



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

**Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**Alimentación saludable y actividad física en estudiantes del nivel secundaria de la
institución educativa Mercedes Indacochea Lozano**

Tesis

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física y Deportes**

Autor

Martin Miguel Alban Arana

Asesor

M(o) Miguel Angel Melgar Arellano

Huacho – Perú

2026



*Universidad Nacional
"José Faustino Sánchez Carrión"*

**M(o) Miguel Angel Melgar Arellano
DNU - 565**



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

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

Reconocimiento: Es necesario conceder el crédito pertinente, ofrecer un enlace a la licencia e informar si se han efectuado modificaciones. Es posible realizarlo de cualquier forma razonable, pero no de ninguna forma que implique que el licenciante respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede hacer uso del material para propósitos comerciales. **Sin Derivadas:** Si se reúne, modifica o edifica sobre el material, no es posible distribuir el material alterado. **Sin restricciones adicionales:** No es posible implementar leyes o acciones tecnológicas que limiten legalmente a otros a realizar cualquier actividad que permita la licencia.



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Facultad de Educación

Escuela Profesional: Educación Física y Deportes

METADATOS

| DATOS DEL AUTOR (ES): | | |
|---|-----------------|--|
| APELLIDOS Y NOMBRES | DNI | FECHA DE SUSTENTACIÓN |
| Martín Miguel Alban Arana | 74390725 | 19-03-2026 |
| | | |
| DATOS DEL ASESOR: | | |
| APELLIDOS Y NOMBRES | DNI | CÓDIGO ORCID |
| Melgar Arellano, Miguel Angel | 15744387 | https://orcid.org/0000-0002-5653-5616 |
| DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO: | | |
| APELLIDOS Y NOMBRES | DNI | CÓDIGO ORCID |
| Palacios Serna, Raul Eduardo | 15727277 | https://orcid.org/0000-0001-5132-3916 |
| Gavedia Garcia De Hajar, Gladys Margot | 15855951 | https://orcid.org/0000-0003-2514-4572 |
| Changana Garcia, Manuel Alcides | 15741036 | https://orcid.org/0000-0001-9224-9265 |

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MERCEDES INDACOCHEA LOZANO

INFORME DE ORIGINALIDAD

| | | | |
|---------------------|---------------------|---------------|-------------------------|
| 17 % | 17 % | 1 % | 2 % |
| INDICE DE SIMILITUD | FUENTES DE INTERNET | PUBLICACIONES | TRABAJOS DEL ESTUDIANTE |

FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|--|----------------|
| 1 | repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet | 11 % |
| 2 | hdl.handle.net Fuente de Internet | 4 % |
| 3 | issuu.com Fuente de Internet | <1 % |
| 4 | Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante | <1 % |
| 5 | pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet | <1 % |
| 6 | revistas.uss.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 7 | virtual.urbe.edu Fuente de Internet | <1 % |
| 8 | Submitted to Universidad Catolica de Avila Trabajo del estudiante | <1 % |

DEDICATORIA

A Dios, por ser el inspirador del proyecto y camino que elegimos en cada momento de nuestra existencia.

A mis seres queridos por su apoyo incondicional en todos los momentos complicados de este proceso formativo de mi persona.

A todos mis compañeros y amistades por su colaboración durante el tiempo transcurrido en este camino educativo.

.

Martin Miguel

AGRADECIMIENTO

A mis docentes que tuvieron el empeño y paciencia para trasmitirme sus conocimientos y sapiencias con toda la experiencia y práctica obtenida a través de los años de labores.

A la UNJFSC, la que me dio todas las facilidades para poderme desarrollar a plenitud en cada una de mis materias sintiéndome como en el seno de una familia enorme y muy profesional.

Martin Miguel

INDICE

| | |
|---|--------------------------------------|
| DEDICATORIA | ii |
| AGRADECIMIENTO | vi |
| RESUMEN | ¡Error! Marcador no definido. |
| ABSTRACT..... | xii |
| INDICE..... | vii |
| INDICE DE TABLAS | ix |
| INDICE DE FIGURAS..... | x |
| INTRODUCCIÓN | xi |
| CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 14 |
| 1.1. Descripción de la realidad problemática..... | 14 |
| 1.2. Formulación de problema | 16 |
| 1.2.1. Problema general | 16 |
| 1.2.2. Problemas específicos..... | 16 |
| 1.3. Objetivos..... | 16 |
| 1.3.1. Objetivo general..... | 16 |
| 1.3.2. Objetivos específicos | 16 |
| 1.4. Justificación | 17 |
| 1.5. Limitaciones..... | 17 |
| CAPITULO II MARCO TEÓRICO | 18 |
| 2.1. Antecedentes de la investigación | 18 |
| 2.1.1. Antecedentes internacionales..... | 18 |
| 2.1.2. Antecedentes nacionales | 21 |
| 2.2. Bases teóricas | 23 |
| 2.2.1. La alimentación saludable..... | 23 |
| 2.2.2. La actividad física | 30 |
| 2.3. Bases filosóficas..... | 36 |
| 2.4. Definición de términos | 36 |
| 2.5. Hipótesis | 37 |
| 2.4.1. Hipótesis general..... | 37 |
| 2.4.2. Hipótesis específicas | 37 |
| 2.6. Operacionalización de Variables | 38 |

| | |
|--|----|
| CAPITULO III METODOLOGIA | 39 |
| 3.1. Diseño metodológico..... | 39 |
| 2.6.1. Tipo de estudio..... | 39 |
| 2.6.2. Diseño del estudio..... | 39 |
| 2.7. Población y muestra..... | 39 |
| 2.7.1. Población..... | 39 |
| 2.7.2. Muestra | 40 |
| 2.8. Método de investigación | 41 |
| 2.9. Técnicas e de recolección de datos | 41 |
| 2.10. Método de análisis de datos | 43 |
| CAPITULO IV ANALISIS DE LO RESULTADOS..... | 45 |
| 4.1. Resultados descriptivos de las variables | 45 |
| 4.2. Generalización entorno la hipótesis central | 50 |
| CAPITULO V DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 58 |
| CONCLUSIONES | 60 |
| RECOMENDACIONES..... | 61 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 62 |
| MATRIZ DE CONSISTENCIA | 65 |
| Instrumento 01 | 73 |
| Instrumento 01 | 74 |

INDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1. <i>Operacionalización de la variable X</i> | 38 |
| Tabla 2. <i>Operacionalización de la variable Y</i> | 38 |
| Tabla 3. <i>Población de estudio</i> | 40 |
| Tabla 4. <i>Muestra de estudio</i> | 41 |
| Tabla 5. <i>Validación de expertos</i> | 43 |
| Tabla 6. <i>Alimentación saludable</i> | 45 |
| Tabla 7. <i>Actividad física</i> | 46 |
| Tabla 8. <i>Actividades físicas en el hogar</i> | 47 |
| Tabla 9. <i>Actividades físicas en el colegio</i> | 48 |
| Tabla 10. <i>Actividades físicas en la comunidad</i> | 49 |
| Tabla 11. <i>La alimentación saludable y la actividad física</i> | 50 |
| Tabla 12. <i>La alimentación saludable y la actividad física en el hogar</i> | 52 |
| Tabla 13. <i>La alimentación saludable y la actividad física en el colegio</i> | 54 |
| Tabla 14. <i>La alimentación saludable y la actividad física en la comunidad</i> | 56 |

INDICE DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1. Alimentación saludable | 45 |
| Figura 2. Actividad física..... | 46 |
| Figura 3. Actividades físicas en el hogar | 47 |
| Figura 4. Actividades físicas en el colegio | 48 |
| Figura 5. Actividades físicas en la comunidad | 49 |
| Figura 6. <i>La alimentación saludable y la actividad física</i> | 51 |
| Figura 7. La alimentación saludable y la actividad física en el hogar | 53 |
| Figura 8. La alimentación saludable y la actividad física en el colegio | 55 |
| Figura 9. La alimentación saludable y la actividad física en la comunidad | 57 |

RESUMEN

El trabajo: **Alimentación saludable y actividad física en estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Mercedes Indacochea Lozano**, es la faena de estudio con la intención de alcanzar la licencia en Educación en la facultad de Ciencias sociales y turismo de la UNJFSC, Huacho. La técnica utilizada se localiza en el estudio elemental es de condición Básica, de grado característico, correlativo, no efectivo y la tesis diseñada es “La alimentación saludable se concierne a la actividad física en educandos de nivel secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano”. En el estudio, el colectivo fue de 771 estudiantes y la muestra de estudio fue de 240. La herramienta importante utilizada en el estudio es las consultas, empleadas a la inicial y sucesiva versátil. Las secuelas comprueban haber una asociación de intensidad buena entre el sustento sano y la labor física en discípulos del C.E. Mercedes I. Lozano.

El autor

Palabras claves: alimentación, saludable, actividad, física.

ABSTRACT

The work: "Healthy Eating And Physical Activity In Secondary Students Of The C.E. Mercedes Indacochea Lozano", is the task of study with the intention of achieving the license in Education in the Faculty of Social Sciences and Tourism of the UNJFSC, Huacho. The technique used is located in the elementary study, it is of Basic condition, of a characteristic, correlative, non-effective degree and the designed thesis is "Healthy eating concerns physical activity in secondary level students of the C.E. Mercedes I. Lozano". In the study, the group was 771 students and the study sample was 240. The important tool used in the study is the consultations, used at the initial and subsequent versatile ones. The sequels prove to have a good intensity association between healthy livelihood and physical labor in disciples of the C.E. Mercedes I Lozano.

The author

Keywords: food, healthy, activity, physical.

INTRODUCCIÓN

La existencia escolar es una etapa crítica en la constitución de costumbre sanas en los cuales se halla el alimento y actividades físicas. Dicha etapa se define por la exposición de recientes retos como el acomodo a recientes medios sociales, la obligación de compromisos académicos, la elaboración y sustento de disímiles medios sociales, así como distintos desafíos según al encargo del tiempo, siendo acompañado de la preparación de algunas costumbres no sanas como el consumo de alimentos chatarra y bajos niveles en actividad física.

Comúnmente es informado en esta colectividad que la adquisición de una abstinencia sana y convenientes grados de labores físicas se dificulta por múltiples parapetos entre los que se localizan el poco tiempo, y acceso a provisiones sanas, elevado trabajo educativo, estreses, etc.

En estos tiempos el surgimiento de la obesidad en el mundo conforme a la OMS se ha multiplicado, planeando a 2025 un surgimiento en el mundo de las personas obesas en 18% en hombres y 21% en damas. En el país las secuelas no son diferentes.

En el país, el surgimiento de la obesidad presenta aumentos de manera general en conjuntos poblacionales logrando 22.7% en 2018.

El presente estudio tiene el propósito de establecer el vínculo, la alimentación saludable y la actividad física en educandos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En naciones europeas entre ellas España, Grecia y Marruecos, es usual dietas vigiladas en carne, hidrato de carbono o carbohidrato, por eso poseen la dieta con elevada fusión de suministros en función a los vegetales aceite de oliva, cereal, fruta, verdura fresca, carnes, pescados y lácticos, con dichas dietas se consigue nivelar el azúcar, una mengua en el colesterol y triglicérido y la mengua el peligro cardiovascular y además coligados a otras contrariedades en la salud, dichas dietas mediterráneas son convenientes para todos los individuos en general, y estimula la conveniente nutrición y más saludable.

Asimismo, la escasa labor física incrementa los peligros se sufrir obesidad también de diversos componentes emanados de los mencionados como la enfermedad diabética, hipertensión arterial, asma y las complicaciones osteo - articulares como artrosis. Las utilidades de las labores y actividades físicas practicadas de modo usual sobre distintos componentes que disponen la sanidad física quedan aceptadas considerablemente por una enorme cuantía de análisis serios de enorme eficacia sistemática que indican de modo inequívoco las prerrogativas de acoger una manera de vida sana que encierre, ya en edad temprana, las prácticas regulares de ejercicios físicos.

Queda de modo científico expuesto, que unos grados convenientes de labores físicas en infantes apoyan a avalar una mejora fisiológica óptima a lo largo de las fases del desarrollo, optimizan la suspicacia de padecimientos pueriles y menguan el peligro de sufrir diversos padecimientos que logren crear inconvenientes físicos en fases ulteriores de la existencia.

También de las secuelas bien documentadas relacionada a la sanidad física que se debatirán a través del actual informe, las secuelas de una progresiva cifra de investigaciones muestran que las prácticas de ejercicios físicos acompañados de una alimentación saludable podrían ayudar a conservar, e inclusive optimizar, perspectivas vinculadas con el beneficio cognoscente y la sanidad mental. Dado el creciente declive cognoscente que se contempla desde una innegable edad y la elevada actividad de padecimientos mentales en individuos con mayoría de edad, la mayor parte de investigaciones han analizado las secuelas de la labor física media sobre el conocimiento en sujetos de edades avanzadas. Sin embargo, investigaciones nuevas contribuyen recientes reseñas que muestran que ciertos modelos de prácticas físicas quedan coligados a un progreso de algunas labores cognoscentes además en infantes y jóvenes. Las secuelas de dichas investigaciones además encaminan a una viable coligación entre el grado de forma física y el desempeño educativo. Otros estudios análogos insinúan que las labores físicas además podrían menguar el hecho y peligro de ciertas variaciones psíquicas que son muy usuales en fases jóvenes como muestra tenemos depresiones o la angustia.

Progresivamente más los individuos quedan preocupados por la eficacia de existencia la propia que contesta a componentes sociales, bancarios, particulares, sentimentales, medios ecológicos, contextos de sanidad - padecimiento en modo particular y colectivo. La CV se vincula en enorme magnitud a la suspicacia y ventura.

Por ello la investigación se realizó con educandos del C.E. Mercedes I. Lozano, donde se describirán y correlacionarán variables en estudio.

1.2. Formulación de problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes del nivel secundaria del C.E. Mercedes Indacochea Lozano?

1.2.2. Problemas específicos

¿Qué relación existe entre la alimentación saludable y la actividad física en el hogar en estudiantes del nivel secundaria del C.E. Mercedes Indacochea Lozano?

¿Qué relación existe entre la alimentación saludable y la actividad física en el colegio en estudiantes del nivel secundaria del C.E. Mercedes Indacochea Lozano?

¿Qué relación existe entre la alimentación saludable y la actividad física en la comunidad en estudiantes del nivel secundaria del C.E. Mercedes Indacochea Lozano?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la alimentación saludable y la actividad física en estudiantes del nivel secundaria del C.E. Mercedes Indacochea Lozano.

1.3.2. Objetivos específicos

Establecer la relación entre la alimentación saludable y la actividad física en el hogar en estudiantes del nivel secundaria del C.E. Mercedes Indacochea Lozano.

Determinar la relación entre la alimentación saludable y la actividad física en el colegio en estudiantes del nivel secundaria del C.E. Mercedes Indacochea Lozano.

Establecer la relación entre la alimentación saludable y la actividad física en la comunidad en estudiantes del nivel secundaria del C.E. Mercedes Indacochea Lozano.

1.4. Justificación

Justificación teórica, se enfoca en que el desarrollo de las industrias alimentarias, sedentarismos y los estilos de existencia presente, han ocasionado permutaciones dietarias y la creciente mengua de labores físicas en la faena y los tiempos libres, ello expone cómo dichos componentes causantes de obesidad en el colectivo.

Justificación pedagógica, Apremia conclusiones educativas, que de alguna manera animaran y desplegaran en estudiantes de secundarios hábitos alimenticios seguidos de una actividad física para mantener cuerpo sano en mente sana, mejorando sus logros de aprendizaje.

Justificación social, se espera entonces hacer comprender que los docentes podrán mostrar hábitos alimenticios que repercutan en su vida social.

1.5. Limitaciones

a. Disponibilidad de tiempo

Puesto que el estudio de llevar a cabo, empleado e interpretado por el autor de este trabajo, el cual, sin más, tuvo que realizar una labor en horas de trabajo rígido, lo cual hace que las horas sean limitadas. Empero, la responsabilidad a efectuar el estudio haciendo que se coordinen espacios de tiempo y zonas de labores además se contó con la contribución de compañeros y amistades con lo cual se dio por superado cada uno de los inconvenientes.

b. Limitados medios económicos

La realización del estudio exigió una partida económica la cual, por su particularidad de ser con autofinanciamiento por el mismo autor, asumió algunas condiciones.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

García (2019) en *“costumbres alimenticias y actividades físicas y su coligación con porcentajes de grasas corporales en educandos del 1er ciclo de la PUCE. Sede Quito, Manabí, Sto. Domingo”*. Asumió el objetivo establecer la coligación entre las costumbres alimenticias y actividades físicas con la proporción de grasas corporales en educandos del 1er ciclo de la PUCE. Sede Quito, Manabí, Sto. Domingo. Métodos: trabajo analítico colateral en 883 discípulos de la universidad de 1er ciclo. Se calculo mudables sociodemográfica, costumbres alimentarias, modelos de labores físicas conforme a las consultas Internacionales de Actividades Físicas, índices de masas corporales y proporción de grasa. Se efectuó estudios bivariados y multivariados por medio de retrocesiones logísticas a fin de reconocer cada asociación significativa ($p < 0.05$). Desenlaces: No se localizó una agrupación explicativa entre cambio de la forma de existencia y la proporción de grasas corpóreas. No obstante, se contempla prevalencias altas de grasas corporales evidentemente vinculadas con los modelos de nutrición y labores físicas.

Ibarra (2017) en *“Apreciación de las actividades físicas, las costumbres alimentarias y su vínculo con el desempeño educativo en educandos jóvenes de la Fundación COMEDUC”*. A fin de incrementar las sapiencias en la materia, este estudio se planteó 04 propósitos: a) Narrar el grado de labores físicas de educandos jóvenes de 14 a 18 años que pertenecen a CC.EE. de la F.N. del Comercio para la Enseñanza– COMEDUC, Chile; b) Narrar las costumbres alimenticias de educandos jóvenes de 14 a 18 años que pertenecen a CC.EE. de la F.N. del Comercio para la Enseñanza– COMEDUC, Chile; c) estudiar el vínculo en el grado

de actividades físicas y las costumbres alimenticias de educandos jóvenes de 14 a 18 años que pertenecen a CC.EE. de la F.N. del Comercio para la Enseñanza– COMEDUC, Chile; d) Establecer el vínculo en el grado de actividades físicas, las costumbres alimenticias y el desempeño educativo de educandos jóvenes de 14 a 18 años que pertenecen a CC.EE. de la F.N. del Comercio para la Enseñanza– COMEDUC, Chile. Inventiva: análisis con esbozo expresivo y vinculatorio, de corte colateral. Con un espécimen de 2116 discípulos jóvenes de la Fundación COMEDUC Chile. Desenlaces: Los discípulos poseen costumbres de actividades físicas y sustento que se apartan de la recomendación. Demuestran eminentemente un NAF regular a escaso, y costumbres alimenticias caracterizadas por baja costumbre de desayunar, pescado, menestras y carne. No obstante, ultimamos que poseer un NAF elevado se coliga a poseer óptimas costumbres alimenticias, así como poseer una y otra, en total, se coliga a un óptimo desempeño educativo. Las secuelas exaltan la trascendencia de la mejora de cada programa de impulso de costumbres de vida sana, que sean guiados por los CC.EE. y que concentren a toda la colectividad educativa.

Muro (2017) en *análisis de las costumbres alimenticias y de cada alteración de la conducta alimentaria en jóvenes*”. Cuyo objetivo fue valorar y relatar las costumbres alimentarias de un conjunto de infantes y jóvenes de Cataluña y las sintomatologías coligadas a las variaciones del comportamiento alimentario. Además, se intenta investigar el vínculo en estas variaciones, ciertas mudables psicosociales, los rasgos antropométricos, las particularidades de temperamento y las maniobras de enfrentamiento. Se llegó a sucesivos resultados: El tipo de familia más usual es la formada por papá, mamá e hijos, la mayor parte de los colaboradores dicen de que realiza cierta labor extra educativa, y 20% del espécimen consagra más de 05 horas semanales, el compromiso de la ordenación y compras de comidas la continúan ocupando la mamá.

Callisaya (2016) en *costumbres alimentarias de peligro nutritivo en discípulos de 1er año de ciencias de la educación en la U. M. de San Andrés de la urbe de la Paz*". Esta labor pertenece a un estudio descriptivo. El esbozo de estudio es expresivo colateral con prospección. En dicha senda, se utilizaron el examen, las consultas y las entrevistas como métodos de estudios. El modelo de espécimen de dicho estudio es no probabilístico. Queda conformada en 81 educandos: 54 discípulos corresponden al análogo "A" y 27 discípulos al análogo "B" de Ciencias de la Educación y poseen de 18 a 55 años. Las secuelas logradas muestran las y los adolescentes poseen costumbres alimentarias exiguas los cuales no resguardan la exigencia que demanda sus cuerpos pues exceptúan comida del día el desayunar, el almorzar y cena y bajo consumir de fruta y verdura y sedentarismo de agua. Por lo que es preciso un transcurso de enseñanza educativa a fin de concientizarlo a las y los adolescentes a optimizar sus costumbres alimentarias.

Santofimio (2016) en *"Nutrición y perturbaciones del comportamiento alimentario en educandos de 1ª a 4ª de ESO en I. Pública y Privada en la urbe de Mataró"*. El objetivo fue optimizar la sanidad de jóvenes por medio de labores de impulso de la salud, prevenir los contextos de peligro y cuidado a explícitas contrariedades de salud. Se llegó a los desenlaces: la eficacia de la alimentación elevada en el colectivo en su conjunto es escaso con 16% y sin diferenciar entre institutos pues en los 02 prevalecen la eficacia de nutrición regular.

Herrera (2016) en *costumbres Alimentarias y su Analogía con los Sobrepesos y Obesidades en jóvenes en la UE. Julio María M. en el 2016*". La herramienta de estudio se efectuó en la UE. Matovelle en Quito, el colectivo de análisis son jóvenes con edad comprendida en 12 y 18 años. El modelo de análisis utilizado fue de examen y la orientación cuali - cuantitativo metódico y de corte colateral. A fin de establecer la situación nutritiva,

empleándose Anthro Plus OMS, en 722 educandos, conveniente al conjunto de discípulos, después se eligió por medio de muestras aleatorias sistemáticas a sujetos con normo peso (n=40), sobrepesos (n=35) y obesidades (n=32) a fin de valorar las costumbres alimentarias. Las primordiales secuelas exponen que las prevalencias de sobrepesos y obesidades son de 28% (sobrepesos y obesidades), sin diferencia de sexo. En tanto al vincular costumbres alimentarias de los normo pesos con los de sobrepesos exponen diferencias de modo estadístico significativo, lo cual no expuso con el conjunto de obesidades.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Pérez (2022) en *“Nutrición sana y labores físicas en la eficacia de vida de los adultos mayores del C. de Salud J. Olaya, Chiclayo, 2018- 2019”*. La intención fue establecer el vínculo en la nutrición sana, actividades físicas y la eficacia de vida de los adultos mayores del C. de Salud José O. Chiclayo, 2018- 2019. Es prototipo cuantitativo, descriptivo, no práctico, colaboraron 77 individuos mayores. secuelas: 50.6% de adultos expusieron una nutrición no sana con escasa eficacia de vida; el examen de chi cuadrado expone p valía de 0.030. también 46.8% exponen escasa labor física con la escasa eficacia de existencia; en tanto que únicamente 1.3% expone una elevada labor física con elevada eficacia de vida el p valía de 0.028. Desenlace: hay vinculo en la nutrición sana, labores físicas con la eficacia de vida de individuos mayores, por eso las atenciones de enfermería corresponderían encaminarse hacia el impulso de la sanidad destacando en la nutrición sana y actividades físicas a dicho conjunto etario.

Albornoz y Macedo (2019) en *vínculos en costumbres alimenticias y situación nutritiva en infantes de 1 a 3 años del C. de Salud Breña, 2018”*. La intención fue establecer el vínculo que hay en las costumbres alimenticias y la situación nutritiva en infantes de 1 a 3 años cuidados en el C. de salud Breña, 2018. Materiales y técnicas: orientación cuantitativa, correlativa y de corte colateral. El modelo quedo constituido de 118 mamás de infantes de 1 a

3 años cuidados a lo largo de nov. - 2018 se empleó las consultas validadas y confiables. Secuelas: situación nutritiva en infantes de 1 a 3 años, 88 % exponen P/E estándar, 1% escaso peso y 11% sobrepesos. además, 92% exponen T/E estándar, 7% quedo con desnutriciones crónicas, 1% desnutriciones severas y tallas altas para la edad, también 83% exponen P/T estándar, 14% con sobrepesos y 3% con obesidades. Según a la variable costumbres alimenticias 74% poseen consumos adecuados y 26% expuso consumos inadecuados, conforme a sus magnitudes un 56% posee consumos adecuados de carbohidratos y 45% posee consumos inadecuados; Vitaminas y minerales 45% posee consumos adecuados y 56% exponen consumos inadecuados; proteínas 64% posee consumos adecuados y 36% tuvieron consumos inadecuados y finalmente en los consumos de grasa o lípido 81% tuvieron consumos adecuados y 19% inadecuados. Hay similitud en situación nutritiva y costumbres alimenticias, se encontró de modo estadístico una valía de 0,000 ($p < 0,05$). Desenlaces: en mayor parte exponen costumbres alimenticias y situación nutritiva conveniente. Hay vinculo entre una y otra versátiles.

Pinto (2018) en *costumbres alimenticias de peligro en jóvenes de 11 a 17 años del C.E. Villa Los Reyes Ventanilla - 2018*". Asumió la intención de establecer las costumbres alimenticias de peligro en jóvenes de 11 – 17 años en el C.E. Villa los Reyes – Callao. Dicha labor es de técnica expresiva y posee una orientación cuantitativa pues narra el suceso de análisis empleando juicios descriptivos, cuadros, formas, es de anteproyecto no práctico pues no se opera la mudable de análisis. La juventud se determina por diversas permutaciones, es acá en que el joven comienza a asumir compromisos drásticos según a su nutrición con el objetivo de poseer un modelo físico "óptimo". Las sapiencias erróneas que ciertos jóvenes tienen bastantes veces los conduce a contrariedades nutritivas, o a lograr cierto peligro de nutrición. En dicha labor el papel de enfermería radica en dar lecciones formativas al colectivo joven a fin de que ellos posean la sapiencia sobre los distintos inconvenientes que hay según

a la impropia nutrición en la que los mencionados quedan exhibidos. Entre las secuelas se podría contemplar que los jóvenes que poseen inconvenientes del comportamiento alimentario son las mujeres de edad de 13 y 17 años.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. La alimentación saludable

2.2.1.1. Definiciones

Alimentación saludable es la sustentación sana por la variedad de nutrimentos fundamentales y el brío que se logra para existir sanamente; una alimentación sana esta compuesta de proteínas, vitaminas, minerales, lípidos, las fibras, agua, etc.

La actividad de comer todos los alimentos representa contribuir a nuestro cuerpo toda clase de sustancia, vitamina, mineral, hidrato de carbono, que requiere el organismo; para lograr remozar la energía que va perdiendo a lo largo de las jornadas diarias, pues diariamente desplegamos labores que nos va desgastando.

Según a Beltrán y Centellas (2003), el alimentarnos es el fragmento de la nutrición que alcanza 02 fases intimas, que van a partir de la disposición de provisiones, elaboración, comercio, hasta el consumir los suministros.

Alimentación, agregado de cada proceso biológico, psicológico vinculado a las ingestas de provisiones por medio del que el cuerpo adquiere de los recursos los sustentos que demanda, así como cada satisfacción intelectual, emocional, estética y socio cultural que son indefectibles en la existencia del hombre pleno (Domínguez y Hernández, 2010:14)

Hábitos Alimentarios

Hábito

Es un componente invariable que forma pericias o prácticas, es dúctil y podría ser empleado en diversos contextos de la existencia cotidiana. Son una sucesión de cualidades y

comportamientos que posee un individuo en el instante de nutrirse, incluyendo a partir del modo como se eligen las provisiones hasta la manera en que se consume o les dan a los individuos cuya nutrición queda a su disposición, siendo efecto de la relación entre cultura y naturaleza, los que se transmiten a través de las generaciones progresivamente.

El transcurso de enseñanza de costumbres en los infantes, se fundamenta en la elaboración de tradiciones en las que es sustancial que los mayores cuenten con las sucesivas perspectivas:

- ✓ Precisar que son las costumbres que serán esencia del transcurso de educación - aprendizajes: cómo, en qué momento y dónde trabajarlos.
- ✓ Constituir cada paso o secuencia a continuar para su conveniente ejecución y experiencia invariable en el transcurrir cotidiano.
- ✓ Proporcionarle trascendencia y las prerrogativas de sus prácticas oportunas e invariables, por lado de los infantes y familiares.

Cada individuo posee el compromiso de atender su cuerpo, costumbre es un transcurso formativo que va imbuido por los progenitores o individuos que han tuvieron participación de cierto modo en la enseñanza ese suceso social el cual es incierto y muy explicativo al instante de acoger una costumbre es el agregado de labores que se redundan diariamente, que podría ser reformadas, pero bastante dependerá del brío que uno coloca para conseguir dichos cambios reveladores. Es sustancial enseñar y señalar las prerrogativas de comer sanamente de modo equilibrado y orgánico.

¿Qué son los hábitos alimentarios?

Las costumbres alimentarias pueden precisarse como la conducta regularmente consecuente colectiva en la mayor parte de casos y perennemente repetitiva, que lleva a la muchedumbre a elegir, alistar y consumirlo un específico menú como un fragmento más de

cada hábito social, cultural y religiosa y que queda intervenido por varios componentes, sociales, culturales (Bacarreza, 2004:10).

Se podría precisar como las costumbres adquiridas mediante la existencia que interviene en la nutrición. Acarrear un régimen equilibrado, variado y algo acompañado de las prácticas de ejercicios físicos es la técnica conveniente para encontrarnos bien de salud. Un régimen variado debe contener provisiones de todas las variedades y en cuantías necesarias para resguardar las exigencias nutritivas. (Galarza, 2008:4)

La instrucción de costumbres alimentarias comienza a partir de edades muy prematuras, por eso es de enorme trascendencia que, a partir de la etapa de la ablactación (comer de provisiones sólidas en bebés), se instruya a infantes a comer las provisiones que favorecen la salud, también de animar a establecer de horarios o tiempo de alimentarse, “... *queda confirmado que es más hacedero suscitar convenientes costumbres alimentarias a partir de la infancia que busca de modificar en la madurez*” (Arce & Claramunt, 2009).

Las costumbres serán adquiridas a partir de la inicial vez que un infante tome un alimento, y por resultante se irán constituyendo a lo largo de toda su infancia y serán concluyentes a través de toda su existencia. Las costumbres consienten las tradiciones, cualidades, maneras de conducta que toman los individuos frente a contextos concretos de la existencia cotidiana, las que soportan a componer y fortalecer modelos de comportamiento y asimilaciones, que se conservan en el tiempo y redundan en la situación sanitaria, alimentación y la ventura. Así tenemos que lo que los papás y mayores de edad consumen diariamente consentirá fragmento de las predilecciones o costumbres que el infante asimilara progresivamente por reproducción.

La enseñanza de costumbres alimenticias, es sustancial para conseguir sortear que los infantes posean sobrepesos y obesidades. El enorme compromiso que los papás y expertos de

la salud poseen, es enseñar a los chicos en la educación de costumbres alimentarias sanas que sorteen el surgimiento de padecimientos. componentes a continuar a fin de instruirse de costumbres alimentarias.

- ✓ Realizar un análisis del contexto de salud y alimentación de infantes.
- ✓ estimular las enseñanzas - aprendizajes de costumbres alimentarias sanas
- ✓ laborar articuladamente con la colectividad y centros de salud.
- ✓ Es sustancial conseguir pesquisa relacionada a: Los hábitos, sapiencias, perspectivas y modelos que acogen cada familia, la colectividad formativa e infantes en conexión a las costumbres alimentarias y de limpieza, preferencia, consumir provisiones y prácticas de vida según a recreaciones y labores físicas. Dicha pesquisa se podría conseguir por medio de diferentes maniobras entre las que se mencionan:

Factores que entran en hábitos alimentarios

a) Factor Geográfico

Cada sociedad vive casi totalmente de alimentos que originan y el medio de su dieta queda establecida por la calidad del terreno, el ambiente, la provisión de agua, la magnitud de producir con respecto a lo agrícola, caza, pesca y el lugar geográfico. Ello se debería a que en las serranías o en el mar, a lado de ríos y lagunas, en los trópicos o en áreas tranquilas, el terreno y agua brindan variedades de provisiones.

b) Factor Cultural

La cultura se precisa en la cualidad de existencia propia de un conjunto de individuos, casi perennemente de la propia nación u originarios de un lugar determinado. Las dogmas y

costumbres alimentarias son una perspectiva intensamente arraigada en bastantes civilizaciones. Las dogmas y costumbres alimentarias de una cultura se transmiten de generación en generación por cada institución entre ellas familiares, escuelas e iglesia.

c) Factor Religioso

La nutrición se contempla ajustada por varios dogmas religiosos. Las limitaciones imputadas por las religiones intervienen en las prácticas alimentarias de varios poblados. Así tenemos, la mayor parte de hindúes no comen carnes de reses y en algunos casos nunca experimentan alimentos provenientes de animales, excepto de la producción láctea, pues su culto les impide eliminar a los animales. Los protestantes no toman bebidas que contiene alcohol. Los mormones no toman café ni bebidas con alcohol.

d) Factor Social

Lo que la muchedumbre consume se contempla compuesto y definido por contextos que, en particularidad, son social y cultural. Una nutrición incompleta podría inducir tanto una alimentación escasa (falta de micronutriente) como una demasía de nutrición (consumos excesivos de energías que ocasionan sobrepesos y obesidades); se trataría de contrariedades a los cuales se afrontan distintas áreas de la colectividad, por lo cual se demanda de distintos grados de especialidad, capacidades y disímiles técnicas de intrusión (<https://www.eufic.org/articulos/expid/review-foods-choises/>).

El sujeto concierne a distintos conjuntos sociales, a lo que no podría posponer de la escuela que posea el comportamiento colectivo sobre sus dogmas y costumbres alimenticias. En los conjuntos colectivos a que se quedan adscritos (iglesias, colegio, trabajo, etc.) frecuentemente se sirven raciones y cada menú tiende a manifestar los deleites del conjunto.

Los prestigios sociales es además uno de los componentes sociales que establecen las dogmas y costumbres alimentarias, pues hay ciertos suministros que se deleitan de significados sociales.

e) Factor Educativo

El grado formativo ha intervenido el modelo alimenticio el que se ha contemplado que modifica conforme al nivel de asignaturas de los individuos y familiares. Así lo exponen ciertos análisis efectuados relacionados al asunto, en distintos sitios del planeta. No fueron solamente los modelos alimenticios que permutan conforme a los estudios, sino que además los horarios de cada comida, las técnicas de elaboración, acumulación y diversos de cierta forma han modificado.

f) Factor Económico

“El grado de socioeconomía, instituye la accesibilidad a las atenciones básicas como la nutrición, salud, la enseñanza, vestimentas, de la situación nutritiva y en consecuencia la eficacia de vida de un individuo” (Díaz y Aguilar, 2010:25). El aumento de los costos y la insolencia de suministros hicieron apreciar sus impactos en cada comunidad y las costumbres de cuantiosas familias en del mundo.

g) Factor físico

La enseñanza podría intervenir en el comportamiento alimentario a lo largo de la adultez. Sin embargo, las sapiencias en relación a la alimentación y las aceptables costumbres alimentarias no quedan vigorosamente conectados. Ello se debería a que las sapiencias en relación a la salud no llevan a acciones inmediatas en el momento en que los sujetos no conocen realmente cómo emplear sus sapiencias.

h) Factor Psicológico

Las dogmas y costumbres alimentarias son fragmento sustancial del comportamiento humano. Por eso es que a lo largo de los últimos tiempos se le dio más afectación a la nutrición y sostenimiento a partir del enfoque psíquico-social. La nutrición no se somete únicamente al espacio estrictamente fisiológica sino además alcanza el espacio psicológico - social.

Fomentar hábitos alimentarios saludables.

Provocar la ventura completa y confianza alimenticia de las familias y de los que lo componen especialmente de los chicos. A fin de estimular costumbres alimenticias sanas es sustancial asumir ciertos acomodos:

- a) Los papás son los representantes en estimular costumbres alimenticias convenientes en sus chicos por ello es muy sustancial que sean muestra, pues los infantes reproducen cualidades y dogmas alimenticios de los papás.
- b) Instituir programas y meriendas familiares: los programas de comidas deberán acomodarse a las labores de la familia como educativas. Disponiendo de un espacio concreto del domicilio para merendar.
- c) Se encomienda mínimamente 03 comidas primordiales diarias (desayunar almorzar, cenar y 02 refrigerios minúsculos.)
- d) No brindar alimentación alternativa; si él infante se negara a tomar una comida nueva, no reemplazarlo por otra.
- e) designe un alimento variado, ello afirma consumirlo todos los sustentos ineludibles para la conservación de una excelente salud.
- f) Conmemore que, a los infantes, les agrada bastante la diversidad por ello es preciso que sea innovador al momento de hacer la preparación de cada comida, recordando que deberán ser atrayentes y cambiadas.

- g) Enseñarles que alimentarse podría ser entretenido, tener presente los tonos de cada alimento, utilizando distintos colores.
- h) pedirles apoyo a los infantes al momento de hacer la preparación de los alimentos y ponerlos en la mesa, dichas labores los incitan a comer.
- i) Evitar corregir al momento de comer, pues ello genera inapetencia cada comentario relacionado a las reglas en la mesa hágalo al concluir la comida.
- j) Comer diario de todo para asegurarse una régimen equilibrado y sano. regulando comer de alimentos rápidos, con el propósito preventivo de padecimientos.
- k) Tomar el agua necesaria diariamente para conservarse con una óptima hidratación.
- l) Fomentar las labores físicas, mínimamente 30 min. diarios.

2.2.2. La actividad física

2.2.2.1. Definición

Paredes, Montoya y Vélez (2009), dice: “las actividades físicas podrían ser vista por los movimientos corporales de cualquiera modelo hecho por las contracciones musculares y que lleva a un aumento importante de los gastos energéticos del individuo” (p. 9).

González dicho en Paredes, Montoya y Vélez (2009), afirman “Las actividades físicas consisten en interaccionarse con los entornos empleando los movimientos corporales. A partir de una visión eficaz, las actividades físicas consisten en las acciones corpóreas de cualquiera de los modelos producidos por las contracciones musculares y que llevan a un aumento de los gastos energéticos [...] además casi perennemente son prácticas sociales, pues es un recurso para interaccionarse con otros individuos y así mismo es una práctica y experiencia particular que nos consiente estar al tanto de nosotros y admitir las restricciones” (p. 9).

Devis (2000) disipa la idea “Las actividades físicas sanas deben de ser una práctica entretenida, atractiva y atrayente que alcance a seducirnos. En ciertos temas, quedar exorbitantemente fascinados en las distancias que recorreremos, el momento en que lo realizaremos o la asiduidad cardiaca a la cual deberemos efectuar, podría ser desacertado pues logramos preocuparnos de tal modo que las prácticas provoquen desasosiegos y angustias” (p. 64).

Impidiendo el incremento de lo sedentario, entre otros, como elevada causa de la enfermedad y mortandad en el planeta. La OMS. Posee al sedentarismo como un inconveniente sanitario público completo, queda a consideración como un efecto alto de mortandad, incapacidad y padecimientos; se piensa que alrededor de 02 millones de fallecimientos son imputados a las inactividades físicas y en EE.UU. le dan 12% de los números de muertes (OMS, 2019)

Gómez, Viana, Marzo, y Hernandez (2005), plantean “En el presente no existen dudas que las actividades físicas y los ejercicios, efectuados de modo moderado y controlado, tengan incidencia de modo positivo en la salud y la situación de ventura total de los individuos, pues una costumbre de existencia física activa soporta modos de existencia sana, alejada del consumir tóxicos y de las costumbres insanas” (p. 71).

En conclusión, se toma a las labores físicas como una noción no únicamente integrada de la sanidad física de la persona, sino además de la sanidad mental y social de los individuos, como recurso de progreso cultural y progreso de la eficacia de existencia de los individuos.

Becerro (1994), propone “Las actividades físicas – deportivas en sus distintas expresiones, se vinieron empleando a través del tiempo con el propósito de optimizar ya sea la manera física y la salud, lo cual conduce a una enorme cifra de expertos a utilizar de modo indistinto una y otra expresión”. (p. 23)

Ureña (2000) afirma “la noción actividades físicas – deportivas son muy amplias, pues involucra a la Enseñanza Física, los deportes, esparcimientos y otras actividades físicas” (p. 47). mundialmente, dicha noción se está precisando como cualquiera de las acciones corporales producidas por cada músculo esquelético que posee como efecto gastos de energías.

Actividades físicas y aprendizaje y rendimiento escolar

Ejercer una vida dinámica es fundamental en cualquiera de los individuos: a partir de andar, escalar hasta hacer ejercicios de carreras, natación o practicar al futbol con sus amistades. Realizar actividades, en conclusión, en las diversas fases del progreso, ya sea en la perspectiva física como en el sentimental, fundamentalmente a lo largo de la niñez, que es en el momento en que mejor competentes quedamos para lograr costumbres sanas que nos conducirán en toda nuestra existencia.

Efecto de las actividades físicas en el cerebro.

El potencial del cerebro de reforma ante distintas incitaciones es más a lo largo la fase instructiva. Siendo así, el cerebro del educando es tornadizo con el propósito de lograr y fructificar labores, asimilar y desplegarse. Además, dichos transcurros demandan sustancias competentes de trasferir pesquisa, nutrir y hacerlo progresar cada tejido, lo que solamente se podría efectuar mediante de enormes cuantías de energías.

Las actividades físicas están asumiendo un espacio definido como componente apto de cambiar la labor y la distribución cerebral, contribuyendo evidentes ventajas en el desempeño cognoscente y ventura psicológica.

Queda confirmado lo relacionado a las ventajas de las actividades físicas relacionadas a las sintomatologías depresivas o de angustia en infantes y jóvenes. Los análisis efectuados hasta hoy indicando que los ejercicios cardiovasculares son probablemente los más efectivos en optimizar las labores cognoscentes en estudiantes.

acciones como: realizar carreras, saltos, esparcimiento en incesante acción, son cualidades que surgen de una manera común y espontánea en los educandos. Resultando que dichas labores ayudan al uso de las energías del cerebro.

Beneficios de las actividades físicas en la salud cognoscente

Las actividades físicas poseen secuelas positivas relacionado a ciertas perspectivas cognoscentes en educandos, al examinar la literatura que se requiere hallamos análisis que ratifican que las labores físicas poseen, una secuela positiva sobre las funciones cognitivas en educandos. La dimensión de dicha secuela es en la mayor parte de los análisis moderados, logrando modificar de modo revelador lo cual depende de perspectivas como el modelo de ejercicios efectuados o la labor cognoscente estudiada.

Drobnic (2011) los ejercicios cardiovasculares es el que más ventajas consigue a grado cognoscente en los educandos. En contraste, Sibley citado en (Drobnic, 2011). Luego de estudiar las secuelas de 44 investigaciones, no contemplo disconformidades de desempeño cognoscente en vinculo al modelo de ejercicios efectuados.

Influencias de las actividades físicas en la conducta

Es un acto usual que varios papás se interroguen que tanto es conveniente o recomendable las prácticas de una concluyente labor atlética o entretenida para su niño, bien

pues sufre cierta contrariedad sentimental o bien pues posee contrariedades en tener control de cada impulso o posee contrariedades en socializar.

Los informes de la UNICEF “Deportes, jolgorio y juegos” de 2004, precisa los deportes como cualquiera de las modalidades de labores físicas que ayudan a la excelente situación física, a la ventura mental y a las interacciones sociales. Entre dichas particularidades de actividades físicas se hallan los juegos, el jolgorio, los deportes informales – organizados o competitivos – y los esparcimientos o diversiones autóctonas.

Los juegos, fundamentalmente entre educandos, se refieren a cualquiera de las actividades físicas que sean divertidas e involucren participar. Los deportes lo precisamos como una labor de condición física, regimentada y regulada, involucra pautas o hábitos y, frecuentemente, competencias. El jolgorio es más organizado que los juegos, y casi perennemente radica en pasatiempo dinámico a partir del enfoque físico.

Se comienza de la deducción de que los deportes, planteados a partir de un esbozo didáctico conveniente, resultando creador de valor social y personal muy positivo. Sus prácticas grupales e individuales ayudan a la enseñanza completa del individuo.

Beneficio de las Actividades Físicas

Comprendiendo a las actividades físicas como una extensa noción que comprende diversos modelos de expresiones corpóreas que demandan de gastos energéticos y que su grado no es una situación indestructible, sino alterable Guerrero y Sánchez (2015), con las secuelas son acumulativas en una situación de existencia sana, con actividades diarias, como escalar, andar, etc. (Ekblom - Bak, Ekblom, Vikström, De Faire y Hellénus, 2013). Examinaremos sus ventajas de modo científico comprobado tanto a grado de sanidad física, psicológica, social, etc.

Comúnmente para el espacio de salud, las prácticas sistemáticas de labores físicas son consideradas por Subirats, Subirats y Soteras (2012):

Fundamentalmente ventajoso en la prevención de la mortandad precoz de cualquiera de las causas, cardiopatías isquémicas, el padecimiento cerebrovascular, cáncer de colon y mama, diabetes, la obesidad, la osteoporosis, sarcopenia, dependencia funcional y caídas en mayores, el detrimento cognoscente, angustia y depresión (p.18).

El progreso de una acción mediante, las contracciones y relajamiento de los músculos, plantea consumos de energías y un aumento, por lado de los músculos, de la exigencia de oxígeno y alimentos. En eso, el cuerpo se acomoda elaborando permutaciones en su asimilación, que no únicamente implica y beneficia al aparato muscular, sino al agregado de aparatos de nuestro cuerpo (Cordero, Masiá, y Galve, 2014).

Pensando en ello, Tapia, y Santana (2012), dicen, en condición cardiocirculatoria, las prácticas de actividades físicas hacen más eficaz al corazón, optimizando las fuerzas de sus contracciones musculares, incrementando la magnitud sanguínea por cada latido. Ello representará, en un contexto de sosiego, una mengua de cada latido. Del propio modo, los ejercicios, potencian cada reserva funcional cardiovascular.

2.3. Bases filosóficas

La base ontológica: a fin de revelar el origen de la contrariedad científica, la esencia de estudio y el espacio de actividad a partir del entendimiento de su esencia durante la situación, en lo que el transcurso de examen científico vale como recurso que muestra su medio propósito - subjetivo. Examinar este espacio de inicio legítimo el estudio, lo cual registra hacia la idea, costumbre e introducción de sus contribuciones en el ambiente verdadero.

La base gnoseológica: instituye los vínculos de rompimiento y continuación de la sapiencia relacionada a la esencia y espacio desde la investigación de su cuadro hipotético - referencial y la situación del arte de las cuestiones científicas que se estudia. Eso valdrá de base a la contribución teórica que consigue el estudio y hace genuino y válido su significancia como rompimiento - continuación en la mejora científica, calculable en su potencial de desarrollo de las sapiencias de ciencia.

La base epistemológica: la cual concede eficacia al estudio científico, su fruto hipotético y su consecuencia en el aparato de sapiencias de las ciencias en argumento. Para eso no únicamente es preciso constituir de manera adecuada el estudio, en métodos de lógica y argumento de develamiento, sino además la manera en la cual se explica sus secuelas en métodos de lógica y argumento de descargo.

2.4. Definición de términos

Actividades físicas. Involucran componentes que demandan de movimientos corpóreos y que, desde sus interacciones y particularidades, proporcionan espacio a actividades motoras más complicadas o con pautas. De dicha manera, hallamos las actividades físicas. Cañizares y Carbonero (2016) dicen, los ejercicios físicos son la expresión práctica de los movimientos.

Bienestar. Es una noción globalizadora que comprende, las conexiones a la salud y los no vinculados a ella, como independencia e moralidad. La noción de Bienestar es de recambio con el de CV con únicamente hacer la inversión en el enfoque: propósito vs intrínseco.

Calidad de vida. Precisión conceptual: Interrelaciones de varios componentes como de economía, social, las exigencias particulares, la autonomía sentimental, la naturaleza, los contextos de salud - enfermedades ya sea de manera particular como de forma social.

Una alimentación sana. Es esencial para prevenir componentes de peligro vinculados al régimen alimenticio, como sobrepesos y obesidad, y los padecimientos no infecciosos asociados. El consumir alimento y bebida con elevado nutriente crítico (sal / sodio, azúcar, grasa saturada y grasa trans) se ha coligado a un alto peligro de componentes de peligro vinculados con las dietas y padecimientos no infecciosos asociados, así también adelgazamiento, retrasos de desarrollo y padecimientos por insuficiencia. (OMS;219).

2.5. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

La alimentación saludable se relaciona con la actividad física en estudiantes del nivel secundaria del Institución Educativa Mercedes Indacochea Lozano.

2.4.2. Hipótesis específicas

La alimentación saludable se relaciona con la actividad física en el hogar en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Mercedes Indacochea Lozano.

La alimentación saludable se relaciona con la actividad física en el colegio en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Mercedes Indacochea Lozano.

La alimentación saludable se relaciona con la actividad física en la comunidad en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Mercedes Indacochea Lozano.

2.6. Operacionalización de Variables

Tabla 1. Operacionalización de la variable X

| Dimensión | Indicador | N ítem | Categoría | Intervalo |
|-------------------------------|---|--------|-----------|-----------|
| Dieta equilibrada | <ul style="list-style-type: none"> • Conocimientos en materia de sanidad y alimentación. • Enseñanza de prácticas alimentarias y de nutrición | 4 | Bajo | 4 -7 |
| | | | Medio | 8 -11 |
| | | | Alto | 12 -16 |
| Dieta higiénica | <ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos. • Comportamiento y modos comprometidos de su salud completa. | 4 | Bajo | 4 -7 |
| | | | Medio | 8 -11 |
| | | | Alto | 12 -16 |
| Dieta suficiente | <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos de consumo. • Establece un horario regular para comer | 4 | Bajo | 4 -7 |
| | | | Medio | 8 -11 |
| | | | Alto | 12 -16 |
| Dieta variada | <ul style="list-style-type: none"> • Saber suplir una comida por otra de la misma valía nutritiva. • Diversidad de provisiones a comer | 4 | Baja | 4 -7 |
| | | | Media | 8 -11 |
| | | | Alta | 12 -16 |
| Alimentación saludable | | 16 | Baja | 16 -31 |
| | | | Media | 32 -47 |
| | | | Alto | 48 -64 |

Tabla 2. Operacionalización de la variable Y

| Dimensión | Indicador | N ítem | Categoría | Intervalo |
|-------------------------------------|--|--------|-----------|-----------|
| Actividad física en la casa | <ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de ambientes en el hogar • Actividad recreativa | 5 | Bajo | 5 -9 |
| | | | Medio | 10 -14 |
| | | | Alto | 15 -20 |
| Actividad física en el colegio | <ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de ambientes en la I.E • Actividades recreativas | 5 | Bajo | 5 -9 |
| | | | Medio | 10 -14 |
| | | | Alto | 15 -20 |
| Actividades físicas en la comunidad | <ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de ambientes de la comunidad • Actividades recreativas | 5 | Baja | 5 -9 |
| | | | Media | 10 -14 |
| | | | Alta | 15 -20 |
| Actividad física | | 15 | Baja | 15 -29 |
| | | | Media | 30 -44 |
| | | | Alta | 45 -60 |

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. Diseño metodológico

2.6.1. Tipo de estudio

Aludiendo la codificación de exponen Sánchez y Reyes (2002), conforme al medio de los inconvenientes, la actual es un examen de condición real pues busca de contestar a inconvenientes hipotéticos, trata de cada principio y ley general que consienta constituir la hipótesis seria y queda encaminada a narrar, exponer o anunciar.

Y es **correlativa** a lo que queda conexas en establecer mediante un modelo de individuos, el nivel de vinculo presente en cada versátil reconocida.

2.6.2. Diseño del estudio

H. Sampieri Et, Al. (2003) dice “los anteproyectos de estudio de transección o colateral recogen reseñas en un único tiempo. Su intención es relatar versátiles y estudiar sus incidencias e interrelaciones en un tiempo proporcionado”.

A lo que este estudio incumbe al anteproyecto de **Transección o** acreditado como **anteproyecto Colateral** (No práctico), pues se fundamenta en cada examen de las versátiles se expone y relata en un tiempo solo, tal y acorde se exponen sin manejo de modo deliberado).

2.7. Población y muestra

2.7.1. Población

Es el agregado general de componentes a quienes se describe el estudio. Además, la concreta B. Acuña (1998) en “Un grupo definido o perdurable de individuos, objetos o componentes que exponen rasgos usuales” (p.123).

El conjunto estará constituido de 771 educandos del C.E. Mercedes Indacochea L.

Tabla 3. Población de estudio

| N | Año | Subpoblación |
|---|-------|--------------|
| 1 | 1ro | 155 |
| 2 | 2do | 144 |
| 3 | 3ro | 171 |
| 4 | 4to | 176 |
| 5 | 5to | 125 |
| | Total | 771 |

2.7.2. Muestra

En este caso el espécimen será probabilístico estratificado quedando conformado de 240 discípulos.

$$n = \frac{Z^2 pq \cdot N}{E^2 (N-1) + Z^2 pq}$$

Donde:

| | | |
|------------|------|--|
| n = | ? | <i>Espécimen</i> |
| Z = | 1,96 | <i>Grado de confiabilidad, 95%:</i> |
| p = | 0,5 | <i>Posibilidad de triunfo: 50%: 100= 0,5</i> |
| q = | 0,5 | <i>Posibilidad de error: 50%: 100= 0,5</i> |
| E = | 0,05 | <i>grado de falta, 05%: 100= 0,05</i> |
| N = | 771 | <i>colectivo</i> |

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)(771)}{(0.05)^2(771 - 1) + (1.96)^2(0.5) (0.5)}$$

$$n = 240$$

$$Fh = \frac{n}{N} (Nh)$$

En que:

n = Magnitud del espécimen

N = Magnitud del colectivo.

Nh= subpoblación o conjunto

Tabla 4. *Muestra de estudio*

| N | Año | Subpoblación | Fh | Muestra E. |
|----------|------------|---------------------|-------------|-------------------|
| 1 | 1ro | 155 | 0,311284047 | 48 |
| 2 | 2do | 144 | 0,311284047 | 45 |
| 3 | 3ro | 171 | 0,311284047 | 53 |
| 4 | 4to | 176 | 0,311284047 | 55 |
| 5 | 5to | 125 | 0,311284047 | 39 |
| | Total | 771 | | 240 |

2.8. Método de investigación

El régimen utilizado en el análisis es el razonado, pues se efectuó una elaboración figurada de la esencia de análisis, además, el anteproyecto expresivo - correlativo, el examen para operacionalizar versátiles y el debate de secuelas son establecidos por la elaboración efectuada sobre las reseñas acopiadas por las herramientas, sin dejar de lado que dichas reseñas se expusieron de modo sistematizado en cuadros estadísticos, formas y sus correspondientes exámenes explicativos que viabilizaron la confirmación de las teorías con los descriptivos acertados. (Hernández et al, 2010).

2.9. Técnicas e de recolección de datos

Instrumentos utilizados

El régimen utilizado en el progreso de este examen analítico fue la consulta y la herramienta utilizada es las interrogantes.

En el cálculo de la versátil Alimentación saludable, se pensó en la sucesiva técnica de Likert:

| | |
|------------|-----|
| Siempre | (4) |
| C. siempre | (3) |
| A. veces | (2) |
| Nunca | (1) |

En el cálculo de la versátil Actividad física, se pensó en la sucesiva técnica de Likert:

| | |
|------------|-----|
| Siempre | (4) |
| C. siempre | (3) |
| A. veces | (2) |
| Nunca | (1) |

Fichas técnicas

Ficha Técnica 01:

| | |
|------------------|---|
| Nombre Original: | Consulta en la versátil Alimentación saludable |
| Autor: | Alban Arana, Martin Miguel |
| Origen: | Huacho - Perú, 2022 |
| Propósito: | Establecer la conexión en la alimentación saludable y la actividad física en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes Indacochea L. |
| Administración: | Propio y agrupada |
| Duración: | de 25 a 30 min. |
| Edad: | Educandos del C.E Mercedes Indacochea- Huacho |

Ficha Técnica 02:

| | |
|------------------|--|
| Nombre Original: | Consulta de la versátil Actividad física |
| Autor: | Alban Arana, Martin Miguel |
| Origen: | Huacho - Perú, 2022 |

| | |
|-----------------|--|
| Propósito: | Establecer la conexión en la alimentación saludable y la actividad física en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes Indacochea Lozano. |
| Administración: | Propio y agrupada |
| Duración: | de 25 a 30 min. |
| Edad: | Discípulos del C.E. Mercedes Indacochea- Huacho |

a) Validez del instrumento

En la ratificación de las herramientas se efectuó en fundamento a las nociones teóricas, empleando en ello maneras de criterio de peritos idóneos que decretaron el ajuste de cada ítem de la correspondiente herramienta utilizada.

Tabla 5. *Validación de expertos*

| Experto | Calificación Promedio (%) |
|-------------------------|---------------------------|
| 1 | 85% |
| 2 | 83% |
| 3 | 84% |
| Promedio General | 84% |

2.10. Método de análisis de datos

a. Descriptiva

Seguido del acopio de referencias, se da proceso a la pesquisa, con la ejecución de tablas y formas detalladas, empleándose en eso el SPSS, a fin de localizar secuelas del empleo de las consultas realizadas de manera muy atenta.

- Examen expresivo por versátiles y magnitudes con cuadros de frecuencia y gráfico.

b. Inferencial

Se expondrán a examen:

- La teoría céntrica y concreta
- Examen de tablas de doble acceso

Se localizarán la **Cifra de semejanza de Spearman**, ρ (ro) que es la magnitud del cálculo de semejanza (la agrupación o interdependencia) en 02 versátiles azarasas perennes.

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

CAPITULO IV

ANALISIS DE LO RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos de las variables

Tabla 6. Alimentación saludable

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentajes válidos | Porcentaje acopiado |
|--------|-------|------------|------------|---------------------|---------------------|
| Válido | Alta | 76 | 31,7 | 31,7 | 31,7 |
| | Baja | 36 | 15,0 | 15,0 | 46,7 |
| | Media | 128 | 53,3 | 53,3 | 100,0 |
| | Total | 240 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: Consulta usada en educandos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.

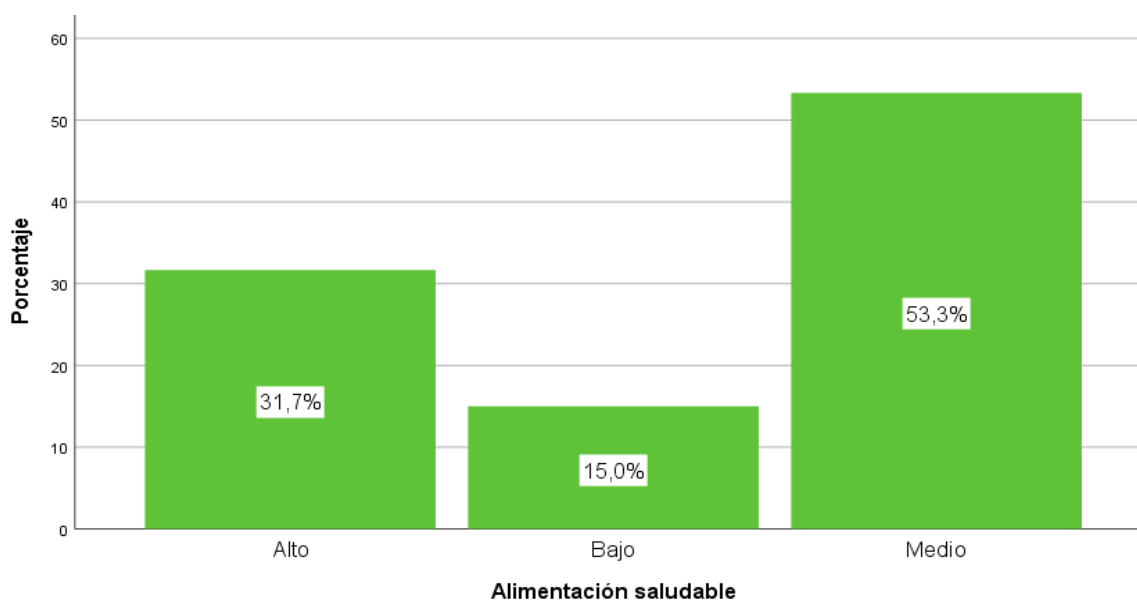


Figura 1. Alimentación saludable

De la fig. 1, el 53,3% de discípulos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano muestran grado medio en la versátil Alimentación saludable, 31,7% consiguieron grado alto y 15,0% obtuvieron grado bajo.

Tabla 7. *Actividad física*

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentajes válidos | Porcentaje acopiado |
|--------|-------|------------|------------|---------------------|---------------------|
| Válido | Alta | 64 | 26,7 | 26,7 | 26,7 |
| | Baja | 33 | 13,8 | 13,8 | 40,4 |
| | Media | 143 | 59,6 | 59,6 | 100,0 |
| | Total | 240 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: Consulta usada en educandos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.

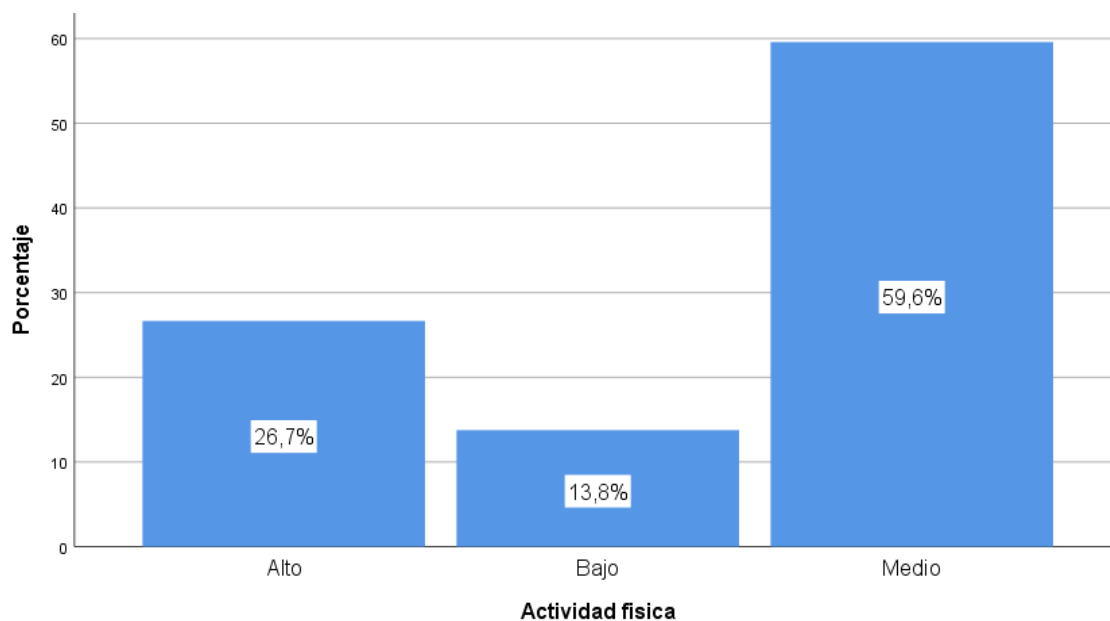


Figura 2. *Actividad física*

La fig. 2, el 59,6% de educandos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano muestran grado medio en la versátil actividad física, 26,7% consiguieron grado alto y 13,8% obtuvieron grado bajo.

Tabla 8. *Actividades físicas en el hogar*

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentajes válidos | Porcentaje acopiado |
|--------|-------|------------|------------|---------------------|---------------------|
| Válido | Alta | 76 | 31,7 | 31,7 | 31,7 |
| | Baja | 18 | 7,5 | 7,5 | 39,2 |
| | Media | 146 | 60,8 | 60,8 | 100,0 |
| | Total | 240 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: Consulta usada en educandos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.

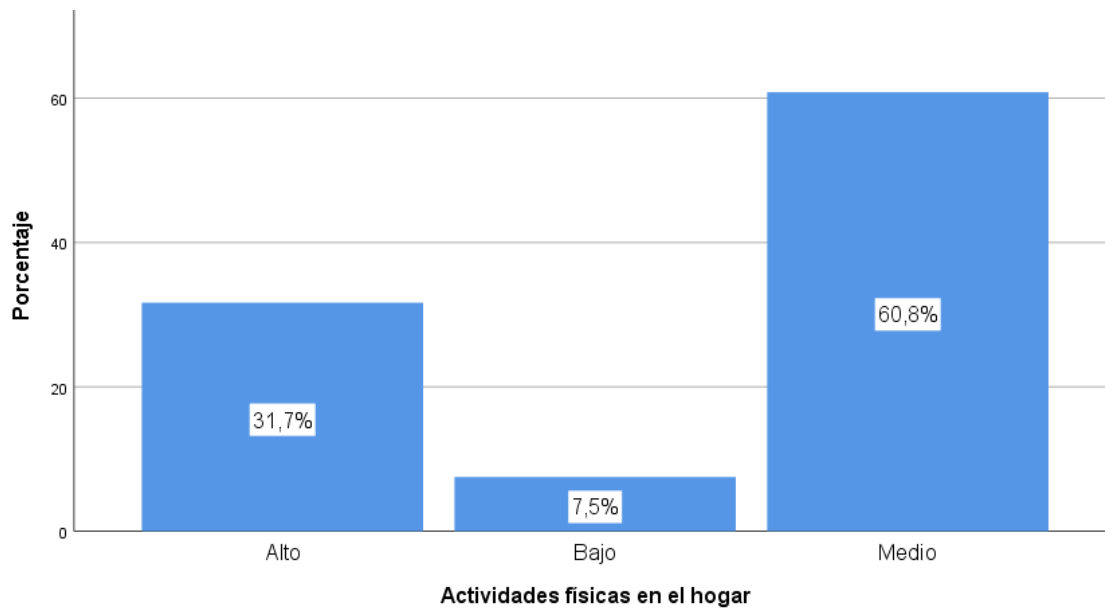


Figura 3. *Actividades físicas en el hogar*

La fig. 2, el 60,8% de discípulos de secundaria del C.E. Mercedes Indacochea Lozano exponen grado medio en la magnitud actividad física en el hogar, 31,7% alcanzaron grado alto y 7,5% alcanzaron grado bajo.

Tabla 9. *Actividades físicas en el colegio*

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentajes válidos | Porcentaje acopiado |
|--------|-------|------------|------------|---------------------|---------------------|
| Válido | Alta | 64 | 26,7 | 26,7 | 26,7 |
| | Baja | 33 | 13,8 | 13,8 | 40,4 |
| | Media | 143 | 59,6 | 59,6 | 100,0 |
| | Total | 240 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: Consulta usada en educandos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.

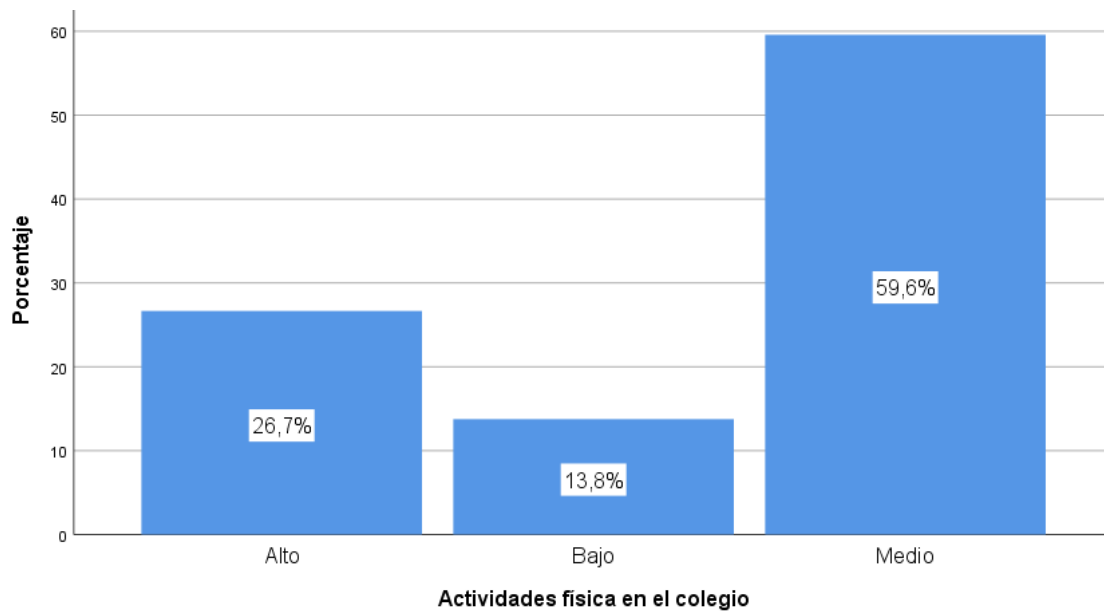


Figura 4. *Actividades físicas en el colegio*

La fig. 4, el 59,6% de discípulos del C.E. Mercedes Indacocha L. exponen grado medio en la magnitud actividad física en el colegio, 26,7% alcanzaron grado alto y 13,6% lograron grado bajo.

Tabla 10. *Actividades físicas en la comunidad*

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentajes válidos | Porcentaje acopiado |
|--------|-------|------------|------------|---------------------|---------------------|
| Válido | Alta | 64 | 26,7 | 26,7 | 26,7 |
| | Baja | 33 | 13,8 | 13,8 | 40,4 |
| | Media | 143 | 59,6 | 59,6 | 100,0 |
| | Total | 240 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: Consulta usada en educandos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.

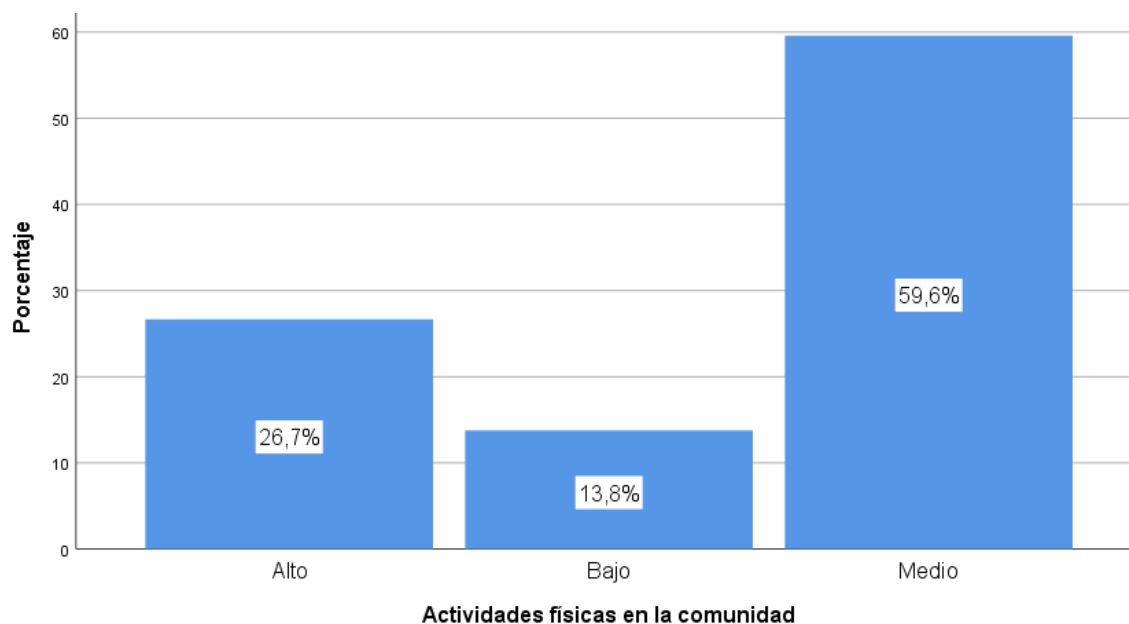


Figura 5. *Actividades físicas en la comunidad*

La fig. 5, el 59,6% de discípulos del C.E. Mercedes Indacochea L. exponen grado medio en la magnitud actividad física en la comunidad, 26,7% alcanzando grado alto y 13,6% lograron grado bajo.

4.2. Generalización entorno la hipótesis central

Hipótesis general

H_a: La alimentación saludable se relaciona con la actividad física en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Mercedes Indacochea Lozano.

H₀: La alimentación saludable NO se relaciona con la actividad física en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Mercedes Indacochea Lozano.

Tabla 11. *La alimentación saludable y la actividad física*

| | | Correlaciones | | |
|--------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------|---------------------|
| | | | Alimentación saludable | Actividad física |
| Rho de Spearman | Alimentación saludable | Cifra de semejanza | 1,000 | ,738** |
| | | Sig. (doble) | . | ,000 |
| | N | 240 | 240 | |
| | Actividad física | Medio de semejanza | ,738** | 1,000 |
| Sig. (doble) | | ,000 | . | |
| | N | 240 | 240 | |

** . La semejanza es demostrativa en grado 0,01 (doble).

La tabla expone la semejanza de $r = 0,738$ y la valía $\text{Sig} < 0,05$ a lo que se accede la suposición disyuntiva y se refuta la suposición abolida. A lo que, se evidencia de modo detallado haber una asociación de intensidad buena entre la nutrición sana y las actividades físicas en discípulos del C.E. Mercedes I. Lozano.

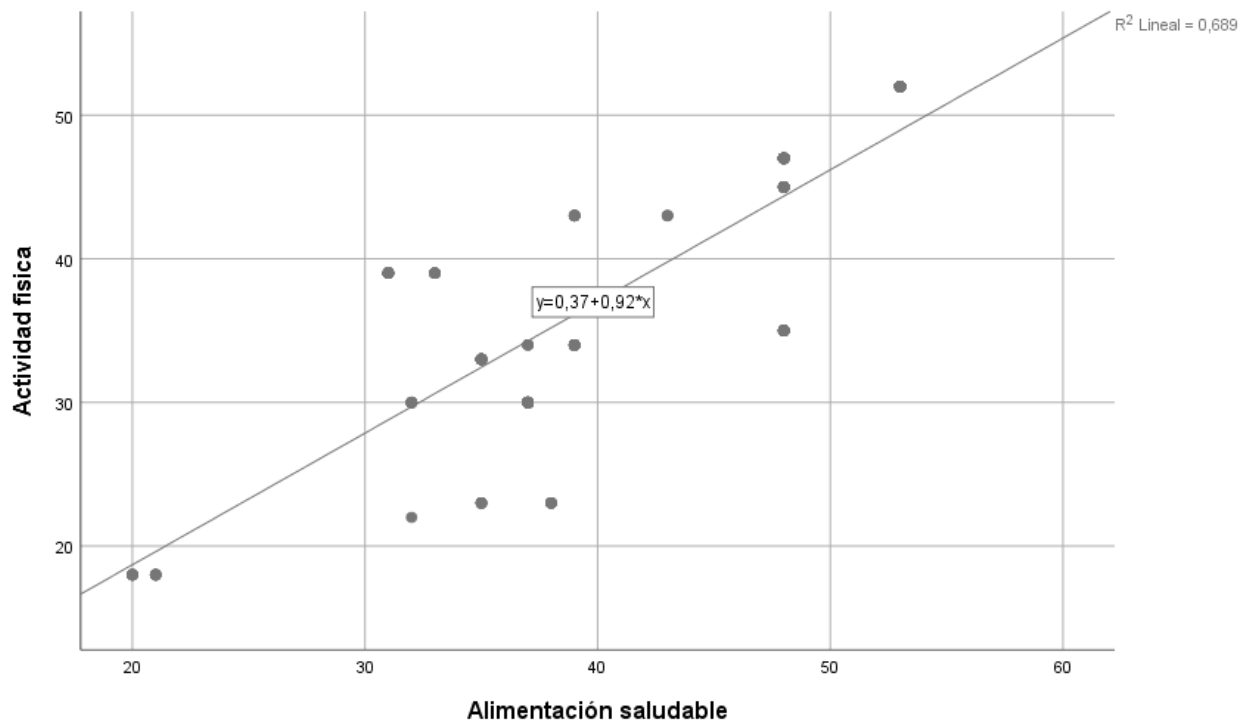


Figura 6. *La alimentación saludable y la actividad física*

Hipótesis específica 1

Ha: La alimentación saludable se relaciona con la actividad física en el hogar en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Mercedes Indacochea Lozano.

H₀: La alimentación saludable no se relaciona con la actividad física en el hogar en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Mercedes Indacochea Lozano.

Tabla 12. *La alimentación saludable y la actividad física en el hogar*

| Correlaciones | | | | |
|----------------------|------------------------------------|--------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| | | | Alimentación saludable | Actividades físicas en el hogar |
| Rho de Spearman | Alimentación saludable | Cifra de semejanza | 1,000 | ,811** |
| | | Sig. (doble) | . | ,000 |
| | | N | 240 | 240 |
| | Actividades físicas en el hogar | Medio de semejanza | ,811** | 1,000 |
| | | Sig. (doble) | ,000 | . |
| | | N | 240 | 240 |

** . La semejanza es demostrativa en grado 0,01 (doble).

La tabla expone la semejanza de $r = 0,811$ y la valía $\text{Sig} < 0,05$ a lo que se accede la suposición disyuntiva y se refuta la suposición abolida. A lo que, se evidencia de modo detallado haber una asociación de intensidad muy buena entre la nutrición sana y las actividades físicas en el hogar en discípulos del C.E. Mercedes I. Lozano.

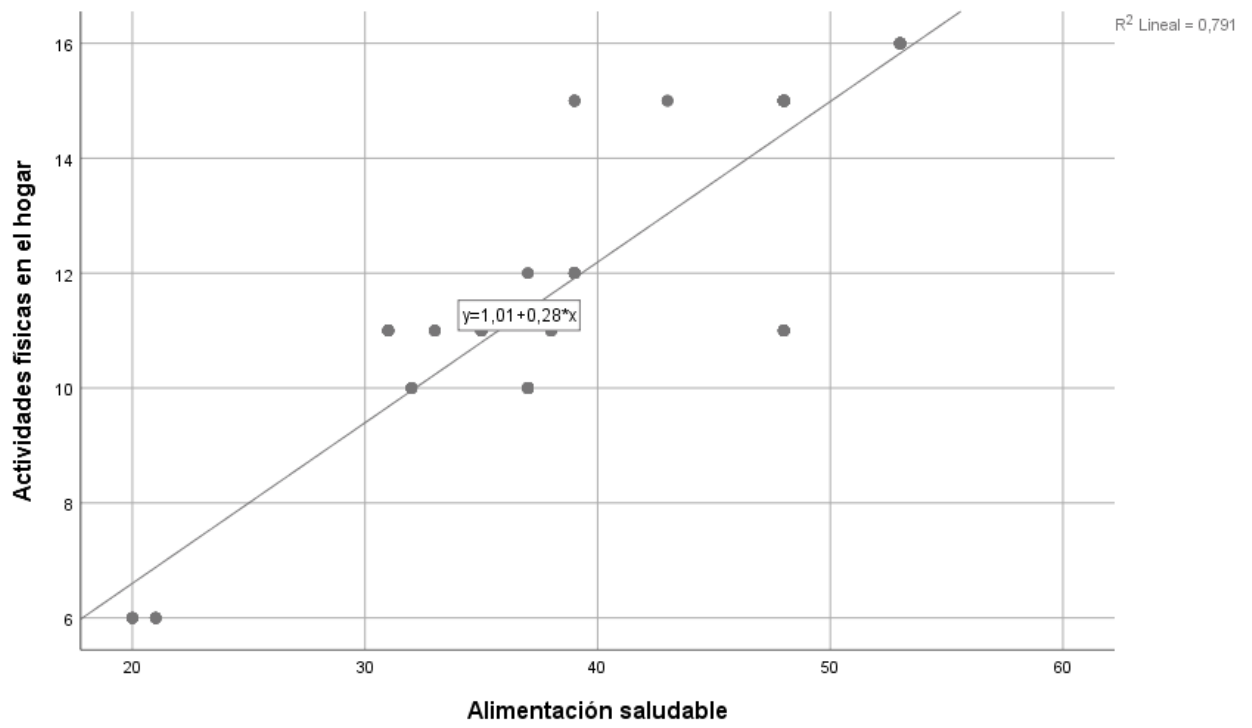


Figura 7. *La alimentación saludable y la actividad física en el hogar*

Hipótesis específica 2

Ha: La alimentación saludable se relaciona con la actividad física en el colegio en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Mercedes Indacochea Lozano.

H₀: La alimentación saludable no se relaciona con la actividad física en el colegio en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Mercedes Indacochea Lozano.

Tabla 13. *La alimentación saludable y la actividad física en el colegio*

| Correlaciones | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------------|---|
| | | | Alimentación saludable | Actividades físicas en el colegio |
| Rho de Spearman | Alimentación saludable | Cifra de semejanza | 1,000 | ,735** |
| | | Sig. (doble) | . | ,000 |
| | | N | 240 | 240 |
| | Actividades físicas en el colegio | Medio de semejanza | ,735** | 1,000 |
| | | Sig. (doble) | ,000 | . |
| | | N | 240 | 240 |

** . La semejanza es demostrativa en grado 0,01 (doble).

La tabla expone la semejanza de $r = 0,735$ y la valía $\text{Sig} < 0,05$ a lo que se accede la suposición disyuntiva y se refuta la suposición abolida. a lo que, se evidencia de modo detallado haber una asociación de intensidad buena entre la nutrición sana y las actividades físicas en el colegio en discípulos del C.E. Mercedes I. Lozano.

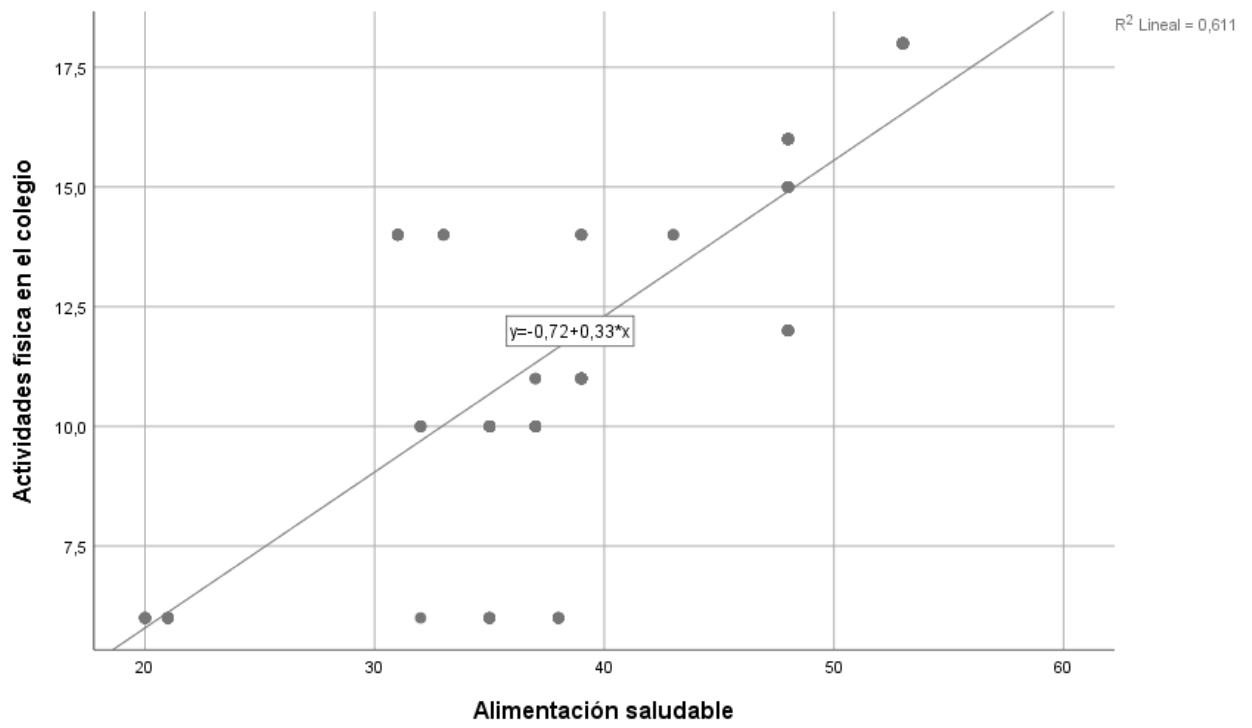


Figura 8. *La alimentación saludable y la actividad física en el colegio*

Hipótesis específica 3

Ha: La alimentación saludable se relaciona con la actividad física en la comunidad en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Mercedes Indacochea Lozano.

H₀: La alimentación saludable no se relaciona con la actividad física en la comunidad en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Mercedes Indacochea Lozano.

Tabla 14. *La alimentación saludable y la actividad física en la comunidad*

| Correlaciones | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------------|--|
| | | | Alimentación saludable | Actividad física en la comunidad |
| Rho de Spearman | Alimentación saludable | Cifra de semejanza | 1,000 | ,645** |
| | | Sig. (doble) | . | ,000 |
| | | N | 240 | 240 |
| | Actividad física en la comunidad | Medio de semejanza | ,645** | 1,000 |
| | | Sig. (doble) | ,000 | . |
| | | N | 240 | 240 |

** . La semejanza es demostrativa en grado 0,01 (doble).

La tabla expone la semejanza de $r = 0,645$ y la valía $\text{Sig} < 0,05$ a lo que se accede la suposición disyuntiva y se refuta la suposición abolida. a lo que, se evidencia de modo detallado haber una asociación de intensidad buena entre la nutrición sana y las actividades físicas en la comunidad en discípulos del C.E. Mercedes I. Lozano.

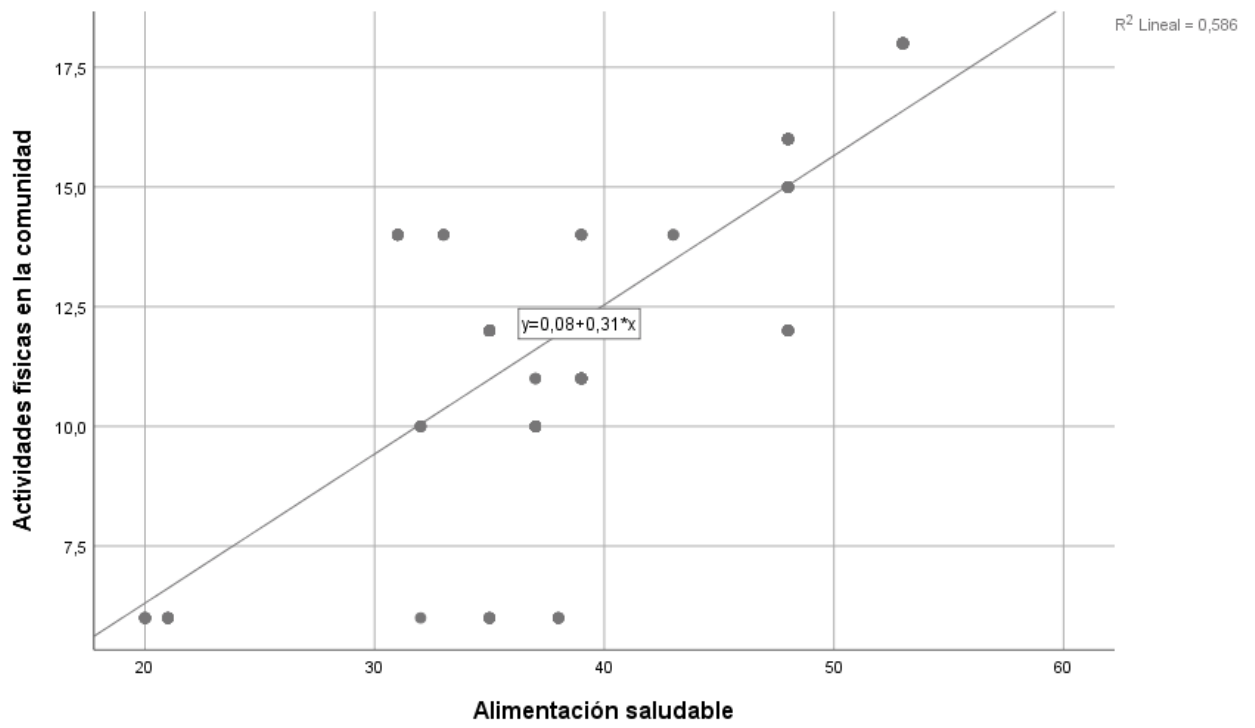


Figura 9. *La alimentación saludable y la actividad física en la comunidad*

CAPITULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

DISCUSIÓN

En la actualidad, en la colectividad progresivamente hay más notabilidad al bienestar. En dicha senda la enseñanza de la Salud asume más jerarquía como espacio de labores en las familias, en el C.E. y en la colectividad. No es una versión reciente, sin embargo, fue cambiando su significancia a partir de una noción de salud como no padecimiento hasta la salud comprendida como una ventura física, psíquica y colectiva.

Seguido de los exámenes efectuados se logró demostrar haber la asociación de intensidad buena entre la nutrición sana y las actividades físicas en educandos del C.E. Mercedes I. Lozano. Similares secuelas se localizaron en García (2019) en “costumbres de nutrición y labores físicas y su sociedad con proporción de grasas corpóreas en educandos del 1er ciclo de la PUCE Sede Quito, Ibarra, Sto. Domingo”. Desenlaces: No se localizó una sociedad explicativa en cada cambio de estilos de vida y la proporción de grasas corpóreas. No obstante, se contempla prevalencias elevadas de grasas corpóreas evidentemente vinculada con los modelos de nutrición y labores físicas.

Y en la de Pérez (2022) en “Nutrición sana y labores físicas en la eficacia de vida de los adultos mayores del C. de Salud J. Olaya, Chiclayo, 2018- 2019”. Efectos: 50.6% de mayores expusieron una nutrición no sana con escasa eficacia de existencia; el examen de chi cuadrado expone p valía de 0.030. Además 46.8% expusieron la escasa labor física con una escasa eficacia de vida; en tanto que 1.3% exponen elevada labor física con la elevada eficacia de vida la p valía de 0.028. Desenlace: hay vinculo en la nutrición sana, actividades físicas con la eficacia de vida de adultos, por eso las atenciones de enfermería deberán encaminarse al impulso de la sanidad destacando en la nutrición sana y labores físicas a dicho conjunto etario.

Por ello, la nutrición establece el fundamento energético de nuestra vida. El brío para efectuar las labores cotidianas dependerá en enorme magnitud del modo de alimentarse. También, la salud se afecta en el momento en que el régimen alimenticio es inadecuado, excesivo, escaso o descentrado. Conocer cual es el concepto de un régimen alimenticio sano, acostumbrarse a ello y acercarse a los infantes y jóvenes al ambiente de la nutrición hace que queden más concientizados en relación a la trascendencia de conservar una existencia sana y la óptima forma de realizarlo.

CONCLUSIONES

Primera: Existe la asociación de intensidad buena entre la nutrición sana y actividades físicas en discípulos del C.E. Mercedes I. Lozano.

Segunda: Existe una asociación de intensidad muy buena entre la nutrición sana y actividades físicas en el hogar en discípulos del C.E. Mercedes I. Lozano.

Tercera: Existe una asociación de intensidad buena entre la nutrición sana y actividades físicas en el colegio en discípulos del C.E. Mercedes I. Lozano.

Cuarta: Existe una asociación de intensidad buena entre la nutrición sana y actividades físicas en la comunidad en discípulos del C.E. Mercedes I. Lozano.

RECOMENDACIONES

Primera: A los directivos recomendarles que deben desarrollar programas que optimicen las maniobras de nutrición sana y actividades físicas de estudiantes según el conjunto etario

Segunda: A los docentes deben proponer talleres de que desarrollen actividades físicas en los estudiantes que les consienta más responsabilidad y colaborar prácticas con otros contextos en que se presentan una óptima nutrición sana y ejercicios físicos.

Tercera: Sensibilizar y desplegar de modo dinámico la involucración familiar del discípulo para que beneficie el ambiente de la familia y se impulse una nutrición sana y actividades físicas optimando su eficacia de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albornoz, I., & Macedo, R. (2019). *Teoría: vínculo en costumbres alimenticias y situación nutritiva en infantes de 1 a 3 años del C. de Salud Breña - 2018*. Perú: U. N. Wiener.
- Becerro, J. (1994). *Ejercicios, formas físicas y sanidad. Fuerzas*. Madrid. España: E.
- Callisaya, L. (2016). *Teoría: costumbres alimentarias de peligros nutricionales en discípulos de Iro de la profesión de ciencias de la educación en la U. M. de San Andrés de la urbe de la Paz*. Bolivia: U.M. de San Andrés.
- Devis, J. (2000). *Actividades físicas, deportes y salud*. Barcelona: INDE.
- Drobnic, F. (2011). *Las actividades físicas mejoran los aprendizajes y el desempeño educativo Las ventajas de los ejercicios en la sanidad completa del infante a grado físico, mental y en la creación de valores*. Brazil: F.
- García, G. (2019). *Tesis: costumbres de nutrición y actividades físicas y su coligación con porcentajes de grasas corporales en educandos del 1er ciclo de la PUCE. Sede Quito, Manabí, Sto. Domingo.. Ecuador*.
- Gómez, J., Jurado, M., Viana, B., Marzo, D., & Hernandez, M. (2005). *Estilo y eficacia de vida*. Revistas digitales.
- Herrera, D. (2016). *Teoría: costumbres Alimentarias y su vínculo con Sobrepeso y Obesidad en jóvenes en la U. E. Julio María M. en el 2016*. Ecuador: PUCE.
- Ibarra, J. (2017). *Teoría: Valoración de la actividad física, las costumbres alimentarias y su vínculo al desempeño educativo en educandos adolescentes en la Fundación COMEDUC*. Barcelona. España: U. de Barcelona.

- Muro, P. (2017). *Tesis: Estudio de las costumbres alimentarias y de cada alteracion de la conducta alimentaria en jovenes*. España: U. de Barcelona.
- OMS. (15 - 01 - 2019). *Salud mental: una situacion de ventura*. logrado de https://www.whos.intn/feature/factfile/mentals_healths/es/
- Paredes, C., Montoya, A., & Vélez, A. (2009). *cualidades hacia las actividades físicas vinculadas con la salud a pafrtir del aspecto del transcurso y de la secuela en los beneficiarios de los Gims de cada Empresa Pública de Medellín* Cesar A. Paredes A. Medellin: Universidad de Antioquia.
- Pérez, A. (2022). *Tesis: nutricion sana y actividades físicas en la eficacia de vida de los adultos mayores del C. de Salud J. Olaya, Chciclayo, 2018- 2019*. Chiclayo. Perú: U. Sr. de Sipán.
- Pinto, C. (2018). *Teoria: costumbres alimenticias de peligro en jovenes de 11 a 17 años del C.E. Villa Los R. Ventanilla - Callao 2018*. Perú: UCV.
- Santofimio, A. (2016). *Teoria: nutricion y perturbaciones del comportamiento alimentario en educandos de 1ª a 4ª de ESO en I. publica y Privada en el Mataro*. España: U. Autonoma de Barcelona.
- Ureña, F. (2000). *Deportes escolares: Enseñanza y salud*. A.A.V.V.: *La Enseñanza Olímpica*.
- Villegas, M. (2018). *Teoria: La expresion de los valores de respetar en educandos de 4to de primaria del C.E.P Ebenezer de la jurisdiccion de Comas, 2016*. Lima. Perú: UCSS.
- Wikipedia. (03 - 01 - 2020). logrado de: <http://es.wikipedia.org>.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MERCEDES INDACOCHEA LOZANO

| PROBLEMA | OBJETIVO | HIPÓTESIS | VARIABLE E INDICADOR | | | | |
|--|---|---|--|--|-------------|------------------|---|
| <p><u>Problema general</u> ¿Cuál es la conexión en la alimentación saludable y actividad física en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano?</p> <p><u>Problemas específicos</u> ¿Cuál es la conexión relación en la alimentación saludable y actividad física en la casa en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano?</p> <p>¿Cuál es la conexión entre la alimentación saludable y actividad física en el colegio en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano?</p> <p>¿Cuál es la conexión entre la alimentación saludable y actividad física en la comunidad en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano?</p> | <p><u>Objetivo general</u> Fijar la conexión en la alimentación saludable y la actividad física en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.</p> <p><u>Objetivo específico</u> Establecer el vínculo en la alimentación saludable y la actividad física en el hogar en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.</p> <p>Fijar el vínculo en la nutrición saludable y actividades físicas en el colegio en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.</p> <p>Instituir el vínculo en la alimentación saludable y la actividad física en la comunidad en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.</p> | <p><u>Hipótesis general</u> La alimentación saludable se vincula a la actividad física en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.</p> <p><u>Hipótesis específicas</u> La alimentación saludable se relaciona a la actividad física en el hogar en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.</p> <p>La alimentación saludable se relaciona con la actividad física en el colegio en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.</p> <p>La alimentación saludable se relaciona con las actividades físicas en la comunidad en discípulos de secundaria del C.E. Mercedes I. Lozano.</p> | VARIABLE INDEPENDIENTE (X): Alimentación saludable | | | | |
| | | | DIMENSIONES | INDICADORES | ITEM | INDICES | Nunca A veces Casi siempre Siempre |
| | | | Régimen equilibrado | <ul style="list-style-type: none"> • sapiencias en el área de salud y alimentación. • Enseñanza de costumbres alimentarias y nutricional | 4 | | |
| | | | Régimen higiénico | <ul style="list-style-type: none"> • Lavar manos. • comportamiento y cualidades comprometidas con su salud completa. | 4 | | |
| | | | Régimen suficiente | <ul style="list-style-type: none"> • costumbres de consumir. • Instituye horarios regulares para merendar | 4 | | |
| | | | Régimen variado | <ul style="list-style-type: none"> • Saber suplir los alimentos por otros de la misma valía nutritiva. • Diversidad de provisiones a comer | 4 | | |
| | | | Total | | 16 | | |
| | | | VARIABLE DEPENDIENTE (Y): Actividad física | | | | |
| | | | DIMENSIONES | INDICADORES | ITEM | INDICES | |
| | | | Actividades físicas en el hogar | <ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de ambientes en el hogar • Actividades recreativas | 5 | Nunca A veces | |

| | | | | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|--|----|-------------------------|
| | | | Actividades físicas en el colegio | <ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de ambientes en la I.E • Actividades recreativas | 5 | Casi siempre Siempre |
| | | | Actividades físicas en la comunidad | <ul style="list-style-type: none"> • Limpieza de ambientes de la comunidad • Actividades recreativas | 5 | |
| | | | TOTAL | | 15 | |

MATRIZ DE DATOS

| N | Alimentación saludable | | | | | | | | | | | | | | | | ST1 | V1 | Actividad física | | | | | | | | | | | | | | | | ST2 | V2 | | | | | | |
|----|------------------------|---|---|---|----|-----------------|---|---|---|------------------|---|----|----|---------------|----|----|-----|----|---------------------------------|----|----|-------|---|----------------------------------|---|---|---|----|-------------------------------------|---|---|---|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | Dieta equilibrada | | | | | Dieta higiénica | | | | Dieta suficiente | | | | Dieta variada | | | | | Actividades físicas en el hogar | | | | | Actividades física en el colegio | | | | | Actividades físicas en la comunidad | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | S1 | 5 | 6 | 7 | 8 | S2 | 9 | 10 | 11 | 12 | S3 | 13 | | | 14 | 15 | 16 | S4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | S4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | S5 | | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | S5 |
| 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 32 | Medio | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 22 | Bajo |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 6 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 20 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 7 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 8 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 9 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 23 | Bajo |
| 10 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 43 | Medio | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 43 | Medio |
| 13 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 14 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 15 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 45 | Alto |
| 17 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 39 | Medio | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 43 | Medio |
| 20 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 21 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 22 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 23 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 24 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 20 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 25 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 26 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 27 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 28 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 29 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 21 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 30 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 31 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 32 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 35 | Medio |
| 34 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 32 | Medio | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 36 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 37 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 38 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 23 | Bajo |
| 38 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 10 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 33 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 39 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 45 | Alto |
| 40 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|----|-------|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|----|-------|-------|
| 41 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto | |
| 42 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 39 | Medio | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 43 | Medio | |
| 43 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 23 | Bajo | |
| 44 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto | |
| 45 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio | |
| 46 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio | |
| 47 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto | |
| 48 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio | |
| 49 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 35 | Medio |
| 50 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio | |
| 51 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio | |
| 52 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 21 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo | |
| 53 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto | |
| 54 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio | |
| 55 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio | |
| 56 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio | |
| 57 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 45 | Alto | |
| 58 | 3 | 3 | 3 | 1 | 10 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio | |
| 59 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto | |
| 60 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 39 | Medio | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 43 | Medio | |
| 61 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio | |
| 62 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 35 | Medio |
| 63 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio | |
| 64 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio | |
| 65 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio | |
| 66 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto | |
| 67 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 35 | Medio |
| 68 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 23 | Bajo | |
| 69 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto | |
| 70 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio | |
| 71 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto | |
| 72 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 20 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo | |
| 73 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio | |
| 74 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 35 | Medio |
| 75 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 32 | Medio | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio | |
| 76 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto | |
| 77 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio | |
| 78 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 38 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 23 | Bajo | |
| 79 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 10 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 33 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio | |
| 80 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 45 | Alto | |
| 81 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio | |
| 82 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio | |
| 83 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio | |
| 84 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 20 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo | |
| 85 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio | |
| 86 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|----|-------|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|----|-------|
| 88 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 89 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 90 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 43 | Medio | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 43 | Medio |
| 91 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 92 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 93 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 94 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 45 | Alto |
| 95 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 96 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 97 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 39 | Medio | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 43 | Medio |
| 98 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 99 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 100 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 101 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 3 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 102 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 20 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 103 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 104 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 105 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 106 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 107 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 21 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 108 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 109 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 110 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 111 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 35 | Medio |
| 112 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 32 | Medio | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 113 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 114 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 115 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 38 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 23 | Bajo |
| 116 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 33 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 117 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 45 | Alto |
| 118 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 119 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 120 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 39 | Medio | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 43 | Medio |
| 121 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 23 | Bajo |
| 122 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 123 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 124 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 125 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 126 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 127 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 35 | Medio |
| 128 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 129 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 130 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 21 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 131 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 132 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 20 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 133 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|----|-------|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|----|-------|
| 135 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 23 | Bajo |
| 136 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 137 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 138 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 9 | 43 | Medio | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 43 | Medio |
| 139 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 140 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 141 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 142 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 45 | Alto |
| 143 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 144 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 145 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 39 | Medio | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 43 | Medio |
| 146 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 147 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 148 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 149 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 150 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 20 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 151 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 152 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 153 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 154 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 155 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 21 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 156 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 157 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 158 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 159 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 35 | Medio |
| 160 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 32 | Medio | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 161 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 162 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 163 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 38 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 23 | Bajo |
| 164 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 33 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 165 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 45 | Alto |
| 166 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 167 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 168 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 39 | Medio | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 43 | Medio |
| 169 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 23 | Bajo |
| 170 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 171 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 172 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 173 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 174 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 175 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 35 | Medio |
| 176 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 177 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 178 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 21 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 179 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 180 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|----|-------|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|----|-------|
| 182 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 183 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 45 | Alto |
| 184 | 3 | 3 | 3 | 1 | 10 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 185 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 186 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 39 | Medio | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 43 | Medio |
| 187 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 188 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 189 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 20 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 190 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 191 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 192 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 193 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 194 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 21 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 195 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 196 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 197 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 198 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 35 | Medio |
| 199 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 32 | Medio | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 200 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 201 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 202 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 38 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 23 | Bajo |
| 203 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 33 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 204 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 45 | Alto |
| 205 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 3 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 206 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 207 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 39 | Medio | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 43 | Medio |
| 208 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 23 | Bajo |
| 209 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 210 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 211 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 212 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 213 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 214 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 35 | Medio |
| 215 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 216 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 217 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 21 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 218 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 219 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 220 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 221 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 222 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 45 | Alto |
| 223 | 3 | 3 | 3 | 1 | 10 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 224 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 225 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 20 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 226 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 39 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 34 | Medio |
| 227 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|----|----|-------|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|----|-------|
| 229 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 230 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 21 | Bajo | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 18 | Bajo |
| 231 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 31 | Bajo | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 232 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 15 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 16 | 47 | Alto |
| 233 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 35 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 33 | Medio |
| 234 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 35 | Medio |
| 235 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 32 | Medio | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 236 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 53 | Alto | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 18 | 52 | Alto |
| 237 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 | 37 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 30 | Medio |
| 238 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 38 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 23 | Bajo |
| 239 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 | 33 | Medio | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | 39 | Medio |
| 240 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 48 | Alto | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 45 | Alto |



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACION**

**Instrumento 01
Cuestionario en la variable Alimentación saludable**

| Dieta equilibrada | | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--------------------------|---|----------|----------|----------|----------|
| 1. | ¿Posees la sapiencia sobre alimentarse equilibradamente? | | | | |
| 2. | ¿Piensas que posees nutrición sana? | | | | |
| 3. | ¿En momentos tiendes a comer comidas chatarras? | | | | |
| 4. | ¿Estas comiendo y mirando la Tv al mismo tiempo? | | | | |
| Dieta higiénica | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. | ¿Lees cada etiqueta de las provisiones a fin de conocer su hechura? | | | | |
| 6. | ¿Antes de la comida te haces lavado de manos? | | | | |
| 7. | ¿Piensas que conservas un peso estándar? | | | | |
| 8. | ¿Para escoger una provisión estas al tanto de su calidad y frescor? | | | | |
| Dieta suficiente | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. | ¿Comes lento y sosegado? | | | | |
| 10. | ¿agregas sal a tus comidas en tu plato? | | | | |
| 11. | ¿Piensas que puedes perfeccionar tus costumbres alimenticias? | | | | |
| 12. | ¿Posees horario acostumbrado para alimentarte en tu hogar? | | | | |
| Dieta variada | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. | ¿Cocinas en tu domicilio usualmente? | | | | |
| 14. | ¿En tu régimen cotidiano piensas en provisiones mixtas? | | | | |
| 15. | ¿Haces cambios en tu comida (carne, pescados, verdura)? | | | | |
| 16. | ¿Usualmente no posees inconvenientes en comer cualquier alimento? | | | | |



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACION**

**Instrumento 01
Cuestionario en la variable Actividades físicas**

| Actividades físicas en el hogar | | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|--|----------|----------|----------|----------|
| 1. | Las labores físicas que haces en el domicilio son convenientes | | | | |
| 2. | efectúas el aseo de cada ambiente de tu domicilio | | | | |
| 3. | Despliegas labores en la casa que demanda de enormes esfuerzos físicos | | | | |
| 4. | Despliegas labores físicas entretenidas en la casa | | | | |
| 5. | No despliegas actividades físicas en la casa | | | | |
| Actividad física en la escuela | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. | Realizas actividades físicas en tu C.E. | | | | |
| 7. | Las actividades físicas que efectúas en el colegio son convenientes | | | | |
| 8. | Desarrollas en el colegio actividades que demandan enormes esfuerzos físicos | | | | |
| 9. | Despliegas ciertas actividades físicas recreativas en tu colegio | | | | |
| 10. | El traslado a la I.E lo desarrollas caminando | | | | |
| Actividades físicas en la sociedad | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. | La labor física que efectúas en la colectividad es conveniente | | | | |
| 12. | Despliegas labores en la colectividad que demanda de enormes esfuerzos físicos | | | | |
| 13. | Despliegas ciertas actividades físicas entretenidas con la colectividad | | | | |
| 14. | Realizas actividades físicas en la Colectividad | | | | |
| 15. | No despliegas actividades físicas en la Colectividad | | | | |