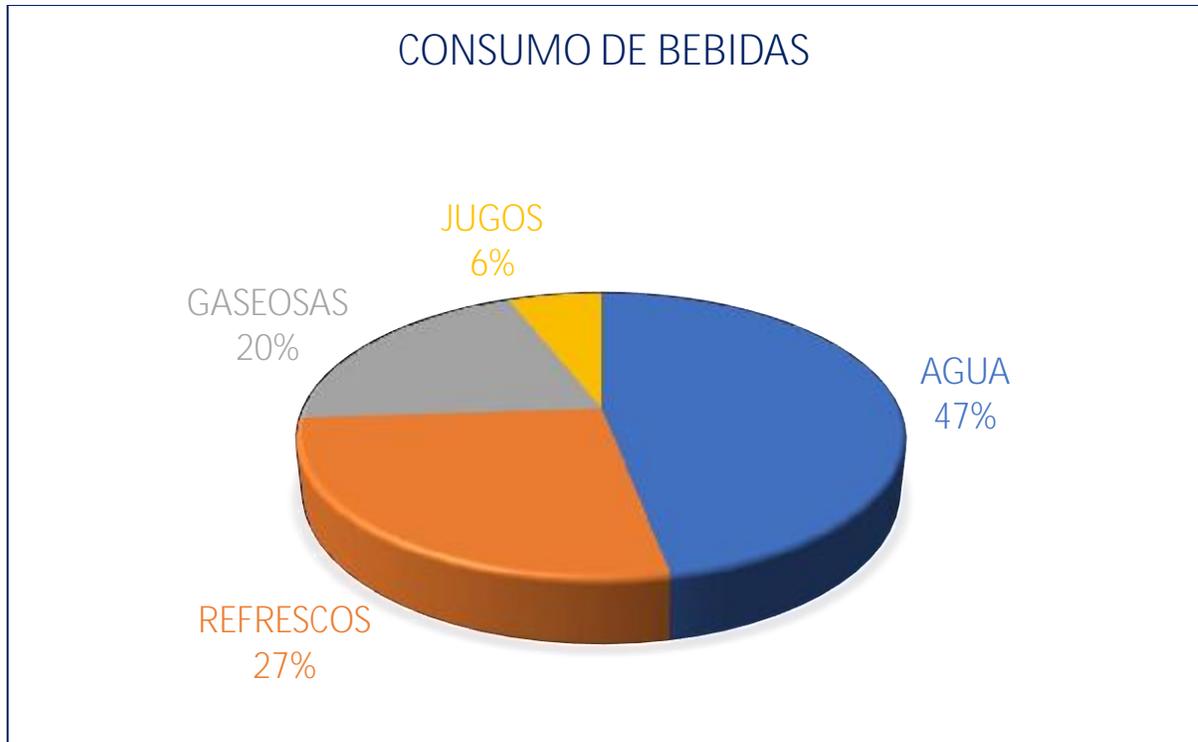


Figura 8. Consumo de bebidas

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos el 47% (35 alumnos) consumen agua, el 27% (20 alumnos) consumen refrescos, el 20% (15 alumnos) consumen gaseosas y el 6% (5 alumnos) consumen jugos.

Tabla 10.

Preocupación de los progenitores.

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PREOCUPACIÓN POR LA BUENA ALIMENTACIÓN		
		SI	NO	A VECES
1				X
2			X	
3		X		
4		X		
5		X		
6				X
7			X	
8		X		
9				X
10		X		
11				X
12				
13				X
14		X		
15			X	
16		X		
17		X		
18			X	
19		X		
20		X		
21				X
22		X		
23			X	
24		X		
25		X		
26				X

27	X		
28		X	
29	X		
30	X		
31		X	
32			X
33	X		
34	X		
35			X
36	X		
37	X		
38			X
39	X		
40		X	
41	X		
42		X	
43			
44		X	
45	X		
46			X
47	X		
48	X		
49	X		
50	X		
51	X		
52	X		
53			X
54	X		
55	X		
56		X	
57	X		

58	X		
59		X	
60	X		
61			X
62	X		
63			X
64	X		
65	X		
66		X	
67	X		
68	X		
69	X		
70	X		
71	X		
72			X
73	X		
74		X	
75	X		
TOTAL		45	15
TOTAL, PORCENTAJE		60 %	20 %

Fuente: Las autoras.

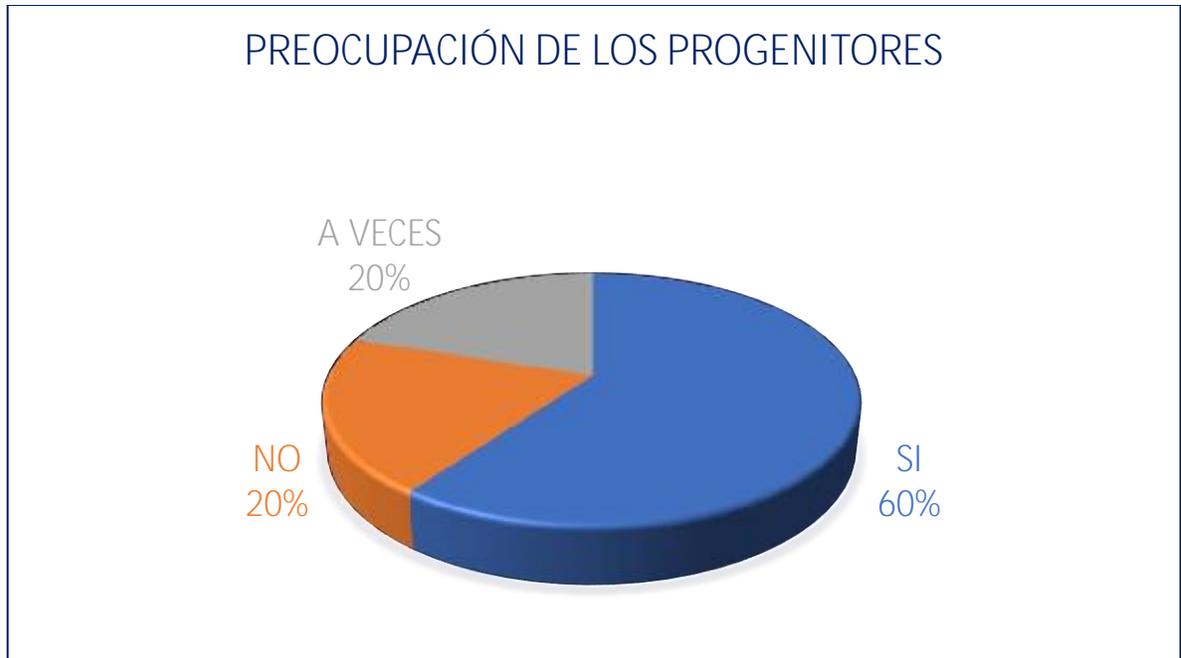


Figura 9. Preocupación de los progenitores

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 padres de los alumnos, el 60% (45 padres) si se preocupan por la alimentación de sus hijos, el 20% (15 padres) no se preocupan por la alimentación de sus hijos y el 20% (15 padres) a veces se preocupan por la alimentación de sus hijos.

Tabla 11.

Conocimientos de la pirámide nutricional

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	CONOCEN LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL	
		SI	NO
1			X
2			X
3			X
4			
5			X
6		X	
7			X
8			X
9			X
10			X
11			X
12			X
13			X
14			X
15			X
16		X	
17			X
18			X
19			X
20		X	
21			X
22			X
23			X
24			X
25			X

26		X
27		X
28		X
29		X
30		X
31		X
32		X
33		X
34	X	
35		X
36		X
37		X
38		X
39		X
40		X
41		X
42		X
43		X
44		X
45		X
46	X	
47		X
48		X
49		X
50		X
51		X
52		X
53		X
54		X
55		X
56		X

57			X
58			X
59			X
60			X
61			X
62			X
63			X
64			X
65			X
66			X
67			X
68			X
69			X
70			X
71			X
72			X
73			
74			
75			X
TOTAL		5	70
TOTAL, PORCENTAJE		7%	93%

Fuente: Las autoras.



Figura 10. Conocimiento de la pirámide nutricional.

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos, el 93% (70 alumnos) no tienen conocimiento de la pirámide nutricional, el 7% (5 alumnos) si tienen conocimiento de la pirámide nutricional.

Tabla 12.

Consumo de productos lácteos

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	CONSUMO DE PRODUCTOS LÁCTEOS			
		LECHE	YOGURT	QUESO	HELADOS
1		X			
2				X	
3				X	
4		X			
5				X	
6				X	
7		X			
8				X	
9				X	
10				X	
11				X	
12				X	
13				X	
14				X	
15				X	
16		X			
17				X	
18				X	
19				X	
20				X	
21		X			
22				X	
23		X			
24				X	
25				X	
26		X			
27				X	

28		X
29		X
30		X
31		X
32		X
33		X
34		X
35		X
36		X
37		X
38		X
39	X	
40		X
41		X
42	X	
43		X
44		X
45	X	
46	X	
47		X
48		X
49		X
50		X
51		X
52		X
53		X
54		X
55		X
56		X
57		X
58		X

59	X				
60			X		
61			X		
62			X		
63			X		
64			X		
65	X				
66			X		
67			X		
68			X		
69			X		
70			X		
71	X				
72			X		
73			X		
74	X				
75			X		
TOTAL		15	0	60	0
TOTAL, PORCENTAJE		20%	0%	80%	0%

Fuente: Las autoras.



Figura 11. Consumo de productos lácteos

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos, el 20% (15 alumnos) consumen leche, el 0% (0 alumnos) consumen yogurt, el 80% (60 alumnos) consumen queso y el 0% (0 alumnos) consumen helados.

Tabla 13.

Consumo de Golosinas

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	CONSUMO DE GOLOSINAS				
		CHISI	CHUPE	GALLE	CHOCOLA	CARAME
		TOS	TIN	TAS	TES	LOS
1		X				
2						X
3						X
4			X			
5						X
6						X
7						X
8		X				
9						X
10						X
11						X
12						X
13						X
14		X				
15						X
16						X
17						X
18			X			
19						
20						X
21		X				
22						X
23						X
24						X
25						X
26		X				

27			X
28			X
29			X
30			X
31			X
32			X
33			X
34		X	
35			X
36			X
37			X
38			X
39	X		
40			X
41			X
42			X
43			X
44	X		
45			X
46			X
47			X
48			X
49	X		
50			X
51			X
52			X
53		X	
54			X
55			X
56			X
57			X

58					X
59					X
60					X
61					X
62					X
63					X
64					X
65					X
66					X
67					X
68					X
69					X
70					X
71	X				
72					X
73		X			
74					X
75	X				
<hr/>					
TOTAL	10	5	0	0	60
<hr/>					
TOTAL %	13%	7 %	0%	0%	80%
<hr/>					

Fuente: Las autoras.



Figura 12. Consumo de golosinas de los alumnos de la escuela primaria rural 20526.

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos, el 13% (10 alumnos) consumen chisitos, el 7% (5 alumnos) consumen chupetín, el 0% (0 alumnos) consumen galletas, el 0% (0 alumnos) consumen chocolate y el 80% (60 alumnos) consumen caramelos.

Tabla 14.

Preferencia de gaseosas

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PREFERENCIA DE GASEOSAS				
		INKA COLA	COCA COLA	PEPSI COLA	KR	SPRITE
1					X	4
2		X				
3					X	
4			X			
5		X				
6				X		
7					X	
8			X			
9						X
10		X				
11			X			
12		X				
13					X	
14			X			
15				X		
16					X	
17		X				
18			X			
19					X	
20						X
21				X		
22		X				
23			X			
24					X	
25		X				
26			X			

27				X
28	X			
29			X	
30	X			
31				X
32	X			
33		X		
34	X			
35				X
36		X		
37	X			
38				X
39				X
40		X		
41	X			
42				X
43				X
44				X
45				X
46				X
47				X
48	X			
49				X
50				X
51				X
52				X
53			X	
54				X
55				X
56				X
57	X			X

58						X
59					X	
60					X	
61					X	
62					X	
63					X	
64					X	
65					X	
66					X	
67					X	
68			X			
69					X	
70					X	
71					X	
72					X	
73					X	
74					X	
75					X	
TOTAL		15	10	6	40	4
TOTAL, PORCENTAJE		20%	13 %	8 %	54%	5%

Fuente: Las autoras.

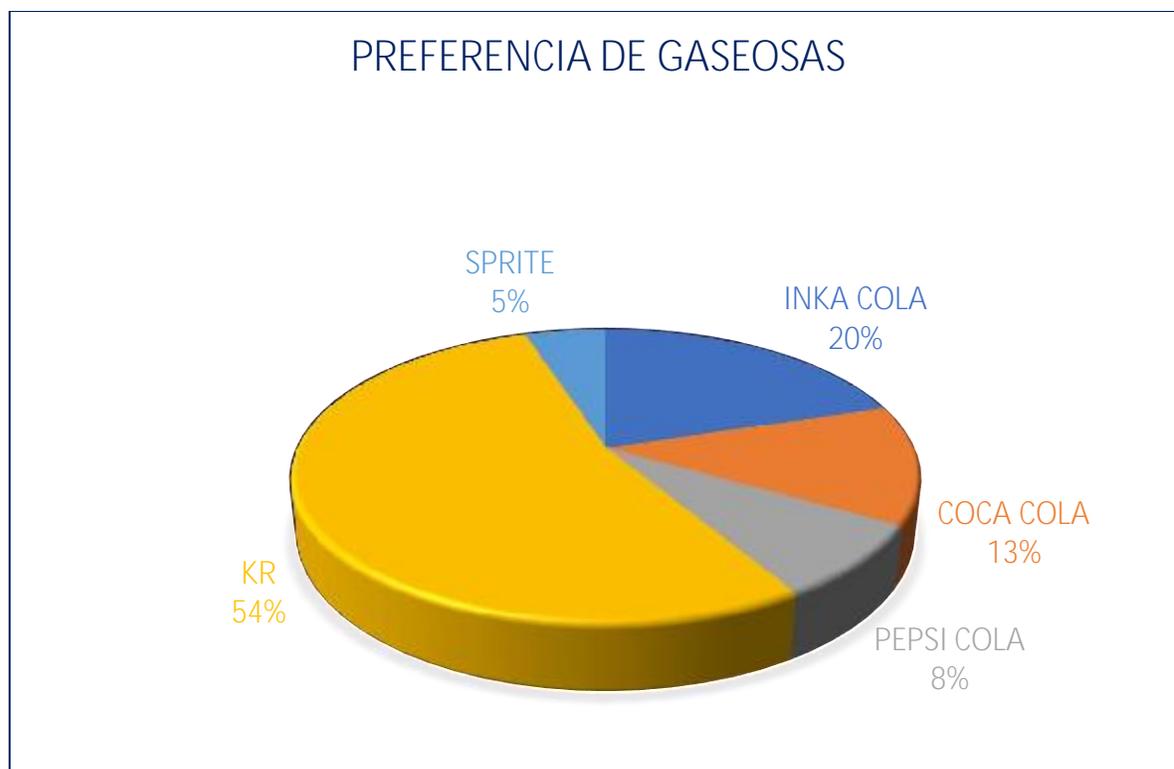


Figura 13. Preferencia de gaseosas

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos el 20% (15 alumnos) consumen Inka Cola, el 13% (10 alumnos) consumen Coca Cola, el 8% (6 alumnos) consumen Pepsi Cola, el 54% (40 alumnos) consumen KR y el 5% (4 alumnos) consumen Sprite.

Tabla 15.

Tipos de alimentos que llevan en su lonchera

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	TIPOS DE ALIMENTOS			
		FRUTAS	CEREALES	PAN RELLENO	HUEVOS CON PAPAS
1				X	
2					X
3				X	
4					X
5		X			
6					X
7			X		
8				X	
9				X	
10					X
11					X
12				X	
13					X
14				X	
15					X
16			X		
17					X
18				X	
19					X

20				X
21			X	
22				X
23				X
24		X		
25				X
26				X
27			X	
28				X
29				X
30			X	
31				X
32				X
33		X		
34				X
35				X
36				X
37			X	
38				X
39				X
40				X
41				X
42			X	

43			X
44			X
45	X		
46			X
47		X	
48			X
49			X
50		X	
51			X
52			X
53			X
54		X	
55			X
56			
57		X	
58			X
59			X
60			X
61		X	
62			X
63			X
64	X		X
65			X

66				X	
67				X	
68			X		
69				X	
70				X	
71				X	
72			X		
73				X	
74				X	
75			X		
TOTAL		2	5	20	48
TOTAL, PORCENTAJE		3 %	7 %	27%	63%

Fuente: Las autoras.



Figura 14. Tipos de alimentos que llevan los alumnos

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos, el 3% (2 alumnos) llevan frutas en su lonchera, el 7% (5 alumnos) llevan cereales, el 27% (20 alumnos) llevan pan relleno, el 63% (48 alumnos) llevan huevos con papas.

Tabla 16.

Programas sociales que reciben los alumnos

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PROGRAMAS SOCIALES RECIBIDOS		
		QALI WARMA	VASO DE LECHE	UTILES ESCOLARES
1		X		X
2		X		X
3		X		X
4		X		X
5		X		X
6		X		X
7		X		X
8		X		X
9		X		X
10		X		X
11		X		X
12		X		X
13		X		X
14		X		X
15		X		X
16		X		X
17		X		X
18		X		X
19		X		X
20		X		X
21		X		X
22		X		X
23		X		X
24		X		X
25		X		X

26	X	X
27	X	X
28	X	X
29	X	X
30	X	X
31	X	X
32	X	X
33	X	X
34	X	X
35	X	X
36	X	X
37	X	X
38	X	X
39	X	X
40	X	X
41	X	X
42	X	X
43	X	X
44	X	X
45	X	X
46	X	X
47	X	X
48	X	X
49	X	X
50	X	X
51	X	X
52	X	X
53	X	X
54	X	X
55	X	X

56	X		X	
57	X		X	
58	X		X	
59	X		X	
60	X		X	
61	X		X	
62	X		X	
63	X		X	
64	X		X	
65	X		X	
66	X		X	
67	X		X	
68	X		X	
69	X		X	
70	X		X	
71	X		X	
72	X		X	
73	X		X	
74	X		X	
75	X		X	
TOTAL		75	0	75
TOTAL, PORCENTAJE		100%	0%	100%

Fuente: Las autoras.

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos, el 100% (75 alumnos) reciben los programas sociales de Qali Warma y útiles escolares, y el 0% (0 alumnos) reciben el programa vaso de leche.

Tabla 17.

Productos que compran en los quioscos los alumnos

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PRODUCTOS QUE COMPRAN LOS ALUMNOS EN LOS QUIOSCOS			
		GOLOSINAS	CEREALES	GELATINAS	PAN RELLENO
1				X	
2		X			
3		X			
4					X
5			X		
6		X			
7		X			
8		X			
9		X			
10				X	
11		X			
12		X			
13			X		X
14					
15		X			
16		X			
17		X			
18				X	
19			X		
20		X			
21			X		
22		X			

23				X	
24	X				
25	X				
26					X
27	X				
28			X		
29	X				
30	X				
31				X	
32	X				
33	X				
34	X				
35			X		
36				X	
37	X				
38	X				
39					X
40	X				
41					
42			X		
43	X				
44	X				
45				X	
46	X				
47	X				
48	X				
49	X				
50			X		
51	X				
52	X				

53	X				
54	X				
55	X		X		
56	X				
57				X	
58	X				
59	X				
60	X				
61		X			
62	X				
63	X				
64	X				
65	X				
66			X		
67	X				
68	X				
69	X				
70	X				
71	X				
72	X				
73			X		
74	X				
75	X				
TOTAL		51	9	10	5
TOTAL, PORCENTAJE		68%	12%	13%	7%

Fuente: Las autoras.



Figura 15. Productos que compran en los quioscos

Interpretación:

En el trabajo de investigación de un total de 75 alumnos, el 68% (51 alumnos) compran golosinas en los quioscos, el 12% (9 alumnos) compran cereales en los quioscos, el 13% (10 alumnos) compran gelatinas en los quioscos, el 7% (5 alumnos) compran pan relleno en los quioscos.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

5.1. Discusión de resultados

En el trabajo: “Hábitos alimentarios de los alumnos de la Escuela Primaria Rural 20526 de la provincia de Barranca – 2020”, vemos que según: los grupos de alimentos y frecuencia en el consumo de los diferentes tipos de alimentación (frutas, verduras, granos, carnes, lácteos entre otros, es sumamente bajo, los estudiantes prefieren consumir alimentos con poco valor nutritivo tales como: la golosinas, gaseosas, entre otros, teniendo similitud con la tesis de: Borjas M. et, la cual los resultados obtenidos en la investigación nos muestran que los estudiantes tienen deficientes hábitos alimenticios debido al alto consumo de dulces, productos industrializados, porcentaje que se encuentra por encima de lo deseado, cabe destacar que los alumnos cuando no tienen ninguna supervisión y tratando de imitar comportamientos de sus compañeros los cuales tienen este tipo de hábito, suelen ingerir alimentos bajos en nutrientes en el desayuno, y en la merienda y en concordancia con nuestra tesis explica Herrera (2016) Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes , el cual su resultado se basó en explicar cuáles serían los factores incidentes al momento de medir el comportamiento grupal, este en su estudio realizado indico que debido a este tipo de influencia de ciertos hábitos alimentarios son los causantes en la aparición de obesidad y desencadenando otras enfermedades como la diabetes, aumento de los niveles del colesterol, así como también el bajo rendimiento estudiantil, teniendo en cuenta que algunos de los factores que influyen en esta condición es debido a la pobreza, la falta de recursos y la zona rural donde habitan, esto se asemeja a los explica Daza L. (2017) en la investigación titulada “Sobrepeso Y Obesidad En Niños Y Adolescentes Asegurados En Un Hospital Público. Huánuco-Perú”. En el cual su estudio arrojó índices elevados de

exceso de peso, sin embargo (Gallo y Torres, 2019)” determino la efectividad de una intervención educativa para sensibilizar a las madres de los niños con charlas de educación alimentaria y así poder incrementar los conocimientos en la materia, debemos aclarar en este punto que uno buenos hábitos alimentarios es sinónimo de alimentación y en lo que respecta a Yupanqui (2017), en la investigación titulada “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. Perú. (2017)” demostró que una buena dieta es un factor crucial para mantener un peso saludable y minimizar la aparición de enfermedades crónicas.

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

1. Que de acuerdo a nuestro trabajo de investigación en función a nuestro problema general formulado ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca - 2020?, encontramos que la población en estudio en su mayoría presenta deficiencia en el consumo de alimentos saludables y nutritivos.
2. Que la mayoría de la población en estudio desconoce lo que es la pirámide alimentaria.
3. Llegamos a la conclusión en este estudio que la mayor prevalencia de los grupos de alimentos fue el de frutas y verduras, lo contrario a el consumo de azucares y rasas respectivamente.
4. Que la gran mayoría de los niños consumen bebidas o jugos azucarados de forma moderada presentando más posibilidades de presentar malos hábitos alimentarios.
5. Que la alta frecuencia de consumo de alimentos pocos nutritivos evidencian un mal hábito alimenticio y esto se debe en su mayoría a la situación socioeconómica.

6.2. Recomendaciones

De acuerdo a la naturaleza de nuestro trabajo y por la relevancia del tema en la actualidad nos permitimos hacer las siguientes recomendaciones:

1. Se debe fortalecer la sensibilización y educación, mediante un equipo multidisciplinario (enfermeras, psicólogos, maestros, padres de familia y alumnos sobre la importancia de los grupos de alimentos y frecuencia de consumo en la etapa escolar.
2. El grupo en estudio para asegurar una alimentación saludable, debe sujetarse a lo recomendado en la pirámide nutricional de los alimentos ya que así conseguiremos condiciones óptimas en el crecimiento y desarrollo de los niños.
3. Se deben seguir implementando actividades y estudios para asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños en estudio.
4. El ministerio de Salud (MINSA) debe tomar conciencia y establecer medidas preventivas, e intervenir en las instituciones educativas principalmente en las poblaciones rurales, con la finalidad, de crear estrategias educativas preventivas sobre hábitos alimentarios y además una evaluación de crecimiento y desarrollo continuo, en alianza estratégica con el Ministerio de Educación, priorizando los temas transversales en los padres de familia.

CAPITULO VI: REFERENCIAS

- Borjas M. et al. Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria (2017).
- Carrasco Díaz s. (2013) En su libro “Metodología de la investigación científica”
- Choquehuanca. M. Falcon. W. (2015). Manual de Alimentación Saludable. EsSalud. Obtenido de <file:///C:/Users/bangf/Downloads/Metodologia/TITULO%20-%20FALCON%20-%20CHOQUEHUANCA.pdf>
- Daza L. “Sobrepeso Y Obesidad En Niños Y Adolescentes Asegurados En Un Hospital Público. Huánuco-Perú (2017)”.
- FNU. (2016). La desnutrición Infantil. España: Fondo de las Naciones Unidas Para la Infancia.
- (Gallo y Torres, 2019)” Efectividad de una intervención educativa alimentaria en los conocimientos de madres de niños con anemia en el distrito de Pampas de Hospital – Tumbes 2019”. Tumbes, Perú.
- Herrera D. Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la (2016)
- Hernández S., Fernández C. Baptista L. (2004) “Metodología de la investigación”.
- Huamaní (2016) en su tesis titulada “Relación entre el estado nutricional y hemoglobina en niños y niñas preescolares que asistan a la Institución Educativa José de la torre Ugarte N°71; San Joaquín Ica 2016”.
- Kaufer M. (2009.). Nutriología Médica. 4th ed. México: Médica Panamericana.
- MINSA (2011). Ministerio de Salud. Norma técnica de salud para el control del crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de 5 años. Lima-Perú: Primera edición
- OMS (29 de Setiembre de 2016). Organización Mundial de la Salud. Concentraciones de hemoglobina para diagnosticar y evaluar su gravedad. Sistema de Información Nutricional sobre Vitaminas y Minerales. Obtenido de

http://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin_es.pdf.

OPS. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (2016).

Rayner M, Scarborough P, Stockley L, Foundation BH (2004) Nutrient Profiles: Options for definitions for use in relation to food promotion and children's diets. Final report

UNICEF (2011). La desnutrición infantil: causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento. Obtenido de: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf>

Yupanqui, M. "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.

ANEXOS

ANEXO 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA PRIMARIA RURAL 20526 DE LA PROVINCIA DE BARRANCA - 2020					
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones / Indicadores	Metodología
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general			
¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de barranca - 2020?	Determinar los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca – 2020.	Hábitos alimentarios	Grupo de alimentos	- Frutas	Tipo de estudio: Básica explicativa de corte transversal. Características de la población: 75 Estudiantes de la escuela primaria rural 20526 de la Provincia de Barranca – 2020. Tipo de muestra: no probabilístico. Tamaño de muestra: 75 escolares.
¿Cuál es el grado de aceptación del consumo de frutas y verduras de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca - 2020?	Explicar el grado de aceptación del consumo de frutas y verduras de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca – 2020.		Adquisición de alimentos	- verduras	
¿Cuál es la influencia de los quioscos en la alimentación de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la	Determinar la influencia de los quioscos en la alimentación de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la		Alimentación suplementaria	- Kioscos Escolares	
			Políticas de apoyo gubernamental	- Lonchera escolar - Programas sociales	

<p>provincia de barranca - 2020?</p> <p>¿Cuál es el tipo de lonchera que llevan los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca - 2020?</p> <p>¿Qué programa social apoya en la alimentación de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de barranca - 2020?</p>	<p>provincia de barranca – 2020.</p> <p>Evaluar el tipo de lonchera que llevan los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca – 2020.</p> <p>Indicar el programa social que apoya en la alimentación de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca – 2020.</p>				
---	--	--	--	--	--

ANEXO 02
INSTRUMENTO N° 1

**HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA PRIMARIA
RURAL 20526 DE LA PROVINCIA DE BARRANCA – 2020.**

**CONSUMO DE LOS GRUPOS ALIMENTARIOS EN EDAD DE CRECIMIENTO Y
DESARROLLO**

Instrucciones: QUERIDOS NIÑOS POR FAVOR LEER CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS Y MARCARLO CON UNA (X); te pido que lo hagas con la mayor sinceridad.

1. ¿Cuál es tu sexo?

Masculino	<input type="checkbox"/>
Femenino	<input type="checkbox"/>

2. Desayunas Diariamente

Si	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>

3. Cuantas veces al día consumes frutas?

- a) 3 o más veces
- b) Menos de 3 veces
- c) No como

4. Cuantas veces al día consumes granos?

- a) 3 o más veces
- b) Menos de 3 veces
- c) No como

5. Cuantas veces al día comes verduras

a) 3 o más veces

b) Menos de 3 veces

c) No como

6. Cuantas veces al día comes Carne, aves de corral, pescado

a) 3 o más veces

b) menos de 3 veces

c) No como

7. que prefieres comer en tu merienda

a) Ensaladas de frutas

b) Pan con hamburguesas

c) Sopas

8. Que prefieres tomar cuando tienes sed

a) Agua

b) Refrescos

c) Gaseosas

d) Jugos

9. Tus padres se preocupan por tu buena alimentación

a) Si

b) No

c) A veces

10. ¿Sabes que es la pirámide
¿Nutricional?

a) Si

b) No

11. Marca con una (x) los PRODUCTOS LÁCTEOS que consumes a diario

LECHE	
YOGUR	
QUESO	
HELADOS	

12. Marca con una x las GOLOSINAS que son de tu habitual preferencia

CHISITOS	
CHUPETIN	
GALLETAS	
CHOCOLATES	
CARAMELOS	

13. Marca con una X LAS GASEOSAS que son de tu habitual preferencia

INCA COLA	
COCA COLA	
PEPSI COLA	
KR	
SPRITE	

14. Marca con una X el TIPO DE ALIMENTOS que llevas en tu lonchera

FRUTAS	
CEREALES	
PAN RELLENO (PALTA, QUESO, HUEVO,	
HUEVO CON PAPAS	

15. Marca con una X EL PROGRAMA SOCIAL QUE RECIBES EN TU LOCALIDAD

QALI WARMA	
VASO DE LECHE	
ÚTILES ESCOLARES (MINEDU)	

16. Marca con una (X) que productos compras en LOS KIOSCOS ESCOLARES

GOLOSINAS (GALLETAS, GASEOSA, CHUPETAS, ETC	
CEREALES	
GELATINAS	
PAN RELLENO (PALTA, QUESO, HUEVO,	