

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN



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

TESIS

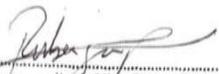
**“DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 20994
REPÚBLICA DE CUBA CALDERA – HUAURA – 2021”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A)
EN BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN**

PRESENTADO POR:

Bach. HENRIQUEZ SANTOS, Noemí del Pilar

Bach. MENDOZA MURILLO, Anahí Milagros


Firma y sellado de Visto Bueno del asesor
LIC. RUBÉN GUERRERO R.

ASESOR:

Lic. GUERRERO ROMERO, Rubén

HUACHO, PERÚ

2021

HENRIQUEZ 06-09

INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.unb.br

Fuente de Internet

<1 %

2

repositorio.usil.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

3

repositorio.uap.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

4

repositorio.ucp.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

5

www.coursehero.com

Fuente de Internet

<1 %

6

tesis.unsm.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

7

repositorio.autonomadeica.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

8

repositorio.une.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

9

documentop.com

Fuente de Internet

<1 %

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN

ESCUELA DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN

TESIS:

**“DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 20994 REPÚBLICA DE CUBA
CALDERA – HUAURA – 2021”**

PRESENTADO POR:

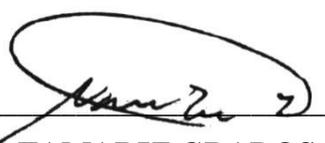
Bach. HENRIQUEZ SANTOS, Noemí del Pilar

Bach. MENDOZA MURILLO, Anahí Milagros

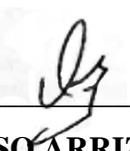
MIEMBROS DEL JURADO



M(o) **RODRIGUEZ VIGIL, Eddy**
Presidente



M(○) **TAMARIZ GRADOS, Nelly**
Secretaria



M(o) **OSSO ARRIZ, Oscar**
Vocal



Lic. **GUERRERO ROMERO, Rubén**
Asesor

HUACHO, PERÚ

2021

DEDICATORIA

A Dios nuestro creador por darnos la vida y ser nuestro guía espiritual.

A nuestros padres y familiares por su apoyo incondicional en el transcurso de nuestra formación académica.

Las autoras

AGRADECIMIENTO

Agradecemos en primer lugar a nuestro Dios, al igual que a nuestros padres, familiares, profesores y amigos que siempre nos apoyaron para la culminación de nuestro trabajo de investigación.

Las autoras

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE	v
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	1
1.2. Formulación del Problema	3
1.2.1. Problema General.....	3
1.2.2. Problemas Específicos.	3
1.3. Objetivos de la Investigación	3
1.3.1. Objetivo General.	4
1.3.2. Objetivos Específicos.....	4
1.4. Justificación de la Investigación	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Antecedentes de la Investigación	7
2.2. Investigaciones Internacionales.....	7
2.3. Investigaciones Nacionales	14
2.3.1. Bases Teóricas	18
2.3.2. Definición de Términos Básicos.....	26
2.4. Operacionalización de Variables.....	28

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	29
3.1. Diseño Metodológico	29
3.2. Población y Muestra.....	29
3.2.1. Población.....	29
3.2.2. Muestra.	29
3.3. Técnicas de Recolección de Datos	29
3.4. Técnicas para el Procesamiento de la Información	30
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	31
4.1 Análisis de los resultados.....	44
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	44
5.1. Discusión de Resultados.....	44
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
6.1. Conclusiones	46
6.2. Recomendaciones.....	47
REFERENCIAS.....	49
7.1. Fuentes Bibliográficas.....	49
ANEXOS	50
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	51
DIAGNOSTICO NUTRICIONAL.....	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Matriz de Operacionalización</i>	28
Tabla 2. <i>Sexo de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021</i>	31
Tabla 3. <i>Edad de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021</i>	33
Tabla 4. <i>Descripción antropométrica de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021</i> ”	35
Tabla 5. <i>Descripción antropométrica del sexo femenino de las alumnas de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021</i> ”	36
Tabla 6. <i>Descripción antropométrica del sexo masculino correspondiente a los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021</i> ”	37
Tabla 7. <i>Resultados del I.M.C. de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021</i> ”	38
Tabla 8. <i>Resultados del I.M.C. de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021</i> ”	39
Tabla 9. <i>Resultados del I.M.C. de las alumnas de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021</i> ”	41

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> ¿Sexo de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021?	32
<i>Figura 2.</i> Sexo de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021	34
<i>Figura 3.</i> IMC masculino de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021	40
<i>Figura 4.</i> IMC femenino de las alumnas de educación	41
<i>Figura 5.</i> IMC total de los alumnos de educación	42

RESUMEN

El tema nutricional es fundamentalmente estratégico para el desarrollo de cualquier sociedad, esta investigación está suscrita a ese marco de interés. En la elaboración de esta investigación y de acuerdo al marco metodológico que compone este trabajo se ha partido de una muestra a criterio de las autoras por considerarlo manejable de acuerdo a la población y porque el interés investigativo procede de la observación y la constatación directa de la problemática existente en la Institución Educativa República de Cuba – Caldera. En ese contexto se dio marco a un planteamiento del problema y a su concreción en una formulación centrada en la realización de un diagnóstico nutricional de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021, esto con el fin de conocer el nivel nutricional de los alumnos que son parte del estudio y de allí, lograr inferir para proponer alternativas de solución. Como resultado del diagnóstico se evidenciaron problemas de malnutrición, entre estos se destaca la presencia de pre obesidad en un 22.23% de la población, así como de menor prevalencia el sobrepeso con un 5.55%, mientras que en condiciones normales de nutrición de los alumnos se reportaba un 52.96%, es importante señalar que estos porcentajes son reflejo de una institución pública que cuenta con información pertinente a las normas alimentarias, no obstante como resultado se reflejan rangos porcentuales muy altos entre 72 al 90% así como los servicios en un 77%. En consecuencia, el consumo de alimentos hidrobiológicos es verdadero, lo cual concuerda con nuestra hipótesis, y con pertinencia en el tipo de alimentación señalado como problema general y los problemas específicos.

Palabras claves: Diagnóstico, nutrición, peso, talla, alimentación chatarra.

ABSTRACT

The nutritional issue is fundamentally strategic for the development of any society, this research is subscribed to that framework of interest. In the elaboration of this research and according to the methodological framework that makes up this work, a sample has been used at the discretion of the authors, considering it manageable according to the population and because the investigative interest comes from the observation and direct verification of the existing problems in the Republic of Cuba Educational Institution - Caldera. In this context, an approach to the problem and its concretion in a formulation focused on the realization of a nutritional diagnosis of the secondary education students of the Educational Institution No. 20994 Republic of Cuba Caldera - Huaura - 2021, this with the in order to know the nutritional level of the students who are part of the study and from there, to infer to propose alternative solutions. As a result of the diagnosis, malnutrition problems were evidenced, among these the presence of pre-obesity stands out in 22.23% of the population, as well as overweight with a lower prevalence with 5.55%, while in normal conditions of nutrition of the students reported 52.96%, it is important to note that these percentages are a reflection of a private institution that has information relevant to food standards, however as a result very high percentage ranges are reflected between 72 to 90% as well as services in 77%. Consequently, the consumption of hydrobiological foods is true, which is consistent with our hypothesis, and with relevance to the type of food indicated as a general problem and the specific problems.

Keywords: Diagnosis, nutrition, weight, height, junk food

INTRODUCCIÓN

La Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura – FAO, constituye una de las principales organizaciones, que se encarga de enfrentar al gran flagelo de la humanidad la cual es el hambre que se presenta en todo el globo terráqueo, alcanzando grandes porcentajes en los países africanos y asiáticos y consecuentemente en el nuestro.

Es importante señalar que la desnutrición es un problema que termina afectando a los seres humanos en todos los campos en los cuales se desenvuelva, esto por diferentes causas, una de ellas es por la carencia y falta de acceso a los alimentos que son necesarios, por lo que es una causa que impide tener una salud adecuada. Este asunto genera un impacto reflejado en crecientes problemas nutricionales en la población mundial, entre ellos el sector poblacional infante juvenil de 6 a 18 años de edad. Partiendo de esta problemática es que se ha procurado mejorar el bienestar de la madre y del hijo, asesorándolos para que puedan consumir una alimentación pertinente con las exigencias de proteínas durante el estado de gravidez y así también en el periodo de amamantamiento; sin embargo en nuestro país todavía tenemos cifras alarmantes de desnutrición los mismos que se reflejan como base en los niños menores de 5 años, lo cual ha sido constatado en diferentes sectores departamentales como Cajamarca, Apurímac y Huancavelica, no siendo los únicos, e incluyendo a Lima con un 6% de desnutrición. De allí que esperamos que este trabajo de investigación denominado “Diagnostico nutricional de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021” se constituya en un aporte referencial para investigaciones que deseen profundizar en este tema, más si tenemos en cuenta que estamos saliendo de una pandemia, la cual ha cobrado muchas vidas, sin distinción en todos los grupos de edades y sin distinción de clase.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática

La nutrición es fundamental en todos los momentos de la vida humana, no obstante, en los primeros años de vida y en especial cuando los niños y niñas se encuentran en edad escolar y en su etapa de adolescencia existen exigencias alimenticias que de no cumplirse termina afectando el crecimiento físico y también el desarrollo intelectual del niño o niña con repercusiones a futuro.

Es de considerar que muchos niños y niñas en edad escolar y durante su adolescencia no gozan de los debidos controles que puedan evidenciar la existencia de un problema de orden nutritivo y que este pueda ser atacado a tiempo. A nivel internacional y a nivel nacional se establecen patrones y estudios que permiten dar con deficiencias en el orden nutritivo. Pese al esfuerzo de médicos y del personal de salud los efectos de una medicina preventiva no llegan a todos por igual debido a que no se cuenta con una cultura de control médico en muchas familias.

Los niños y niñas no asisten con regularidad a consultas de niños sanos y de control, por lo cual un problema de nutrición puede pasar desapercibido con afectaciones inmediatas y futuras.

Uno de los problemas en los que se evidencia la falla nutricional es en el peso y la talla del escolar y adolescente, aunado a esto se tiene que además de una posible desnutrición existen una cantidad de enfermedades y alteraciones que son padecidas en los sectores más empobrecidos, algunas de ellas de carácter infeccioso que aunados a los problemas nutricionales pueden causar serias alteraciones morfológicas.

En este sentido, para toda nación contar con una población sana es fundamental para alcanzar su desarrollo, y sin duda, hacer énfasis en medidas y estrategias que fomenten una mejor nutrición

en niños, niñas y adolescentes es a la vez asegurar un crecimiento sano, lo cual generará un buen estado físico y mental. La salud corporal y mental no es asunto nuevo y siempre ha existido preocupación por estos dos aspectos, de aquí que filósofos de siglos pasado se manifestaran “Mente sana cuerpo sano”, tan es así que diversos trastornos que afectan al adulto pueden tener su origen en la infancia o adolescencia, como es: la obesidad, la aterosclerosis la diabetes y la hipertensión arterial entre otras enfermedades, de ahí la importancia del seguimiento nutricional para el desarrollo integral y multifacético del futuro hombre.

El adolescente en edad escolar se somete a importantes tensiones psicológicas y emocionales propias de sus nuevas actividades y responsabilidades. Existen evidencias de que el estrés psíquico puede producir en algunos adolescentes retraso en su crecimiento. La edad escolar se caracteriza por un crecimiento intenso, incremento en el esqueleto óseo del tejido muscular, cambios metabólicos, actividad de los sistemas endocrinos, nerviosos y cardiovasculares, lo cual se manifiesta en una aseveración del desarrollo físico y en una maduración sexual temprana. Esta etapa es la más estable en el crecimiento, pero su continuidad con la siguiente es la más imprecisa, pues dentro de ella y hacia sus finales comienzan los cambios de la adolescencia, diferentes para cada sexo y de gran variabilidad de comienzo dentro del mismo sexo.

En nuestra investigación nos dirigimos hacia la institución educativa con la finalidad de conocer el estado nutricional mediante indicadores antropométricos y otros que midan características del consumo alimentario, que en cortes transversales determinan la cultura y los hábitos alimentarios de la población, así como también la disponibilidad de alimentos y el tipo de alimentación de los alumnos de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021”

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General.

¿Cuál es el diagnóstico nutricional de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021?

1.2.2. Problemas Específicos.

- ¿Cuál es el peso de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021?
- ¿Cuál es el peso promedio de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021?
- ¿Cuál es el peso con mayor prevalencia por sexo de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021?
- ¿Cuál es la talla de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021?
- ¿Cuál es la talla promedio de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021?
- ¿Cuál es talla con mayor prevalencia por sexo de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021?
- ¿Qué diagnóstico nutricional tiene mayor prevalencia de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General.

Determinar el diagnóstico nutricional de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021

1.3.2. Objetivos Específicos.

- Conocer el peso de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021.
- Conocer el peso promedio de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021.
- Conocer el peso con mayor prevalencia por sexo de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021.
- Especificar la talla de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021.
- Especificar la talla promedio de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021.
- Especificar la talla con mayor prevalencia por sexo de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021.
- Especificar el diagnóstico nutricional que tiene mayor prevalencia en los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021.

1.4. Justificación de la Investigación

La presente investigación cobra relevancia ya que todo adolescente se encuentra en situación de cambios en cuanto a su físico como a su intelecto, en este sentido se trata de un grupo de la población que merece especial atención. No obstante, investigaciones como la que se presentan en este momento no son muy abundantes, por lo que se requiere mayor esfuerzo en cuanto al análisis y estudios que contribuyan en dar con mayor profundidad sobre la naturaleza del problema y a la vez proponer alternativas de solución. Se considera que esta investigación es importante ya que arrojará información útil respecto al tema nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura.

Por otra parte, los diferentes capítulos y momentos que se han de desarrollar para el logro de los objetivos propuestos conllevan a experiencia académica que termina cerrando un ciclo importante de formación, de aquí que se pueda afirmar que esta investigación repercute positivamente en el aspecto académico formativo de quienes participan directa o indirectamente del mismo.

Partiendo de lo señalado anteriormente, la realización de esta investigación se justifica y cobra relevancia porque implica directamente una institución educativa como lo es la República de Cuba – Caldera correspondiente al distrito de Huaura, a la cual nos dirigimos con la finalidad de establecer las condiciones pertinentes que facilitaran la realización de un diagnóstico nutricional con base en criterios técnicos de uso en nuestro país y ajustados a la realidad de los adolescentes que participan.

En este sentido el diagnóstico no solo alcanza importante significación para quienes están interesados en conocer el estado nutritivo de los adolescentes desde un punto de vista académico, sino que también permitirá a los padres, madres y representantes conocer y tomar medidas ante

cualquier situación anómala que arroje la investigación, es decir que la investigación cobra significación social y en el área y la salud.

1.5. Delimitaciones del Estudio

Desde el punto espacial geográfico la investigación se desarrolló en la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba perteneciente al Centro poblado de Caldera – que corresponde geográficamente al distrito de Huaura, provincia de Huaura de la región Lima.

En lo pertinente al tiempo el estudio se realizará durante el año 2021.

En cuanto a la delimitación académica el estudio estuvo suscrito a las exigencias programáticas y las líneas de investigación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión en su Facultad de Bromatología y Nutrición a su vez que a la Escuela de Bromatología y Nutrición.

1.6. Viabilidad del Estudio

El trabajo que realizamos lo consideramos viable por cuanto en lo que corresponde a bibliografía hay muchos tratados tanto nacionales como internacionales, es más hay reportes de periódicos y revistas que versan sobre el tema por tratarse de un problema nacional y mundial; así también contamos con la disposición de gestión ante la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba de Caldera y porque lo financiaremos con nuestros recursos de allí que su realización si es viable, teniéndose en cuenta que la recopilación de los datos fueron tomados virtualmente por disposiciones gubernamentales.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.2. Investigaciones Internacionales.

Montoya Jaramillo & Carrión Merino (2017) realizaron una investigación donde los *hábitos alimentarios influye en el crecimiento y desarrollo de los escolares ya que su impacto no solo es de relevancia en la infancia y la adolescencia sino también en la edad adulta*, por lo tanto, es importante inculcar sobre hábitos saludables y de esa manera prevenir problemas nutricionales que se presentan como: talla baja, bajo peso, sobrepeso y la obesidad. Tiene como objetivo establecer los niveles nutritivos alcanzados a la vez reconocer las costumbres alimenticias de los estudiantes de educación básica y relacionar ambas variables. Fue una investigación cuantitativa, transversal, descriptiva, se estudió en 167 estudiantes de educación básica pertenecientes a la parroquia Quinara; en cuanto a instrumentos se utilizó la encuesta denominada Krece Plus y fue aplicada a los responsables de los estudiantes, la idea era establecer cómo es la cultura alimenticia y partiendo de ella determinar cambios en la misma.

En referencia a lo anterior, el proceso implicó tomar medidas a cada estudiante, establecer su peso, así como también proceder a evidenciar el nivel de masa corporal mediante un cálculo cuidadoso. Al respecto también se tomó en cuenta algunos patrones internacionales pertinentes al tema de la salud, muy especialmente aquellos relacionados con el crecimiento. Como resultado destacó un 54% de los evaluados cuentan con una cultura y hábito de consumo de alimentos regulares, el 32% de los evaluados arroja inadecuación en sus hábitos de alimentación y el 14% de los evaluados arrojó que siguen hábitos adecuados.

En cuanto a los niveles nutricionales el 58% tiene dentro del rango normal su IMC, el 25% tiene su IMC en riesgo de sobrepeso, el 13% tiene su IMC en sobrepeso y el 4% tiene su IMC dentro del rango de delgadez. En referencia a la habituación alimenticia regular, el 37% de los escolares tiene dentro del rango normal su índice de Masa Corporal, 10% de los escolares tienen riesgo de sobrepeso, el 5% de escolares tienen sobrepeso y el 2% de escolares tienen bajo peso.

En cuanto los hábitos alimentarios inadecuados el 8% de escolares presentan un IMC dentro de la normalidad, el 15% de escolares tienen riesgo de subir de peso por encima de los parámetros, el 6% de escolares sufren de sobrepeso y el 2% de escolares sufren de delgadez. En cuanto a la cultura de alimentación adecuada el 13% de escolares alcanzaron un índice de masa corporal en niveles de normalidad y 1% de escolares tienen un peso por encima de lo que corresponde acuerdo a su edad. Como punto de cierre, referente a la habitualidad alimenticia regular e inadecuado hubo sobrepeso y riesgo de sobrepeso, en los escolares.

Domínguez, Macías, Zambrano (2019), el propósito fue fijar los hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. El método utilizado fue de una investigación transversal, descriptiva y de campo, la técnica que se llevó a cabo fue mediante una encuesta, como instrumento se utilizó el cuestionario. La población fue conformada de 108 estudiantes de la carrera de enfermería. El resultado es que los estudiantes consumen alimentos que contengan altos contenidos de calorías y bajo contenido de alimentos nutritivos. En conclusión, los estudiantes de la carrera de enfermería tienen hábitos alimenticios inadecuados.

Jamaica (2017) en su estudio cuyo objetivo fue analizar el consumo de nutrientes y determinar los hábitos alimentarios y su vinculación con los niveles de nutricionales y sus datos en cuanto a sexo, edad, nacionalidad, grupo geopolítico, profesión, entre otros, de los estudiantes que apenas inician la carrera en la Facultad de salud de la Universidad Nacional de La Plata. Fue

una investigación transversal, descriptivo, la muestra estuvo integrada por 205 bachilleres e del primer ciclo del Programa de Medicina, se estudió a los bachilleres respecto al nivel de adecuación de consumo de nutrientes, y se realizó una comparación de la cultura alimenticia de los bachilleres con las guías de alimentación que utiliza la población adulta argentina, posteriormente fue identificado el nivel de nutrición de los jóvenes utilizando el índice de Masa Corporal y como este se vincula con la manera de comer, a la vez que se plantean relaciones con la realidad y convivencia de los estudiantes. Como conclusión es en los tiempos de consumo realizados, mayor a 80% realizan como mínimo cuatro tiempos de alimentación, el tiempo del almuerzo es el más valorado; en cuanto al desayuno, este se acostumbra con porciones más pequeñas con respecto al almuerzo, merienda y cena, expresaron que las comidas a media mañana son las que menos se frecuentan. También se manifestó una vinculación de los tiempos de comida desayuno y la situación de convivencia ($p=0,023$) y merienda ($p= 0,01$), como resultado obtenido en esta investigación el 34,1% aun conviven con sus progenitores, en tanto que el 60,5% vive con sus hermanos o con sus amigos; Con respecto a los bachilleres su ingesta posee un grupo de alimentos con cereales y sus derivados y legumbres secas; como fideos y el mayor consumo es el arroz con (41%). Los resultados en cuanto el estado nutricional de acuerdo al IMC teniendo en cuenta su pondo-estatura se observa que en su generalidad están ubicados en un rango normal con 78,5%; 10,7% de estudiantes con Sobrepeso y 8,3% de estudiantes con Insuficiencia Ponderal; las mujeres fueron las únicas que se encontraron en Obesidad de Grado 1 y Grado 2; con un 2,5% y 0,6%, por lo tanto existe relación entre el estado nutricional y el género, como resultado hay un alto porcentaje de féminas cuyo nivel nutricional tiende a la normalidad a diferencia de los hombres ($p=0.0001$).

Soto (2017). El objetivo de esta investigación fue ponderar los modos de vida y el nivel nutricional de los estudiantes universitarios de la Carrera de Nutrición y Salud Comunitaria de la Universidad Técnica del Norte (UTN) Ibarra- Ecuador 2016-2017. Existen varias investigaciones que evidencian modos de convivencia poco saludables, esta etapa es una de las más críticas ya sea por el ambiente en el que conviven o porque les falta tiempo, algunos se exceden en horas y carga académica. Lo señalado acá conlleva a sufrir de angustia, estrés, entre otros. La investigación se desarrolló en la Carrera de Nutrición y Salud Comunitaria. Se efectuó con la participación de 152 estudiantes, se examinó sus rutinas, horarios, hábitos, evidenciándose consumo de alcohol, consumo de cigarrillo, actividad física y hábitos alimentarios. Para conocer los niveles de nutrición fue utilizado el IMC, circunferencia en cintura pélvica y % en grasa corporal, la ingesta de alcohol y consumo de cigarrillo se determinó por medio de la cantidad, y la habitualidad alimentaria se determinó al registrar la incidencia o repetición de consumo, como resultados, la población estudiada en edades media de 21 años. En estado nutricional se encontró que el IMC está dentro del rango normal y también se encontraron en sobrepeso y entre los niveles 1 y 2 el registro de obesidad, poca movilidad y ejercicios encontrándose que se realiza poca actividad física y lo que agrava la situación de sedentarismo es que existe una ingesta alcohólica de al menos entre 1 a 4 vasos diarios y mayormente en los semestres más altos, la habitualidad en las comidas son inadecuados debido a que no cumplen con horarios y tiempos adecuados. En cuanto la incidencia de ingesta alimentaria, mayormente consumen porcentualmente una alta cantidad de carbohidratos simples, grasas, y un bajo porcentaje de preferencia por el consumo de vegetales, y por lo tanto el estilo de vida que llevan no es adecuado.

Castillo (2019). Esta investigación tuvo como objetivo realizar una evaluación en los niveles nutricionales, al igual que el modo de vida que determina la habitualidad en la gesta de alimentos

de los neo javerianos de la cohorte 1430 del Programa Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana sede Bogotá DC. La investigación tuvo un diseño que implicó la técnica de la observación y el análisis de la cohorte. Se recolectó información mediante entrevista semiestructurada. Luego, basándose en un registro antropométrico se procedió a una valoración nutricional, de igual manera se evaluó la ingesta de alimentos utilizando como instrumento un cuestionario de frecuencia de consumo, y también fueron investigados los modos de consumo de alimentos y de tabaco se investigó sobre prácticas alimentarias, consumo de tabaco, ingesta alcohólica y la actividad física. La muestra estuvo compuesta por 26 estudiantes, de los cuales fueron 24 sujetos femeninos y 2 masculinos. De acuerdo a los niveles nutricionales por índice de masa corporal en el año 2014 se registró que un 89% se encontraban en niveles de normalidad nutricional en comparación con el 50% que fue registrado en el año 2019 ($p=0.0014$). Como resultado, fue evidenciado que el consumo de verduras como de frutas es bajo, el 50% registró una frecuencia de consumo de bebidas gaseosas de entre dos a tres veces por semana, y un 58% de la muestra evidenció ingesta de comida rápida, respecto al año 2014 ha incrementado en un 65.5%. El 72% realizan actividad física leve, mientras el 46,6% de estudiantes suelen consumir alcohol los fines de semana, se ha podido observar el incremento de las cifras con relación al 2014.

Lapo, Campoverde, Garzón, Xu, & Benítez (2019) realizaron un estudio que lleva como título: *“Evaluación de los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil”*. La etapa universitaria es compleja por ello era de importancia tomar en cuenta que en durante la misma se desarrollan hábitos y modos de vida que terminan incidiendo positiva o negativamente en el presente como en el futuro, ya que cambian sus hábitos alimentarios, por su situación económica y el gusto por cocinar y este estudio tiene como objetivo distinguir tipologías

de los jóvenes universitarios de acuerdo a su nivel de satisfacción con la alimentación tomando en cuenta los aspectos sociodemográficos, los hábitos y cultura alimentaria.

Se llevó a cabo mediante un cuestionario a una muestra de 500 universitarios de la ciudad de Guayaquil. Se recolectó información con el tipo escala de Likert, como resultado, las tipologías difirieron en el número de personas afectadas por, comer fuera de su casa o tipo de preparación, y consumir mayormente comida precocinada, y de la manera tradicional. como conclusión la preparación de la comida de los estudiantes incide de una forma directamente proporcional a su satisfacción con los alimentos. Por ello, la mayoría de los estudiantes desarrollan un adecuado hábito alimentario, de acuerdo a la disponibilidad de tiempo para la planificación y la cocción de sus alimentos.

Álvarez Ochoa, Cordero Cordero, Vásquez Calle, Altamirano Cordero, & Gualpa Lema (2017), en su tesis titulada *“Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 3 años del centro de salud breña, Lima 2018”*. En este estudio se sabe que la nutrición incide en la salud. Como sabemos si tenemos una dieta insuficiente durante la gestación va afectar el crecimiento y desarrollo, si tenemos una dieta excesiva nos va llevar a sufrir de obesidad, sobrepeso y desnutrición. El propósito que guio esta investigación fue la de evaluar los aspectos que relaciona y asocian los niveles de nutrición y los hábitos alimentarios de acuerdo a los indicadores dietéticos o antropométricos en los escolares. Esta investigación fue descriptivo, transversal, como muestra fueron niños de ambos sexos. Como resultado La prevalencia del estado nutricional fue: el 20.3% de estudiantes sufren sobrepeso; el 17.8 % de estudiantes sufren obesidad con una diferencia significativa de acuerdo a la relación al sexo, $p=0.0241$ y el 1.3 % de mal nutrición. El 66.3% de estudiantes desarrollaban prácticas de consumo de alimentos que fueron calificados de calidad media, se expresó también que un 25.4 % de estudiantes tenían hábitos

alimentarios con calidad baja y, la cifra más baja con un 8.3% estuvieron en el registro de alta calidad hábitos. Como puntos determinantes al final del estudio se expone que respecto a la obesidad como al sobrepeso presentaron rigurosa relación en cómo y qué se come e IMC, por ello, se considera que los factores tienen que ser incluidos para que de esa manera implemente la prevención para disminuir los problemas de salud.

Lara y Barradas (1977). Realizaron una investigación titulada: “*Hábitos de Estudios y aprendizaje*” entre las conclusiones de esta investigación se pudo conocer que aquellos estudiantes que tenían excelentes calificaciones en los diferentes exámenes en cuanto a los hábitos de estudio ahora bien estos mismos investigadores realizaron un trabajo investigativo en bienestar estudiantil de los estudiantes de la Universidad Central de Venezuela (UCV) de aquellos estudiantes que no tenían ningún hábito de estudio resultando que tenían muchas deficiencias a la hora de realizar sus asignaciones y en su aprendizaje, además en su record de notas están deficientes, por cuanto los hábitos de estudios influyen significativamente en el aprendizaje y en su formación académica.

Lemus (2000). Por su parte, en un “*Informe Antropométrico de los menores de 15 años que Asisten a los Centros de Salud Evaluados por el Sistema de Vigilancia Nutricional (SISVAN) del Estado Cojedes*” durante el año 1999, el mismo fue ejecutado por personal adscrito al Ministerio de Salud y Desarrollo Social (MSDS) se efectuó la toma de muestras en diferentes centros de salud, registrándose un total de 12.782 niños menores de 15 años que fueron evaluados. Como conclusión de estas evaluaciones se determinó la observancia de mayores índices de déficit nutricional en la ciudad de Tinaco y la población de El Pao. La autora recomienda que se pongan en marcha los programas nutricionales contemplados y en los que tienen prioridad las zonas rurales y que se tome en cuenta a las dos comunidades acá reseñadas debido a la evidente desnutrición observada en niños en pleno momento de su desarrollo físico e intelectual.

2.3. Investigaciones Nacionales

Ruiton Ricra (2020) en su tesis bajo el título “*Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*” realizó estudio, planteándose como objetivo general determinar la vinculación entre los hábitos alimentarios y el nivel nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. La muestra estuvo compuesta por 120 alumnos. El tipo de estudio es sustantivo, tiene un diseño no experimental de nivel correlacional y es de enfoque cuantitativo. Se realizó mediante una encuesta y como instrumento se utilizó una ficha clínica y un cuestionario, para recolección de datos. Como Instrumento se usó el alfa de Cronbach por medio del cual se determinó: 0.795 para los hábitos alimentarios, con 29 ítems. Se concluye que entre los hábitos alimentarios y los niveles nutricionales en los adolescentes de un colegio público de Lima metropolitana existe relación directa.

Mondragón Pariaton & Vílchez Rafael (2020). Realizaron la investigación para saber la relación existente entre el estado nutricional y hábitos alimentarios en los estudiantes cursantes del 5to grado. Esta investigación asumió un diseño prospectivo, observacional y transversal, la muestra estuvo compuesta por 88 estudiantes, siendo un 62,5% de estudiantes de sexo femenino y un 37,5% de estudiantes de sexo masculino. Como resultado se expresó que 56,8% de estudiantes tienen hábitos alimenticios inadecuados y un 39,8% de alumnos presenta un estado nutricional normal.; También se obtuvo que, el 39,4% de alumnos de sexo masculino sufren de sobrepeso. Se concluye que entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular “De La Cruz” Pueblo Libre. De Lima, no existe relación.

Cabana Colque (2017) en su tesis titulada “*Hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida de estudiantes de la universidad nacional de Altiplano de puno, 2016*” realizó

este estudio que tiene como objetivo determinar los hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2016. Se utilizó un tipo de estudio transversal, analítico y descriptivo; se recolectó información mediante cuestionarios sobre hábitos de consumo, patrón consumo alimentario, estilo de vida y IPAQ; la muestra fue conformada por 369 estudiantes universitarios; y en el procesamiento de datos se usó el programa SPSS versión 22. Como resultado la mayoría de los estudiantes presentan prácticas y hábitos alimentarios adecuados, mayormente comen en casa y en comedor universitario, consumen alimento sancochado, y consumo de agua más 2 vasos diarios, ingieren frutas en jugos o enteros; en cuanto los hábitos alimentarios presentan de forma inadecuada, por el ritmo de estudios por lo general tienen horarios para la comida fuera del horario normal, y no consumen frutas y verduras en una porción adecuada. Con referencia los modos y tipos de alimentos, en su mayoría se pudieron registrar como adecuados con hábitos que incluye la ingesta de: carnes, aves, pescados, huevos, lácteos, cereales y menestra, y tienen baja frecuencia de consumo de frutas, verduras, semillas, oleaginosas y aceites con omega 3. De igual manera se evidenció el consumo de comidas procesadas, en cuanto la relación al estilo de vida, la mayoría de los estudiantes presenta prácticas y estilo de vida saludables. Se constató en los estudiantes ingesta de bebidas alcohólicas en bajo porcentaje y con una eventualidad los fines de semana, por otra parte, se presentó un índice de 40.9% de actividad física ligera o inactivo y un 38.7% que no llegan a practicar ejercicios físicos por 30 minutos a la semana, de ahí que se estime una propensión a enfermedades crónicas no transmisibles.

Reyes, Mallqui More, León Toledo (2020), en su tesis titulada *“Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública”* realizaron la investigación con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de una

universidad pública en Barranca. Para esta investigación se utilizó un diseño no experimental, se conformó una muestra de 261 estudiantes de 7 escuelas profesionales bajo selección a través de un muestreo aleatorio estratificado. En cuanto a la recolección de datos e información, fue utilizada como técnica el uso de la encuesta, la cual estuvo dirigida al tema de los hábitos alimenticios estableciéndose categorías de Adecuado (15-20 puntos) e Inadecuado (0-14 puntos). Respecto a la evaluación nutricional la misma se realizó a través del IMC, discriminándose en normal, sobrepeso, delgadez y obesidad. Entre los resultados se obtuvo que el 80.4% de estudiantes tienen hábitos alimentarios inadecuados y el 52.9% de estudiantes sufren de sobrepeso. En cuanto a las escuelas profesionales se observó que el 42,9% de estudiantes de Ingeniería agrónoma presentaron obesidad grado II, el 24,2% de estudiantes de Enfermería sufren con obesidad grado I y el 20,3% de estudiantes de Contabilidad y finanzas sufren con sobrepeso. Se concluyó que entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional hay relación significativa ($p= 0.00$), y el estado nutricional no guarda relación con la escuela profesional ($p= 0.11$).

Rivarola & Caballero (2019) realizaron un estudio en el Perú que tiene como título *“Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes de medicina del vii ciclo de la universidad privada de Tacna, periodo 2017”* Como sabemos los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable debido a excesiva carga académica, o por problemas económicos, por ello, la mayoría de los estudiantes no desayunan, o comen a deshoras, y mayormente consumen comidas rápidas y bebidas azucaradas, lo cual lo conlleva a un riesgo de adquirir enfermedades metabólicas. El estudio se planteó como objetivo general determinar si existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los alumnos de medicina que cursan el VII ciclo, se estableció que la investigación está ajustada al tipo transversal, a su vez se estableció como muestra la cantidad de 50 estudiantes del VII ciclo del año 2017, se evaluó el estado nutricional utilizando como el

indicador IMC y como instrumento antropométrico para evaluar la obesidad se utilizó la circunferencia de cintura. Partiendo de la aplicación de las técnicas e instrumentos, se evidenció que para un 40% de los estudiantes que fueron parte de la muestra y de acuerdo al Índice de Masa Corporal se encuentran en un rango de sobrepeso y obesidad, el restante 60% de estudiantes se ubicaron dentro de los rangos normales de medida. Otro resultado importante es que el 40% de los estudiantes en rango de sobrepeso y obesidad alcanzaron valores incrementados en riesgo cardiovascular y metabólico, obesidad, sobrepeso; por contraste se observó que el 60% de estudiantes tenían valores normales de circunferencia de cintura; en cuanto el Índice de alimentación saludable, se observó que el 82% de los estudiantes mostraron actitud hacia el cambio de estilo de vida y alimentación, un 16% de estudiantes presentan una alimentación poco saludable y solo un 2% de estudiantes tienen una alimentación saludable. Concluimos que presentan estado nutricional y los hábitos alimentarios inadecuados.

Huamán & Muñoz (2018) en su tesis titulada “*Estado nutricional de estudiantes de Medicina De la Universidad Nacional de Trujillo*” realizaron este estudio con el propósito de realizar una evaluación del estado nutricional de estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo, para la cual se utilizaron técnicas antropométricas y análisis de hematocrito. El estudio fue calificado de tipo transversal, descriptivo, retrospectivo, para la recolección de datos e información se utilizaron 240 historias clínicas, de las cuales se tomaron datos al azar de peso, talla y hematocrito, de estudiantes de medicina que acudieron al servicio de Bienestar Universitario de la Universidad Nacional de Trujillo, en el año 2015. Dentro de los resultados obtenidos se tiene que un 50% de estudiantes sufrían de sobrepeso y obesidad, también se encontró que un 2% de

estudiantes sufrían de déficit de peso. El 9% de los estudiantes resultaron con anemia, mayormente eran las mujeres con un 21%. Se concluyó que el sobrepeso y obesidad en los estudiantes es elevado y los que sufren de anemia en alto porcentaje son las mujeres.

Vásquez (1986) en la tesis titulada “*Relación entre Hábitos y aprendizaje en alumnos de educación primaria de I.E. n°8185 Santa Rosa –Lima*”. Se estableció como objetivo general describir el comportamiento que exhiben los alumnos en cuanto a: a) Hábitos de estudio, b) orientación en relación a métodos de estudio c) Descripción de la labor desarrollada por los profesores guías al respecto. A los efectos de desarrollar la investigación esta fue calificada de Exploratoria Descriptiva. Una vez desarrollado se pudo obtener los siguientes resultados: Los alumnos poseen dificultades en lo que se refiere a técnicas y hábitos de estudio, principalmente en las áreas de memorización como técnica para aprender, distribución del tiempo y problemas de concentración. El 42,08 % de los alumnos recibe orientación en relación a métodos y técnicas de estudio. Los profesores guías no realizan su función en forma integral, ya que no orientan a los alumnos en cuanto a técnicas y métodos de estudio para mejorar su rendimiento.

2.3.1. Bases Teóricas

A continuación, se presenta una serie de trabajos de carácter académicos que poseen relación inmediata con la naturaleza de la presente investigación. Este cuerpo de trabajos y de autores implica conceptos y características que contribuyen a un mejor esclarecimiento de los distintos aspectos que se manejaron desde el punto de vista teórico y que son referencia inmediata para que esta investigación posea solidez argumentativa y reflexiva.

2.3.1.1. Alimentos.

Briceño (1998) contribuye en esclarecimiento del concepto de alimento al afirmar que es : "toda sustancia que introducida al organismo cumple con la triple función de: a) asegurar la constancia en la composición química de la sustancia específica del mismo, b) suministrar en sus transformaciones la energía necesaria y c) aportar las sustancias reguladoras necesarias para que la nutrición se realice normalmente".

2.3.1.2. Nutrientes.

La Organización Mundial de la Salud (2020) en su Informe Regional para Centroamérica, expresa que los nutrientes son la base para que el ser humano pueda realizar las funciones desde las más elementales hasta las más complejas. El desarrollo y crecimiento de todo ser humano depende de los nutrientes, de aquí que es importante estar atentos y revisar constantemente los niveles de nutrición en la población.

Ahora bien, un nutriente está definido como una parte de los alimentos que proporciona la energía y los diferentes compuestos químicos para que el organismo pueda funcionar. Los nutrientes son sustancias químicas que podemos obtener en los diferentes alimentos que se ingieren, para ello es necesario la intervención de la digestión correcta para poder tener el máximo de nutrimento que contiene cada alimento.

2.3.1.3. Alimentación.

Es un proceso llevado a cabo con la finalidad de proporcionar nutrientes al cuerpo por medio de cada uno de los alimentos. La alimentación permite que por medio de la digestión las personas puedan absorber la mayoría de compuestos químicos que se requiere de acuerdo a las exigencias de cada edad y condición, así que tenemos que la alimentación de un recién nacido es muy diferente

de una joven ya que sus exigencias y necesidades son distintas, es debido a esto que estudiar todos los aspectos que tienen que ver con la nutrición cobran mucha importancia.

Ahora bien, de acuerdo a Núñez (2019) en su libro “La alimentación que da vida, la malnutrición que mata” la mayoría de problemas de salud por los cuales las personas acuden a los hospitales tienen relación con problemas alimenticios. En este sentido, la alimentación es asunto de gran importancia. Entre otras funciones la alimentación provee energía, propicia el crecimiento adecuado, gracias a la alimentación es posible que la mayoría de órganos funcionen, por ejemplo, los ojos son unos constantes consumidores de vitamina A que se encuentra en diversos alimentos, su falta de ingesta implica posibles patologías en los ojos. La alimentación se bien es un proceso al que todos debemos tener acceso, no todas las personas logran una alimentación adecuada, de aquí el tema de la presente investigación.

2.3.1.4. Necesidades Calóricas.

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en Briceño (1998) "las necesidades calóricas varían de acuerdo con el peso corporal, pues, para el hombre sería 152.P.0,73 y para la mujer 123.P.0,73, si son sedentarios, las necesidades serían de 2400 calorías para el hombre y 1700 para la mujer, pudiendo subir con el trabajo intenso a 4000 y 2800 calorías respectivamente.

En relación con su peso, los niños necesitan proporcionalmente más alimentos, porque su metabolismo basal por kilogramo de peso es más elevado, pues, utilizan parte de los alimentos para formar sus tejidos y porque desarrollan gran actividad muscular.

2.3.1.5. Necesidades en Proteínas, Hidratos de Carbono y Grasas.

Las proteínas suministran habitualmente de 12% a 15% del total de las calorías de la dieta, cada gramo de proteína produce al metabolismo 4 calorías, por lo que es aconsejable que la dieta de un adulto no contenga menos de un gramo de proteínas por kilogramo de peso corporal. En cuanto a los hidratos de carbono, estos aportan más del 50% de las calorías de la ración alimenticia porque cada gramo de H.C. proporciona 4 calorías, además, son de fácil digestión.

Por su parte, la cantidad de grasa aconsejable para una dieta de 3000 calorías es de 80 a 125 gr.; las grasas producen 9 calorías por gr. Y suministra generalmente alrededor del 25% del total de las calorías de la dieta. Las grasas son necesarias y ventajosas en la dieta, si se suministran en cantidades adecuadas. Un exceso de grasa en una dieta pobre en hidratos de carbono conlleva a la producción de cetosis o acidosis, una dieta demasiado rica en grasas, aún equilibrada en proteínas e hidratos, conduce fácilmente a la obesidad.

2.3.1.6. Constituyentes Minerales.

La cantidad de agua ingerida por día varía de acuerdo con la dieta, el trabajo y temperatura. En condiciones básicas es de 2500 a 3000 centímetros cúbicos por día. El calcio debe estar presente en la dieta en una proporción de un gramo por día, el sodio de 3 a 6 gr. /día, el potasio 2 a 4 gramos diarios, el hierro no debe bajar en la dieta del adulto de 12 mg/día y de 15 mg en la embarazada y la pubertad, el Iodo debe mantenerse en 100 mg/día y el fósforo debe consumirse de 1,3 a 1,4 gramos diarios.

2.3.1.7. Fuentes Alimenticias.

Existen dos grandes fuentes alimenticias, las de origen animal y las de origen vegetal. Las fuentes animales se encuentran divididas en grupos:

- **Grupo I:** constituido por la leche y sus derivados como lo son: leche, queso, cuajada, sueros, etc. las proteínas que estos aportan como la caseína y la lacta-albumina, ambas completas ya que facilitan una adecuada proporción de aminoácidos.
- **Grupo II:** conformado por las carnes de aves y pescados, son formas de proteínas sintetizadas por cada especie para cubrir sus necesidades específicas respecto al crecimiento y mantenimiento de tejidos musculares.

2.3.1.8. Fuentes Vegetales.

Se encuentran representadas por las verduras, integradas por hojas, tallos, semillas, vainitas, flores, frutas, raíces y tubérculos que contienen entre 3% al 35% de carbohidratos en forma de almidón, azúcares, celulosas y hemicelulosa y 1% a 2% de proteínas y cuando son secadas pueden llegar al 5 y 6 por ciento.

2.3.1.9. Vitaminas.

Las vitaminas son compuestos orgánicos de gran potencia que se presentan en cantidades ínfimas en los alimentos naturales, tienen funciones específicas vitales en las células y tejidos corporales.

Clasificación de las Vitaminas:

Las vitaminas se clasifican en:

Vitaminas Liposolubles: las cuatro vitaminas liposolubles son la A, D, E, y K, no poseen propiedad o estructura química común, salvo que son solubles en grasas y disolventes de grasas, su absorción se lleva a cabo en el intestino delgado, sigue la misma vía que las grasas. En consecuencia, cualquier estado que altere la absorción de grasas altera también la absorción de estas vitaminas.

2.3.1.10.Desnutrición.

Es un estado patológico inespecífico potencialmente reversible, que se origina como resultado de un deficiente aporte calórico al organismo, el mismo es acompañado por manifestaciones clínicas diversas de acuerdo a factores ecológicos e individuales.

Tipos de Desnutrición

La desnutrición se puede clasificar de acuerdo a ciertos criterios dentro de los cuales destacan:

a) Según sus manifestaciones clínicas

- ✓ **Marasmo:** existe una deficiencia proteica-calórica, el cual se puede presentar en un organismo en fase de crecimiento debido al destete temprano, infecciones repetitivas, alimentación inadecuada, enfermedades metabólicas y mala absorción de los nutrientes. El afectado por marasmo disminuye de peso, se atrofian las masas musculares y disminuye el parénculo adiposo.
- ✓ **Kwashioskor:** en la desnutrición de tipo Kwashioskor se presenta por un deficiente aporte de proteínas, aún y cuando se reciba un aporte adecuado de calorías. En este tipo de desnutrición el afectado posee un tejido adiposo escaso, se atrofia la masa muscular, existe edema, hepatomegalias, retraimiento y carencia de apetito.
- ✓ **Mixta (Marasmo-Kwashioskor):** el niño afectado presenta características propias del marasmo por deficiencia calórica, más edema por la ausencia de ingesta proteica.

b) Según su etiología

- ✓ **Primaria:** es cuando la desnutrición es causada por la deficiencia prolongada de aportes de calorías y/o proteínas, caracterizándose por un mayor consumo de reservas proteicas con alteración de la estructura y función del organismo.

- ✓ **Secundaria:** se habla de desnutrición secundaria cuando existe una adecuada disponibilidad de nutrientes, pero que la misma sobreviene por la alteración en la incorporación de alimentos afectando los componentes proteicos, alterando la funcionalidad orgánica.
- ✓ **Mixta:** es la que se presenta como los factores primarios y secundarios interviniendo conjuntamente como problema epidemiológico, que es la causa más común.

c) Según su Intensidad

- ✓ **Leve:** es cuando el grado de desnutrición se presenta en valores menores o iguales al percentil 3.
- ✓ **Moderada:** son todas aquellas que presenten valores menores o iguales a menos 3 desviaciones estándar (D.S.) por debajo del percentil 10.
- ✓ **Grave:** es cuando se presentan valores menores o iguales a menos 2 desviaciones estándar (D.S.) por debajo del percentil 10.

2.3.1.11. Diagnóstico de la Desnutrición.

La desnutrición es de difícil diagnóstico, sin embargo, para identificarla se debe usar en primer lugar, los signos clínicos, luego los antropométricos, los nutricionales y los bioquímicos.

Existen métodos más simples con lo que se pueden realizar una aproximación del diagnóstico de desnutrición como lo son el pesar y tallar, los cuales resultan de acuerdo a la edad, y se ubican en las gráficas de la Organización Mundial para la Salud (OMS).

Se considera normal todo niño cuyo peso este ubicado entre los percentiles 10 y 90 por debajo del percentil 10 se considera desnutrición, ubicando en dichas gráficas los tipos de desnutrición, según la clasificación: Grave, Moderada, o en Zona Crítica.

2.3.1.12. El Índice de Masa Corporal (IMC)

Es una medida de asociación entre el peso y la talla de una persona. El IMC es usado como uno de varios indicadores para evaluar el estado nutricional.

El IMC constituye la medida poblacional más útil del sobrepeso y la obesidad, pues la forma de calcularlo no varía en función del sexo ni de la edad en la población adulta. No obstante, debe considerarse como una guía aproximativa, pues puede no corresponder al mismo grado de gordura en diferentes individuos.

La Organización Mundial de la Salud, ha propuesto una clasificación del estado nutricional dependiendo del IMC de una persona.

Peso

Talla

2.3.2. Bases Legales

Nuestro estudio se sustentó en la siguiente normativa legal que apoya y defiende el derecho de los niños y de toda persona a la salud. En este sentido: La Constitución de la República del Perú (1983) en el artículo pertinente expresa que la salud es un derecho fundamental obligación del Estado que lo garantiza como parte de la vida. Más adelante agrega que el estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios.

En concordancia con el artículo anterior.

De la misma manera, la Convención Internacional de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (1989) afirma en los artículos 6, 19 y 29 los derechos que tienen los mismos en cuanto a protección se refiere. La Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente

(1998) en el artículo 30 presenta el derecho que tiene todo niño y adolescente a un nivel adecuado y el disfrute de una alimentación balanceada y nutritiva.

En este sentido el profesional de nutrición como parte operativa del sistema de salud, tiene la responsabilidad de proporcionar las herramientas para la conservación de la misma, en este caso la nutrición de los niños mediante la incorporación de éste profesional en la dinámica de las comunidades con la finalidad de orientar a las familias sobre la adopción de actitudes hacia el fortalecimiento de una dieta balanceada.

2.3.3. Definición de Términos Básicos

- **Diagnóstico Nutricional:** Es un proceso que comprende la aplicación de un método de diagnóstico para determinar el estado nutricional de una persona.
- **Estado Nutricional:** Es el resultado producto de la evaluación nutricional, el cual se califica de la siguiente manera: Estado Nutricional Normal (N), Desnutrición Grave (DG), Desnutrición Leve (L) o Zona Crítica de Nutrición (ZCN).
- **Alimentación Balanceada:** Es la comprende una dieta alimenticia basada en la inclusión de alimentos de los diferentes grupos alimenticios de una manera equilibrada, con la finalidad de que cada ración aporte los nutrientes necesarios para el mantenimiento de una salud integral.
- **Desnutrición:** Es un trastorno inespecífico, sistémico potencialmente reversible de naturaleza metabólica (Cabrera 1995, p.127).
- **Peso/Talla:** Es la relación que existe entre el peso corporal con respecto a la talla, es un indicador clave de mucha utilidad para evaluar el estado nutricional de los niños entre 2 y 10 años de edad en los cuales el peso y crecimiento es un indicador para diagnosticar a los niños desnutridos.

- **Globalización:** Es un proceso económico, tecnológico, social y cultural a gran escala, que consiste en el creciente comunicación e interpretación entre los distintos países del mundo unificando sus mercados, sociedades y culturas atreves de un aserie de transformaciones sociales, económicas y políticas de un carácter global. La globalización es amenudeo identificada como un proceso dinámico producido principalmente por las sociedades que viven bajo el capitalismo democrático y que ha abierto sus puertas a la revolución informática.

2.4. Operacionalización de Variables

Variable independiente

Diagnóstico nutricional las dimensiones:

Factores que influyen en la alimentación del alumno.

Tipo de alimentación de los alumnos

Tabla 1.

Matriz de Operacionalización

VARIABLES	DEFINICIONES CONCEPTUALES	DIMENSIONES	INDICADORES
Diagnóstico Nutricional	Es un proceso que comprende la aplicación de un método de diagnóstico para determinar el estado nutricional de una persona.	Antropometría	– Índice de masa corporal (IMC)

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Diseño Metodológico

3.1.1. Tipo de la Investigación.

La presente investigación fue de tipo básico de naturaleza explicativa. Transversal

3.1.2. Diseño de la Investigación.

La presente investigación tuvo un diseño cuantitativo.

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Población.

Todos los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba – Caldera – Huaura 2021, que para el caso son 100 alumnos matriculados teniéndose en cuenta específicamente a los alumnos del 4to y 5to año de educación.

3.2.2. Muestra.

La muestra se tomará a juicio de las investigadoras y que para el caso será de 30 alumnos el cual equivale al 30% de la población. Tamaño de la muestra: 30 alumnos.

3.3. Técnicas de Recolección de Datos

3.3.1. Análisis Documental.

- Aplicación de la ecuación en función al índice de masa corporal (IMC) la cual se obtuvo virtualmente aplicando la siguiente formula:

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (m}^2\text{)}}$$

Clasificación del IMC según estado nutricional de la gestante

IMC	Categoría
IMC < 20kg/m ²	Enflaqueci
IMC 20 – 24.9	Normal
IMC 25 - 29 kg/m ²	Sobrepeso
IMC > 30 kg/m ²	Obesidad

FUENTE: RECIAMUD

- Lista de alumnos matriculados como inclusión a los del 4to, 5to
- Análisis bibliográficos.

3.3.2. Observación.

Observación virtual

3.3.3. Entrevista.

A los alumnos en forma virtual

3.4. Técnicas para el Procesamiento de la Información

Para el procesamiento y tabulación de los datos de la presente investigación usamos programas estadísticos específicamente el SPSS ya que es el programa que más se acomodó a nuestra investigación.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Tabla 2.

Sexo de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021

N°	Masculino	Femenino
1	M	F
2	M	F
3	M	F
4	M	F
5	M	F
6	M	F
7	M	F
8	M	F
9	M	F
10	M	F
11	M	F
12	M	F
13	M	F
14	M	
15	M	
16	M	
17	M	
TOTAL		30

Fuente: Las autoras.

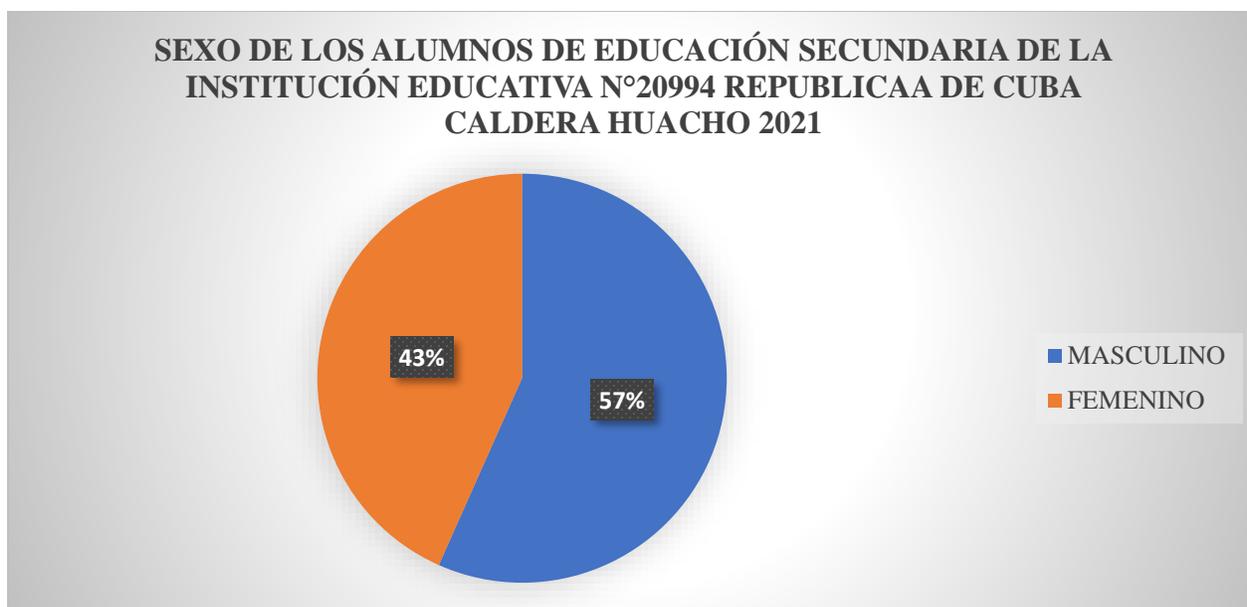


Figura 1. ¿Sexo de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994?

Interpretación:

El total de la muestra nos indica que el 43% pertenece al sexo femenino y el 57% al sexo masculino.

Tabla 3.

Edad de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021

N°	Masculino	Femenino
1	15	14
2	15	14
3	14	15
4	15	15
5	15	14
6	15	15
7	16	15
8	14	14
9	15	15
10	16	14
11	15	15
12	15	14
13	15	15
14	15	
15	16	
16	15	
17	14	
TOTAL		30

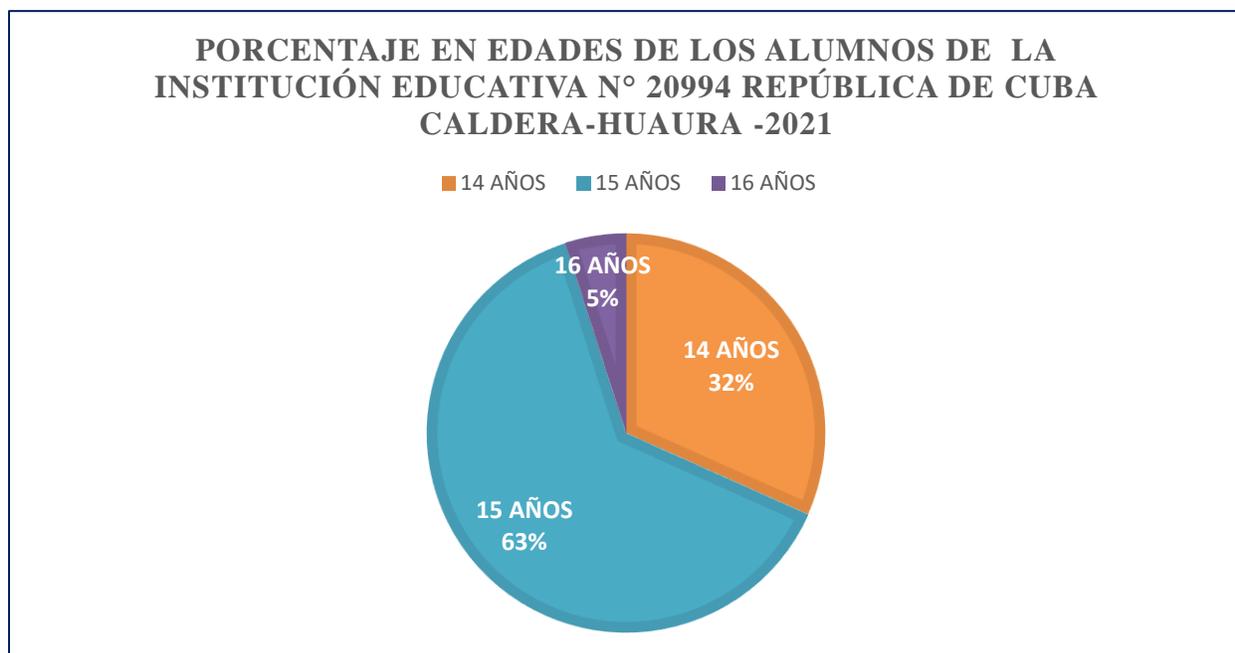


Figura 2. Sexo de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021.

Interpretación:

El total de la muestra nos indica que el 32% tiene 14 años, el 63% tiene 15 años y el 5% tienen 16 años.

Tabla 4.

Descripción antropométrica de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021”.

N°	Sexo	Edad	Peso	Talla
1	M	15	42	1.62
2	F	14	55	1.52
3	F	14	48	1.52
4	F	15	50	1.50
5	M	15	66	1.62
6	M	14	60	1.67
7	M	15	65	1.63
8	M	15	50	1.53
9	F	15	62	1.58
10	M	15	49	1.55
11	F	14	68	1.62
12	F	15	55	1.60
13	M	16	48	1.64
14	M	14	55	1.50
15	M	15	45	1.52
16	M	16	54	1.53
17	F	15	69	1.55
18	M	15	60	1.62
19	M	15	42	1.62
20	F	14	48	1.52
21	M	15	66	1.62
22	M	15	65	1.63
23	F	15	62	1.58
24	F	14	68	1.62
25	M	16	48	1.64
26	M	15	45	1.52
27	F	15	69	1.55
28	F	14	55	1.52
29	F	15	50	1.50
30	M	14	60	1.67

Fuente: Las Autoras. Donde n= 30= 100%

Tabla 5.

Descripción antropométrica del sexo femenino de las alumnas de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021”.

N°	Sexo	Edad	Peso	Talla
1	F	14	55	1.52
2	F	14	48	1.52
3	F	15	50	1.50
4	F	15	62	1.58
5	F	14	68	1.62
6	F	15	55	1.60
7	F	15	69	1.55
8	F	14	48	1.52
9	F	15	62	1.58
10	F	14	68	1.62
11	F	15	69	1.55
12	F	14	55	1.52
13	F	15	50	1.50

Fuente: Las Autoras. Donde NF = 13 = 43,33 %

Interpretación:

La muestra de la población del sexo femenino nos indica un porcentaje de 43,33% de la población siendo igual a 43%.

Tabla 6.

Descripción antropométrica del sexo masculino correspondiente a los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021”.

N°	Sexo	Edad	Peso	Talla
1	M	15	42	1.62
2	M	15	66	1.62
3	M	14	60	1.67
4	M	15	65	1.63
5	M	15	50	1.53
6	M	15	49	1.55
7	M	16	48	1.64
8	M	14	55	1.50
9	M	15	45	1.52
10	M	16	54	1.53
11	M	15	60	1.62
12	M	15	42	1.62
13	M	15	66	1.62
14	M	15	65	1.63
15	M	16	48	1.64
16	M	15	45	1.52
17	M	14	60	1.67

Fuente: Las Autoras. Donde n = 17 = 56,67 %

Interpretación:

La muestra de la población del sexo masculino nos indica un porcentaje del 56,67 % de la población. Igual a 57 %

Tabla 7.

Resultados del I.M.C. de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021”.

N°	Edad	Peso	Talla	Resultados del I.M.C	I.M.C.
1	15	42	1.62	16.07	Delgadez Moderada
2	14	55	1.52	24.00	Normal
3	14	48	1.52	20.77	Normal
4	15	50	1.50	22.20	Normal
5	15	66	1.62	25.19	Sobre Peso
6	14	60	1.67	22.00	Normal
7	15	65	1.63	26.00	Pre obeso
8	15	50	1.53	21.00	Normal
9	15	62	1.58	24.89	Normal
10	15	49	1.55	20.41	Normal
11	14	68	1.62	25.95	Pre Obeso
12	15	55	1.60	21.48	Normal
13	16	48	1.64	17.91	Delgadez Aceptable
14	14	55	1.50	24.40	Normal
15	15	45	1.52	19.48	Normal
16	16	54	1.53	23.07	Normal
17	15	69	1.55	28.75	Pre Obeso
18	15	60	1.62	23.00	Normal
19	15	42	1.62	16.07	Delgadez Moderada
20	14	48	1.52	20.77	Normal
21	15	66	1.62	25.19	Sobre Peso
22	15	65	1.63	26.00	Pre obeso
23	15	62	1.58	24.89	Normal
24	14	68	1.62	25.95	Pre Obeso
25	16	48	1.64	17.91	Delgadez Aceptable
26	15	45	1.52	19.48	Normal
27	15	69	1.55	28.75	Pre Obeso
28	14	55	1.52	24.00	Normal
29	15	50	1.50	22.20	Normal
30	14	60	1.67	22.00	Normal

Fuente: Las Autoras.

Tabla 8.

Resultados del I.M.C. de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021”.

N°	Sexo	Edad	Peso	Talla	Dx. Nutricional
1	M	15	42	1.62	Delgadez Moderada
2	M	15	66	1.62	Sobre Peso
3	M	14	60	1.67	Normal
4	M	15	65	1.63	Pre Obeso
5	M	15	50	1.53	Normal
6	M	15	49	1.55	Normal
7	M	16	48	1.64	Delgadez Aceptable
8	M	14	55	1.50	Normal
9	M	15	45	1.52	Normal
10	M	16	54	1.53	Normal
11	M	15	60	1.62	Normal
12	M	15	42	1.62	Delgadez Moderada
13	M	15	66	1.62	Sobre Peso
14	M	15	65	1.63	Pre Obeso
15	M	16	48	1.64	Delgadez Aceptable
16	M	15	45	1.52	Normal
17	M	14	60	1.67	Normal

Fuente: Las Autoras.

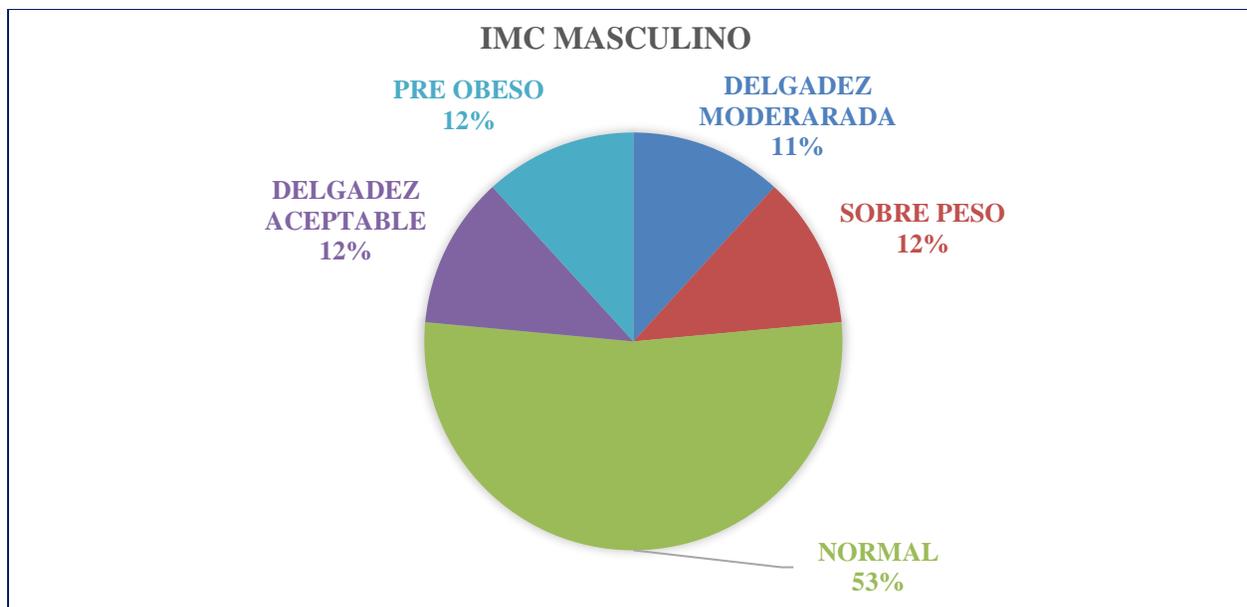


Figura 3. IMC masculino de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021.

Interpretación:

Que del total de la muestra el 56.67 corresponde a una población masculina de donde en condiciones de estado nutricional normal tenemos el 52,96%, mientras que con algún grado de desnutrición tenemos al 11,76% en lo que concierne para el caso de desnutrición moderada, desnutrición aceptable, pre obesidad y sobre peso son mínimos los casos.

Tabla 9.

Resultados del I.M.C. de las alumnas de educación secundaria de la institución educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021”.

N°	Sexo	Edad	Peso	Talla	Dx.Nutricional
1	F	14	55	1.52	Normal
2	F	14	48	1.52	Normal
3	F	15	50	1.50	Normal
4	F	15	62	1.58	Normal
5	F	14	68	1.62	Pre Obeso
6	F	15	55	1.60	Normal
7	F	15	69	1.55	Pre Obeso
8	F	14	48	1.52	Normal
9	F	15	62	1.58	Normal
10	F	14	68	1.62	Pre Obeso
11	F	15	69	1.55	Pre Obeso
12	F	14	55	1.52	Normal
13	F	15	50	1.50	Normal

Fuente: Las Autoras.

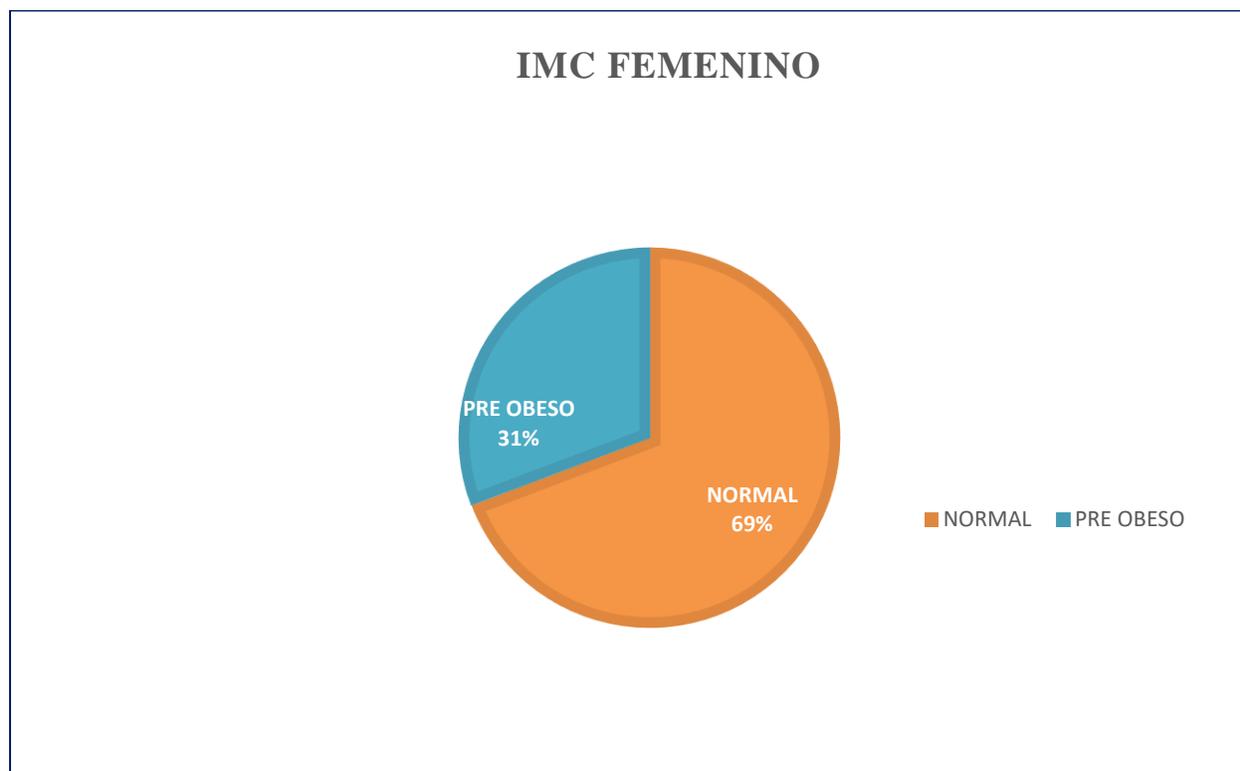


Figura 4. IMC femenino de los alumnos de educación.

Interpretación:

Que del total de la muestra el 43.33 corresponde a una población femenina. De donde el 82% se encuentra en condiciones de estado nutricional normal; mientras que el 18% se encuentra en un estado de pre obesidad.

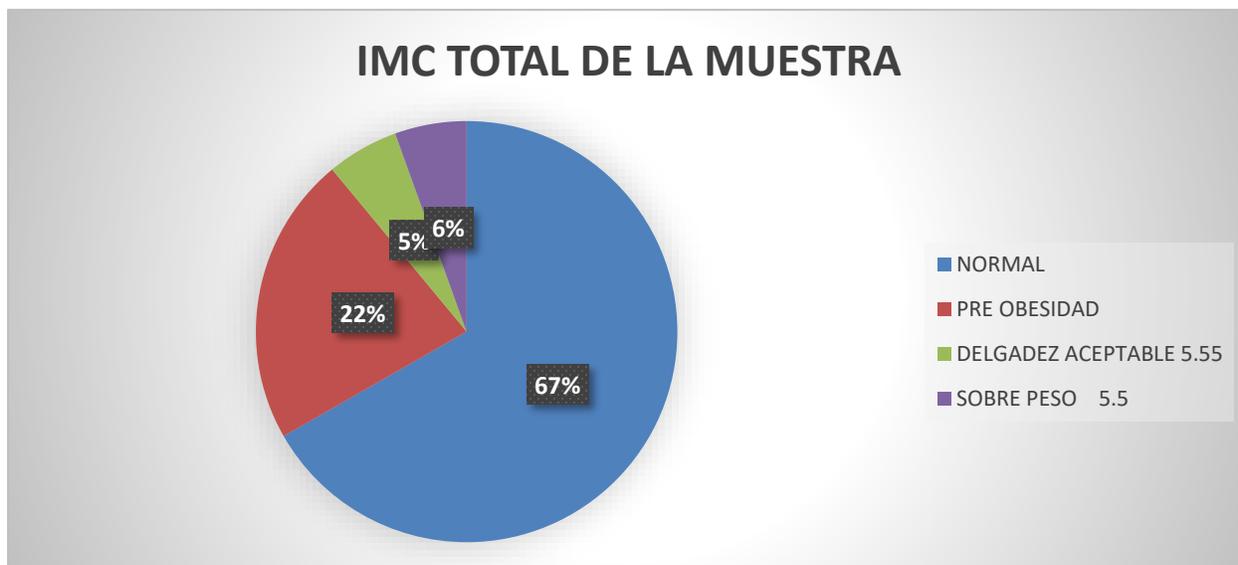


Figura 5. IMC total de los alumnos de educación.

Interpretación General:

Del 100% de la muestra que equivale a 30 alumnos entre hombres y mujeres, tenemos que el 66.67% tienen un estado nutricional normal, el 22.23% tiende a un cuadro nutricional de pre obesidad, el 5.55% tiene un estado nutricional con delgadez aceptable y el 5.55% tiende a un cuadro nutricional de sobre peso respectivamente.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

5.1. Discusión de Resultados

En la Investigación “Diagnostico nutricional de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021” se realizó una evaluación para conocer el diagnostico nutricional y determinar los índices de masa corporal con la finalidad de detectar si existen casos de desnutrición, obesidad, bajo, entre otras. Se pudo determinar en los resultados que del 100% de la muestra que equivale a 30 alumnos entre hombres y mujeres, tenemos que el 66.67% tienen un estado nutricional normal, el 22.23% tiende a un cuadro nutricional de pre obesidad, el 5.55% tiene un estado nutricional con delgadez aceptable y el 5.55% tiende a un cuadro nutricional de sobre peso, estos resultados, al compararlos con la tesis de Domínguez, Macías, Zambrano (2019) la cual su propósito fue fijar los hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería., la cual fue de una investigación transversal, descriptiva y de campo, teniendo como resultados que la mayoría de los estudiantes de enfermería tienen hábitos inadecuados.

Jamaica (2017) en su estudio cuyo objetivo fue analizar el consumo de nutrientes y determinar los hábitos alimentarios y su vinculación con los niveles de nutricionales y sus datos en cuanto a sexo, edad, nacionalidad, grupo geopolítico, profesión, entre otros, de los estudiantes que apenas inician la carrera en la Facultad de salud de la Universidad Nacional de La Plata, determino por medio de esta investigación el consumo de nutrientes, y se realizó una comparación de la cultura alimenticia de los bachilleres con las guías de alimentación que utiliza la población adulta argentina, posteriormente fue identificado el nivel de nutrición de los jóvenes utilizando el Índice de Masa Corporal y como este se vincula con la manera de comer, a la vez que se plantean

relaciones con la realidad y convivencia de los estudiantes, dando como resultado que la hora del almuerzo es la más valorada y los tiempos de consumo realizados son mayor a 80% , lo que significa que con estas investigaciones se determina la importancia en las mejoras del estado nutricional para un crecimiento y desarrollo normal y que coadyuven con su rendimiento escolar ya que esto pudiera generar retrasos físicos y a nivel intelectual, así como lo define Gonzales 2010, el cual argumentó que los niños necesitan nutrientes a medida que vayan creciendo.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

La realización de la presente investigación conllevó a las siguientes conclusiones de acuerdo a los objetivos propuestos:

En primer término es necesario señalar que la investigación que llevó por título : Diagnostico nutricional los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021, fueron evaluados como parte de la muestra seleccionada 30 alumnos, dicha muestra corresponde con el juicio de las investigadoras de donde se discriminó que un 56,67% corresponde al sexo masculino y el 43,33% corresponde al sexo femenino, como puede ser verificado en el cuadro N°2.

1. Con base en la aplicación de técnicas e instrumentos mencionados en el apartado metodológico, se obtuvo que de acuerdo a la evaluación nutricional el 66,67% de la muestra se encuentra en un estado nutricional normal, en tanto que con pre obesidad el 22,23% y con desnutrición aceptable y sobre peso se encontró un 5,55% para ambos casos como así es de observarse en el Cuadro N° 04.
2. En la muestra estudiada se observa que tanto en el sexo masculino y femenino prevalece el estado nutricional normal reflejando un 52,96% y un 69,23% notándose en forma particular en el sexo femenino con un cuadro de pre obesidad que representa el 30,67% y con algún grado de desnutrición en el sexo masculino representado por un 11,76%.

6.2. Recomendaciones

1. Una recomendación a las instituciones públicas con responsabilidad en el tema alimentario, de salud y educativo, es que acorde a la realidad en la que se producen muertes a causa de desnutrición y de mala nutrición, abriendo campo a que nuestra ciudadanía esté en peligro. Recomendamos que los entes gubernamentales implementen en los diseños curriculares contenidos sobre alimentación y nutrición de tal manera que esto sirva como prevención para mejorar la calidad de vida y así evitar muertes por caso de desnutrición, sobre todo por la fragilidad consecuencia del post Covid 19.
2. Recomendamos la realización de campañas que inviten a la ciudadanía a llevar una cultura alimentaria de calidad, de esa manera contrarrestar y rechazar los productos que se nos venden como alimentación chatarra. Este tipo de comidas ha inundado todos los espacios públicos con lo cual es una constante invitación a la mala nutrición, es necesario realizar trabajos y campañas multidisciplinarios que involucre al Ministerio de Salud, los medios de comunicación y las universidades. Es necesario la participación de las instituciones oficiales para poder monitorear los casos que han sido tratados en el presente diagnóstico.
3. Se recomienda a todas las instituciones educativas generar información sobre la importancia de una alimentación que se base en el consumo de especies vegetales y frutas, las mismas eran fuente de nutrientes para nuestros ancestros y parte de esa cultura se ha perdido afectando la nutrición de la ciudadanía, promover una alimentación natural la misma que consumieron nuestros antepasados y otras sociedades que fueron muy longevas como los Caral y Bandurria en nuestra región.
4. Que las autoridades de la Facultad de Bromatología y Nutrición implementen contenidos curriculares cada vez más acorde con la realidad Regional y Nacional de nuestro País para

que así los egresados puedan tener trabajo en las diferentes instituciones. Así como también continúen apoyando la realización de este tipo de estudios que generan un aporte a las comunidades más necesitadas.

5. Seguir incentivando con mayor frecuencia el consumo de alimentos marinos y disminuir los altos consumos de alimentos chatarra aplicando estrategias sensibilizadoras sobre la calidad de vida.

REFERENCIAS

7.1. Fuentes Bibliográficas

EVALUACION NUTRICIONAL (2002) en adolescentes mediante la determinación de peso, talla, IMC, pliegues cutáneos en Universidad de Chile.

MUÑOZ, S Y RAMIREZ, A. (1985). “Estado Nutricional de menores de 6 años de la zona rural en comparación con un sector de la zona urbana del distrito de Cajamarca”, Tesis Bromatología y Nutrición UNJFSC Huacho- Perú 1985.

NUÑEZ, LUZ (2019) “La alimentación que da vida, la malnutrición que mata”. Editorial SAUME. Puerto Rico.

Organización Mundial de la Salud (2020) “Informe Regional para Centroamérica”. Editado por OMS Capitulo- Panamá.

REVISTA CHILENA (2005). Evaluación del estado nutricional, hábitos de alimentación y actividad física de escolares en Valparaíso.

SANTANA SERGIO “EVALUACION NUTRICIONAL” (2003), La desnutrición hospitalaria es un hallazgo frecuente, y la causa de costos incrementados de asistencia médica.

Tejada, J. (1989). Evaluación Nutricional en niños menores de 6 años en la comunidad de Villa el Salvador informe Practicas Pre Profesionales UNJFSC 1989.

UNIDAD DE NUTRICION DEL MINISTERIO DE SALUD. (2003). Consejo Asesor en Nutrición. Norma técnica de evaluación nutricional del niño de 6 a 18 años. Año 2003.

VALORACION NUTRICIONAL (2005) valorar y hacer un seguimiento de una posible alteración nutricional se publicó en el HOSPITAL UNIVERSITARIO GREGORIO MARAÑON MADRID ESPAÑA.

ANEXOS

ANEXO N° 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: “DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE EDUCACION SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 20994 REPUBLICA DE CUBA CALDERA – HUAURA – 2021”

PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLES E INDICADORES	MÉTODO TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
<p>Problema General</p> <p>Conocer el diagnóstico nutricional de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021</p> <p>Problema Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el peso de alumnos de educación secundaria de la 	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar el diagnóstico nutricional de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Conocer el peso de alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 	<p>Variables</p> <p>Variable Independiente</p> <p>Diagnostico Nutricional - Antropometría</p> <p>Índice de masa corporal (IMC)</p>	<p>Tipificación de la investigación:</p> <p>Básica</p> <p>Diseño de la investigación</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Población y muestra</p> <p>Población: todos los alumnos de educación secundaria que para el caso son 100</p> <p>Muestra: 30 alumnos que equivale al 30% de la población.</p>

<p>Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el peso promedio de alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021? • ¿Cuál es el peso con mayor prevalencia por sexo de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021? • ¿Cuál es la talla de alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021? 	<p>20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer el peso promedio de alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021 • Conocer el peso con mayor prevalencia por sexo de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021 • Especificar la talla de alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021 • Especificar la talla promedio de alumnos de educación 		
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la talla promedio de alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021? • ¿Cuál es talla con mayor prevalencia por sexo de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021? • ¿Qué diagnóstico nutricional tiene mayor prevalencia de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021? 	<p>secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> • Especificar la talla con mayor prevalencia por sexo de los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021 • Especificar el diagnóstico nutricional que tiene mayor prevalencia en los alumnos de educación secundaria de la Institución Educativa N° 20994 República de Cuba Caldera – Huaura – 2021 		
--	--	--	--

ANEXO N° 02

FOTOGRAFIAS : DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL

