

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**HÁBITOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES
DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ,
TACNA – 2023**

TESIS

Presentada por:

Bach. Leydi Máryori Cárdenas Chambilla

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

TACNA – PERÚ

2024

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

HÁBITOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES

DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN

EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA - 2023

TESIS

Presentada por:

Bach. LEYDI MÁRYORI CÁRDENAS CHAMBILLA

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Aprobada por LINANIMIDAD , ante el siguiente jurado



Dr. Wender Florencio Condori Chipana
Presidente



Dra. María del Carmen Silva Cornejo
Miembro



Dra. Matilde Aurelia Zúñiga Rodríguez
Miembro



Dra. Matilde Aurelia Zúñiga Rodríguez
Asesora

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Dra. Matilde Aurelia Zúñiga Rodríguez, en mi condición de asesora acreditado por la Resolución de Facultad N° 12193-2023-FACS-UNJBG, de la tesis titulada:

HÁBITOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023, presentado por la Bachiller Leydi Máryori Cárdenas Chambilla para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería.

Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y similitud de trabajos de investigación y producción intelectual, considerando que según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud textual TURNITIN cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es 9%.

Por lo que CERTIFICO LA SIMILARIDAD de la ESCALA DE SIMILITUD de la tesis está de acuerdo a la SIMILITUD BAJA: PERMITIDO, para continuar con los trámites correspondientes.

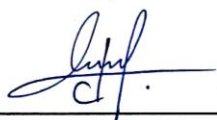
Se emite el presente certificado con fines de continuar con los tramites respectivos para su obtención del título profesional.



Dra. Matilde Aurelia Zúñiga Rodríguez

DNI: 00512691

ASESORA



Bach. Leydi Máryori Cárdenas Chambilla

DNI: 71274620

TESISTA



DEDICATORIA

A Dios, quien es mi guía y mi fe, por siempre acompañarme y darme la oportunidad de seguir perseverando.

A mis padres y hermanos, quienes son mi principal respaldo e inspiración, su guía ha sido fundamental en mi camino hacia el éxito académico y personal.

A mi asesora, Dra. Matilde Aurelia Zúñiga Rodríguez por su soporte y disposición, por compartir sus conocimientos y motivarme a la culminación de esta tesis.

Bach. Leydi Máryori Cárdenas Chambilla

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, la institución que me vio crecer académicamente, y a la Escuela Profesional de Enfermería por ofrecerme la oportunidad de avanzar en mi trayectoria profesional.

A mi amada familia, por haberme criado con sólidos valores y principios, y por brindarme un apoyo incondicional en cada etapa de mi vida. Estaré eternamente agradecido por su inquebrantable apoyo.

A mi mentora, la Dra. Matilde Aurelia Zúñiga Rodríguez, por su orientación experta, su experiencia y apoyo fueron fundamentales para alcanzar este logro académico.

A la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez por las facilidades proporcionadas y el libre desplazamiento dentro de sus instalaciones, con un agradecimiento especial a los docentes de quinto y sexto grado de primaria.

A mis amigas, docentes y a todas las personas que brindaron palabras de aliento y colaboración desinteresada durante la realización de esta tesis.

Bach. Leydi Máryori Cárdenas Chambilla

ÍNDICE

RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xiv
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Descripción del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	5
1.3. Objetivos.....	6
1.3.1. Objetivo general.....	6
1.3.2. Objetivos específicos.....	6
1.4. Justificación.....	7
1.5. Hipótesis.....	9
1.5.1. Hipótesis alterna.....	9
1.5.2. Hipótesis nula.....	9
1.6. Variables de estudio.....	9
1.6.1. Variable independiente.....	9
1.6.2. Variable dependiente.....	9
1.7. Operacionalización de variables.....	10

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación	12
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	12
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	14
2.1.3. Antecedentes locales.....	16
2.2. Bases teóricas	18
2.2.1. Teoría de enfermería	18
2.2.2. Mapa conceptual adaptada de la teoría de enfermería	23
2.2.3. Variables de estudio	25
2.3. Definición conceptual de términos.....	41

CAPÍTULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Enfoque de la investigación.....	43
3.2. Tipo de investigación.....	43
3.3. Método de investigación.....	44
3.4. Población.....	44
3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión de muestra.....	44
3.5. Muestra	45
3.5.1. Tamaño de la muestra.....	45
3.5.2. Muestreo o selección de la muestra	45

3.6. Unidad de análisis	46
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	46
3.7.1. Técnicas de recolección de datos.....	46
3.7.2. Instrumento.....	46
3.8. Validez y confiabilidad	48
3.8.1. Validez.....	48
3.8.2. Confiabilidad.....	49
3.9. Procedimiento de recolección de datos.....	50
3.10. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	50
3.11. Consideraciones éticas	51
3.11.1. Principio de autonomía	51
3.11.2. Consentimiento informado.....	51
3.11.3. Confidencialidad de los datos	52
3.11.4. Principio de Beneficencia	52
3.11.5. Evaluación de los beneficios del estudio y destinatarios ..	52
3.11.6. Protección de grupos vulnerables.....	52
3.11.7. Principio de justicia	53
3.11.8. La selección de seres humanos sin discriminación	53

3.11.9. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad.....	53
--	----

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS

4.1. Presentación de resultados y descripción	54
4.2. Prueba de hipótesis.....	69
4.3. Discusión de resultados	70

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	79
5.2. Recomendaciones	81

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA N° 01 CARACTERÍSTICAS GENERALES EN ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023	54
TABLA N° 02 HÁBITOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023	57
TABLA N° 03 ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA - 2023	59
TABLA N° 04 RELACIÓN ENTRE LAS DIMENSIONES DE HÁBITOS DE VIDA Y LAS DIMENSIONES DE ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023	61
TABLA N° 05 RELACIÓN ENTRE HÁBITOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023	66

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO N° 01 CARACTERÍSTICAS GENERALES EN ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023	56
GRÁFICO N° 02 HÁBITOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023	58
GRÁFICO N° 03 ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA - 2023	60
GRÁFICO N° 04 RELACIÓN ENTRE LAS DIMENSIONES DE HÁBITOS DE VIDA Y LAS DIMENSIONES DE ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023	65
GRÁFICO N° 05 RELACIÓN ENTRE HÁBITOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023	68

RESUMEN

La tesis titulada: “Hábitos de vida y su relación con el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023”, **Objetivo**, determinar la relaciona de los hábitos de vida con el estado nutricional. **Metodología**, tiene un enfoque cuantitativo de tipo descriptiva, transversal, observacional y prospectiva. La población de estudio consistió en los estudiantes de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, un total de 300, con un muestreo no probabilístico por conveniencia se obtuvo una muestra de 169 estudiantes. **Resultado**, Se revelo que el 62.7% presentaban hábitos alimenticios y de actividad física no saludables, el 57.4% tenía hábitos de sueño no saludables, el 38.5% presentaron obesidad, el 27.8% sobrepeso, 1.2% delgadez y 10.1% presentaron anemia, además el 59.2% que presentaba hábitos de vida no saludables tenía un estado nutricional inadecuado. **Conclusión**, Existe una correlación positiva muy fuerte entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023, con un nivel de confianza del 95%. Esto sugiere que los estudiantes con hábitos de vida no saludables tienen una mayor probabilidad de presentar un estado nutricional inadecuado y viceversa.

Palabras Clave: Hábitos de vida, estado nutricional, estudiantes de primaria, obesidad y anemia.

ABSTRACT

The thesis entitled: "Lifestyle habits and their relationship with nutritional status in 5th and 6th grade primary school children of the Luis Alberto Sánchez Educational Institution, Tacna - 2023", **Objective**, to determine the relationship between lifestyle habits and nutritional status. **Methodology**, has a quantitative approach of a descriptive, cross-sectional, observational and prospective type. The study population consisted of 5th and 6th grade primary school students of the Luis Alberto Sánchez Educational Institution, a total of 300, with a non-probabilistic convenience sampling, a sample of 169 students was obtained. **Result**, it was revealed that 62.7% had unhealthy eating and physical activity habits, 57.4% had unhealthy sleeping habits, 38.5% were obese, 27.8% were overweight, 1.2% were thin, and 10.1% had anemia, in addition, 59.2% who had unhealthy lifestyle habits had an inadequate nutritional status. **Conclusion**, there is a very strong positive correlation between lifestyle habits and nutritional status in 5th and 6th grade primary school children at the Luis Alberto Sánchez Educational Institution, Tacna - 2023, with a confidence level of 95%. This suggests that students with unhealthy lifestyle habits are more likely to have an inadequate nutritional status and vice versa.

Keywords: Life habits, nutritional status, elementary school students, obesity and anemia.

INTRODUCCIÓN

La niñez es una etapa crítica en el desarrollo humano, y las decisiones que se toman en este período influyen significativamente en su bienestar físico y mental a largo plazo. Esta investigación se centra en los estudiantes de 5to y 6to grado de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez en Tacna, durante el año 2023 con el objetivo de establecer la relación entre los hábitos de vida y el estado nutricional de estos.

Los hábitos de vida que se abordaron en este estudio incluyeron dimensiones clave como los hábitos nutricionales, la actividad física y el sueño. Cada una de estas dimensiones se valoró mediante un instrumento. El estado nutricional, por su parte, se valoró mediante medidas antropométricas que identificaron categorías como delgadez, normopeso, sobrepeso y obesidad. Además, se utilizó la hemoglobinometría para detectar la presencia de anemia en los estudiantes, clasificándola en ausencia, anemia leve y anemia moderada. Estos indicadores fueron esenciales para comprender la situación nutricional de los escolares y detectar posibles deficiencias que pudieron afectar su salud y desarrollo. El análisis de estas variables permitió obtener un panorama claro sobre la relación entre los hábitos de vida y el estado nutricional.

La presente investigación se estructura en cinco capítulos con el fin de abordar de manera integral el problema planteado. En el Capítulo I, se estableció el problema de investigación, se definieron los objetivos y se justificó su importancia. También se formularon las hipótesis que orientaron la indagación, se identificaron las variables de estudio y se definió su operacionalización.

En el Capítulo II, se presentaron los fundamentos teóricos y definiciones conceptuales que contextualizaron la investigación, brindando un marco de referencia sobre los hábitos de vida y su impacto en la salud.

En el Capítulo III se centró en el proceso metodológico, detallando el enfoque, tipo de investigación, población y muestra, así como las técnicas y procedimientos empleados, y las consideraciones éticas que guiaron el desarrollo de la investigación.

En el Capítulo IV se expusieron los resultados obtenidos, junto con una discusión que relacionó los hallazgos con la literatura existente y los objetivos planteados. Este análisis crítico permitió identificar patrones y tendencias en los hábitos de vida y el estado nutricional de los escolares.

Por último, en el Capítulo V se presentaron las conclusiones de la investigación, resumiendo los principales resultados y ofreciendo recomendaciones prácticas para promover estilos de vida saludables en la población estudiantil, contribuyendo así a su bienestar integral.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El aumento de enfermedades relacionadas con los hábitos de vida y la nutrición en la población escolar ha generado una creciente preocupación en el ámbito de la salud pública. La falta de actividad física regular, una alimentación equilibrada y un sueño adecuado son factores críticos que contribuyen a un estado nutricional inadecuado, manifestándose principalmente a través de sobrepeso, obesidad y anemia.

Investigaciones previas han demostrado que los niños con sobrepeso tienden a consumir menos verduras y más bebidas procesadas en comparación con aquellos con peso normal (1). El sobrepeso infantil es un problema complejo en salud pública; según un informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en 2022, se estima que 390 millones de niños y adolescentes entre 5 y 19 años padecían sobrepeso u obesidad (2). En Estados Unidos, el 17% de los niños presenta obesidad (3), mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que uno de cada tres niños entre 5 y 19 años tiene sobrepeso u obesidad (4).

En el contexto latinoamericano, se estima que el 10.64% de los niños entre 10 y 14 años padecen anemia por deficiencia de hierro en Brasil (5). Además, según el informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 3 de cada 10 niños y adolescentes

de entre 9 y 15 años presentan sobrepeso y se prevé que estas cifras aumenten en los próximos años, lo que podría comprometer gravemente la salud infantil (6).

A nivel nacional, solo el 15,3% de los escolares consumen diariamente verduras y el 39% consumen frutas. Además, el 42,6% consume frituras y el 17,3% ingiere bebidas azucaradas al menos tres veces por semana, así mismo, el 47,1% de niños de 9 a 11 años consumen menos de cuatro veces por semana alimentos ricos en hierro hemínico. Por otro lado, el 47,8% realiza menos de tres sesiones semanales de actividad física durante menos de 30 minutos cada vez, mientras que el 51,9% pasa un promedio de cinco horas diarias frente a pantallas durante la semana (7).

La malnutrición continúa siendo un problema persistente en el país; según un informe del Ministerio de Salud el 61,9% de los niños entre 9 y 11 años presentaron sobrepeso u obesidad, mientras que el 5,3% padecía anemia (7).

A nivel local, la información sobre hábitos de vida y estado nutricional en niños mayores de cinco años es escasa y desactualizada; un estudio realizado en Tacna en 2023 reveló que el 66,6% de los niños entre 10 y 13 años presentaban sobrepeso u obesidad (9). Asimismo, un estudio retrospectivo publicado por la revista del fondo editorial universitario Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann en el año 2019 identificó que el 38,3% de los niños entre 10 y 14 años padecían anemia, siendo más prevalente en varones (8).

Durante mis prácticas preprofesionales en enfermería, observé una baja asistencia a los controles de crecimiento y

desarrollo en niños de 5 a 11 años, así como una limitada implementación de estrategias de promoción de la salud por parte del personal de enfermería. Esta situación se ve reflejada en la distribución del gasto público destinada a la salud infantil, donde únicamente el 2% se asigna a niños de 6 a 11 años, mientras que el 88% está orientado a menores de 5 años (9). Estas cifras evidencian una brecha significativa en la atención de este grupo etario, generando una profunda preocupación e interés por investigar sus hábitos de vida y estado nutricional.

El estudio se desarrollará en el distrito Coronel Gregorio Albarracín Lanchipa, el cual cuenta con una población estimada de 12 312 niños entre 6 y 11 años. Este distrito se divide en seis sectores, entre ellos el sector Viñani, también conocido como Pampas de Viñani, que cuenta con un establecimiento único de salud, el Centro de Salud Viñani, clasificado como categoría I-3. Bajo su jurisdicción se encuentran 21 Instituciones Educativas administradas por la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL) de Tacna. (10)

En este contexto, se focaliza la atención en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, que imparte los tres niveles de educación básica regular: inicial, primaria y secundaria. Según el último censo educativo, este centro cuenta con 36 secciones en el nivel primaria, operando en el turno mañana, con una matrícula aproximada de 980 estudiantes, de los cuales 522 son varones y 458 son mujeres. (11)

Así mismo, durante el desarrollo de mis prácticas preprofesionales, se identificó una marcada preferencia entre los estudiantes por alimentos y bebidas no saludables disponibles en los

tres quioscos escolares de la Institución. Estos consumían principalmente productos ultraprocesados, como galletas, papas fritas, snacks con alto contenido de sodio y conservantes, así como bebidas azucaradas. Aun cuando en los quioscos también se ofrecían opciones saludables, como frutas y comidas caseras, estas eran considerablemente menos demandadas por los escolares.

El aumento de enfermedades relacionadas con los hábitos de vida y el estado nutricional en la población escolar se manifiestan en sobrepeso, obesidad y anemia. Los causantes de estos problemas son variados, sin embargo, los hábitos de vida, como hábitos alimenticios, hábitos de actividad física y hábitos de sueño son factores clave y en los que se puede intervenir para mitigar estas enfermedades.

Si este problema persiste, se espera un incremento significativo en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión, perpetuando un ciclo intergeneracional de condiciones de salud desfavorables. Esta situación no solo afecta la calidad de vida de los escolares, sino que también impone una creciente carga sobre los sistemas de salud pública. Ante este escenario, resulta crucial comprender y abordar los factores determinantes que contribuyen a esta problemática, siendo los hábitos de vida un componente clave a intervenir.

En este contexto, la presente investigación se desarrollará en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez de Tacna durante el año 2023, con un enfoque específico en los escolares de 5to y 6to grado de primaria. Este estudio busca generar datos relevantes que permitan identificar la relación entre los hábitos de vida y el estado

nutricional, con el objetivo de contribuir al diseño e implementación de estrategias efectivas para la promoción de estilos de vida saludables en esta población. De esta manera, se espera sentar las bases para intervenciones oportunas que reduzcan los riesgos asociados y mejoren la salud y el bienestar de los escolares

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre hábitos de vida y estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar características generales en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.
- Identificar los hábitos alimenticios, de actividad física y de sueño en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.
- Determinar el estado nutricional según la antropometría y la hemoglobinometría en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.
- Identificar la relación entre las dimensiones hábitos alimenticios, de actividad física, de sueño con las dimensiones de antropometría y hemoglobinometría en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.
- Correlación entre las variables hábitos de vida y estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.

1.4. JUSTIFICACIÓN

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Desde la teoría, el estudio se fundamenta en la relevancia de las variables en mención. Numerosos estudios han demostrado que una buena nutrición y la adopción de hábitos saludables durante la infancia son determinantes para el avance y óptimo desarrollo de la población de interés para prevenir enfermedades a corto y largo plazo. Además, se ha evidenciado que los hábitos adquiridos durante la infancia tienden a perdurar en la edad adulta, influyendo en la calidad de vida y el bienestar general.

JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Por otro lado, en el aspecto práctico, esta investigación se justifica debido a la importancia de conocer las variables sobre el determinado contexto. Esto permitirá identificar posibles problemas nutricionales y establecer estrategias de intervención temprana para promover una alimentación balanceada y estilos de vida saludables en esta etapa crucial del desarrollo. Además, esta investigación proporcionó información relevante para orientar la implementación de políticas y programas de salud escolar en la Institución Educativa, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de los escolares y promoviendo un ambiente propicio para su aprendizaje y bienestar integral.

JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

La presente investigación se justifica desde una perspectiva metodológica, debido a que además se contará con instrumentos que pasaran por procesos de validación y confiabilidad, generados

por el autor, que permitan ser una guía fehaciente para la ejecución de trabajos posteriores que contengan similares variables en su proyección dentro de contextos diferentes.

JUSTIFICACIÓN SOCIAL

La presente tesis se justifica desde un enfoque social, al abordar la importancia hábitos de vida y el estado nutricional saludable en la infancia, y proporciona información específica sobre los escolares de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, esta investigación busca generar conocimiento y contribuir a la implementación de acciones concretas para mejorar la salud y el bienestar de los escolares, promoviendo así una sociedad más saludable y sostenible.

JUSTIFICACIÓN LEGAL

Así mismo, la presente se justifica desde la generación de normativas legales propuestas en Perú sobre alimentación saludable, en las que destaca Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes, que tiene por fin la promoción de alimentaciones saludables, además de implementar comedor saludable en las instituciones educativas (12). Así mismo, en el dos mil diecinueve se ha logrado las aprobaciones de Resolución Ministerial N° 195-2019/MINSA el que destaca lo fundamental de la lonchera saludable y el requerimiento para el escolar, con la finalidad de obtención de alimentaciones sanas, reduciendo el poder ingerir alimento no saludable (13)

1.5. HIPÓTESIS

1.5.1. Hipótesis Alterna

Existe relación entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.

1.5.2. Hipótesis Nula

No existe relación entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.

1.6. VARIABLES DE ESTUDIO

1.6.1. Variable independiente

Hábitos de vida

1.6.2. Variable dependiente

Estado nutricional

1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala Valorativa		Nivel de Medición	
Hábitos de vida	Los hábitos de vida se refieren a las conductas y comportamientos que una persona adopta de forma regular y consistente en promover y mantener su bienestar físico, mental y social (14).	Alimentación	Frecuencia de comidas al día	1 al 3	Hábitos Alimenticios no saludables 0 a 32	Hábitos de vida no saludables 0 a 28	Ordinal	
			Frecuencia Consumo de proteínas	4 al 5				
			Frecuencia consumo de alimentos con alto cont. de hierro hem	6 y 7				
			Frecuencia consumo de líquidos	8 y 9				
			Frecuencia del consumo de porciones adecuadas de alimentos	10 al 12				Hábitos Alimenticios saludables 33 a 48
			Frecuencia de interacción de entretenimiento digital y consumo de alimentos	13 y 14				
			Frecuencia consumo de comidas procesadas	15 y 16				
		Actividad física	Frecuencia de actividad física vigorosa	17 al 18	Hábitos Actividad Física no saludables 0 a 12			
			Frecuencia de actividad física moderada	19 y 20	Hábitos Actividad Física saludable 13 a 18			
			Frecuencia de actividades sedentarias	21 y 22				
		Sueño	Horas de sueño	23 al 26	Hábitos Sueño no saludables 0 a 12			
			Calidad del sueño	27 al 30	Hábitos Sueño saludables 13 a 18			

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala Valorativa		Nivel de Medición
Estado nutricional	El estado nutricional se refiere a la condición general del organismo en términos de su ingesta, absorción y utilización de nutrientes esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo (15).	Antropometría	Índice de masa corporal / Edad (Kg/m ²)	Ficha de observación	Obesidad : (> 2DE)	Estado nutricional adecuado = Ninguno de los indicadores esta alterado	Ordinal
		Hemoglobinometría	Nivel de Hemoglobina (mg/dl)		Sobrepeso: (≤2DE)		
					Anemia severa <8.0 Anemia moderada 8.0-10.9 Anemia leve 11.0-11.4 Sin anemia >= 11.5		

Fuente: Elaborado por Cárdenas, L.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Antecedentes internacionales

Sun M., Hu X., Li F., et al. (16) “Eating Habits and Their Association with Weight Status in Chinese School-Age Children” 2020 *Objetivo*, Examinar los hábitos alimentarios de los niños en edad escolar y su impacto en el índice de masa corporal de los niños. *Metodología*, Transversal, correlacional, muestra de 2185 estudiantes de 4to a 6to grado, con un cuestionario y antropometría clasificando según IMC. *Resultado*, el 17% tuvo sobrepeso y el 8,3% obesidad, el 55,1% consumía refrigerios a altas horas de la noche, el 30,1% consumía más snacks de 3 veces a la semana, el 49,4% realizaba menos de 1 hora de actividad física por día, el 95% de los niños que se saltaban el desayuno y comían alimentos inflados tenían más probabilidades de tener sobrepeso/obesidad. *Conclusión*, Los hábitos alimentarios de los niños en edad escolar están estrechamente relacionados con su estado de peso.

García N., Rivas V., Guevara M., et al. (17), en su estudio “Actividad física y estado nutricional en escolares del sureste mexicano”, en el 2021, en México, *Objetivo*, identificar la actividad física y su relación con el estado nutricional en escolares de Tabasco. *Metodología*, Cuantitativa, correlacional, no experimental, con una

muestra de 2084 escolares de primaria, con un cuestionario como instrumento. *Resultados*, El 46,3% presentaron obesidad o sobrepeso y el 62% reflejan inactividad, de mayor prevalencia en niñas, el 31,2% de los muy inactivos e inactivos tuvo riesgo de sobrepeso y obesidad. *Conclusión*, Existe un vínculo negativo estadísticamente significativo entre las variables.

Thong F. y Rini S. (18) “Association between obesity and sleep disorders in primary school children” 2019. *Objetivo*, Encontrar la asociación entre la obesidad y los trastornos del sueño en los niños de las escuelas primarias. *Metodología*, Transversal con muestra de 107 niños de escuela primaria entre 6 y 12 años, con un cuestionario y ficha de observación como instrumentos. *Resultados*, El 47,7% de participantes eran niños y el 52,3% eran niñas, el 20,6% tenían obesidad y el 62,6% tuvieron trastornos del sueño. *Conclusión*, El análisis estadístico mostró una asociación significativa entre la obesidad y los trastornos del sueño en los niños.

Achouri I., Aboussaleh Y., Sbaibi R.; et al. (19) “Anthropometry, food consumption and iron deficiency anemia, among primary school children (6-15 years) in Kenitra city (North-Western Morocco)”. *Objetivo*, Evaluar el estado nutricional de los niños de 6 a 15 años. *Metodología*, De tipo cuantitativo y diseño descriptivo transversal, con muestra de 271 escolares de 3 colegios de Marruecos. *Resultados*, El 17,3% tuvo sobrepeso y el 16,2% presentaron anemia, el consumo diario de verduras era del 10% y de frutas era del 7,4%, el consumo de carne era de 6,5%.

Conclusión, El sobrepeso y la obesidad son más frecuentes que otras formas de desnutrición, además se identificó que el hierro sérico era determinante para el nivel de hemoglobina con una alta relación entre estos.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Becerra Z. (20) “Estilo de vida y estado nutricional en escolares de las áreas urbano y rural en Lambayeque – 2019”. *Objetivo*, Determinar la relación entre estilo de vida y estados nutricionales en escolares en las áreas urbano y rural en Lambayeque. *Metodología*, Descriptivo trasversal cuantitativo con diseño correlacional, con una muestra de 383 niños entre 9 a 12 años, muestreo aleatorio simple, con instrumento una encuesta y ficha de datos. *Resultado*, El 56,8% de la muestra de la zona urbana tenía 11 años y el 76% tenía un estilo de vida no saludable, así como el 15% y el 7% tuvieron sobrepeso y obesidad respectivamente. *Conclusión*, Existe asociación significativa entre estilo de vida y estados nutricionales en escolares en las áreas urbano y rural en Lambayeque -2019.

Sánchez W. (21) “Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del V ciclo de la I.E. privada San Fernando en Santa María – 2019”. *Objetivo*, Determinar la relación entre estilos de vida saludable y el estado nutricional. *Metodología*, cuantitativo, correlacional, con muestra de 50 estudiantes de 5° y 6° grado, aplicando cuestionarios y valoraciones nutricionales. *Resultados*, El 40% tenía hábitos alimenticios no saludables, el 46% con actividad

física no saludable y el 34% con hábitos de descanso no saludables, el 24% tenía sobrepeso y el 40% obesidad, además la totalidad de los que presentaron estilos de vida no saludables presentaron obesidad o sobrepeso. *Conclusión*, Los estilos de vida impactan significativamente en el estado nutricional de los estudiantes del V ciclo en la institución estudiada durante 2019.

Sánchez E. (22), “Asociación de la calidad de sueño al sobrepeso y obesidad en escolares de educación primaria de colegios públicos de Comas, Lima - 2022”. *Objetivo*: Evaluar la correlación entre calidad de sueño y sobrepeso y obesidad en estudiantes de primaria. *Metodología*, Cuantitativo, analítico, cuantitativo, prospectivo, correlacional y transversal, con instrumento de índice de calidad de sueño de Pittsburg (ICSP), una muestra de 989 escolares. *Resultado*, EL 49% de la muestra era mujeres y el 51% lo conformaban hombres, el 51% tenía mala calidad de sueño, el 32% presentaron sobrepeso u obesidad. *Conclusión*, se registró vínculo estadísticamente significativo entre las variables.

Minaya K. (23), “Conductas cotidianas y estado nutricional en escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Pública "Chinchaysuyo" Chincha Setiembre 2019”, *Objetivo*: Establecer el estado nutricional y el estilo de vida saludable en escolares de primaria. *Metodología*, cuantitativa, descriptiva, no experimental y transversal, muestra de 122 escolares, con tipo de instrumento un cuestionario de elaboración propia. *Resultado*, el

74% de los participantes tenía 10 a 11 años, el 51% presentó conducta alimentaria no saludable, el 58% presentó actividad física no saludables, además el 33% y 21% registran sobrepeso y obesidad respectivamente y el 2% presentan delgadez; *Conclusión*, la conducta cotidiana es no saludable y los estados nutricionales son excesivos.

Ruiz J. y Tafur R. (24) Estado Nutricional y Anemia Ferropénica en Niños de 6 a 12 años, de una Institución Educativa de la Provincia de Rioja, San Martín, 2019. *Objetivo*, Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y la anemia ferropénica en niños de 6 a 12 años. *Metodología*, Cuantitativo, correlacional, no experimental y transversal, con muestra de 80 niños de 6 a 12 años, se utilizaron fichas de medidas antropométricas y el tamizaje de hemoglobina. *Resultados*, El 16,3% tienen anemia moderada y el 31,3% tienen anemia leve, el 18,8% tienen sobrepeso y el 26,3% tienen desnutrición moderada. *Conclusión*, Existe asociación significativa ($p < 0.05$) entre el estado nutricional y la anemia ferropénica.

2.1.3. Antecedentes locales

Los antecedentes locales son escasos, por lo tanto, se reforzará con antecedentes a nivel internacional y nacional.

Mayta G. (25) “Relación entre percepción de los padres del sobrepeso y obesidad con el índice de masa corporal de los

estudiantes de 5° y 6° de primaria de una I.E. de la ciudad de Tacna. 2023”; *Objetivo*, establecer la relación entre la percepción parental sobre la obesidad y el aumento del índice de masa corporal (IMC) en estudiantes de 5to y 6to grado; *Metodología*, enfoque cuantitativo, observacional, descriptivo, transversal y prospectivo, con una población de niños de 10 a 13 años y sus padres; *Resultados*; el 27,7% de los niños presentaron sobrepeso y el 47,3% obesidad; *Conclusión*, la percepción distorsionada del peso por parte de los padres es común en esta población, y el nivel educativo de los padres se asocia como predictor del aumento del IMC en sus hijos.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Teoría de enfermería

TEORÍA DEL DÉFICIT DEL AUTOCUIDADO DE ENFERMERÍA DE DOROTHEA OREM

El presente trabajo de investigación considera a la teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Orem, esta enfatiza la relevancia del autocuidado como un elemento esencial para preservar la salud y evitar enfermedades. Orem propone que los individuos tienen la capacidad y responsabilidad de cuidar de sí mismos, pero pueden necesitar asistencia cuando enfrentan déficits de autocuidado. (26).

La teoría se compone de tres subteorías interrelacionadas: la teoría del autocuidado, la teoría del déficit de autocuidado y la teoría de los sistemas de enfermería. Estas subteorías proporcionan un marco para evaluar las necesidades de autocuidado de los pacientes y diseñar intervenciones de enfermería que promuevan la salud y el bienestar

La teoría del autocuidado: describe por qué y cómo las personas se cuidan a sí mismas.

La teoría del cuidado de personas dependientes, que explica cómo los familiares y/o amigos brindan cuidados a personas dependientes a una persona socialmente dependiente.

La teoría del déficit de autocuidado, que describe y explica por qué la enfermería puede ayudar a las personas

La teoría de los sistemas de enfermería: son sistemas de acción diseñados y producidos por enfermeras a través del ejercicio de su agencia de enfermería, dirigidos a personas con limitaciones de salud que afectan su

capacidad de autocuidado o cuidado de dependientes, clasificándose los sistemas de enfermería como totalmente compensatorio, parcialmente compensatorio y sistema educativo de apoyo.

METAPARADIGMAS:

Persona: se refiere al ser humano como un organismo biológico, racional y pensante, un todo integral dinámico con capacidades para realizar actividades de autocuidado dependiente, pero puede necesitar ayuda en situaciones de déficit. (27)

Salud: Se refiere a la integridad física, estructural y funcional; la ausencia de defectos que impliquen el deterioro de la persona; y el desarrollo progresivo e integrado del ser humano como una unidad individual. (27)

Enfermería: Es la acción de asistir a personas y grupos en su autocuidado, según sus requerimientos, identificando y cubriendo los déficits de autocuidado para promover la salud y el bienestar. (27)

Entorno: Conjunto de factores externos, tanto físicos como sociales, que influyen en la decisión de la persona para emprender autocuidados y en su capacidad para llevarlos a cabo, afectando así su desarrollo y bienestar. (27)

PRINCIPALES CONCEPTOS Y DEFINICIONES

El autocuidado: son las actividades que las personas adultas y en desarrollo emprenden y llevan a cabo, en un período determinado, en pro de su propio beneficio. Esto con el fin de preservar la vida, mantener un funcionamiento saludable, promover un desarrollo personal continuo y alcanzar el bienestar, a través del cumplimiento de los requisitos necesarios para un adecuado funcionamiento. (27)

Cuidado de dependientes: Es la atención que se brinda a una persona que, debido a su edad o factores relacionados, no puede realizar los cuidados personales necesarios para mantener la vida, el funcionamiento saludable, el desarrollo personal continuo y el bienestar. (27)

Requisitos de autocuidado: Son percepciones sobre las acciones necesarias para mantener el funcionamiento y desarrollo humano dentro de los estándares de vida, salud y bienestar personal. Orem identifica los requisitos de autocuidado universales, del desarrollo y requisitos de autocuidado en desviación de salud (27).

Demanda de Autocuidado Terapéutico: se refiere a las actividades de cuidado que un individuo necesita realizar en momentos específicos o durante un período determinado para cumplir con sus requisitos de autocuidado, adaptadas a sus condiciones y circunstancias particulares. Estas actividades se llevan a cabo mediante métodos apropiados para preservar la vida, la salud y el bienestar del paciente, y se caracterizan por tener un grado conocido de efectividad (27).

Demanda de cuidado de dependientes: es la suma de medidas de cuidado en un momento específico o durante un período de tiempo para satisfacer la demanda de autocuidado terapéutico del dependiente cuando su agencia de autocuidado no es adecuada u operativa (27).

Agencia de autocuidado: es una habilidad que se desarrolla en las personas maduras y en proceso de maduración, permitiéndoles reconocer y atender sus necesidades de autocuidado de manera intencional y deliberada asegurando su bienestar y salud (27).

Agencia de cuidado de dependientes: es la capacidad adquirida de una persona para conocer y satisfacer la demanda de autocuidado terapéutico

de la persona dependiente y/o regular el desarrollo y ejercicio de la agencia de autocuidados del dependiente (27).

Déficit de autocuidado: se refiere a la discrepancia entre la demanda de autocuidado terapéutico de un individuo y sus capacidades para llevarlo a cabo. Esto ocurre cuando las habilidades de autocuidado que ha desarrollado no son adecuadas o están inactivas, lo que impide satisfacer total o parcialmente sus necesidades de salud (27).

Déficit de cuidado de dependientes: es un desequilibrio entre la capacidad de cuidado del proveedor la cual no es suficiente para satisfacer la demanda de autocuidado terapéutico de la persona bajo su cuidado (27).

Agencia de Enfermería: es una característica compleja de las enfermeras, quienes, a través de su educación y entrenamiento, están capacitadas para actuar, identificar y ayudar a los individuos a satisfacer sus necesidades de autocuidado terapéutico. Esto incluye fomentar el desarrollo de la propia agencia de autocuidado del paciente y apoyar a quienes cuidan de dependientes en la regulación y ejercicio de su capacidad para proporcionar cuidado (27).

Sistemas de Enfermería: Consisten en una serie de acciones prácticas y deliberadas realizadas por las enfermeras, que se alinean con las necesidades terapéuticas de autocuidado de sus pacientes con el fin de proteger y regular sus actividades de autocuidado y promover su bienestar (27).

Factores Condicionantes Básicos: Edad, Género, Estado de desarrollo, Estado de salud, Patrón de vida, Factores del sistema de salud, Factores del sistema familiar, Factores socioculturales, Disponibilidad de recursos, Factores ambientales externos

ADAPTACIÓN DE LA TEORÍA DE DÉFICIT DE AUTOCUIDADO DE ENFERMERÍA DE DOROTHEA OREM A LA INVESTIGACIÓN

La teoría del déficit de autocuidado, formulada por Dorothea Orem, se enfoca en la capacidad de los individuos para cuidarse a sí mismos y en la necesidad de apoyo cuando esta capacidad se ve comprometida. Esta teoría resulta relevante en el contexto de la investigación propuesta, ya que permite comprender el empoderamiento de los escolares y el papel de los agentes de cuidado en este proceso.

Orem sostiene que las actividades de autocuidado se desarrollan a medida que los individuos maduran. En el caso de los escolares, estos pueden comenzar a asumir responsabilidades sobre su autocuidado; sin embargo, debido a su edad y etapa de desarrollo, a menudo requieren la atención de sus padres, quienes, actuando como agentes de cuidado, desempeñan un papel fundamental al ayudar a los escolares a identificar sus necesidades y a tomar decisiones que favorezcan su salud y bienestar.

En la presente investigación, se plantea que los hábitos de vida están vinculados al estado nutricional de los escolares. En este sentido, se abordaron algunos requisitos universales de autocuidado relacionados con la nutrición, tales como el mantenimiento de una ingesta adecuada de alimentos, la suficiente hidratación y el equilibrio entre actividad y descanso a través del sueño. Para explorar estos aspectos, se analizaron los hábitos alimenticios, de actividad física y de sueño de los escolares, identificando la frecuencia de las comidas diarias, el consumo de proteínas, la ingesta de alimentos ricos en hierro hem y el tamaño adecuado de las porciones, así como el consumo de comidas procesadas. Además, se examinó la frecuencia de la actividad física vigorosa, las actividades sedentarias, las horas de sueño y su calidad.

La carencia de estos hábitos de vida saludables resultaría en un déficit de autocuidado lo que afectaría su estado nutricional conllevando a delgadez, obesidad, sobrepeso y/o anemia. En este contexto, la enfermera desempeña un papel crucial para lograr el equilibrio en el estado nutricional de los escolares, ya que gracias a su formación tiene la capacidad de identificar y regular las necesidades de los escolares para satisfacer la demanda de cuidados terapéuticos, que a través de los sistemas de enfermería incluyendo intervenciones parcialmente compensatorias e intervenciones de educación y apoyo.

Estas acciones se materializan mediante tamizajes de hemoglobina, peso, talla e índice de masa corporal, así como talleres y sesiones informativas dirigidas a los escolares para fomentar hábitos de vida saludables, con el objetivo de fomentar hábitos de vida saludables que fortalezcan su capacidad de autocuidado y, en última instancia, mejoren su estado nutricional.

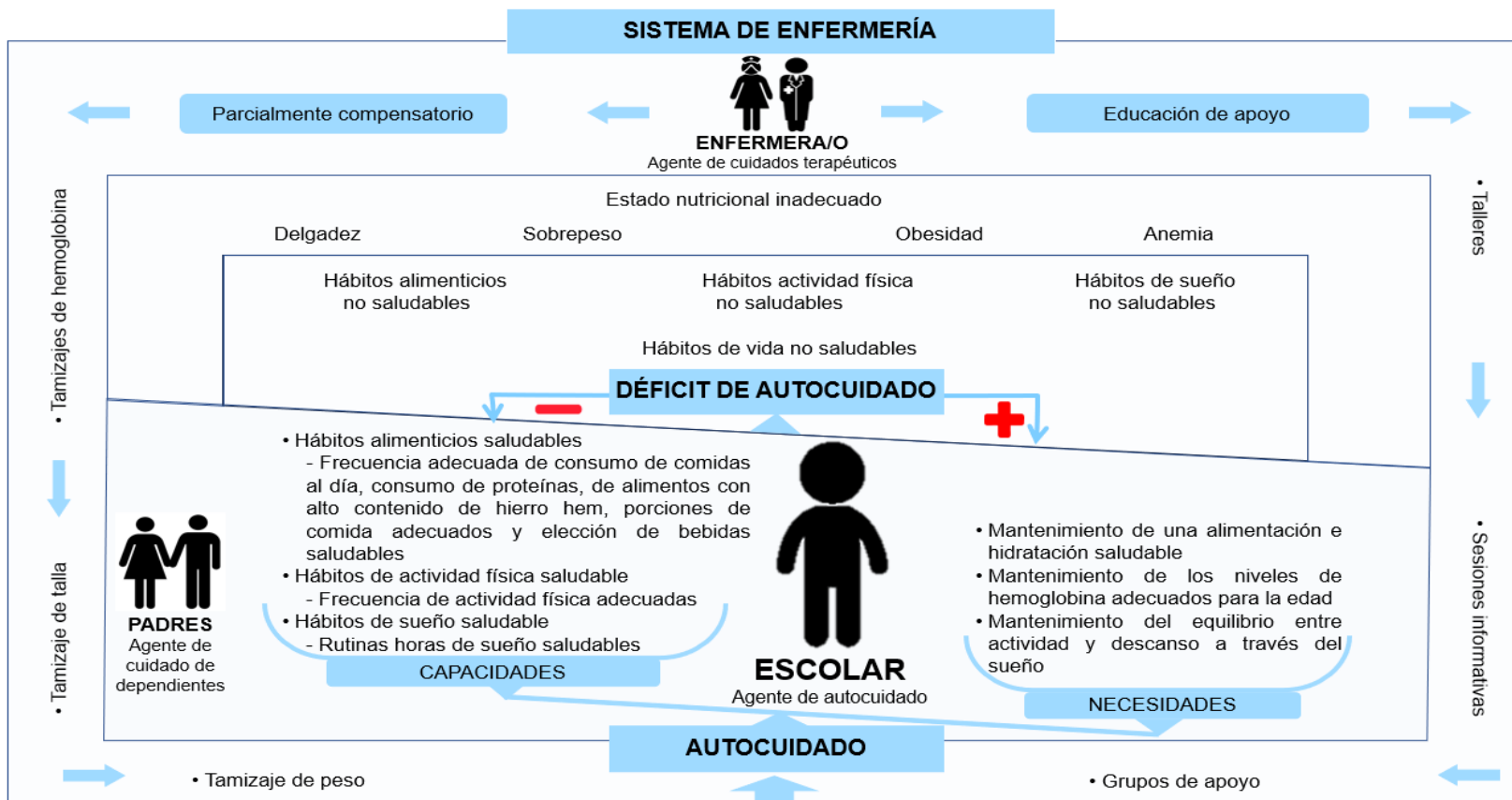
De esta forma no solo busca satisfacer las demandas de autocuidado terapéutico de los escolares, sino también fortalecer su agencia de autocuidado, permitiéndoles participar activamente en su propio bienestar y desarrollo, mejorado los hábitos de vida saludables y procurado un equilibrio en el estado nutricional.

En resumen, la teoría del déficit del autocuidado de Orem puede aplicarse el cuidado de los niños al identificar los déficits de autocuidado, planificar las intervenciones de enfermería, involucrar al escolar y diferentes agentes (familia, docentes, compañeros) y evaluar la eficacia de las intervenciones. (Ver anexo N°01)

2.2.2. Mapa conceptual adaptada de la teoría de enfermería

Figura 1

ESQUEMA DE LA TEORÍA DEL DÉFICIT DEL AUTOCUIDADO RELACIONADO A LOS HÁBITOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESCOLARES



Elaborado por Cárdenas, L.; basado en Orem, D

2.2.3. Variables de estudio

HÁBITOS DE VIDA

Según la Real Academia Española, hábito proviene del latín habitus que significa modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.

Según el Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño, indica que se entiende por hábitos las acciones componentes de las actividades que presentan un alto grado de automatización y se realiza con una participación relativamente baja de la conciencia. (28)

Según Velásquez el hábito es una conducta adquirida por repetición y convertida en un control automático, en tanto que la memoria y los instintos son formas de conservar el pasado. Las fases del hábito son la formación y la estabilidad. La primera se refiere al período de adquisición y la segunda al lapso en que ya se ha conseguido y se realizan los actos de manera frecuente, fácil y automática (29)

Hábitos y estilo de vida son conceptos relacionados, que por lo general se utilizan indistintamente, pero tienen algunas diferencias, para la presente investigación los hábitos de vida son el conjunto de conductas adaptativas que conforman el estilo de vida. (30)

Los hábitos de vida son acciones y comportamientos diarios que las personas realizan, pueden ser buenos o malos, los hábitos son más factibles cambiarlos con esfuerzo y constancia a diferencia

de los estilos de vida se refieren a una forma de vivir, que reflejan las actitudes y valores, las condiciones de vida y hábitos, puede ser difícil de cambiar porque involucra los valores, creencias y actitudes de una persona.

En resumen, los hábitos son acciones específicas que las personas realizan regularmente, mientras que el estilo de vida es un concepto más amplio que abarca los valores, creencias y actitudes de una persona que influyen en sus acciones y comportamientos diarios.

Hábitos saludables

Aguilar V. y Romero R. (31) sostienen que los hábitos de salud saludables o también denominados estilo de vida, son definidos como las pequeñas acciones que desarrollamos diariamente y las cuales nos ayudan a subsistir. Dentro de este conjunto de hábitos podemos encontrar el dormir, comer, hacer ejercicios, bailar, entre otros que pueden atender una necesidad física, educacional, recreacional u otra.

En resumen, inferimos que los hábitos saludables son comportamientos incorporadas a la vida diaria y que tienen un impacto positivo en el bienestar físico, emocional y mental, pudiendo prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas.

Hábitos no saludables

Por otro lado, los hábitos dejan de ser saludables cuando empiezan a afectar el desarrollo de la persona, sumado a ello se reconoce que en la actualidad los cambios económicos y sociales han efectuado el desarrollo de estilos de vida poco saludables pues

contribuyen con el sedentarios, el consumo de alimentos ultra procesados, alcohol, drogas, entre otros que deterioran el cuerpo poco a poco. (31) Siendo así que llamamos hábitos de vida no saludables a conductas incorporadas a la vida diaria y que tienen un impacto negativo en el bienestar físico, emocional y mental, pudiendo ser factores de riesgo para el padecimiento de enfermedades y disminuyendo la calidad de vida de las personas.

Respecto a aquellas características que posee un estilo de vida saludable o hábitos de salud saludables, podemos ubicar los siguientes:

Alimentación

Sobre la alimentación, desde la perspectiva de Flores J. y Salazar D. (32) tiene una relación estrecha con la nutrición y ambas se relacionan con la salud de la persona. El factor alimentación es sumamente crucial para el desarrollo de la persona y sobre todo durante los primeros años de vida hasta los 18 años de edad, pues durante ese tiempo el niño alcanzará su potencial de crecimiento y desarrollo, lo cual le permitirá interactuar de forma saludable con su entorno. Además de ello, la alimentación le proveerá de energía suficiente para el desarrollo de sus actividades, también aporta nutrientes y los efectos negativos de no alimentarse bien empiezan a desarrollarse a lo largo de la vida. La alimentación siempre debe ir de la mano con la actividad física, pues esta última ayudará a prevenir los problemas de exceso de peso.

Sumado a ello, Alvan M. (33) considera que la alimentación corresponde a la ingestión de alimentos, lo cual corresponde a un acto voluntario, educable y consciente que realiza el ser humano

para subsistir, sumado a ello precisa que este acto puede llegar a ser influenciado por otros factores externos como la educación, la cultura, economía, entre otros. También nos indica que existe una ley sobre la alimentación, la cual indica que existen cuatro puntos a tener en cuenta a la hora de realizar la alimentación, las cuales son: Tener en cuenta la cantidad, pues las porciones que te sirves deben tener los requerimientos nutritivos de acuerdo a tu edad, peso, volumen, entre otras características; tener en cuenta la calidad, lo cual tiene que ver con la adecuada distribución de los alimentos; tener en cuenta la armonía, pues debe contener una simetría entre los múltiples nutrientes a ingerir. Finalmente, se debe tener en cuenta la adecuación, pues los alimentos ingeridos deben adecuarse al período biológico en el cual se encuentra la persona, ello quiere decir debe responder a caracteres de edad, situación socioeconómica, patología, entre otras.

En cuanto a los tipos de alimentación, podemos ubicar la buena alimentación y la mala alimentación. Al respecto, De Morales et al. (34) comenta que la **alimentación saludable** consiste en la ingesta de frutas, verduras, proteínas, entre otros alimentos saludables que le permita al ser humano estar nutrido, el tener como hábito una alimentación saludable puede contribuir en un 90% a evitar que se padezca de alguna enfermedad. Sumado a ello, contribuye con el correcto desarrollo, evitando problemas como la anemia, sobrepeso u obesidad, problemas emocionales, entre otros. En la actualidad, la industria de la alimentación se encuentra promoviendo el consumo de comidas rápidas o también denominadas fast food, las cuales son altas en grasas, harinas, colorantes, entre otros componentes que no contribuyen con la alimentación y aportan poco nutrientes, por el contrario, ayudan a

subir de peso, lo cual no es favorable para el desarrollo, por ello es necesario que se promueva una cultura de alimentación saludable acompañada del ejercicio.

Finalmente, Cortés L. (35) comenta sobre la **alimentación no saludable**, que esta repercute en todo aspecto de la vida del ser humano desde el ámbito educativo hasta lo emocional, lo cual genera como consecuencia que el rendimiento de la persona no llegue a ser el óptimo, pues producto del sobrepeso se le generarían algunas enfermedades como la diabetes, hipertensión, entre otras. Por ello, existe una especial importancia que los niños, jóvenes y adultos sepan la importancia que posee la buena alimentación pues contribuye con la salud, el bienestar emocional, entre otras situaciones, en ello radica la importancia de promover una alimentación saludable y evitar el consumo de bebidas endulzantes, grasas, entre otros que afecta el desarrollo de la persona.

Actividad física

Respecto al desarrollo de la actividad física, Rodríguez et al (36) precisa que la actividad física se debe instaurar desde la etapa escolar mediante el desarrollo del curso de educación física, pues el colegio debe generar un espacio ideal para promover aquellas prácticas que contribuyen con la salud física y emocional de las personas. Las sociedades en la actualidad deben buscar fomentar la educación, favoreciendo la creación de entornos saludables y desarrollando actividades que puedan ser de un desarrollo didáctico, que incentive a los niños, adolescentes y jóvenes a continuar ejercitándose por su cuenta, incluso como un pasatiempo en el transcurrir de su vida.

Sumado a ello, Gil F., Romance Á. y Nielsen A. (37) comentan que la Organización Mundial de la Salud señaló que en la actualidad la mayor pandemia por la que se encuentra atravesando el mundo son la obesidad y el sobrepeso, la cual tiene a los menores de 18 años entre su grupo objetivo al cual atacar, pues en dicha etapa del desarrollo los menores consumen alimentos sin importar el aporte que puede brindar a su desarrollo. Por ello, es de vital importancia la implementación de cursos de educación física que pueda fomentar el desarrollo de actividades que requieran de un esfuerzo físico por parte de los menores, pues ello contribuirá a bajar de peso, liberar toxinas, entre otros aportes que generan el realizar ejercicio.

El otro lado de la moneda a la actividad física, viene a ser el sedentarismo, según Arocha J. (38) el sedentarismo y la inactividad física son dos factores cuyos índices se encuentran en aumento en diferentes países a nivel mundial, estas dos situaciones se encuentran asociadas al desarrollo de enfermedades crónicas y muertes prematuras. El sedentarismo se encuentra asociado a los elevados índices de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovascular que se encuentran aquejando a gran parte de la población mundial. Es de conocimiento público que el ser una persona inactiva produce daños al organismo, además es considerado no saludable, pese a ello en la actualidad aproximadamente un tercio de la población es inactiva, lo cual representa un grave problema a la salud pública que debería ser atendido lo antes posible para evitar altos índices de mortalidad alrededor del mundo.

Sueño

El sueño y el descanso son dos requisitos indispensables que contribuyen al adecuado desarrollo de las personas, al respecto Álvarez A., Blancarte E. y Tolentino M. (39) sostienen que el sueño tiene influencia en la regulación de funciones fisiológicas y respuestas conductuales, por ello, el privarse del sueño adecuado y el descanso podrían generar alteraciones al bienestar de las personas, dicha situación se incrementa si dichas privaciones del sueño se generan durante la etapa del desarrollo en menores de 10 y 11 años de edad. Sumado a ello, se precisa que el sueño consiste en un proceso fisiológico cíclico y que alterna con periodos de vigilia, algunas de las funciones que cumple el sueño son la de conservar la energía, restablecer tejidos corporales, reforzar la memoria, entre otros. Por ello, posee gran importancia poder alcanzar una calidad de sueño óptima para poder gozar de un buen estado de salud, respecto a la cantidad de horas de sueño pues estas van a variar según la etapa de desarrollo en la cual se encuentre la persona.

Ante ello, Merino M, Ruiz A, Madrid J, et al. (40) que el sueño corresponde a un proceso activo y complejo, es crucial para poder sostener un estado de salud saludable tanto física como mentalmente. Respecto a las necesidades de sueño, indica que estas pueden variar a lo largo del desarrollo de la vida y atiende a diferentes factores interindividuales y genéticos. Por otro lado, hasta el día de hoy existe una necesidad de establecer las horas de sueño diarias que necesita una persona, pese a ello aún no se logra determinar pues es un tema que genera controversias constantemente. Por otro lado, expertos de la National Sleep Foundation han elaborado un artículo en el cual brindan

recomendaciones sobre la duración que el sueño debe tener en ciertas etapas de la vida, partiendo de ello indicaron que los escolares de seis a trece años deberían cumplir con 9 a 11 horas diarias de sueño, finalmente los efectos que podrían ocasionar la privación del sueño son la fatiga, cansancio, cambios en el metabolismo, incremento en la actividad del sistema nervioso, hipertensión, entre otras enfermedades.

Finalmente, Oropeza G., López J. y Granados, D. (41) comentan que los hábitos de sueño corresponden a conductas que favorecen al dormir, durante la etapa escolar el sueño es crucial para el correcto desarrollo de los niños pues durante el proceso del sueño es que se llevan a cabo diversos procesos fisiológicos de restauración del organismo. Por otro lado, el tener hábitos inadecuados del sueño pueden generar dificultades en los procesos cognitivos, como pérdida de memoria y atención, las cuales en esta etapa son cruciales y repercuten en el futuro del menor.

ESTADO NUTRICIONAL

Respecto al estado nutricional de los niños entre los 10 y 11 años de edad, según Baltodano K. y Castillo L. (42) se puede verificar que se encuentran en una etapa de desarrollo progresivo, durante la cual se evidenciará la formación de un ser humano adulto y para ello es necesario trabajar en su desarrollo: físico, cognitivo, emocional y social, para que se efectúe ese desarrollo deben influir diferentes factores como la familia, la nutrición, la cultura, entre otros que pueden favorecerle o dificultarle el proceso de desarrollo. Durante la etapa en mención, los niños tienen diferentes riesgos que

atentan contra su crecimiento y desarrollo, los cuales en su mayoría se asocian con la nutrición y el entorno en el cual crecen.

Sumado a ello, Espinoza C. y Morocho A. (43) comentan que el estado nutricional de los niños tiene especial repercusión en el desarrollo que estos tendrán, también se desprenden las alteraciones que podrían presentar, por ello el buen estado nutricional debería ser considerado por todos los países como un tema primordial a tratar, pero sobre todo para los países en vía del desarrollo pues son los que presentan mayores índices de desnutrición en su población. Pues para los países en vía del desarrollo, la desnutrición corresponde a un problema latente y muy difícil de erradicar, lo cual genera amplios y variados problemas a la salud que van desde trastornos leves hasta enfermedades graves o crónicas, las cuales afectan directamente al crecimiento y desarrollo normal de los niños. Adicionalmente, precisan que aquellos niños que durante la etapa de desarrollo sufrieron de desnutrición, en la etapa adulta padecerán las secuelas.

Al respecto, Sánchez A., Peñafiel A. y Montes C. (44) comenta que actualmente, uno de cada cuatro niños sufre de retraso en el crecimiento y desarrollo, sumado a ello se puede constatar la presencia de un reiterado aumento en la tasa de sobrepeso y obesidad en todos los grupos etarios. Lo cual probablemente se deba a la escasez de diversidad en las cosechas, pues ello limita el acceso a alimentos sanos y nutritivos, empujando a la población al consumo de alimentos ultra procesados, altos en grasas, entre otros componentes que favorecen el sobrepeso y el desbalance nutricional.

Finalmente, López M. y Rivero E. (45) indican que el estado nutricional es aquello que determina el estado de salud y es producto de la nutrición, alimentación y hábitos de vida de la persona, de acuerdo a las indicaciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud se debe determinar en atención al grupo etario que puede ir desde los 5 a 19 años con el índice de masa corporal, producto de la valoración del estado nutricional de la persona en relación al índice de masa corporal se puede dividir en: delgadez, normal, sobrepeso y obesidad.

Ahora, respecto a factores que tienen incidencia para analizar el estado nutricional de las personas, se verifican los siguientes:

Medidas antropométricas

Peso

Respecto al peso Colca D. (46), precia que es aquel factor mediante el cual puede llegarse a medir el estado nutricional en el cual se encuentra la persona. La forma de determinar el peso es de preferencia haciendo uso de una balanza digital, esta debe encontrarse calibrada y se le solicita al sujeto que se retire los zapatos y suba a la balanza para poder pesarlo, la posición debe ser recta, con ambos pies dentro de la balanza y con el cuerpo rígido.

Talla

Según Colca D. (46), la talla se puede llegar a determinar al medir a la persona y para ello debe encontrarse descalza, ubicarse dando la espalda a la pared y de manera vertical al tallímetro,

sumado a ello debe tener los brazos relajados y la cabeza en posición recta sin encorvarse, de esa manera se logra determinar la talla exacta de una persona y esta puede llegar a variar dependiendo de la etapa del desarrollo en la cual se encuentre la persona.

Índice de masa corporal

Según López M. y Rivero E. (45) el índice de masa corporal, también reconocido por sus siglas IMC o por índice de Quételet et, es el resultado de efectuar la división del peso corporal entre la medida de la estatura elevada al cuadrado. Lo cual tiene su fundamento en el supuesto que las proporciones de masa corporal/peso, de manera igual para hombres y mujeres, lo cual posee una correlación positiva con el tejido adiposo corporal que posee el organismo.

Por su parte Lozano D. y Gaxiola S. (47), considera que el índice de masa corporal corresponde a un indicador del peso corporal y que se emplea comúnmente en estudios que manejan poblaciones extensas y de un cálculo complicado. El IMC es el resultado del cálculo que se efectúa entre el peso y talla de la persona, respecto al peso este casi siempre es medido en kilogramos y respecto a la talla es medida por centímetros.

Obesidad

Según Gutiérrez E., Goicochea E. y Linares E. (48), en atención a las cifras emitidas por la Organización Mundial de la Salud, establece que desde el año 1980 a la actualidad, la obesidad ha superado las cifras que se creían alcanzaría y por esa razón es que la OMS la llega a considerar como la pandemia mundial pues no sólo ataca a un sector o país en específico, sino que no discrimina edad, sexo, color, talla, condición, país, ni ningún otro factor.

Además, la obesidad es uno de los principales factores que desencadenan diferentes enfermedades como la diabetes, cáncer, cardiopatías, entre otras.

En cuanto a la obesidad, según Cabrera E., Stusser B., Cáliz W., et al. (49) corresponde a una enfermedad crónica y posee un predominante prevaleticia actualmente en diferentes países alrededor del mundo. La característica clave de la obesidad es un alto contenido de grasa corporal, lo cual dependiendo de diversos factores puede llegar a generar algunos riesgos a la salud de la persona que lo padece, limitando de esa manera su calidad de vida. La obesidad se lleva a clasificar en atención al índice de masa corporal, dependiendo de ello se ubica el grado de obesidad en el cual se encuentra la persona.

Sobrepeso

Respecto al sobrepeso, Diaz J. (50) comenta que es aquella acumulación anormal de grasa que puede llegar a ser perjudicial para la salud, también sostiene que entre las razones por las que un niño que tiene sobrepeso puede llegar a convertirse en un adulto que tiene sobrepeso u obesidad en algunos casos, pues ello debido al desarrollo y conservación de células adiposas, las cuales se acoplan a su cuerpo de una manera diferente a las de un niño con peso normal. Entre los perjuicios que generan estas células adiposas en el cuerpo, se encuentran el que este tipo de células liberan de forma directa ácidos grasos, los cuales recaen de forma directa sobre el hígado y ello generará a la larga que no sea capaz de regular la liberación de glucosa en la sangre. Por ello se considera que el exceso de grasa en la sección abdominal podría llegar a ser un elevado riesgo para diferentes enfermedades.

Sumado a ello, Lipa L., Geldrech P., Quilca Y., et al. (51) define a la obesidad como aquel aumento en el peso corporal que llega a extender el tejido adiposo, sumado a ello es necesario indicar que de acuerdo a la magnitud y distribución de dicha grasa es que puede llegar a condicionar la salud del individuo. El autor hace énfasis en la importancia que posee el desarrollo de la obesidad como un factor de riesgo para tener alguna enfermedad arterial. Finalmente, expresa que existen tipos de obesidad, dependiendo del tipo en la cual se encuentre la persona es que es propenso o no a contraer diversas enfermedades, se tienen la obesidad tipo 1, tipo 2, tipo 3 y tipo 4, cada una posee diferentes características.

Normal

Según el Ministerio de salud del Perú (52) al hablar de un estado normal respecto al IMC en la población de 5 a 19 años de edad, quiere decir que su índice de masa corporal se encuentra definido en virtud a los rangos desde el -2 al 1.

Delgadez

Según Campos J. y Llaque V. (53), en la actualidad la obesidad se ha convertido en tendencia, por ello no es común observar a personas que mantengan bajo peso durante muchos años, pese a ello la delgadez se puede definir como un estado no secundario a una enfermedad orgánica o en su defecto anorexia nerviosa. Durante la delgadez el peso corporal y el índice de masa corporal siempre se van a encontrar en sus estándares más bajos para edad y sexo que posee la persona, sumado a ello se indica que aún se desconoce el motivo por el cual la persona posee dicha delgadez y no siempre se encuentra asociada a la falta de

alimentación, algunos autores incluso la asocian con la genética familiar.

Por otro lado, Alcedo M. y Mercado S. (54) consideran que la delgadez para unas personas les puede llegar a ocasionar severos daños emocionales, afectando de esa manera a aquellas personas que la tienen. Se habla de delgadez cuando los valores correspondientes al índice de masa corporal se encuentran por debajo de 18. En cuanto a los orígenes de la delgadez, se tiene múltiples respuestas como producto de la anorexia, bulimia, pero también pueden ser por causas patológicas, constitucionales o genéticas.

Finalmente, según el Ministerio de salud del Perú (52) hablar de un estado de delgadez en la edad de 5 a 19 años, significa que el IMC es menor a menos dos desviaciones típicas por sobre la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil brindados por la OMS.

Hemoglobinometría

Es la medición de la concentración de hemoglobina en un individuo, se basa en el método de la cianometahemoglobina, es el método recomendado por el Comité Internacional de Estandarización en Hematología (ICSH), abarca la medición de la mayoría de las hemoglobinas presentes en la sangre, se basan en técnicas que comparan la intensidad de la luz o del color y que miden también, en grado variable, cualquier cantidad de metahemoglobina que pueda haber presente en una solución, puede calcularse por medición de su color, de su poder de combinación con el oxígeno o con el monóxido de carbono o por su contenido en hierro. (55)

Nivel de hemoglobina

La hemoglobina es una proteína compleja constituida por un grupo hem; que contiene hierro y le da el color rojo al eritrocito; y una porción proteínica, la globina, (55) esta tiene como función principal el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono en los órganos y tejidos del cuerpo.

La globina y el hemo se producen en el hígado, de allí pasan a la médula ósea para ser incorporados a los glóbulos rojos durante su formación. En el caso del hierro este es obtenido a partir de los alimentos a nivel del intestino, de allí es transportado al hígado en donde se almacena dando origen a la ferritina, cuando es requerido para la formación de la hemoglobina es llevado a través de la sangre hasta la médula ósea mediante un transportador llamado transferrina a partir del cual ingresa al glóbulo rojo para unirse al hemo y a la globina dando así origen a la hemoglobina (56)

El nivel de hemoglobina hace referencia a la cantidad de esta proteína en la sangre, esta concentración es expresada en gramos por decilitro (g/dL) de sangre; los niveles adecuados de esta varían respecto a la edad y sexo de las personas, niveles altos o bajos pueden ser indicador de problemas hematológicos, por otro lado las causas más frecuentes de la disminución de la hemoglobina son desnutrición o consumo bajo de alimentos, consumo de medicamentos, anemia, anemia ferropénica y anemia aplásica (se debe a problemas con la médula ósea), problemas con la médula ósea y enfermedades como la leucemia. (56)

Nivel de hemoglobina en niños de 10 a 11 años.

Según la Organización Mundial de la Salud, un nivel de hemoglobina normal para los niños de 5 a 12 años de edad es de 11,5 g/dL o más. Los valores de hemoglobina por debajo de estos puntos de corte pueden diagnosticarse como anemia o hemoglobina por debajo de lo normal. (56)

Anemia

Es un trastorno en el cual el número de glóbulos rojos o eritrocitos circulantes en la sangre se ha reducido y es insuficiente para satisfacer las necesidades del organismo. En términos de salud pública, la anemia se define como una concentración de hemoglobina por debajo de dos desviaciones estándar del promedio según género, edad y altura a nivel del mar. (55)

Anemia por deficiencia de hierro:

Es la disminución de los niveles de hemoglobina a causa de la carencia de hierro, llamada también anemia ferropénica. (55). Es la más frecuente de todas las anemias, es más prevalente en países subdesarrollados, donde el aporte dietético de hierro (Fe) es deficitario, predominando esta causa sobre otros factores; sin embargo, en los países desarrollados la pérdida es el principal mecanismo causal. (57)

Síntomas y signos de anemia

Síntomas generales: Sueño incrementado, astenia, hiporexia (inapetencia), anorexia, irritabilidad, rendimiento físico disminuido, fatiga, vértigos, mareos, cefaleas y alteraciones en el crecimiento.

Así mismo se presentan otras alteraciones, en piel y fanereas; como piel y membranas mucosas pálidas, piel seca, caída del cabello y uñas quebradizas; alteraciones en la conducta alimentaria, como pica, tendencia a comer tierra (geofagia), uñas, cabello, pasta de dientes, entre otros y alteración del desarrollo psicomotor, del aprendizaje y/o la atención. (55)

Clasificación de la anemia según severidad en niños de 10 y 11 años:

Para el presente proyecto de investigación se considerará los parámetros que se disponen en la Norma técnica - Manejo terapéutico y preventivo de la anemia en niños, adolescentes, mujeres gestantes y puérperas, la cual se basa en la medición de la concentración de la hemoglobina por decilitro de sangre, teniendo los siguientes niveles según el nivel de hemoglobina en niños de 10 y 11 años de edad:

- Sin anemia: cuando el nivel de hemoglobina es ≥ 11.5 mg/dl
- Anemia leve: cuando el nivel de hemoglobina esta entre 11.0 - 11.4 mg/dl.
- Anemia moderada: cuando el nivel de hemoglobina esta entre 8.0 - 10.9 mg/dl.
- Anemia severa: nivel de hemoglobina es < 8.0 mg/dl.

2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS

Hábitos de vida: Aquellas actividades constantes o repetitivas que se relacionan con la salud, generando bienestar físico, mental y social, de manera que contribuyen en la prevención del desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas al estilo de vida (58).

Hábitos saludables: Son definidos como las pequeñas acciones que desarrollamos diariamente y las cuales nos ayudan a subsistir. Dentro de este conjunto de hábitos podemos encontrar el dormir, comer, hacer ejercicios, bailar, entre otros que pueden atender una necesidad física, educacional, recreacional u otra. (31)

Hábitos no saludables: Son las conductas incorporadas a la vida diaria y que tienen un impacto negativo en el bienestar físico, emocional y mental, pudiendo ser factores de riesgo para el padecimiento de enfermedades y disminuyendo la calidad de vida de las personas. (31)

Estado nutricional: Es el hallazgo entre el valor nutricional obtenido y sus necesidades nutricionales, las cuales son necesarias para permitir el aprovechamiento de los nutrientes, tener las reservas en una óptima condición y la compensación de pérdidas (59).

Índice de masa corporal: Es un índice o herramienta de detección importante que es rápida y fácil de usar, y se considera apropiado para monitorear la prevalencia de enfermedades (60).

Anemia por deficiencia de hierro: Es la disminución de los niveles de hemoglobina a causa de la carencia de hierro, llamada también anemia ferropénica. (55).

Escolar: Término que se utiliza para nombrar al estudiante que acude a la escuela para formarse (22).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de investigación, y de acuerdo a los instrumentos que se implementó para recolectar la información se define como cuantitativa, ya que se aplicó un método y técnica de mayor complejidad para cuantificar los resultados de forma objetiva, fiable y facilitar la comparación y análisis con otras investigaciones (61).

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo con las características de la investigación, esta se clasifica como descriptiva, transversal, observacional y prospectiva, ya que establece y describe la relación entre las variables a partir de datos recopilados en un único punto temporal.

De acuerdo con Hernández R, Fernández C y Baptista P. (62), esta investigación es de tipo cuasi-experimental, ya que se basa en un grupo previamente definido y emplea técnicas avanzadas de medición, como el tamizaje de hemoglobina, donde la pericia del investigador puede influir en los datos obtenidos, influyendo parcialmente una de las variables."

3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El método que se empleó fue el método hipotético deductivo.

3.4. POBLACIÓN

Estuvo conformada por los 300 escolares de 5to y 6to de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez

3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión de muestra

3.4.1.1. Criterio de inclusión

- Escolares pertenecientes a 5to y 6to de primaria cuyas edades se encontraban entre 10 y 11 años y asistieron regularmente al centro educativo en mención.
- Escolares que tuvieron firmado el consentimiento informado por parte de sus padres o apoderados dando autorización para ser partícipes.

3.4.1.2. Criterios de exclusión de muestra

- Escolares que no pertenecen a 5to o 6to grado de primaria del centro educativo en mención.
- Escolares cuyos padres o apoderados expresaron en el consentimiento informado su voluntad de no ser partícipe.
- Escolares menores de 10 años y con edad igual o mayor a 12 años.
- Escolares en situación de discapacidad intelectual.

3.5. MUESTRA

3.5.1. Tamaño de la muestra

Para garantizar una muestra representativa, se asumió un nivel de confianza del 95% para una población de 300 estudiantes de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez. De acuerdo con la fórmula para poblaciones finitas, se determinó que el tamaño adecuado de la muestra para el estudio era de 169 estudiantes, suficiente para proporcionar resultados confiables y válidos dentro del contexto del estudio. (Ver anexo N°02)

3.5.2. Muestreo o selección de la muestra

La técnica de muestreo utilizada fue un muestreo no probabilístico por conveniencia, basado en la aplicación de criterios de inclusión y exclusión. Inicialmente, se obtuvieron datos de 172 participantes de un total de 300 escolares invitados. Posteriormente, para ajustar el tamaño de la muestra al número determinado previamente mediante el cálculo probabilístico, se realizó la eliminación aleatoria de 3 participantes, obteniendo una muestra final de 169 escolares.

Este proceso asegura que la muestra seleccionada cumple con los requisitos metodológicos y estadísticos necesarios para la validez de los resultados. (Ver anexo N°02)

3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS

Estudiantes de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, de la ciudad de Tacna.

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.7.1. Técnicas de recolección de datos

Es preciso mencionar que, en cuanto a la técnica, se empleó la encuesta para evaluar los hábitos de vida que llevan a cabo los escolares en su rutina diaria. Así mismo, se realizó el uso de la observación, medición y registro de datos relacionados al sexo, edad, peso, talla, índice de masa corporal y nivel de hemoglobina.

3.7.2. Instrumento

Previamente a la recolección de datos, se realizó la invitación a los escolares entregando un consentimiento informado el cual fue firmado por sus padres o tutores autorizando la participación de sus hijos e hijas en la presente investigación. (Ver anexo N°03)

Para recolectar los datos sobre hábitos de vida se empleó el cuestionario de auto aplicación, elaborado por la investigadora, el cual constó de 28 ítems, explorando 3 dimensiones: hábitos de alimentación del ítem 1 al 16, hábitos de actividad física del ítem 17 al 22 y hábitos de sueño del ítem 23 al 28; la escala valorativa ocupada fue siempre = 3, casi siempre = 2, casi nunca = 1 y nunca = 0.

Se aplicó el instrumento ficha de registro de datos para la segunda variable, el tamizaje de medidas antropométricas y el nivel de hemoglobina, donde se registró la información referente al peso, talla e índice de masa corporal de los escolares, edad, sexo y nivel de hemoglobina. Los cuales se interpretaron, para el Índice de Masa Corporal con la tabla de valoración nutricional antropométrica – mujeres u hombre de 6 a 17 años según corresponda, elaborada por el Ministerio de Salud en 2015 2da ed; y para el nivel de hemoglobina con la tabla de valores normales de concentración de hemoglobina y niveles de anemia en niños de la norma técnica – manejo terapéutico y preventivo de la anemia en niños, adolescentes, mujeres gestantes y puérperas del Ministerio de la salud elaborado el 2017.

Para la medición del peso se utilizó una balanza digital, en la que el estudiante se subió al centro de la balanza, permaneció en posición erguida y relajada, con la mirada al frente y brazos al costado del cuerpo y permaneció quieto para tomar la lectura correspondiente.

Para la medición de la talla se utilizó un tallímetro de madera portátil que se mantuvo fijo tanto la base como el tablero. El estudiante se ubicó de manera adecuada en base al plano de Frankfort, de espaldas y con la parte posterior del estudiante en contacto con el tablero, posición erguida, mirada al frente, brazos al costado con las palmas apoyadas sobre los muslos, los talones juntos y las puntas de pies ligeramente separados. con el tope móvil superior del tallímetro se apoyó en la cabeza del estudiante para tomar la lectura correspondiente.

Para la medición de hemoglobina se utilizó un hemoglobinómetro portátil con tiras reactivas tratadas con productos químicos que rompen la pared de los glóbulos rojos y se combinan con la hemoglobina para formar un compuesto (azidametahemoglobina) que se puede medir fotométricamente, cuyo resultado se muestra en forma digital. El equipo ocupado fue un equipo multi monitoring system de medición con tiras reactivas marca Accu-Answer isaw, así mismo el procedimiento fue siguiendo las recomendaciones descritas en la guía técnica: Procedimiento para la determinación de hemoglobina mediante hemoglobinómetro portátil, elaborado por el Ministerio de Salud y el Instituto Nacional de Salud. (Ver anexo N°04)

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

3.8.1. Validez

En cuanto a la validez indica el grado de exactitud con el que los ítems miden lo que deben medir, siendo efectivo para analizar las características que se interrogan de ciertas circunstancias. En este caso, la validez fue ejecutada mediante criterio de jueces, sometiendo el instrumento para valorar los hábitos de vida, al juicio de 5 expertos (63).

La validez por contenido, requirió de 5 expertos seleccionados por el investigador, los cuales realizaron la validación del instrumento mediante juicio de expertos según los ítems del contenido, de acuerdo a su conocimiento y juicio profesional y empleando una escala aplicable, posteriormente se aplicó la prueba de V.- Aiken, determinando que el índice de validez de contenido es de 0.98 considerado como una validez excelente.

En la validación por criterio cada experto evaluó el instrumento utilizando un formato con 11 indicadores, evaluados según escala: deficiente (0% – 20%), bajo (21% – 40%), regular (41% – 60%), buena (61% – 80%) y muy buena (81% – 100%). Después, se calculó el índice CPR (Coeficiente de Proporción de Rango) para evaluar la validez, se obtuvo un valor de 0,91, lo cual sugiere una alta validez y consistencia del instrumento.

La validación por constructo se realizó mediante la prueba de Bartlett y KMO, relacionando el coeficiente de correlación y evaluación de la aplicabilidad del instrumento, de esta forma se obtuvo un valor de 66,9 %.

La validación total, se obtuvo mediante la aplicación de una fórmula en la que se consideraron los valores obtenidos en cada tipo de validación anterior, el resultado fue de 84,99 %, valor que considera al instrumento con una validez excelente. (Ver anexo N°05 y N°06)

3.8.2. Confiabilidad

Realizada mediante el procesamiento de los datos obtenidos en la prueba piloto, en este caso se aplicó el cuestionario sobre hábitos de vida en 20 escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa 450 Enrique del Horne.

Los datos se procesaron mediante IBM SPSS y mediante un el alfa de Cronbach, se obtuvo un valor de 0,79 el que según la interpretación de Oviedo & Campo tiene una confiabilidad aceptable, porque se encuentra en el rango 0.70 a 0.90, por tanto, se concluye que la consistencia interna del instrumento utilizado es aceptable y procede su aplicación. (63). (Ver anexo N°07)

3.9. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se llevaron a cabo las gestiones necesarias para obtener la autorización de las autoridades competentes y garantizar la confiabilidad de los instrumentos utilizados en el estudio.

- Se solicitó permiso a la Dirección de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez para llevar a cabo la investigación, explicando detalladamente los objetivos del estudio y la importancia de la participación de los estudiantes. (Ver anexo N°08)
- Se informó a los padres o tutores legales, estudiantes y docentes, sobre el estudio y se les solicitó su colaboración para la aplicación de los procedimientos necesarios para la presente investigación.
- Se aseguró que el tiempo de recolección de datos no excediera los 15 minutos, para minimizar cualquier impacto negativo en el horario académico de los estudiantes.
- Se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los participantes, respetando su voluntad de participar o no en el estudio a través del consentimiento informado donde el participante podrá abandonar el estudio en cualquier momento.
- Se cumplieron los principios éticos correspondientes a la investigación en seres humanos, protegiendo los derechos y el bienestar de los participantes.

3.10. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para realizar la estadística descriptiva, culminada la fase de recolección de datos, se procedió a elaborar una base de datos en el programa Excel Microsoft Windows 2019, en la cual se ordenó y codificó los datos según lo establecido en la operacionalización de variables.

Para la variable hábitos de vida los resultados se categorizaron en hábitos de vida saludables y no saludables, para la variable estado nutricional se categorizaron en estado nutricional adecuado e inadecuado. Los resultados de este procesamiento se expresaron en tablas y gráficos, los cuales se interpretaron.

Para realizar la estadística inferencia se trasladó la base de datos al software estadístico IBM SPSS Statistics V. 25, la cual se expresó en tablas cruzadas.

Para la comprobación de hipótesis general se utilizó la prueba estadística no paramétrica Chi- cuadrado de independencia, y estableciendo una significancia de $\alpha = 5\%$.

3.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS

3.11.1. Principio de autonomía

Para la presente investigación se permitió que los escolares y padres de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez invitadas a participar tomen la decisión informada, permitiéndoles ejercer su derecho a decidir si deseaban formar parte de la investigación.

3.11.2. Consentimiento informado

Se obtuvo el consentimiento informado de los padres o tutores legales de los escolares. Este principio se respetó al entregar información clara y comprensible sobre los objetivos del estudio, las posibles implicaciones y derecho a la confidencialidad.

3.11.3. Confidencialidad de los datos

Se implementaron medidas estrictas a fin de mantener la confidencialidad de la identidad y la información recolectada, asegurando que se almacenaran de manera segura y se utilizaran únicamente con fines académicos y de investigación.

3.11.4. Principio de Beneficencia

Se aplicó el principio de beneficencia al diseñar el estudio con el propósito de mejorar la salud y el bienestar de los escolares. La investigación busco identificar los hábitos de vida y el estado nutricional para desarrollar intervenciones que pudieran beneficiar a esta población, contribuyendo así a su desarrollo integral.

3.11.5. Evaluación de los beneficios del estudio y destinatarios

Los beneficios del estudio además de proporcionar información relevante y reciente sobre los hábitos de vida y el estado nutricional en esta población, serviría como base para desarrollar intervenciones específicas para esta población, así mismo los escolares, como principales destinatarios, se beneficiaron directamente al recibir información sobre sus hábitos de vida y su estado nutricional, el cual se extendió a los padres de familia, brindándoles la oportunidad de mejorar su salud y bienestar familiar.

3.11.6. Protección de grupos vulnerables

Se tomaron en cuenta las necesidades específicas de los escolares involucrados, implementándose estrategias para

asegurar que su participación presente un mínimo riesgo para su bienestar físico y emocional.

3.11.7. Principio de justicia

Se aseguro que todos los escolares tuvieran igualdad de oportunidades para participar en la investigación sin distinción por motivo social, económico, cultural o cualquier otro de condición personal.

3.11.8. La selección de seres humanos sin discriminación

Se garantizó este principio al ofrecer la oportunidad de participar en el estudio a todos los escolares de 5to y 6to grado de manera equitativa. Posteriormente, se seleccionaron los datos para el análisis de acuerdo con los criterios de inclusión establecidos en la investigación, sin basarse en ningún tipo de discriminación relacionada con el género, la etnia o cualquier otra característica personal.

3.11.9. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad

El estudio busca mejorar la calidad de vida de los escolares participantes, así mismo contribuye al conocimiento general sobre hábitos de vida y estado nutricional en poblaciones similares, ofreciendo información actual para futuras investigaciones.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS

4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y DESCRIPCIÓN

TABLA N° 01

**CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO
GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS
ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023**

Características generales		N°	%
Edad	10 años	33	19,5
	11 años	136	80,5
	Total	169	100
Sexo	Hombre	82	48,5
	Mujer	87	51,5
	Total	169	100
Llevan dinero al colegio para comprar algo de comer	Si	147	87,0
	No	22	13,0
	Total	169	100
Presencia de uno o ambos padres en casa cuando salen del colegio	Si	66	39,1
	No	103	60,9
	Total	169	100

Fuente: Encuesta aplicada en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Elaborado por: Cárdenas L.

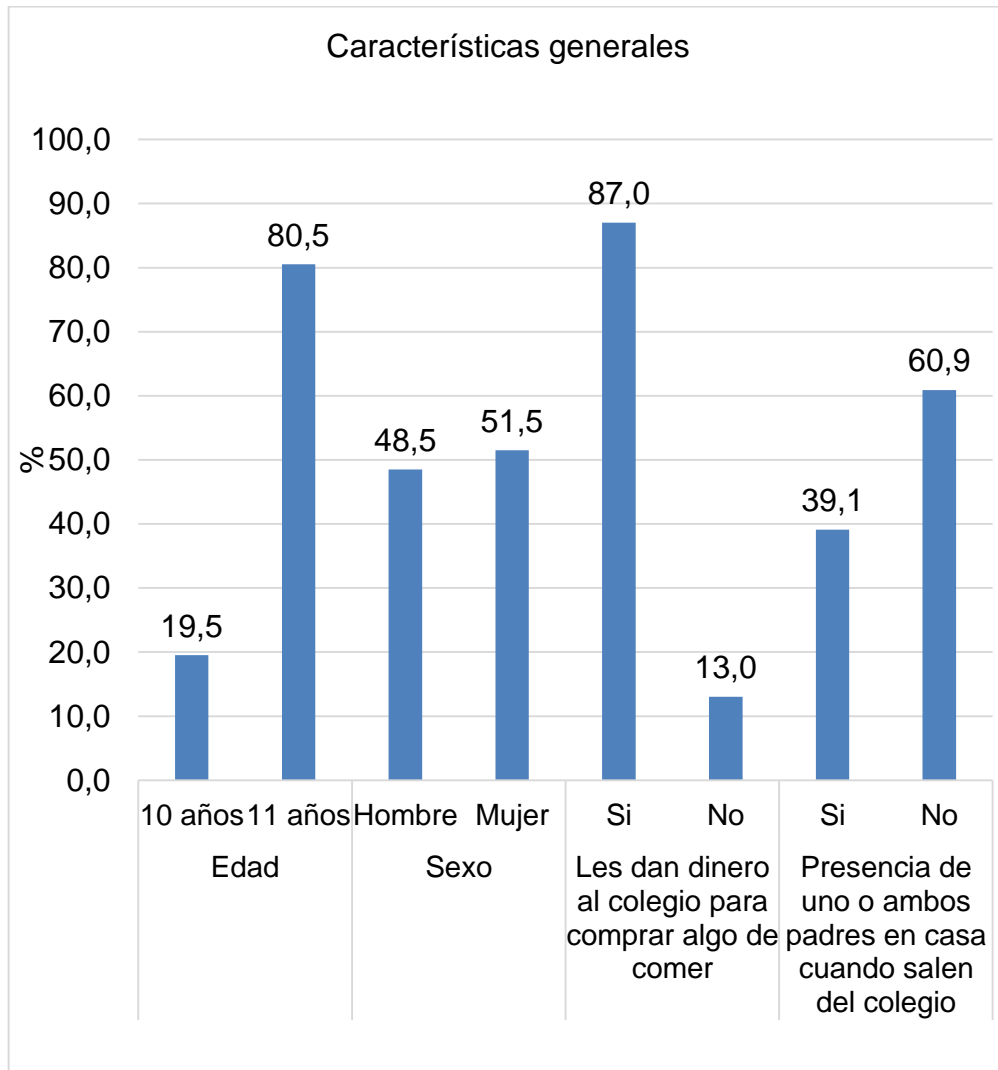
DESCRIPCIÓN

Según la Tabla N° 01 se aprecia que de la muestra estudiada un 80,5% tenían 11 años y un 19,5% restante tenían 10 años, en cuanto al sexo, la muestra estaba compuesta por un 51,5% de mujeres y un 48,5% de hombres.

Además, el 87% de los escolares refirieron llevar dinero al colegio para comprar algo de comer y el 60,9% de los encuestados indicó la no presencia de sus padres en casa cuando regresaban del colegio.

GRÁFICO N° 01

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO, SÁNCHEZ TACNA – 2023.



Fuente: Tabla N° 01

TABLA N° 02

**HÁBITOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ESCOLARES DE
5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ,
TACNA - 2023**

Hábitos de vida		N°	%
Hábitos alimenticios	No saludables	106	62,7
	Saludables	63	37,3
	Total	169	100
Hábitos de actividad física	No saludables	106	62,7
	Saludables	63	37,3
	Total	169	100
Hábitos de sueño	No saludables	97	57,4
	Saludables	72	42,6
	Total	169	100

Fuente: Encuesta aplicada en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Elaborado por: Cárdenas L.

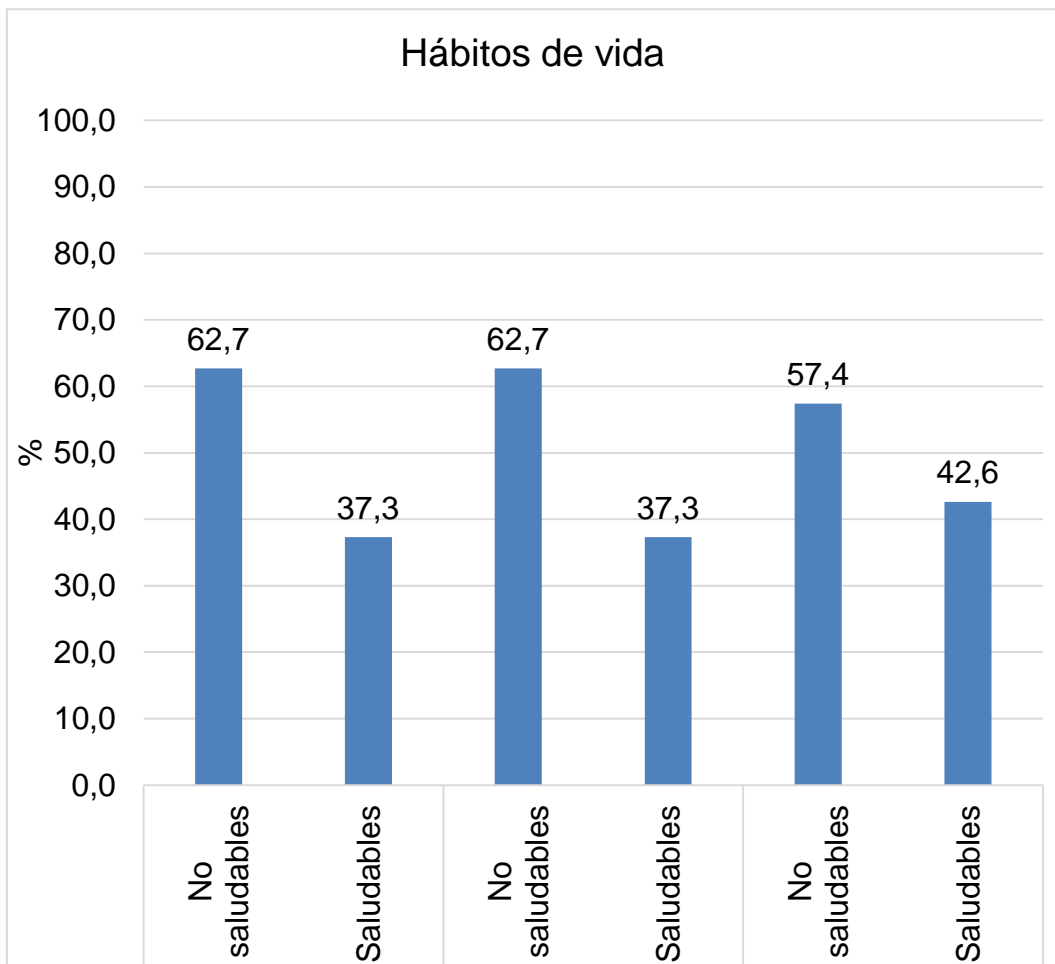
DESCRIPCIÓN

En la Tabla N° 02 se evidencia los hábitos de vida de los escolares, observando tres dimensiones: hábitos alimenticios, hábitos de actividad física y hábitos de sueño, clasificándolos en saludables y no saludables.

Para los hábitos alimenticios, se encontró que el 62,7% de los escolares tuvieron hábitos no saludables, mientras que el 37,3% presentaron hábitos saludables. En cuanto a los hábitos de actividad física, se observó la misma distribución, con un 62,7% que practicaban hábitos no saludables y un 37,3% que seguían hábitos saludables. Respecto a los hábitos de sueño, el 57,4% de los escolares tenían hábitos no saludables, en contraste con el 42,6% que mantenían hábitos saludables.

GRÁFICO N° 02

HÁBITOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA - 2023



Fuente: Tabla N° 02

TABLA N° 03
ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ESCOLARES
DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ,
TACNA - 2023.

Estado nutricional		N °	%
Antropometría	Delgadez	2	1,2
	Normal	55	32,5
	Sobrepeso	47	27,8
	Obesidad	65	38,5
	Total	169	100
Hemoglobinometría	Anemia moderada	3	1,8
	Anemia leve	14	8,3
	Sin anemia	152	89,9
	Total	169	100

Fuente: Encuesta aplicada en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Elaborado por: Cárdenas L.

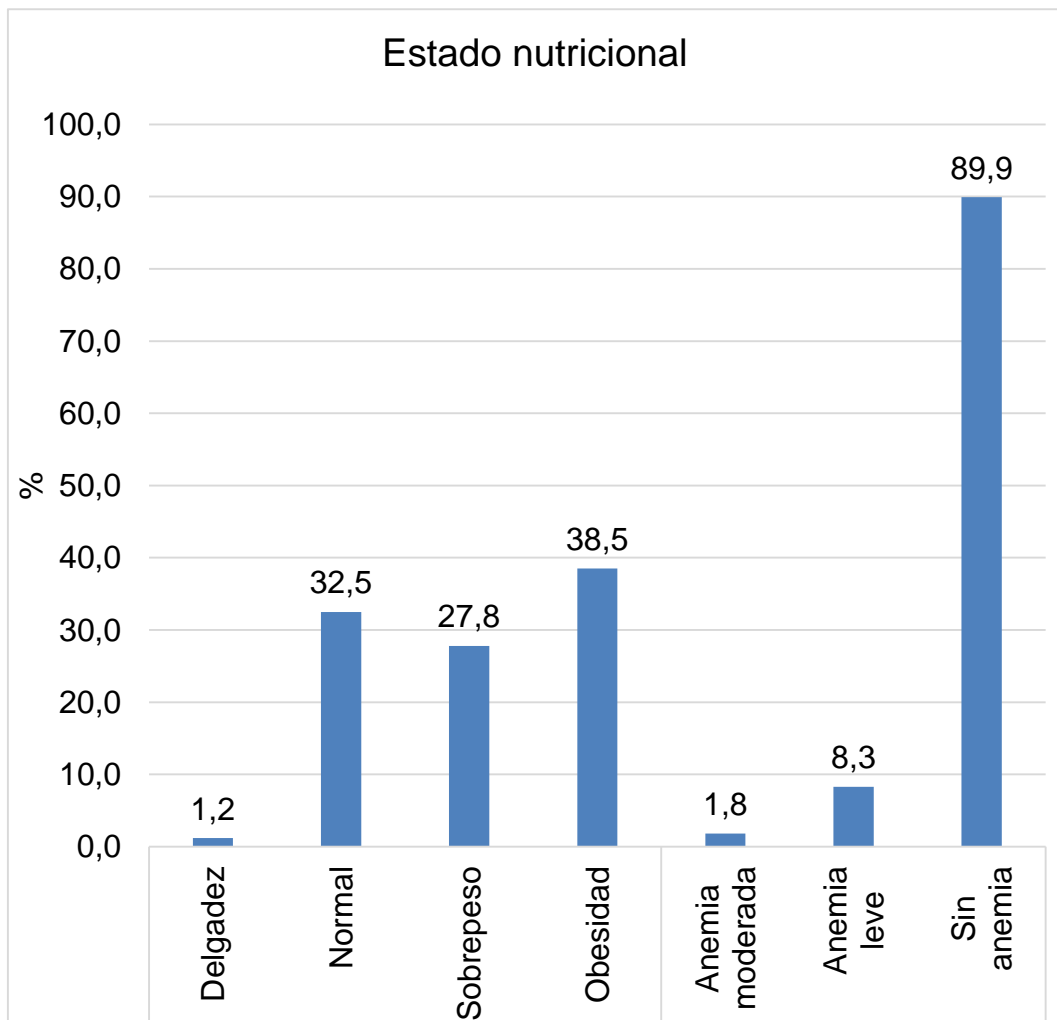
DESCRIPCIÓN

En la Tabla N° 03 se evidencia el estado nutricional de los escolares, observando dos dimensiones: antropometría y hemoglobinometría.

Respecto al estado nutricional según antropometría, el 38,5% presentó obesidad, el 27,81% tuvo sobrepeso, el 32,5% tuvo una antropometría normal, mientras que el 1,2% mostró una antropometría de delgadez. Por otro lado, el estado nutricional según la hemoglobinometría, el 89,9% de los escolares no presentó anemia, un 8,3% presentó anemia leve y un 1,8% presentó anemia moderada

GRÁFICO N° 03

**ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ESCOLARES
DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ,
TACNA - 2023.**



Fuente: Tabla N° 03

TABLA N° 04

**RELACIÓN ENTRE LAS DIMENSIONES DE HáBITOS DE VIDA Y LAS DIMENSIONES DE ESTADO NUTRICIONAL
EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023**

Dimensiones	Indicadores	Estado nutricional																			
		Antropometría								Hemoglobinometría											
		Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total		Chi Cuadrado	Anemia Leve		Anemia Moderada		Sin Anemia		Total		Chi Cuadrado
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Hábitos alimenticios	No saludables	2	1,2	8	4,7	28	16,6	68	40,2	106	62,7	X ² = 96,215	13	7,7	3	1,8	90	53,3	106	62,7	X ² = 8,786
	Saludables	0	0,0	47	27,8	16	9,5	0	0,0	63	37,3	GI = 3	0	0,0	1	0,6	62	36,7	63	37,3	GI = 2
	Total	2	1,2	55	32,5	44	26,0	68	40,2	169	100	P = 0,001	13	7,7	4	2,4	152	89,9	169	100	P = 0,012
Hábitos de actividad física	No saludables	1	0,6	1	0,6	37	21,9	67	39,6	106	62,7	X ² = 133,273	6	3,6	3	1,8	97	57,4	106	62,7	X ² = 1,862
	Saludables	1	0,6	54	32,0	7	4,1	1	0,6	63	37,3	GI = 3	7	4,1	1	0,6	55	32,5	63	37,3	GI = 2
	Total	2	1,2	55	32,5	44	26,0	68	40,2	169	100	P = 0,001	13	7,7	4	2,4	152	89,9	169	100	P = 0,394
Hábitos de sueño	No saludables	2	1,2	0	0,0	27	16,0	68	40,2	97	57,4	X ² = 126,339	6	3,6	2	1,2	89	52,7	97	57,4	X ² = 0,845
	Saludables	0	0,0	55	32,5	17	10,1	0	0,0	72	42,6	GI = 3	7	4,1	2	1,2	63	37,3	72	42,6	GI = 2
	Total	2	1,2	55	32,5	44	26,0	68	40,2	169	100	P = 0,001	13	7,7	4	2,4	152	89,9	169	100	P = 0,656

Fuente: Encuesta aplicada en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Elaborado por: Cárdenas L.

DESCRIPCIÓN

La presente tabla proporciona información sobre los hábitos alimenticios, hábitos de actividad física y hábitos de sueño y su relación con la antropometría y hemoglobinometría, así como los resultados de la prueba estadística de chi cuadrado, que se describen a continuación.

En cuanto a la asociación entre los hábitos alimenticios y las medidas antropométricas, se observa que, entre los escolares con hábitos alimenticios no saludables, el 16,6% presenta sobrepeso, el 40,2% padece obesidad y el 1,2% muestra delgadez. Esto implica que un total del 66,1% de los escolares con hábitos alimenticios no saludables presentan algún tipo de alteración en su estado antropométrico. En contraste, entre aquellos que mantienen hábitos alimenticios saludables, solo el 9,5% muestra sobrepeso.

En cuanto a la asociación entre los hábitos de actividad física y las medidas antropométricas, se evidencia que, entre los escolares con hábitos de actividad física no saludables, el 21,9% presenta sobrepeso, el 39,6% padece obesidad y el 0,6% muestra delgadez, lo que representa un total del 62,1% de escolares con alteraciones en su estado antropométrico. En contraste, solo el 7% de los escolares que adoptan hábitos de actividad física saludables presentan sobrepeso.

En relación con la asociación entre los hábitos de sueño y las medidas antropométricas, se evidenció que entre los escolares con hábitos de sueño no saludables el 16,0% presento sobrepeso y el 40,2% presento obesidad, lo que representa un total de 56,2% de los escolares con hábitos de sueño no saludables y un estado nutricional inadecuado según las medidas antropométricas. En contraste, solo el 10,1% de los escolares que mantienen hábitos de sueño saludables muestran sobrepeso.

Asimismo, al evaluar la asociación entre los hábitos alimenticios y los resultados de hemoglobinometría, se observará que el 7,7% de los escolares con hábitos alimenticios no saludables presenta anemia leve y el 1,8% presenta anemia moderada. Esto equivale a un total del 9,5% de los escolares con hábitos alimenticios no saludables y hemoglobinometría alterada. En cambio, de los escolares con hábitos alimenticios saludables solo el 0,6% presentó anemia moderada.

En relación con la asociación entre los hábitos de actividad física y los resultados de hemoglobinometría, se observó que la anemia leve y moderada afecta a ambos grupos de escolares de manera similar, independientemente de si mantenían o no hábitos de actividad física saludable. En este sentido, se identificó que el 3,6% de los escolares con hábitos de actividad física no saludables presentan anemia leve, mientras que un porcentaje similar, el 4,1%, de aquellos con hábitos de actividad física saludable también muestran esta condición.

En cuanto la asociación entre los hábitos de sueño y los resultados de hemoglobinometría, se observó que la anemia leve y moderada afecta a ambos grupos de escolares de manera similar, independientemente de si mantenían hábitos de sueño saludables o no. En ese contexto, se observó que el 3,6% de los escolares con hábitos de sueño no saludables presentaron anemia leve, cifra comparable al 4,1% de aquellos que tienen hábitos de sueño saludables que también presentaron esta condición.

Según los resultados de la prueba de chi cuadrado, se encontró una asociación significativa entre los hábitos alimenticios, de actividad física y de sueño con el estado nutricional evaluado a través de medidas antropométricas, con un nivel de confianza del 99,9% en todos los casos. De manera similar, se identificó una asociación significativa entre los

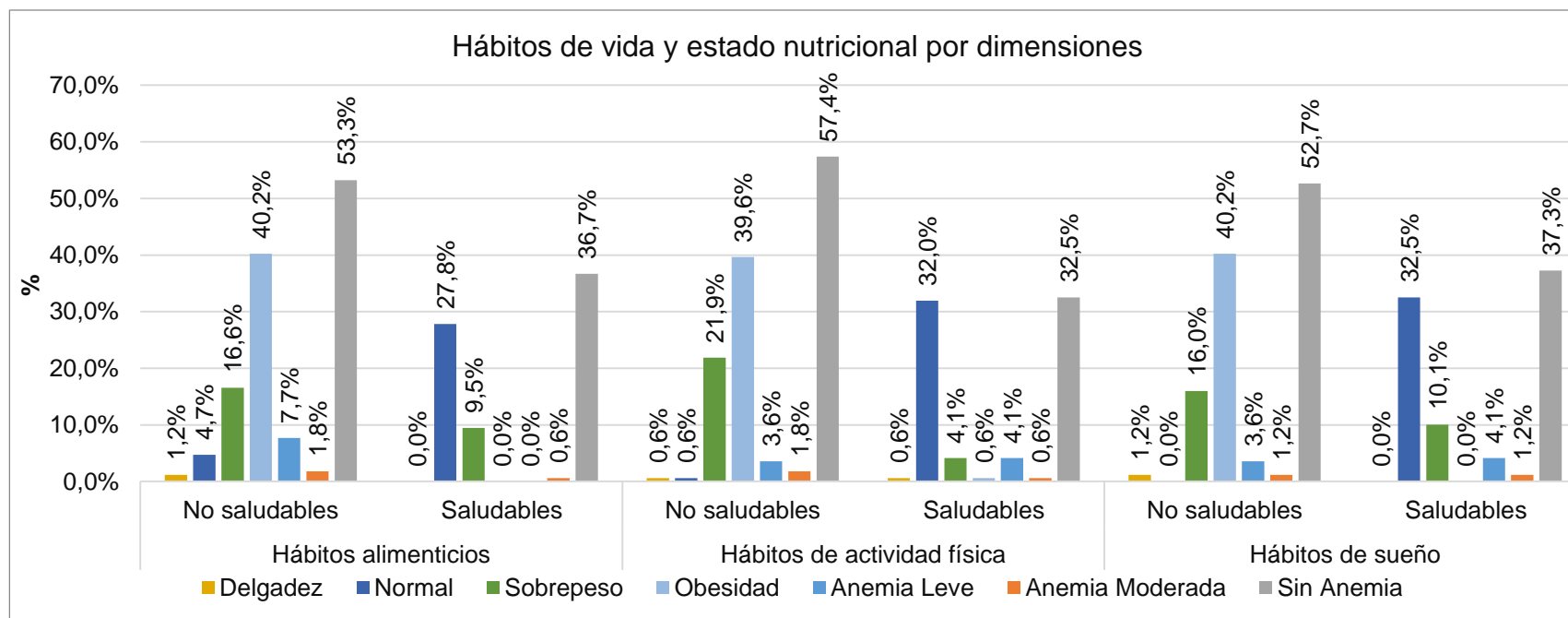
hábitos alimenticios y el estado nutricional según la hemoglobinometría, con un nivel de confianza del 98,8%.

Sin embargo, no se logró establecer una relación concluyente entre los hábitos de actividad física y de sueño con el estado nutricional según la hemoglobinometría. Esto se debe a que los valores p obtenidos ($p = 0,394$ y $p = 0,656$) superaron ampliamente el nivel de significación común del 5%, lo que sugiere una alta probabilidad de que las relaciones observadas sean producto del azar.

La prueba de chi cuadrado indica que solo hay una relación significativa entre los hábitos alimenticios y los niveles de hemoglobina. No se encontraron relaciones significativas entre los hábitos de actividad física o los hábitos de sueño con los niveles de hemoglobina en los escolares. Esto subraya la importancia de enfocarse en mejorar los hábitos alimenticios para abordar problemas de anemia en esta población.

GRÁFICO N° 04

RELACIÓN ENTRE LAS DIMENSIONES DE HáBITOS DE VIDA Y LAS DIMENSIONES DE ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA - 2023



Fuente: Tabla N° 04

TABLA N° 05

CORRELACION ENTRE HÁBITOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023

Variables	Estado Nutricional				Total		Rho Spearman	
	Estado nutricional inadecuado		Estado nutricional adecuado		N	%		
	N	%	N	%				
Hábitos de vida	Hábitos de vida no saludables	100	59,2	0	0,0	100	59,2	Rs = 0,758 P = 0,000
	Hábitos de vida saludables	21	12,4	48	28,4	69	40,8	
Total		121	71,6	48	28,4	169	100	

Fuente: Encuesta aplicada en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Elaborado por: Cárdenas L.

DESCRIPCIÓN

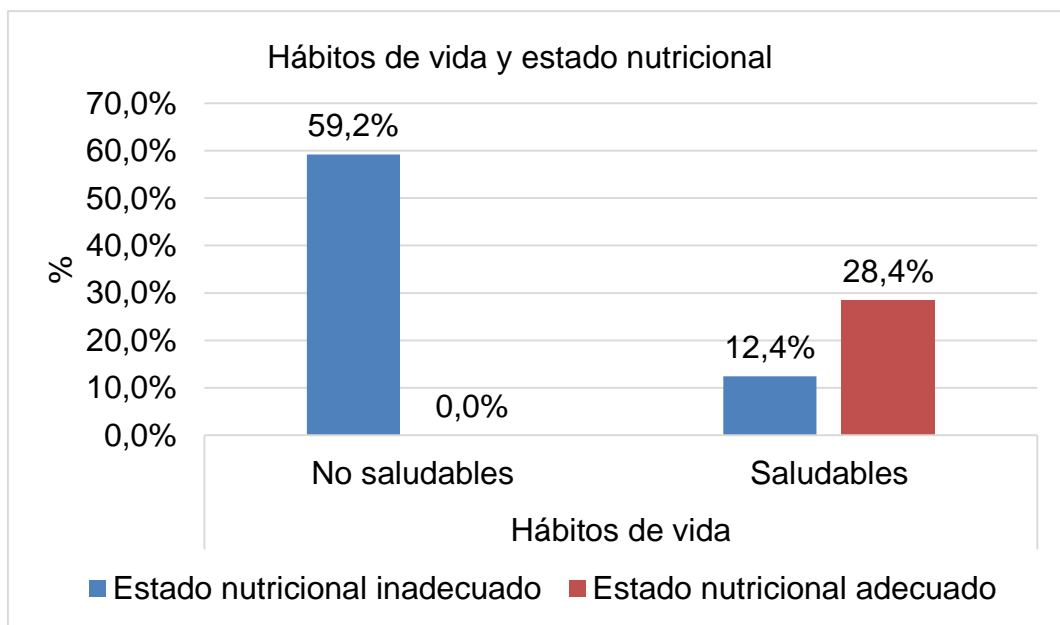
La tabla presenta la relación entre los hábitos de vida y el estado nutricional de los escolares de 5to y 6to grado de primaria. Se observó que el 59,2% de los estudiantes con hábitos de vida no saludables presentaron un estado nutricional inadecuado, mientras que el 28,4% de los escolares con hábitos de vida saludables tuvieron un estado nutricional adecuado.

Con un nivel de significancia menor a 0,05 ($p = 0,000$) y Rho de Spearman valor 0,758 se determina que la variable hábitos tiene una correlación positiva muy fuerte respecto a la variable estado nutricional, con un nivel de confianza del 95%.

Esto sugiere que los estudiantes con hábitos de vida no saludables tienen una mayor probabilidad de presentar un estado nutricional inadecuado al igual que los estudiantes que tienen hábitos de vida saludables tienen mayor probabilidad de presentar un estado nutricional adecuado.

GRÁFICO N° 05

CORRELACION ENTRE HÁBITOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023



Fuente: Tabla N° 05

4.2. PRUEBA DE HIPOTESIS

Para la contrastación, se aplicó la prueba de Rho de Spearman con un $\alpha=5\%$, considerándose que un valor de $p < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula, y un $p > 0,05$ se acepta la hipótesis nula. Y según la puntuación de Rho de Spearman (+1,0 a -1,0) se indica la direccionalidad y la fuerza de correlación. (Ver anexo N°09)

CONCLUSIÓN:

Con un valor de Sig = 0,000 y Rho de Spearman valor 0,758 se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , pudiendo concluir que existe una correlación positiva muy fuerte entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023, con un nivel de confianza del 95%.

Esto sugiere que los estudiantes con hábitos de vida no saludables tienen una mayor probabilidad de presentar un estado nutricional inadecuado y viceversa.

4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Esta investigación tuvo como objetivo estudiar la relación entre los hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023 encontrándose una asociación significativa entre las variables estudiadas ($p < 0,05$). A continuación, se discuten las coincidencias y diferencias de estos hallazgos en comparación con estudios similares, brindando un análisis integral de los resultados obtenidos.

En la Tabla N° 01, se presentan las características generales de los escolares, destacando que el 80,5% de los participantes tenían 11 años, mientras que el 19,5% restante tenía 10 años. En términos de sexo, la muestra se compuso en un 51,5% de mujeres y un 48,5% de hombres. Además, se observó que el 87% de los escolares reportaron llevar dinero al colegio para adquirir alimentos, y el 60,9% indicó que no tenían la presencia de sus padres en casa al regresar del colegio.

La presente investigación tiene similitudes en las características de la muestra estudiada, con los estudios citados en los antecedentes como el de Becerra Z. (20) quien también contó con una muestra de escolares con participantes en su mayoría de 11 años (56,8%), así mismo coincide con el estudio de Sánchez E. (22), que contaba con una representación proporcional de ambos sexos en la muestra (49% mujeres y 51% hombres). Estos datos de caracterización general son relevantes ya que contextualizan los resultados mejorando su interpretación y permite analizar las diferencias o similitudes con otros estudios.

Respecto a la disponibilidad de dinero para comprar refrigerios coincide con lo reportado por Alemán S.; Castillo O.; Aviña M.; et al (64)., donde el 87% de los niños llevan dinero para adquirir alimentos dentro o

fuera del colegio. Así mismo, Becerra Z. (20), identificó que la autonomía de los escolares para comprar alimentos, sin una supervisión adecuada, está asociada con la adquisición de productos poco saludables, lo que aumenta el riesgo de desarrollar problemas nutricionales como el sobrepeso y la obesidad.

Respecto a la falta de supervisión parental, evidenciada por el hecho de que el 60,9% de los escolares indicaron que no contaban con la presencia de sus padres al regresar a casa del colegio, puede tener implicaciones importantes en el desarrollo de los hábitos alimenticios y de actividad física de los niños, ya que estudios previos, como el de Mayta G. (25), destacó que la falta de supervisión parental está asociada con una menor calidad en la alimentación y un mayor riesgo de desarrollar hábitos no saludables. Además, ausencia de los padres puede limitar la capacidad de los niños para participar en actividades físicas supervisadas, lo que coincide con el elevado porcentaje de hábitos de vida no saludables observados en los resultados de la tabla N° 02.

La alta proporción de escolares que llevan dinero para comprar alimentos puede reflejar una dependencia hacia opciones alimenticias disponibles en el entorno escolar, lo cual podría influir negativamente en su estado nutricional si estas opciones son predominantemente poco saludables. Por otro lado, la falta de supervisión parental al momento del almuerzo podría contribuir a elecciones alimentarias no saludables. La combinación de estos pone a los escolares en una situación vulnerable, lo que podría explicar en parte los altos porcentajes de hábitos no saludables identificados en los análisis posteriores.

En la Tabla N° 02 referida a los hábitos de vida se evidencia que el 62,7% de los escolares presenta hábitos alimenticios y de actividad física no saludables, así como el 57,4% con hábitos de sueño no saludables,

estos resultados indican una prevalencia de hábitos no saludables entre los escolares.

En cuanto a los hábitos alimenticios, los resultados coinciden con los estudios de Sánchez W. (21) y Minaya K. (23), que identificaron altas prevalencias de hábitos alimenticios no saludables en un 40% y 51% respectivamente.

En lo que respecta a los hábitos de actividad física, la investigación coincide con el estudio de García N., Rivas V., Guevara M., et al. (17) realizado en México, donde más de la mitad (62%) eran físicamente inactivos. Por otro lado, a nivel nacional se encontraron igualmente altas prevalencias de estudiantes con hábitos de actividad física no saludables con un 46% en el estudio de Sánchez W. (21) y un 58% en la investigación de Minaya K. (23).

Respecto a los hábitos de sueño, a nivel internacional, más de la mitad de escolares presentaban una mala calidad de sueño, en el estudio de Thong F. y Rini S. (18) se identificó a un 62,6% con problemas de sueño, mientras que Sánchez E. (22) reporta un 51% con el mismo problema. Por otro lado, se discrepa con los resultados encontrados por Sánchez W. (21) que identifica una menor proporción (34%) de escolares con hábitos de descanso (sueño) no saludables.

La coincidencia con los estudios previos refleja una coherencia considerable con los resultados obtenidos sobre los tres tipos de hábitos estudiados en la presente investigación, sugiriendo que los hábitos de vida no saludables entre los escolares no es un problema aislado y tienen una tendencia común en diferentes regiones y contextos. Sin embargo, es necesario investigar más a fondo las causas subyacentes que contribuyen

a estos comportamientos. La influencia del entorno familiar, escolar y comunitario podría ser determinante en la formación de estos hábitos.

En la Tabla N° 03 referida al estado nutricional se identificaron las dimensiones antropometría y hemoglobinometría en los escolares. Según la antropometría, el 38,5% presentó obesidad, el 27,8% tuvo sobrepeso, el 32,5% tuvo una antropometría normal, mientras que el 1,2% mostró una antropometría de delgadez. Por otro lado, el estado nutricional según la hemoglobinometría, el 89,9% de los escolares no presentó anemia, un 8,3% presentó anemia leve y un 1,8% presentó anemia moderada.

En cuanto a obesidad y sobrepeso, los hallazgos coinciden con García N., Rivas V., Guevara M., et al. (17) quienes encontraron que el 46,3% de los escolares padecían sobrepeso u obesidad. Asimismo, los resultados coinciden con los de Sánchez W. (21) en Perú, donde se identificó que el 40% de los escolares presentaba obesidad y un 24% tenía sobrepeso. Por otro lado, discrepa con Sun M., Hu X., Li F., et al. (16) en China, quienes reportaron porcentajes más bajos de sobrepeso y obesidad entre escolares, con cifras del 17% y 8,3% respectivamente.

Referente a la delgadez, los resultados discrepan al contrastarlos con un estudio realizado por Ruiz J., Tafur R. (24), quienes hallaron una mayor prevalencia de desnutrición moderada en escolares en la provincia de Rioja, Perú, alcanzando un 26,25%.

En cuanto a la hemoglobinometría, al contrastar con otros estudios los resultados difieren, ya que en estudios como el de Achouri I. Aboussaleh Y., Sbaibi R., et al. (19) el porcentaje de niños con anemia es relativamente más alta, con un 16,2%, así mismo difiere con los resultado hallados por Ruiz J.; Tafur R. (24) en Perú, que identifico porcentajes aún mayores de

niños con anemia siendo que el 16,25% tenían anemia moderada y un 31,3% tenían anemia leve.

Los hallazgos indican que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población estudiada es alarmantemente alta, con cifras que superan las reportadas en la mayoría de estudios. Por otro lado, los resultados de delgadez y anemia muestran una prevalencia relativamente baja al contraste con otros estudios, esta discrepancia sugiere que el estado nutricional puede variar en magnitud dependiendo de diferentes regiones y contextos ya sea por factores culturales, socioeconómico u otros.

Por otro lado, los resultados obtenidos están alineados con la mayoría de las investigaciones que identificaron al sobrepeso y la obesidad como problemas predominantes en el estado nutricional y sin embargo también coexiste, aunque en menor proporción, con problemas de delgadez y anemia, lo que implica un doble desafío para la salud pública, sugiriendo que las intervenciones deben ser holísticas considerando las necesidades individuales de cada estudiante.

En la tabla N°04 referente a la asociación entre las dimensiones de hábitos de vida y el estado nutricional de los escolares evaluados, demuestra una clara asociación entre los hábitos de vida no saludables y un mayor riesgo de sobrepeso, obesidad y anemia, según los parámetros de antropometría y hemoglobinometría.

Los datos indican que los escolares con hábitos alimenticios no saludables presentan un 16,6% de sobrepeso, un 40,2% de obesidad y un 1,2% de delgadez, de manera similar, aquellos con hábitos de actividad física no saludables muestran un 21,9% de sobrepeso, un 39,6% de obesidad y un 0,6% de delgadez, en el caso de los hábitos de sueño no saludables, el 16% presenta sobrepeso y el 40,2% obesidad.

Por otro lado, el porcentaje de escolares con estado nutricional no adecuado son más bajos entre los escolares que mantienen hábitos de vida saludables: solo el 9,5% presentan sobrepeso en el grupo con hábitos alimenticios saludables, el 7% en el grupo con hábitos de actividad física saludables y el 10,1% en aquellos con hábitos de sueño saludables.

Según la prueba paramétrica de chi cuadrado, se encontró una asociación significativa entre los hábitos alimenticios, de actividad física y de sueño con el estado nutricional evaluado a través de medidas antropométricas, con un nivel de confianza del 99,9% en todos los casos.

Estos resultados son consistentes con estudios internacionales previos, como el de Sun M., Hu X., Li F., et al. (16), quienes reportaron que los niños con hábitos alimenticios no saludables, como el consumo de alimentos ultra procesados y el hecho de saltarse el desayuno, tienen una mayor probabilidad de presentar sobrepeso y obesidad. De manera similar, Achouri I., Aboussaleh Y., Sbaibi R., et al. (19) encontraron que una ingesta insuficiente de verduras, frutas y carne está relacionada con la prevalencia de sobrepeso y anemia en escolares de Marruecos.

Además, García N., Rivas V., Guevara M., et al. (17) demostraron una asociación significativa entre la inactividad física y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los escolares en México. En cuanto a los hábitos de sueño y su relación con las medidas antropométricas, los hallazgos coinciden con los de Thong F. y Rini S. (18), quienes demostraron que los trastornos del sueño están significativamente asociados con la obesidad en niños, coincide también con Sánchez E. (22) que identificó una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Referente a la relación entre los hábitos de vida y la hemoglobímetría se observará que el 7,7% de los escolares con hábitos alimenticios no saludables presenta anemia leve y el 1,8% presenta anemia moderada y de los escolares con hábitos alimenticios saludables solo el 0,6% presentó anemia moderada.

Por otro lado, entre los escolares con hábitos de actividad física no saludables el 3,6% presentan anemia leve, y de manera similar, el 4,1%, de aquellos con hábitos de actividad física saludable también muestran esta condición. De forma similar el 3,6% de los escolares con hábitos de sueño no saludables presentaron anemia leve, cifra comparable al 4,1% de aquellos que tienen hábitos de sueño saludables que también presentaron esta condición.

Según la prueba paramétrica de chi cuadrado, se identificó una asociación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional según la hemoglobímetría, con un nivel de confianza del 98,8%; sin embargo, no se logró establecer una relación concluyente entre los hábitos de actividad física y de sueño con el estado nutricional según la hemoglobímetría.

Estos resultados son consistentes con el estudio de Achouri I., Aboussaleh Y., Sbaibi R., et al. (19), destacó la prevalencia de anemia relacionada con una alimentación deficiente en hierro. Sin embargo, es importante señalar que no se encontraron estudios previos que abordaran la relación entre los hábitos de actividad física y sueño con la hemoglobímetría en poblaciones similares a la estudiada en esta investigación.

Los resultados obtenidos en esta investigación, junto con la concordancia observada en estudios previos, refuerzan el impacto

significativo que tienen los hábitos alimenticios, de actividad física y de sueño sobre las medidas antropométricas de los escolares. Además, los hallazgos sugieren que los hábitos alimenticios también influyen en la prevalencia de anemia. Sin embargo, no se encontró una relación concluyente entre los hábitos de actividad física y de sueño con la anemia en esta población escolar.

La prueba de chi cuadrado refuerza la validez de estos hallazgos, sugiriendo que las intervenciones dirigidas a mejorar estos hábitos podrían ser efectivas para reducir la prevalencia del sobrepeso, obesidad y la anemia.

En la tabla N° 05 sobre la relación entre los hábitos de vida y el estado nutricional de los escolares de 5to y 6to grado de primaria. Se observó que el 59,2% de los estudiantes con hábitos de vida no saludables presentaron un estado nutricional inadecuado, mientras que el 28,4% de los escolares con hábitos de vida saludables presentaron un estado nutricional adecuado. Con un nivel de significancia menor a 0,05 ($p = 0,000$) y Rho de Spearman valor 0,758 se determina que la variable hábitos tiene una correlación positiva muy fuerte respecto a la variable estado nutricional, con un nivel de confianza del 95%.

Estos resultados coinciden con estudios previo como el de Becerra Z. (20) en Lambayeque y con Sánchez W. (21) en Lima en ambas investigaciones se concluye un impacto y asociación significativa entre los hábitos de vida y estado nutricional según las medidas antropométricas en escolares con características similares a la población estudiada. De igual forma Minaya K. (23), identifico una correlación entre las conductas cotidianas no saludable y estados nutricionales excesivos en escolares. También coincide con Alvarado S. (25) que encontró relación entre hábitos alimenticios, actividad sedentaria y obesidad.

Por otro lado, coincide con Achouri I., Aboussaleh Y., Sbaibi R., et al. (19) que identifico una alta relación entre el hierro sérico y el nivel de hemoglobina.

Estos hallazgos son relevantes considerando que los estudiantes de 5º y 6º grado de primaria, se encuentran en una fase de rápido crecimiento y desarrollo físico y mental. Según las teorías de desarrollo de Piaget, Erikson y Vygotsky, los niños a esa edad son más independientes y autónomos en la toma de decisiones que incluyen decisiones sobre su alimentación, actividad física y hábitos de sueño.

Esto significa que sus patrones de conducta, como la elección de alimentos y el compromiso con la actividad física, pueden comenzar a formarse de manera más consistente y pueden ser difíciles de cambiar en etapas posteriores.

Por otro lado, se evidencia la necesidad de realizar estudios adicionales con un enfoque más holístico que exploren con mayor profundidad la relación entre las variables, considerando sus características específicas y otros factores subyacentes como los biológicos, psicológicos, ambientales, sociales entre otros.

No obstante, si bien los resultados proporcionaron una información valiosa sobre las asociaciones entre las dimensiones estudiadas, la escasez de investigaciones previas que abordan esas variables en la población sujeto de estudio, limita la capacidad de contextualizar los hallazgos dentro de un marco más amplio de literatura, así mismo dificulta la generalización de los resultados a otras poblaciones con características o contextos similares.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- En cuanto a las características generales, se concluye que la muestra estaba mayoritariamente compuesta por escolares de 11 años (80,5%), con una distribución equilibrada en términos de sexo, con un ligero predominio de mujeres (51,5%). Además, un alto porcentaje de escolares (87%) llevaba dinero al colegio para comprar comida como refrigerio, y más de la mitad (60,9%) informó la ausencia de sus padres en casa al regresar del colegio.
- En relación con los hábitos de vida una mayoría significativa presentaron hábitos de vida no saludables (59,2%). Mas de la mitad de los escolares presentaban hábitos alimenticios y de actividad física no saludables, de igual prevalencia en ambos casos (62,7%), y de manera similar, más de la mitad de los estudiantes mostraron hábitos de sueño no saludables (57,4%).
- Respecto al estado nutricional, más de dos tercios de los escolares presentan un estado nutricional inadecuado (71,6%), con mayores prevalencias de obesidad (38,5%) y sobrepeso (27,81%); y con menor prevalencia en delgadez (1,2%) y anemia (10,1%), por otro lado, menos de la mitad de la muestra exhibe un estado nutricional adecuado (32,5%).
- Respecto a la relación entre las hábitos alimenticios, de actividad física y hábitos de sueño con las medidas antropométricas y la hemoglobinometría, según la prueba no paramétrica chi cuadrado

existe suficiente evidencia estadística que indica una relación significativa de los hábitos alimenticios, de actividad física y de sueño con las medidas antropométricas, al igual que existe una relación significativa de los hábitos alimenticios con la hemoglobinometría; por el contrario no existe suficiente evidencia estadística que indique la existencia de una relación significativa entre los hábitos de actividad física y sueño con la hemoglobinometría.

- Respecto a la asociación entre las variables, existe una correlación positiva muy fuerte entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023, con un nivel de confianza del 95%. Esto sugiere que los estudiantes con hábitos de vida no saludables tienen una mayor probabilidad de presentar un estado nutricional inadecuado y viceversa.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los padres, fomentar hábitos alimenticios saludables desde el hogar, priorizando la preparación de refrigerios saludables, en lugar de proporcionar dinero para que los niños compren sus propios refrigerios. Esta práctica puede ayudar a evitar el consumo de productos ultraprocesados. Asimismo, se sugiere no dejar a los niños sin supervisión durante períodos prolongados, ya que la ausencia de figuras de cuidado puede influir negativamente en la adopción de hábitos saludables.
- Se sugiere a los dirigentes de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez y del Centro de Salud Viñani, implementar programas de educación para la salud en la Institución Educativa, que incluyan charlas y talleres orientados a los escolares y responsables de expendir los alimentos en los quioscos escolares, abordando temas de alimentación equilibrada, actividad física regular, buenos hábitos de sueño, sobrepeso, obesidad, delgadez y anemia. Estos deben tener una programación con una frecuencia adecuada de sesiones para asegurar que tengan acceso regular a esta formación, de esta forma se espera lograr una mejora en el conocimiento y la adopción de hábitos saludables.
- Se sugiere a los dirigentes de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez a organizar reuniones y talleres dirigido a padres, abordando temas de alimentación, actividad física, hábitos de sueño, sobrepeso, obesidad, delgadez y anemia, de esta forma concientizar a los padres sobre la importancia de crear un ambiente propicio que favorezca la adopción de hábitos de vida saludables en sus hijos.

- Se recomienda a los profesionales de enfermería del Centro de Salud Viñani a mantener un monitoreo periódico del estado nutricional de los escolares, con énfasis en la identificación temprana de casos de desnutrición, sobrepeso, obesidad y/o anemia, derivando oportunamente hacia los establecimientos de salud correspondientes, asegurando una atención integral y seguimiento adecuado a fin de mejorar la salud y prevenir complicaciones futuras relacionadas con su estado nutricional.
- Se sugiere a los investigadores, a llevar a cabo estudios similares, explorando otros factores subyacentes que puedan influir en la relación entre hábitos de vida y estado nutricional, tales como factores sociales, psicológicos, ambientales y otros que puedan representar barreras para la adopción de hábitos de vida saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Basiak A., Górna S., Krajewska J., et al. Nutritional habits according to age and BMI of 6-17-year-old children from the urban municipality in Poland. *J Health Popul Nutr.* 2022; 41(1): p. 17.
2. World Health Organization. Childhood overweight and obesity. [Online]; 2023. Acceso 12 de juliode 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
3. Sanyaolu A., Chuku O., Xiaohua Q., et al. Obesidad infantil y adolescente en los Estados Unidos: un problema de salud pública. *SageJournals.* 2019; 6.
4. Organización Mundial de la Salud. Naciones unidas: Noticias ONU. [Online]; 2023. Acceso 27 de 09de 2024. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2023/05/1520897>.
5. Safiri S., Kolahi A., Noori M., et al. Carga de anemia y sus causas subyacentes en 204 países y territorios, 1990 - 2019. *J Hematol Oncol.* 2021; 14(185).
6. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso. [Online]; 2021. Acceso 29 de septiembrede 2024. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/en/press-releases/3-in-10-children-and-adolescents-in-latin-america-and-the-caribbean-have-overweight>.

7. Ministerio del Perú. Hábitos y consumo de alimentos saludables del niño de 5 a 11 años - Encuesta. Informe técnico. Lima: Ministerio de Salud.
8. Bornaz G., Bornás S., Bornaz M., et al. Factores de riesgo de anemia ferropénica en niños y adolescentes escolares de la ciudad de Tacna. Ciencia y Desarrollo. 2019; I(9).
9. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – UNICEF. Niñas, Niños y Adolescentes en el Perú, Análisis de su situación al 2020. Informe situacional. Lima: UNICEF.
10. Municipalidad Distrital Crnl. Gregorio Albarracín Lanchipa. Plan de acción distrital de seguridad ciudadana 2024-2027 del Distrito Coreonel Gregorio Albarracín Lanchipa..
11. Unidad de Gestión Educativa Local. Directorio de Instituciones Educativas..
12. El Peruano. Ley de la Promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. [Online]; 2017. Acceso 16 de Juniode 2023. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/download/full/7SeHQ4yfa1YADs3JhReOQQ>.
13. Ministerio de Salud. Ley de la Promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes N 30021 aprobado por el decreto supremo N 017- 2017 SA. [Online]; 2019. Acceso 16 de juniode 2023. Disponible en:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/296301/RM_N__195-2019-MINSA.PDF.

- 14 Catacora A., Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019. Tesis de pregrado. Universidad Privada de Tacna, Tacna.
- 15 Baluarte M., Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de tercer a quinto nivel secundario de una institución educativa pública en el distrito de La Molina, Lima 2017. tesis de pregrado. Universidad Científica del Sur, Lima.
- 16 Sun M., Hu X., Li F., et al. Eating Habits and Their Association with Weight Status in Chinese School-Age Children: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(10).
- 17 García N., Rivas V., Guevara M., et al.. Actividad física y estado nutricional en escolares del sureste mexicano. *Horizonte sanitario*. 2021; 19(3): p. 453-459.
- 18 Thong F., Rini S., Association between obesity and sleep disorders in primary school children: a cross-sectional study. *Medical Journal of Indonesia*. 2019; 28(2).
- 19 Achouri I., Aboussaleh Y., Sbaibi R., et al. Antropometría, consumo alimentario y anemia ferropénica en niños de escuelas primarias (6-15 años) de la ciudad de Kenitra (noroeste de Marruecos). *AJOL African Journals Online*. 2021; 38(1).

- 20 Becerra Z., Estilo de vida y estados nutricionales en escolares en las áreas urbano y rural en Lambayeque -2019. Tesis para licenciatura. Pimentel: Universidad señor de Sipán, Lambayeque.
- 21 Sánchez V., Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa privada "San Fernando" distrito de Santa María - 2019. Tesis para licenciatura. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Lima.299.
- 22 Sánchez E., Asociación de la calidad de sueño al sobrepeso y obesidad en escolares. tesis de pregrado. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- 23 Minaya K., Conductas Cotidianas Y Estado Nutricional En Escolares De 5to Y 6to Grado De Primaria De La Institución Educativa Pública "Chinchaysuyo" Chíncha Setiembre 2019. tesis para optar el título de licenciatura en Enfermería. Universidad Privada San Juan Bautista, Lima.
- 24 Ruiz J., Tafur R., Estado Nutricional y Anemia Ferropénica en Niños de 6 a 12 años, de una Institución Educativa de la Provincia de Rioja, San Martín, 2019. Tesis de licenciatura. Rioja: Universidad Católica Sedes Sapientiae, San Martín.
- 25 Mayta G., Relación entre percepción de los padres del sobrepeso y obesidad con el índice de masa corporal de los estudiantes de 5° y 6° de primaria de una institución educativa de la ciudad de Tacna. Tesis para optar el título profesional de Medicina Humana. Tacna: Universidad Privada de Tacna, Tacna.

- 26 Hellqvist C., Promoting Self-Care in Nursing Encounters with Persons Affected by Long-Term Conditions A Proposed Model to Guide Clinical Care. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(5): p. 1-12.
- 27 Orem D., *Modelo de Orem, Conceptos de enfermería en la práctica*. 4ta Ed.: Mosby-Year Book, Inc.; 1991.
- 28 Ramirez C., *Hábito de lectura*. Tesis para grado académico de bachiller. Loreto: Universidad Científica del Perú, Loreto.
- 29 Mondragón C., Cardoso D., y Salvador B., *Hábitos de estudio y rendimiento académico*. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. 2017; 8(15).
- 30 De la Cruz E., y Pino J. *Análisis de la condición física, actividad física y hábitos de vida relacionados con la salud en escolares*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia <http://hdl.handle.net/10201/30740>.
- 31 Aguilar V. y Romero R. *Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Agropecuaria de Matahuasi-Concepción*. Tesis pregrado. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú.
- 32 Flores J. y Salazar D. *Percepción en madres respecto al peso de sus hijos preescolares y prácticas alimentarias maternas en San Juan de Lurigancho*, 2020. Pre grado. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Ciencias de la salud.

- 33 Alvan M., Alimentación saludable: Definición, principios, objetivos, alimentos recomendados, formulación de acuerdo con los requerimientos. Pre grado. Lima: Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle, Facultad de agropecuaria y nutrición.
- 34 De Moraes M., Juzwiak C., Muñoz A., et al.. Las relaciones entre salud y alimentación. Una lectura antropológica. En Jaume A. Polisemias de la alimentación. Salud, desperdicio, hambre y patrimonio. Barcelona: Edicions de la univesidad de Barcelona; 2019. p. 104.
- 35 Cortés L. La alimentación saludable en los alumnos. Vida científica boletín científico de la Escuela Preparatoria N° 4. 2021; 9(17): p. 9-12.
- 36 Rodríguez Á., Rodríguez J., Guerrero H., et al. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Revista cubana de medicina general integral. 2020; 36(2).
- 37 Gil F., Romance Á. y Nielsen A. Juego y actividad física como indicadores de calidad en Educación Infantil. Federación española de asociaciones de docentes de educación física. 2018; 2(34): p. 252-257.
- 38 Arocha J. Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. Clínica e investigación en arteriosclerosis. 2019; 31(5): p. 233-240.
- 39 Álvarez A., Blancarte E. y Tolentino M. Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud. Sanus. 2021; 6.
- 40 M. M, A. R, J. M, al. e. Sueño saludable: Evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Revista de neurología. 2016; 63(2): p. S1-S27.

- 41 Oropeza G., López J. y Granados D. Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista mexicana de neurociencia*. 2019; 20(1): p. 42-49.
- 42 Baltodano K. y Castillo L. Relación entre el estado nutricional y el nivel de desarrollo en niños preescolares. Pre grado. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo, Facultad de Enfermería.
- 43 Espinoza C. y Morocho A. Estado nutricional en niño de 5 a 11 años de edad en las comunidades indígenas Kumpas y Cumbatza. *Archivos venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2017; 36(5): p. 197-200.
- 44 Sánchez A., Peñafiel A. y Montes C. Influencia de los factores socioculturales en el estado nutricional en niños y niñas de tres a diez años, usuarios de los centros de desarrollo infantil del municipio de Ambato. *Revista Universidad y Sociedad*. 2022; 14(2).
- 45 López M. y Rivero E. Hábitos de vida y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la Institución Educativa N° 3019 del Rímac, 2017..
- 46 Colca D. Relación entre estilos de vida y el estado nutricional de alumnas de 10 a 12 años de la Institución Educativa Primaria 42014 José Jimenez Borja - Tacna, 2018..
- 47 Lozano D. y Gaxiola S. Índice de masa corporal, circunferencia de cintura y diabetes en adultos del Estado de México. *Revista salud pública y nutrición*. 2020.

- 48 Gutiérrez E., Goicochea E. y Linares E. Definición de obesidad: Más allá del índice de masa corporal. Revista Médica Vallejana. 2020; 9(1): p. 61-64.
- 49 Cabrera E., Stusser B., Cáliz W., et al. Concordancia diagnóstica entre siete definiciones de síndrome metabólico en adultos con sobrepeso y obesidad. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. 2017; 34(1).
- 50 Diaz J. El sobrepeso y la obesidad en pacientes pediátricos hospitalizados por crisis asmática en el Hospital Militar Central durante el período 2016-2018. tesis de grado. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina.
- 51 Lipa L., Geldrech P., Quilca Y., et al.. Estructura socioeconómica y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes del Sur peruano. Revista Desafios. 2021; 12(2).
- 52 Ministerio de Salud del Perú. Informe final: Informe de vigilancia de Estado Nutricional en niños de 6-13 años en 2017-2018. Informe final. Lima: Ministerio de Salud del Perú, Área de epidemiología nutricional y Vigilancia alimentaria y nutricional por etapas de vida.
- 53 Campos J. y Llaque V. Modelo estético de delgadez e imagen corporal en estudiantes de una universidad. Revista Paian. 2017; 8(1): p. 49-60.
- 54 Alcedo M. y Mercado S. Modelo estético de delgadez e insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes mujeres de la carrera de psicología de una universidad de Lima en el año 2021..

- 55 Ministerio de Salud del Perú. Norma técnica - Manejo terapéutico y preventivo de la anemia en niños, adolescentes, mujeres gestantes y puérperas. Primera ed. Lima - Perú: Biblioteca Central del Ministerio de Salud; 2017.
- 56 Acero R. y Sonco M. Relación del estado nutricional con el nivel de hemoglobina en los niños de la I.E. primaria Fe y Alegría - Ilo 2017. Tesis de segunda especialidad. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna.
- 57 Lirola C., Anemias. Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria - SEMERGEN. 2003; 29(11).
- 58 Torres V., Herrera L., Gálvez I., et al.. Hábitos de vida saludable y su impacto en el rendimiento de la prueba TERCE en niños panameños en edad escolar. Nutr. clín. diet. hosp. 2019; 39(4): p. 116-121.
- 59 Batrouni L. Evaluación nutricional. 1st ed. Córdoba: Brujas; 2016.
- 60 Sandoval D., Concha N., Navarrete P., et al.. Short Communication: Obesity Intervention Resulting in Significant Changes in the Human Gut Viral Composition. Appl. Sci. 2021; 11(21).
- 61 Escudero C. y Cortez L. Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica. Primera ed. MZ Diseño Editorial, editor. Ecuador: Ediciones UTMACH; 2018.

- 62 Hernández R., Fernández C. y Baptista P. Metodología de la investigación. sexta ed. México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A.; 2014.
- 63 Ñaupás H., Valdivia M., Palacios J. y Romero H. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis Bogotá: Ediciones de la U; 2018.
- 64 Alemán S., Castillo O., Aviña M., et al. Intervención educativa nutricional para modificar la calidad de los refrigerios que trajeron los escolares de casa. Acta Universitaria: Multidisciplinary Scientific Journal. 2020; 30(8).

ANEXOS

ANEXO N° 01: Mapa Conceptual

ANEXO N° 02: Muestra y Muestreo

ANEXO N° 03: Consentimiento informado

ANEXO N° 04: Instrumentos de recolección de datos

ANEXO N° 05: Validación de instrumentos por expertos

ANEXO N° 06: Validez de instrumentos

ANEXO N° 07: Confiabilidad de instrumentos

ANEXO N° 08: Permisos y/o solicitudes respectivas

ANEXO N° 09: Contrastación de hipótesis

ANEXO N° 10: Matriz de consistencia

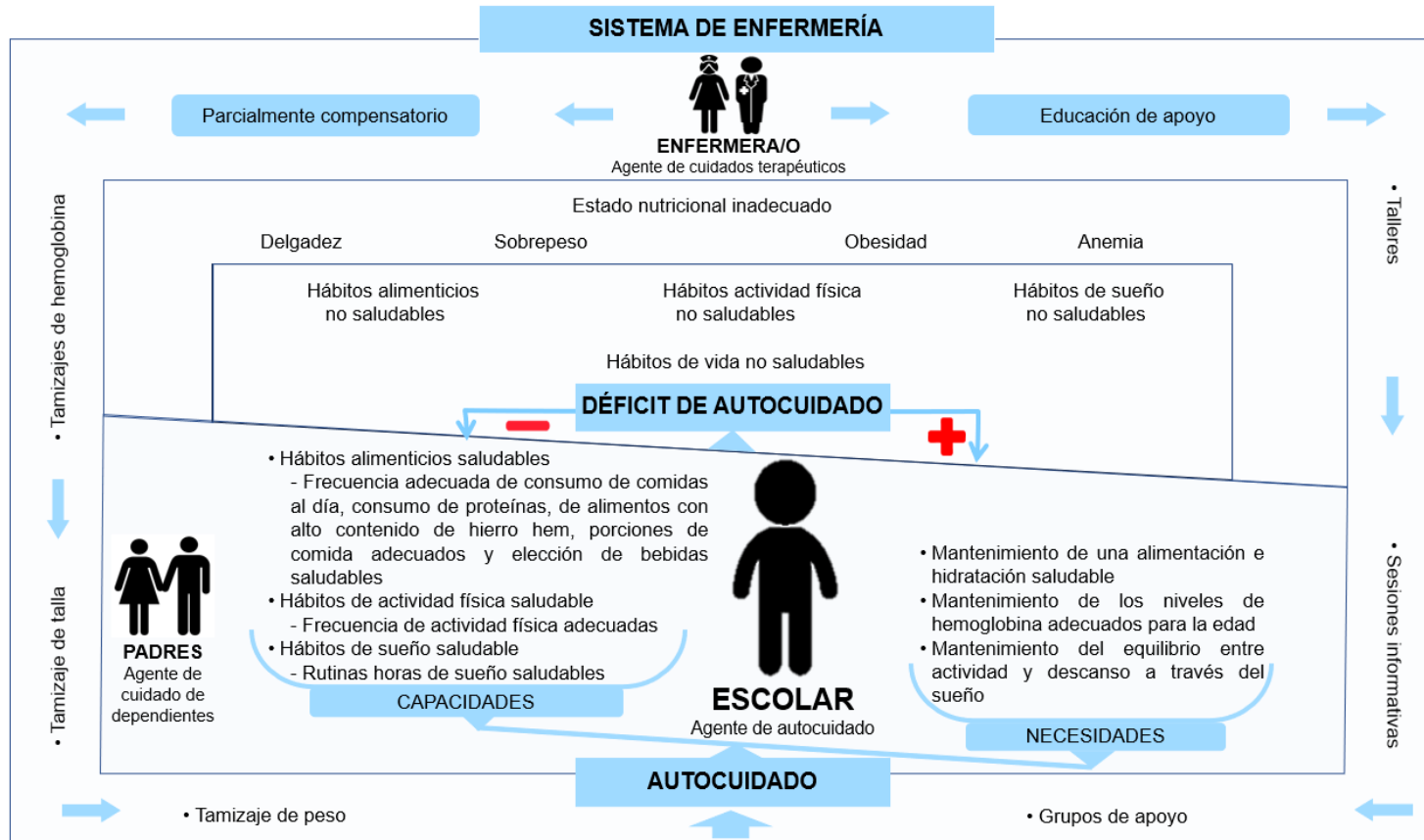
ANEXO N° 11: Formatos de validación

ANEXO N° 12: Tabla complementarias

ANEXO N° 01

MAPA CONCEPTUAL

ESQUEMA DE LA TEORÍA DEL DÉFICIT DEL AUTOCUIDADO RELACIONADO A LOS HáBITOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESCOLARES.



ANEXO N° 02

MUESTRA Y MUESTRO

DETERMINACION DEL TAMAÑO DE LA MUESTRA

En relación a la muestra de la población de estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria, se utilizará el muestreo probabilístico para poblaciones finitas. Por lo tanto, la formula a utilizar es la siguiente:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

- n = Tamaño de muestra buscado
- N = Total de la población
- Za= Parámetro estadístico que depende del Nivel de Confianza
- e = Error de estimación máximo aceptado
- p = Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (éxito)
- q = 1 – p Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado (fracaso)

Cuyos valores son:

Tamaño de Población	324
Nivel de Confianza	95% - 0.95
Coficiente de Confianza (Za)	1.96
Probabilidad de Éxito (p)	50% - 0.50
Probabilidad de Fracaso (q)	50% - 0.50
Nivel de Error (e)	5% - 0.05
Tamaño de Muestra (n)	A determinar

Reemplazando tenemos que:

$$n = 300$$

De acuerdo al cálculo resultante, la muestra de estudio estará compuesta por 169 estudiante de 4to y 5to de primaria, pertenecientes a la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna.

PROCEDIMIENTO DEL MUESTRO

Inicialmente, se invitó a participar a toda la población de 300 escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna.

Posteriormente, para garantizar que la muestra final fuera representativa y adecuada para los objetivos del estudio, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, descartando los datos de aquellos participantes que no cumplían con dichos criterios. Como resultado, se seleccionaron 172 participantes.

Finalmente, para ajustar la muestra al tamaño determinado por el cálculo probabilístico basado en la fórmula para poblaciones finitas, se procedió a la eliminación aleatoria de 3 participantes, lo que permitió obtener una muestra final de 169 escolares.

ANEXO N° 03

CONSENTIMIENTO INFORMADO.

A continuación, se hace de su conocimiento que la investigación titulada **HÁBITOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023** se estará desarrollado el mes de diciembre del presente año en la mencionada Institución Educativa por lo cual se le invita a autorizar a su hijo/hija a ser partícipe.

INTRODUCCIÓN:

A través de este documento usd. expresará su voluntad de **SER PARTÍCIPE O NO SER PARTÍCIPE** de la presente investigación, lea detenidamente la siguiente información, asegurándose de comprender lo que conlleva ser partícipe.

○ CONFIDENCIALIDAD

La información obtenida tendrá un carácter estrictamente confidencial, anónimo; cabe mencionar que los resultados de esta investigación pueden ser presentados o publicados en revistas y/o reuniones científicas, pero la identidad de los participantes no será divulgada.

○ OBJETIVOS DEL ESTUDIO:

Determinar la relación hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.

○ ACTIVIDADES QUE SE REALIZARAN A LOS PARTICIPANTES

- Aplicación de un cuestionario sobre hábitos de vida
- Tamizaje de nivel de hemoglobina

○ BENEFICIOS

Su participación contribuirá a conocer los hábitos de vida y el estado nutricional de los escolares de 5to grado y 6to grado de primaria de 10 a 11 años en la región de Tacna. Así mismo usd conocerá los hábitos de vida (hábitos alimenticios, de actividad física y sueño) y el estado nutricional de su hijo/hija.

CONSENTIMIENTO:

Posterior a leer la información anterior, marque con una “x” en el recuadro “**partícipe**” o “**no partícipe**” según considere:

Yo (escribir nombre del que autoriza) _____
con DNI _____ mediante la presente expreso que he
sido informado de la investigación a realizarse y expreso mi
voluntad de que mi hijo o hija (escribir el nombre de su hijo o hija)
_____ **si partícipe**
 o no partícipe de la presente investigación.

Fecha: ___ / ___ / ___

Firma del padre o tutor legal: _____

COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

Estimado(a) padre, yo Leydi Máryori Cárdenas Chambilla, como investigadora del presente estudio me comprometo a tratar la información personal obtenida a través con la máxima confidencialidad y únicamente para fines de este estudio.

Firma de la investigadora:

Leydi Máryori Cárdenas Chambilla
Bach. De Enfermería

Nota: ante dudas puede contactarse con la investigadora.

Datos de la investigadora:

- Nombre: Leydi Máryori Cárdenas Chambilla Contacto:
- Número de celular: 935420047
- Correo electrónico: cardenas1leydi@gmail.com

Gracias por la atención

II. HÁBITOS DE VIDA:

INSTRUCCIONES: Lea las preguntas a continuación y marque con una (X) en los recuadros su respuesta, MARQUE SOLO UNA CASILLA POR PREGUNTA. (Tiempo 10 minutos)

Nº	Dimensión de Alimentación	Siempre	Casi siempre	Casi Nunca	Nunca
1.	¿Desayunas, almuerzas y cenas todos los días?				
2.	¿Tienes un refrigerio por las mañanas?				
3.	Por las tardes cuando sales del colegio ¿Comes algo más aparte del almuerzo y cena?				
4.	¿Comes carnes o huevo todos los días? Puede ser pescado, pollo, conejo, carne de vaca, alpaca entre otras.				
5.	¿Comes leche, queso o yogurt todos los días?				
6.	¿Cómo carnes rojas al menos 2 veces a la semana? Puede ser carne de vaca, alpaca, pato, pavo, cordero u otros				
7.	¿Comes hígado, bofe, bazo, morcilla o rellena, moronga u otros al menos 2 veces a la semana?				
8.	¿Tomo agua natural, sin azúcar?				
9.	¿Tomo gaseosas o jugos embotellados? *				
10.	¿La mitad de tu plato es de ensalada y verduras?				
11.	¿La cuarta parte de tu plato es de arroz, papa o fideos?				
12.	¿Cómo al menos 2 frutas diferentes durante el día?				
13.	Cuando almuerzas o cenas, ¿Miras videos en la televisión, celular o computadora? *				
14.	¿Acostumbra a comer golosinas, galletas, palomitas canchita u otro mientras miras películas o la televisión? *				
15.	¿Compro queques, tortas, empanadas, salchipapa, chizitos, galletas, chocolates u otros similares durante el día? *				
16.	¿Cómo frituras? Puede ser carne frita, pescado frito, torrijas, huevo frito, papas fritas u otras frituras*				

Continua ...

Continuación...

Dimensión de Actividad Ejercicio		Siempre	Casi siempre	Casi Nunca	Nunca
17	¿Asisto a un taller futbol, vóley, básquet, natación o algún otro deporte de actividad física al menos 2 días a la semana?				
18	¿Hago actividad física en clases de educación física en el colegio los días que me toca educación física?				
19	¿Juego algún deporte como vóley, futbol, básquet, encantados, bailar en el parque, plaza o cancha con mis amigos/as por media hora o más todos los días?				
20	Durante el recreo ¿Me paso haciendo actividad física como jugando vóley futbol, encantados, etc.?				
21	¿Estoy de 2 a más horas viendo la televisión, películas, videos o jugando PlayStation o cartas, ajedrez, monopolio u otro juego de mesa? *				
22	¿Paso casi toda la tarde haciendo tareas del colegio o estudiando? *				
Dimensión de Sueño		Siempre	Casi siempre	Casi Nunca	Nunca
23	¿Duermes casi a las 8 pm todos los días?				
24	¿Despiertas casi a las 6 am todos los días?				
25	¿Duermes desde las 9 pm hasta las 6 am aproximadamente?				
26	¿Duermes después de las 10:00pm? *				
27	Cuando es hora de dormir y me recuesto en mi cama ¿Ocupo el celular o tablet, computadora o televisión? *				
28	¿Duermes con la luz prendida? *				

Elaborado por: *Bach. Leydi Máryori Cárdenas Chambilla*

**FICHA DE OBSERVACION SOBRE EL ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO
DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA - 2023**

VALORACIÓN DE ESTADO NUTRICIONAL											
Nº	Código (Grado, sección, número de lista)	Fecha de nacimiento (día/mes/año)	Edad ejecución (años y meses)	Sexo ("M": mujer y "H": hombre)	Peso (en Kilogramos)	Talla (metros)	IMC (kg/m ²)	Identificar (obesidad, sobrepeso, normal o delgadez)	Nivel de hemoglobina (mg/dl)	Identificar (anemia severa, moderada, leve o sin anemia)	Resultado de estado nutricional
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Elaborado por: *Bach. Leydi Máryori Cárdenas Chambilla*

ANEXO N° 05

VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS POR EXPERTOS

EXPERTO N° 01

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS POR ÍTEM

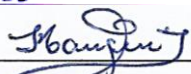
Por favor marque con una (x) (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones:

Título de la Investigación: Hábitos de Vida y Estado Nutricional en los Escolares de 5to y 6to grado de Primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023
Instrumento: Hábitos de vida en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023

ÍTEMS	ESCALA			OBSERVA_ CIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
DIMENSION DE HÁBITOS ALIMENTACIÓN				
1.	¿Desayunas, almuerzas y cenas todos los días?	✓		
2.	¿Tienes un refrigerio por las mañanas?	✓		
3.	Por las tardes cuando sales del colegio ¿Comes algo más aparte del almuerzo y cena?	✓		
4.	¿Comes carnes o huevo todos los días? Puede ser pescado, pollo, conejo, carne de vaca, alpaca entre otras.	✓		
5.	¿Comes leche, queso o yogurt todos los días?	✓		
6.	¿Cómo carnes rojas al menos 2 veces a la semana? Puede ser carne de vaca, alpaca, pato, pavo, cordero u otros	✓		
7.	¿Comes hígado, bofe, bazo, morcilla o rellena, moronga u otros al menos 2 veces a la semana?	✓		
8.	¿Tomo agua natural, sin azúcar?	✓		
9.	¿Tomo gaseosas o jugos embotellados? *	✓		
10.	¿La mitad de tu plato es de ensalada y verduras?	✓		
11.	¿La cuarta parte de tu plato es de arroz, papa o fideos?	✓		
12.	¿Cómo al menos 2 frutas diferentes durante el día?		✓	
13.	Cuando almuerzas o cenas, ¿Miras videos en la televisión, celular o computadora? *	✓		
14.	¿Acostumbra a comer golosinas, galletas, palomitas canchita u otro mientras miras películas o la televisión? *	✓		
15.	¿Compro queques, tortas, empanadas, salchipapa, chizitos, galletas, chocolates u otros similares durante el día? *	✓		

ÍTEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
16. ¿Cómo frituras? Puede ser carne frita, pescado frito, torrijas, huevo frito, papas fritas u otras frituras*	✓			
17. ¿Asisto a un taller futbol, vóley, básquet, natación o algún otro deporte de actividad física al menos 2 días a la semana?	✓			
18. ¿Hago actividad física en clases de educación física en el colegio los días que me toca educación física?		✓		
19. ¿Juego algún deporte como vóley, futbol, básquet, encantados, bailar en el parque, plaza o cancha con mis amigos/as por media hora o más todos los días?	✓			
20. Durante el recreo ¿Me paso haciendo actividad física como jugando vóley futbol, encantados, etc.?	✓			
21. ¿Estoy de 2 a más horas viendo la televisión, películas, videos o jugando PlayStation o cartas, ajedrez, monopolio u otro juego de mesa? *	✓			
22. ¿Paso casi toda la tarde haciendo tareas del colegio o estudiando? *	✓			
23. ¿Duermes casi a las 8 pm todos los días?	✓			
24. ¿Despiertas casi a las 6 am todos los días?	✓			
25. ¿Duermes desde las 9 pm hasta las 6 am aproximadamente?	✓			
26. ¿Duermes después de las 10:00pm? *	✓			
27. Cuando es hora de dormir y me recuesto en mi cama ¿Ocupa el celular o tablet, computadora o televisión? *	✓			
28. ¿Duermes con la luz prendida? *	✓			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE : Mamique Tejada Ingrid Morúa
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE : Doctor en Ciencias : Enfermería
- DNI : 29308393
- FECHA : 6/ septiembre / 2023


 DNI 29308393

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

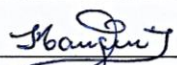
DATOS GENERALES

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Mamque Tejada Ingrid María EDAD: 56a
2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA DONDE LABORA/CARGO: UNJBB FACS ESEN
3. TÍTULO PROFESIONAL: Licenciada en Enfermería
4. GRADO ACADÉMICO: Doctora MENCIÓN EN: Ciencias: Enfermería
5. TITULACION DE LA INVESTIGACION: Hábitos de Vida y Estado Nutricional en los Escolares de 5to y 6to grado de Primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					90
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					95
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					95
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas					95
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					95
6	INTENCIONALIDAD	El conto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurarlas funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					95
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					95
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					95
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico. (proceso de la investigación)					95
10	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					95
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					90

ASPECTOS DE VALIDACION:

1. OPINION DE APLICABILIDAD:
 - a) deficiente: _____
 - b) bajo: _____
 - c) regular: _____
 - d) buena: _____
 - e) muy buena: _____
2. PROMEDIO DE VALORACION: 94% FECHA Y LUGAR: 6 / Septiembre / 2023
3. OBSERVACIONES GENERALES (si debe de eliminarse o modificarse algún ítem por favor indique):
Ninguna.



 DNI 29308393

EXPERTO N° 02

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS POR ÍTEM

Por favor marque con una (x) (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones:

Título de la Investigación: Hábitos de Vida y Estado Nutricional en los Escolares de 5to y 6to grado de Primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023
Instrumento: Hábitos de vida en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023

ÍTEM	ESCALA			OBSERVA- CIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
DIMENSION DE HÁBITOS ALIMENTACIÓN				
1.	¿Desayunas, almuerzas y cenas todos los días?	✓		
2.	¿Tienes un refrigerio por las mañanas?		✓	
3.	Por las tardes cuando sales del colegio ¿Comes algo más aparte del almuerzo y cena?	✓		
4.	¿Comes carnes o huevo todos los días? Puede ser pescado, pollo, conejo, carne de vaca, alpaca entre otras.	✓		
5.	¿Comes leche, queso o yogurt todos los días?	✓		
6.	¿Cómo carnes rojas al menos 2 veces a la semana? Puede ser carne de vaca, alpaca, pato, pavo, cordero u otros	✓		
7.	¿Comes hígado, bofe, bazo, morcilla o rellena, moronga u otros al menos 2 veces a la semana?	✓		
8.	¿Tomo agua natural, sin azúcar?	✓		
9.	¿Tomo gaseosas o jugos embotellados? *	✓		
10.	¿La mitad de tu plato es de ensalada y verduras?	✓		
11.	¿La cuarta parte de tu plato es de arroz, papa o fideos?	✓		
12.	¿Cómo al menos 2 frutas diferentes durante el día?	✓		
13.	Cuando almuerzas o cenas, ¿Miras videos en la televisión, celular o computadora? *	✓		
14.	¿Acostumbra a comer golosinas, galletas, palomitas canchita u otro mientras miras películas o la televisión? *	✓		
15.	¿Compro queques, tortas, empanadas, salchipapa, chizitos, galletas, chocolates u otros similares durante el día? *	✓		

ÍTEMS	ESCALA			OBSERVA- CIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
16. ¿Cómo frituras? Puede ser carne frita, pescado frito, torrijas, huevo frito, papas fritas u otras frituras*	✓			
17. ¿Asisto a un taller futbol, vóley, básquet, natación o algún otro deporte de actividad física al menos 2 días a la semana?	✓			
18. ¿Hago actividad física en clases de educación física en el colegio los días que me toca educación física?		✓		
19. ¿Juego algún deporte como vóley, futbol, básquet, encantados, bailar en el parque, plaza o cancha con mis amigos/as por media hora o más todos los días?	✓			
20. Durante el recreo ¿Me paso haciendo actividad física como jugando vóley futbol, encantados, etc.?	✓			
21. ¿Estoy de 2 a más horas viendo la televisión, películas, videos o jugando PlayStation o cartas, ajedrez, monopolio u otro juego de mesa? *	✓			
22. ¿Paso casi toda la tarde haciendo tareas del colegio o estudiando? *	✓			
23. ¿Duermes casi a las 8 pm todos los días?	✓			
24. ¿Despiertas casi a las 6 am todos los días?	✓			
25. ¿Duermes desde las 9 pm hasta las 6 am aproximadamente?	✓			
26. ¿Duermes después de las 10:00pm? *	✓			
27. Cuando es hora de dormir y me recuesto en mi cama ¿Ocupa el celular o tablet, computadora o televisión? *	✓			
28. ¿Duermes con la luz prendida? *		✓		

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE : Retamozo Brañez Karina
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE : Licenciado en educación
- DNI : 00448535
- FECHA : 22/09/2023

Karina
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: 00448535

 **Revisado**
 Prof. Karina Retamozo

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES

6. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Retamoso Branez Karina EDAD: 47
 7. INSTITUCIÓN EDUCATIVA DONDE LABORA/CARGO: I.E. Dr. Luis A. Sánchez
 8. TÍTULO PROFESIONAL: Licenciado en Educación
 9. GRADO ACADÉMICO: Magister MENCIÓN EN: Zoocencia Universitaria
 10. TITULACION DE LA INVESTIGACION: Hábitos de Vida y Estado Nutricional en los Escolares de 5to y 6to grado de Primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					✓ 100
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					✓ 100
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					✓ 100
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas					90
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					90
6	INTENCIONALIDAD	El conto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurarlas funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					✓ 100
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					✓ 100
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					✓ 100
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico. (proceso de la investigación)					✓ 100
10	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					100
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100

ASPECTOS DE VALIDACION:

4. OPINION DE APLICABILIDAD:
 a) deficiente: _____
 b) bajo: _____
 c) regular: _____
 d) buena: _____
 e) muy buena: ✓
 5. PROMEDIO DE VALORACION: 98% FECHA Y LUGAR: 22/09/23 Tacna
 6. OBSERVACION ES GENERAL (si debe de eliminarse o modificarse algún ítem por favor indique):
Ninguna

Karina
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: 00448535



EXPERTO N° 03

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS POR ÍTEM

Por favor marque con una (x) (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones:

Título de la Investigación: Hábitos de Vida y Estado Nutricional en los Escolares de 5to y 6to grado de Primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023

Instrumento: Cuestionario Sobre Hábitos de Vida en los Escolares de 5to y 6to grado de Primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023

ÍTEMS		ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
DIMENSION DE HÁBITOS ALIMENTACIÓN					
1.	¿Yo desayuno, almuerzo y cenó?	x			
2.	¿Tengo 2 refrigerios, uno por la mañana y otro por la tarde?	x			
3.	¿Cómo carnes blancas? Puede ser pescado, pollo, conejo u otros	x			
4.	¿Cómo huevo, leche, queso?	x			
5.	¿Cómo carnes rojas? Puede ser carne de vaca, alpaca, pato, pavo, cordero u otros	x			
6.	¿Cómo hígado, bofe, bazo, morcilla o rellena, moronga u otros?	x			
7.	¿Tomo agua natural, sin azúcar?	x			
8.	¿Tomo gaseosas o jugos embotellados? *	x			
9.	¿La mitad de mi plato de comida tiene verduras?	x			
10.	¿La cuarta parte de mi plato tiene arroz, chuño, fideos o papa?	x			
11.	¿La cuarta parte de mi plato tiene pollo, pescado, carne de vaca, alpaca u otra carne?	x			
12.	¿Cómo al menos 2 frutas diferentes en mis refrigerios?	x			
13.	¿En mis refrigerios cómo huevo pasado o hervido, un sándwich de queso, huevo u otro alimento preparado en casa?	x			
14.	¿Compro queques, tortas, empanadas, salchipapa, chizitos, galletas, chocolates u otros similares durante el día? *	x			
15.	¿Cómo frituras? Puede ser carne frita, pescado frito, torrijas, huevo frito, papas fritas u otras frituras*	x			

ÍTEM	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
DIMENSION DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA				
16.	¿Asisto a un taller fútbol, vóley, básquet, natación o algún otro deporte de actividad física?	X		
17.	¿Hago actividad física en clases de educación física en el colegio?		X	
18.	¿Juego algún deporte como vóley, fútbol, básquet, en el parque, plaza o cancha con mis amigos/as por media hora o más?	X		
19.	¿Me paso la mayor parte del recreo jugando algún deporte de actividad física?	X		
20.	¿Estoy más de 2 horas viendo la televisión, películas, videos o jugando PlayStation o cartas, ajedrez, monopolio u otro juego de mesa?	X		
21.	¿Paso casi toda la tarde haciendo tareas del colegio o estudiando?	X		
DIMENSION DE HÁBITOS DE SUEÑO				
22.	¿Me duermo antes de las 9 de la noche?	X		
23.	¿Me despierto a las 6 de la mañana o después?	X		
24.	¿Me duermo después de las 10 de la noche y me despierto a las 5 de la mañana o antes?	X		
25.	¿Duermo con la luz apagada?	X		
26.	¿Cuándo es la hora de dormir dejo de ocupar el celular o Tablet y me recuesto en mi cama?	X		
27.	¿Tengo sueño durante el día?	X		

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Pineda Maldonado Paulina
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Eng. de Sistemas
- DNI: 41592101
- FECHA: 04/10/23


 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Reneo Maldonado Pauline EDAD: 41
2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA DONDE LABORA/CARGO: -
3. TÍTULO PROFESIONAL: Ing. de Sistemas
4. GRADO ACADÉMICO: Ing. MENCION EN: informática y sistemas
5. TITULACION DE LA INVESTIGACIÓN: Hábitos de Vida y Estado Nutricional en los Escolares de 5to y 6to grado de Primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible				80	
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					90
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				80	
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas					90
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					86
6	INTENCIONALIDAD	El conteo de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					88
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					90
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					90
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico. (proceso de la investigación)					90
10	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					90
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					90

ASPECTOS DE VALIDACION:

1. OPINION DE APLICABILIDAD:
 - a) deficiente: _____
 - b) bajo: _____
 - c) regular: _____
 - d) buena: _____
 - e) muy buena: X
2. PROMEDIO DE VALORACION: 87.6 FECHA Y LUGAR: 04-10-23
3. OBSERVACION ES GENERAL (si debe de eliminarse o modificarse algún ítem por favor indique):


 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: 4159201

EXPERTO N° 04

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS POR ÍTEM

Por favor marque con una (x) (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones:


Título de la Investigación: Hábitos de Vida y Estado Nutricional en los Escolares de 5to y 6to grado de Primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023

Instrumento: Hábitos de vida en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023

ÍTEM	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
DIMENSION DE HÁBITOS ALIMENTACIÓN				
1.	¿Desayunas, almuerzas y cenas todos los días?	✓		
2.	¿Tienes un refrigerio por las mañanas?	✓		
3.	Por las tardes cuando sales del colegio ¿Comes algo más aparte del almuerzo y cena?	✓		
4.	¿Comes carnes o huevo todos los días? Puede ser pescado, pollo, conejo, carne de vaca, alpaca entre otras.	✓		
5.	¿Comes leche, queso o yogurt todos los días?	✓		
6.	¿Cómo carnes rojas al menos 2 veces a la semana? Puede ser carne de vaca, alpaca, pato, pavo, cordero u otros	✓		
7.	¿Comes hígado, bofe, bazo, morcilla o rellena, moronga u otros al menos 2 veces a la semana?	✓		
8.	¿Tomo agua natural, sin azúcar?	✓		
9.	¿Tomo gaseosas o jugos embotellados? *	✓		
10.	¿La mitad de tu plato es de ensalada y verduras?	✓		
11.	¿La cuarta parte de tu plato es de arroz, papa o fideos?	✓		
12.	¿Cómo al menos 2 frutas diferentes durante el día?	✓		
13.	Cuando almuerzas o cenas, ¿Miras videos en la televisión, celular o computadora? *	✓		
14.	¿Acostumbras a comer golosinas, galletas, palomitas canchita u otro mientras miras películas o la televisión? *	✓		
15.	¿Compro queques, tortas, empanadas, salchipapa, chizitos, galletas, chocolates u otros similares durante el día? *	✓		

ÍTEMS	ESCALA			OBSERVA- CIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
16. ¿Cómo frituras? Puede ser carne frita, pescado frito, torrijas, huevo frito, papas fritas u otras frituras*	✓			
17. ¿Asisto a un taller futbol, vóley, básquet, natación o algún otro deporte de actividad física al menos 2 días a la semana?	✓			
18. ¿Hago actividad física en clases de educación física en el colegio los días que me toca educación física?	✓			
19. ¿Juego algún deporte como vóley, futbol, básquet, encantados, bailar en el parque, plaza o cancha con mis amigos/as por media hora o más todos los días?	✓			
20. Durante el recreo ¿Me paso haciendo actividad física como jugando vóley futbol, encantados, etc.?	✓			
21. ¿Estoy de 2 a más horas viendo la televisión, películas, videos o jugando PlayStation o cartas, ajedrez, monopolio u otro juego de mesa? *	✓			
22. ¿Paso casi toda la tarde haciendo tareas del colegio o estudiando? *	✓			
23. ¿Duermes casi a las 8 pm todos los días?	✓			
24. ¿Despiertas casi a las 6 am todos los días?	✓			
25. ¿Duermes desde las 9 pm hasta las 6 am aproximadamente?	✓			
26. ¿Duermes después de las 10:00pm? *	✓			
27. Cuando es hora de dormir y me recuesto en mi cama ¿Ocupa el celular o tablet, computadora o televisión? *	✓			
28. ¿Duermes con la luz prendida? *	✓			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE : LUNA BERROA SONIA ALEJANDRINA
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE : CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE NIÑO
- DNI : 29284740
- FECHA : 03-10-2023



 DIRECCIÓN REGIONAL SALUD TACNA

 CENTRO DE SALUD METROPOLITANO

 FIRMADO DIGITALMENTE POR EL INFORMANTE

 DNI: 29284740

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES

6. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: LUNA BERRIO SONIA ALEJANDRA EDAD: 58
 7. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: C.S. METROPOLITANO HUNSA 904 ASISTENCIAL
 8. TÍTULO PROFESIONAL: ENFERMERA
 9. GRADO ACADÉMICO: ESPECIALIDAD MENCION EN: CRECIMIENTO Y DESARROLLO NIÑO
 10. TITULACION DE LA INVESTIGACION: Hábitos de Vida y Estado Nutricional en los Escolares de 5to y 6to grado de Primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					85
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					90
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					85
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas					90
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					95
6	INTENCIONALIDAD	El conteo de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					90
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					85
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					85
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico. (proceso de la investigación)					90
10	INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					90
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					90

ASPECTOS DE VALIDACION:

4. OPINION DE APLICABILIDAD:
 a) deficiente: ____
 b) bajo: ____
 c) regular: ____
 d) buena: ____
 e) muy buena: X
5. PROMEDIO DE VALORACION: 89.7 FECHA Y LUGAR: 03.10.2023 - TACNA
6. OBSEVACION ES GENERAL (si debe de eliminarse o modificarse algún ítem por favor indique):
NINGUNA


 DIRECCIÓN REGIONAL SALUD TACNA
 CENTRO DE SALUD METROPOLITANO
 HUNSA 904
 FIRMADO Y VALIDADO POR:
 ENFERMERA
 DNI: 27284740

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS
POR ÍTEM**

Por favor marque con una (x) (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones:

Título de la Investigación: Hábitos de Vida y Estado Nutricional en los Escolares de 5to y 6to grado de Primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023

Instrumento: Hábitos de vida en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023

ÍTEMS	ESCALA			OBSERVA_ CIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
DIMENSION DE HÁBITOS ALIMENTACIÓN				
1.	¿Desayunas, almuerzas y cenas todos los días?	X		
2.	¿Tienes un refrigerio por las mañanas?	X		
3.	Por las tardes cuando sales del colegio ¿Comes algo más aparte del almuerzo y cena?	X		
4.	¿Comes carnes o huevo todos los días? Puede ser pescado, pollo, conejo, carne de vaca, alpaca entre otras.	X		
5.	¿Comes leche, queso o yogurt todos los días?	X		
6.	¿Cómo carnes rojas al menos 2 veces a la semana? Puede ser carne de vaca, alpaca, pato, pavo, cordero u otros	X		
7.	¿Comes hígado, bofe, bazo, morcilla o rellena, moronga u otros al menos 2 veces a la semana?	X		
8.	¿Tomo agua natural, sin azúcar?	X		
9.	¿Tomo gaseosas o jugos embotellados? *	X		
10.	¿La mitad de tu plato es de ensalada y verduras?	✓		
11.	¿La cuarta parte de tu plato es de arroz, papa o fideos?	✓		
12.	¿Cómo al menos 2 frutas diferentes durante el día?	X		
13.	Cuando almuerzas o cenas, ¿Miras videos en la televisión, celular o computadora? *	X		
14.	¿Acostumbras a comer golosinas, galletas, palomitas canchita u otro mientras miras películas o la televisión? *	X		
15.	¿Compro queques, tortas, empanadas, salchipapa, chizitos, galletas, chocolates u otros similares durante el día? *	X		

ÍTEM	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
16.	X			
17.	X			
18.	X			
19.	X			
20.	Y			
21.	X			
22.	X			
23.	Y			
24.	X			
25.	Y			
26.	X			
27.	X			
28.	X			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE : Jines Ayca Enma Soledad
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE : Lic En Nutrición Humana
- DNI : 44290407
- FECHA : 20-09-23


 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: 44290407

 Lic. Enma Jines Ayca
 Nutricionista
 C.N.P 5482

VALIDACION DE JUCIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Jines Ayca Enma Saavedra EDAD: 36
2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA DONDE LABORA/CARGO: Empresa Consumidora de Alimentos
3. TÍTULO PROFESIONAL: Lic. En Nutrición Humana
4. GRADO ACADEMICO: Licenciada MENCIÓN EN: -
5. TITULACION DE LA INVESTIGACION: Hábitos de Vida y Estado Nutricional en los Escolares de 5to y 6to grado de Primaria de la I. E. "Dr. Luis Alberto Sánchez", Tacna – 2023

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41-60%	BUE NA 61-80%	MUY BUEN A 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					85
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					90
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					85
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas					85
5	SUFUCIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					90
6	INTENCIONALIDAD	El conto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurarlas funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					85
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					85
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					90
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico. (proceso de la investigación)					85
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					90
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					90

ASPECTOS DE VALIDACION:

1. OPINION DE APLICABILIDAD:

- a) deficiente: _____
 b) bajo: _____
 c) regular: _____
 d) buena: _____
 e) muy buena: X

2. PROMEDIO DE VALORACION: 87.1 FECHA Y LUGAR: _____

3. OBSERVACIONES GENERALES (si debe de eliminarse o modificarse algún ítem por favor indique):

Ninguna


 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: 44290404

Lic. Enma Jines Ayca
 Nutricionista
 C.N.P 5482

ANEXO N° 06

VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

I. VALIDACIÓN POR CRITERIO

Se utilizará el estadístico de correlación de Pearson (r), su interpretación se fundamentará en el denominado coeficiente de determinación (R^2) que es el cuadrado de la correlación y que indica la proporción de varianza del criterio que queremos pronosticar con el test.

RESULTADOS DE VALIDACIÓN POR CRITERIO DEL INSTRUMENTO N° 01

CRITERIO	EXPERTOS					PROMEDIO
	I	II	III	IV	V	
1	90	100	80	85	85	0,93
2	95	100	90	90	90	0,89
3	95	100	80	85	85	0,90
4	95	90	90	90	85	0,932
5	95	100	86	95	90	0,916
6	95	100	88	90	85	0,91
7	95	100	90	85	85	0,92
8	95	100	90	85	90	0,92
9	95	100	90	90	85	0,93
10	95	100	90	90	90	0,92
11	90	100	90	90	90	0,93
TOTAL						10,05

$$\text{CPR} = \frac{\sum \text{PRI} / \text{J}}{\text{K}}$$

Donde:

CPR = Coeficiente de proporción de rango.

$\sum \text{PRI}$ = sumatoria del promedio de rango.

J = N° de expertos o jueces.

K = N° de ítems.

CPR=	10,05 / 11	= 0,91	VALIDEZ Y CONCORDANCIA MUY ALTA
<p>PRI= Proporción de rangos de cada ítem. Es el promedio de rango de cada ítem, dividido entre el puntaje máximo de la escala evaluativa de los ítems.</p>			

ESCALA DE VALORACIÓN	
< 0,40	Validez y concordancia
0,40 -	Validez y concordancia
0,60-0,80	Validez y concordancia
> 0,80	Validez y concordancia

II. VALIDACIÓN POR CONTENIDO

EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO EN FORMA INDIVIDUAL POR ÍTEMS SEGÚN EL ESTADÍSTICO DE PRUEBA V DE AIKEN.

Los expertos calificaron en valores de uno, dos y tres para la forma individual. (Aplicable = 2, Corregir = 1, No aplicable = 0). Una vez recabada la información se aplicó la prueba V de Aiken para determinar el índice de validez de contenido la fórmula es la siguiente:

$$V = \frac{S}{(n(c - 1))}$$

Dónde:

s= sumatoria de los valores dado por los jueces al ítem

n=número de jueces

c=número de valores en la escala de valores (3 en este caso)

En el cuadro siguiente se aprecia que el índice del coeficiente de aiken tuvo por finalidad recoger las opiniones, recomendaciones y sugerencias de expertos dedicados al área académica de estudio del presente trabajo de investigación.

Escala de puntajes de los expertos para la validación de la variable Hábitos de vida y estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna-2023

N°	ITEMS	EXPERTOS					PROMEDIO
		I	II	III	IV	V	
1	¿Desayunas, almuerzas y cenas todos los días?	2	2	2	2	2	1,00
2	¿Tienes un refrigerio por las mañanas?	2	1	2	2	2	0,90
3	Por las tardes cuando sales del colegio ¿Comes algo más aparte del	2	2	2	2	2	1,00
4	¿Comes carnes o huevo todos los días? Puede ser pescado, pollo, conejo, carne de vaca, alpaca entre otras.	2	2	2	2	2	1,00
5	¿Comes leche, queso o yogurt todos los días?	2	2	2	2	2	1,00
6	¿Cómo carnes rojas al menos 2 veces a la semana? Puede ser carne de vaca, alpaca, pato, pavo, cordero u otros	2	2	2	2	2	1,00
7	¿Comes hígado, bofe, bazo, morcilla o rellena, moronga u otros al menos 2 veces a la semana?	2	2	2	2	2	1,00
8	¿Tomo agua natural, sin azúcar?	2	2	2	2	2	1,00
9	¿Tomo gaseosas o jugos embotellados? *	2	2	2	2	2	1,00
10	¿La mitad de tu plato es de ensalada y verduras?	2	2	2	2	2	1,00
11	¿La cuarta parte de tu plato es de arroz, papa o fideos?	2	2	2	2	2	1,00
12	¿Cómo al menos 2 frutas diferentes durante el día?	1	2	2	2	2	0,90
13	Cuando almuerzas o cenas, ¿Miras videos en la televisión, celular o computadora? *	2	2	2	2	2	1,00

Continúa...

Continuación

14	¿Acostumbras a comer golosinas, galletas, palomitas canchita u otro mientras miras películas o la televisión? *	2	2	2	2	2	1,00
15	¿Compro queques, tortas, empanadas, salchipapa, chizitos, galletas, chocolates u otros similares durante el día? *	2	2	2	2	2	1,00
16	¿Cómo frituras? Puede ser carne frita, pescado frito, torrijas, huevo frito, papas fritas u otras frituras*	2	2	2	2	2	1,00
17	¿Asisto a un taller futbol, vóley, básquet, natación o algún otro deporte de actividad física al menos 2 días a la semana?	2	2	1	2	2	0,90
18	¿Hago actividad física en clases de educación física en el colegio los días que me toca educación física?	1	1	2	2	2	0,80
19	¿Juego algún deporte como vóley, futbol, básquet, encantados, bailar en el parque, plaza o cancha con mis amigos/as por media hora o más todos los días?	2	2	2	2	2	1,00
20	Durante el recreo ¿Me paso haciendo actividad física como jugando vóley futbol, encantados, etc.?	2	2	2	2	2	1,00
21	¿Estoy de 2 a más horas viendo la televisión, películas, videos o jugando PlayStation o cartas, ajedrez, monopolio u otro juego de mesa? *	2	2	2	2	2	1,00
22	¿Paso casi toda la tarde haciendo tareas del colegio o estudiando? *	2	2	2	2	2	1,00
23	¿Duermes casi a las 8 pm todos los días?	2	2	2	2	2	1,00

Continúa...

Continuación

24	¿Despiertas casi a las 6 am todos los días?	2	2	2	2	2	1,00
25	¿Duermes desde las 9 pm hasta las 6 am aproximadamente?	2	2	2	2	2	1,00
26	¿Duermes después de las 10:00pm?	2	2	2	2	2	1,00
27	Quando es hora de dormir y me recuesto en mi cama ¿Ocupo el celular o tablet, computadora o televisión? *	2	2	2	2	2	1,00
28	¿Duermes con la luz prendida? *	2	1	2	2	2	0,90
V – Aiken							0,98

Fuente: Elaborado por: Cárdenas L., basada en la ficha de evaluación de los expertos.

Según los cuadros, nos muestra los resultados obtenidos por ítems de cada cuestionario a utilizar en el presente trabajo de investigación, podemos apreciar el grado de V-Aiken siendo este EXCELENTE.

Escala de Valoración V-Aiken:

COEFICIENTE	INTERPRETACIÓN
< 0,70	Eliminado
De 0,70 a 0,80	Se
> 0,70	Excelen

La fórmula se aplicó tomando como referencia del libro “Estadística e Investigación con Aplicaciones de SPP” autores Guillermo Gamarra, Francisco Javier Wong, Tito Rivera y Oscar Pujay, Editorial San Marcos – Lima Perú, 2da edición 2015(pag. 309).

III. VALIDACIÓN POR CONSTRUCTO

RESULTADOS DE VALIDACIÓN DE CONSTRUCTO DEL INSTRUMENTO N° 01

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0,789
Prueba de esfericidad de	Aprox. Chi-cuadrado	59,966
Bartlett	Gl	10
	Sig.	0,000

Comunalidades

	Inicial	Extracción
H1	1,000	0,858
H2	1,000	0,878
H3	1,000	0,766
H4	1,000	0,319
H5	1,000	0,529

Método de extracción: análisis de componentes principales.

Varianza total explicada

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	3,350	66,995	66,995	3,350	66,995	66,995
2	0,801	16,013	83,008			
3	0,586	11,713	94,720			
4	0,157	3,134	97,854			
5	0,107	2,146	100,000			

Método de extracción: análisis de componentes principales.

La varianza total promedio explicada es de 66,995%

La prueba de Bartlett, indica que la validez de construcción está próxima según el valor de la significancia Sig.=0,000

CONSIDERACIONES FINALES

A continuación, se procederá a aplicar la fórmula para poder hallar la validación total de los instrumentos en cuestión:

$$\textit{Validez Total} = ((V_{\text{contenido}} + V_{\text{criterio}} + V_{\text{constructo}}) / 3)$$

$$\textit{Validez Total} = ((98,00 + 91,00 + 66,99) / 3)$$

$$\textit{Validez Total} = \mathbf{84,99\%}$$

Según la fórmula aplicada la validación total, para los instrumentos en cuestión es de 84,99% obteniendo con este índice un grado de validez EXCELENTE. Por lo tanto, los instrumentos evaluados anteriormente son aplicables para la recolección de datos

ESCALA	SIGNIFICADO
0,53 a menos	Validez Nula
0,54 a 0,59	Validez Baja
0,60 a 0,65	Valida
0,66 a 0,71	Muy Valida
0,72 a 0,99	Excelente Validez
1,0	Validez Perfecta

Según Herrera (1998).

ANEXO N° 07

CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS.

PRUEBA PILOTO

El presente instrumento de la investigación, **HÁBITOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA - 2023**, fue aplicado a 20 estudiantes de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa 450 Enrique del Horne, antes de la aplicación de los instrumentos se les hizo firmar el consentimiento informado a los padres de familia y por ende dieron la aceptación de su participación. El propósito de la prueba piloto es conocer la fiabilidad de los instrumentos, así como para proporcionar las bases necesarias para la prueba de validez y de confiabilidad

CONFIABILIDAD El criterio de confiabilidad se determinó a través del coeficiente Alfa de Cronbach (índice de consistencia interna), mediante el método de varianza, aplicando la prueba piloto cuyos resultados son los siguientes:

INSTRUMENTO	Alfa de Cronbach	N° Elementos
Instrumento N°1	0,790	28

VARIABLE 1: HÁBITOS DE VIDA

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,790	28

El resultado del coeficiente Alfa de Cronbach es de 0.79, según la interpretación de Oviedo & Campo tiene una confiabilidad aceptable, se concluye que la consistencia interna del instrumento utilizado es aceptable y se procede su aplicación.

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
H1	45,25	70,829	0,071	0,791
H2	46,10	65,147	0,410	0,778
H3	46,95	62,576	0,484	0,773
H4	45,95	68,682	0,159	0,790
H5	46,30	70,958	-0,010	0,796
H6	46,75	68,092	0,211	0,788
H7	46,00	65,263	0,342	0,782
H8	45,70	68,642	0,228	0,787
H9	46,55	66,576	0,544	0,777
H10	46,35	63,397	0,767	0,766
H11	46,30	63,063	0,648	0,768
H12	46,60	58,674	0,678	0,759
H13	46,25	62,408	0,664	0,766
H14	46,40	71,937	-0,095	0,803
H15	46,45	64,576	0,472	0,775
H16	46,80	66,274	0,329	0,782
H17	47,15	68,871	0,136	0,792
H18	46,00	62,842	0,752	0,765
H19	46,50	62,684	0,566	0,769
H20	46,40	64,568	0,483	0,775
H21	46,95	69,945	0,059	0,795
H22	47,60	67,516	0,293	0,784
H23	46,05	61,524	0,740	0,762
H24	47,10	65,568	0,473	0,777
H25	46,75	70,724	0,009	0,796
H26	46,55	66,576	0,544	0,777
H27	46,10	74,095	-0,221	0,814
H28	46,20	78,589	-0,468	0,827

ANEXO N° 08

PERMISOS RESPECTIVOS.



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

OFICIO N° 872-2023-ESEN/FACS

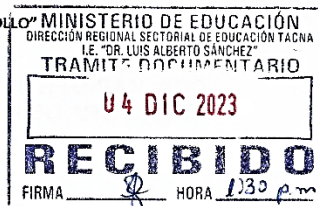
Tacna, 28 de noviembre de 2023

Señor:

PROF. MIGUEL ÁNGEL SIERRA CAYO

Director de la I.E. Dr. Luis Alberto Sánchez

Presente. -




ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS
Referencia : Solicitud interesado

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Leydi Máryori Cárdenas Chambilla, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: "HÁBITOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA - 2023", el cual fue aprobado mediante R.F. N° 12193-2023-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** la aplicación de 01 cuestionario de 27 preguntas, tamizaje de peso y talla, tamizaje de nivel de hemoglobina, dirigido a los estudiantes de 5to y 6to de primaria, de 10 a 11 años. Por lo que solicito se le brinde las facilidades que requiera el caso a la mencionada testista.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,




Dra. Karimen Mutter Cuellar
Directora (e) de la ESEN

Cc.: Archivo



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuelas Profesionales de: Obstetricia, Enfermería, Medicina Humana, Odontología,
Farmacia y Bioquímica

RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 12193-2023-FACS-UNJBG

Tacna, 15 de agosto del 2023

VISTO:

El Oficio N° 546-2023-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita designación de Asesor para el Proyecto de tesis presentado por el(la) Bach. LEIDY MÁRYORI CÁRDENAS CHAMBILLA;

CONSIDERANDO:

Que, el(la) BACH. LEIDY MÁRYORI CÁRDENAS CHAMBILLA, de la Escuela Profesional de Enfermería solicita se le asigne Asesor para el proyecto de tesis;

Que, mediante el Oficio N° 546-2023-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando designación de Asesor para el proyecto de tesis titulado: HÁBITOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. "DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ", TACNA – 2023, presentado por el(la) BACH. LEIDY MÁRYORI CÁRDENAS CHAMBILLA designando a la DRA. MATILDE AURELIA ZUÑIGA RODRIGUEZ, como asesora;

Que, teniendo opinión favorable de su Asesor se procede a dar continuidad de trámite;

De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, Art. 169 inc) b. del Estatuto de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, y en uso de las atribuciones conferidas a la Sra. Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ART. 1°: Oficializar la Designación como Asesora a la DRA. MATILDE AURELIA ZUÑIGA RODRIGUEZ, para el Proyecto de Tesis titulado: HÁBITOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. "DR. LUIS ALBERTO SÁNCHEZ", TACNA – 2023, presentado por el(la) BACH. LEIDY MÁRYORI CÁRDENAS CHAMBILLA, de la Escuela Profesional de Enfermería.

ART. 2°: Autorizar la ejecución de Proyecto de Tesis presentado por el(la) BACH, LEIDY MÁRYORI CÁRDENAS CHAMBILLA, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Concepción Mendoza Rosado
DECANA (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Dr. Eufemia Paredes Gonzáles
SECRETARIA ACADÉMICA ADMINISTRATIVA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DISTR. ESEN., Interesado., arch.

IEPG/tr.-

Av. Miraflores s/n Ciudad Universitaria – Central Telefónica 583000 Anexo 2226 Casilla Postal 316.

ANEXO N° 09

PRUEBA DE HIPÓTESIS

A. ELECCIÓN DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS

En función del tipo y escala de medición de las variables, y dado que el objetivo de la investigación, se determina que la prueba de Rho Spearman es la más adecuada además para conocer la relación, direccionalidad y fuerza de correlación entre las variables.

B. FORMULACION DE HIPOTESIS

HIPOTESIS ALTERNA

Existe relación entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.

HIPOTESIS NULA

No existe relación entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.

C. TEST DE PRUEBA

- Nivel de significancia: $< 0,05 = 5\%$
- Rho de Spearman: +1,0 a -1,0
- Regal de decisión:
 - Si el p es menor a 0,05 se rechaza la hipótesis nula
 - Si el p es mayor a 0,05 se acepta la hipótesis nula
 - Rho de Spearman se puntúa de +1,0 a -1,0 indicando la direccionalidad y la fuerza de correlación.

RANGO	RELACIÓN
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
+0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

Fuente: Hernández S. y Fernández C. 1998

D. DETERMINACION DEL ESTADISTICO

Correlación Rho de Spearman

			Hábitos de vida	Estado nutricional
Rho de Spearman	Hábitos de vida	Coefficiente de correlación	1,000	0,758**
		Sig. (bilateral)	,	0,000
		N	169	169
	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	0,758**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	,
		N	169	169

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

E. DECISION

Como el valor de la probabilidad es $\text{Sig}=0,000$ es menor a $0,05$ se desestima la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, y con un valor Rho de Spearman $=0,758$ indica correlación positiva muy fuerte.

F. CONCLUSION

Existe una correlación positiva muy fuerte entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023, con un nivel de confianza del 95%.

Esto sugiere que los estudiantes con hábitos de vida no saludables tienen una mayor probabilidad de presentar un estado nutricional inadecuado y viceversa.

ANEXO N° 10

MATRIZ DE CONSISTENCIA.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala Valorativa	Nivel de Medición	Metodología
¿Cuál es la relación entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023?	General Determinar la relación hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.	Ha: Existe relación entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.	Hábitos de vida	Los hábitos de vida se refieren a las conductas y comportamientos que una persona adopta de forma regular y consistente para promover y mantener su bienestar físico, mental y social (14).	Hábitos alimenticios	Frecuencia de comidas al día	1 al 3	Hábitos Alimenticios no saludables 0 a 24	Ordinal	Enfoque: Cuantitativo. Tipo: Descriptiva, transversal, observacional y prospectiva. Método: Hipotético deductivo Población: 300 escolares de 5to y 6º grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023 Criterios de inclusión: - Escolares pertenecientes a 5to y 6to de primaria cuyas edades se encontraban entre 10 y 11 años y asistieron regularmente al centro educativo en mención. - Escolares que tuvieron firmado el consentimiento informado por parte de sus padres o apoderados dando
						Frecuencia Consumo de proteínas	4 al 5			
						Frecuencia consumo de alimentos con alto cont. de hierro hem	6 y 7			
						Frecuencia consumo de líquidos	8 y 9			
						Frecuencia del consumo de porciones adecuadas de alimentos	10 al 12			
						Frecuencia de interacción de entretenimiento digital y consumo de alimentos	13 y 14			
						Frecuencia consumo de comidas procesadas	15 y 16			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> Hábitos de vida no saludables: 0 a 42 Hábitos de vida saludables: 43 a 84 </div>										

Problema	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala Valorativa	Nivel de Medición	Metodología
	<p>Específicos</p> <p>Valorar el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.</p>	<p>Ho: No existe relación entre hábitos de vida y el estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.</p>			<p>Hábitos de actividad física</p>	<p>Frecuencia de actividad física vigorosa</p>	17 al 18	<p>Hábitos de actividad física no saludables: 0 a 9</p>	<p>Hábitos de vida no saludables: 0 a 42</p> <p>Hábitos de vida saludables: 43 a 84</p>	<p>autorización para ser participe.</p> <p>Criterios de exclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escolares que no pertenecen a 5to o 6to grado de primaria del centro educativo en mención. - Escolares cuyos padres o apoderados expresaron en el consentimiento informado su voluntad de no ser participe. - Escolares menores de 10 años y con edad igual o mayor a 12 años. - Escolares en situación de discapacidad intelectual. <p>Unidad de análisis: Escolar de 5to y 6to de</p>
					<p>Frecuencia de actividad física moderada</p>	19 y 20	<p>Hábitos de actividad física saludables: 10 a 18</p>			
					<p>Frecuencia de actividades sedentarias</p>	21 y 22				
					<p>Hábitos de sueño</p>	<p>Horas de sueño</p>	23 al 26	<p>Hábitos de sueño no saludables: 0 a 9</p>		

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala Valorativa		Nivel de Medición	Metodología
	<p>Precisar los hábitos de vida en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.</p> <p>Identificar la relación entre las dimensiones de hábitos de vida y las dimensiones</p>	Sánchez, Tacna - 2023.				Calidad del sueño	27 al 30	Hábitos de sueño saludables: 10 a 18			<p>primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez</p> <p>Población: 300 escolares 5to y 6to de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez</p> <p>Muestra: 169 escolares 5to y 6to de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez</p> <p>Consideraciones éticas: Consentimiento Informado, Confidencialidad de datos y anonimato, principio de beneficencia, evaluación de los beneficios del estudio, protección de grupos vulnerables, principio</p>
			Estado nutricional	El estado nutricional se refiere a la condición general del organismo en términos de su ingesta, absorción	Antropometría	Índice de masa corporal / Edad (Kg/m ²)	Ficha de observación	<p>Obesidad: (> 2DE)</p> <p>Sobrepeso: (≤2DE)</p> <p>Normal: (≥-2 a 1DE)</p> <p>Delgadez: (< -2DE)</p>	Estado nutricional adecuado: Ninguno de los indicadores esta alterado	Ordinal	

Problema	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala Valorativa	Nivel de Medición	Metodología
	de estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023. Correlacionar las variables hábitos de vida y estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna - 2023.			y utilización de nutrientes esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo (15).	Hemoglobinometría	Nivel de Hemoglobina (mg/dl)		Anemia severa: <8.0 Anemia moderada: 8.0-10.9 Anemia leve: 11.0-11.4 Sin anemia: >= 11.5		de justicia, selección de seres humanos sin discriminación, beneficios potenciales Técnicas de recolección de datos: Observación, Encuesta Instrumento: Ficha de registro y Cuestionario adaptada Técnicas de procesamiento de datos: EXCEL, IBM SPSS Statistics 27. Técnicas para la presentación, análisis e interpretación: Prueba no paramétrica chi-cuadrado de independencia Técnicas para el informe final: Según las normas para trabajos de investigación y tesis en enfermería-2018

ANEXO N° 11

FORMATOS DE VALIDACIÓN.

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS POR ITEM

Por favor marque con una (x) (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones:

Título de la Investigación: Hábitos de Vida y Estado Nutricional en los Escolares de 5to y 6to grado de Primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023

Instrumento: Hábitos de vida en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023

ÍTEM	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
DIMENSION DE HÁBITOS ALIMENTACIÓN				
1.	¿Desayunas, almuerzas y cenas todos los días?			
2.	¿Tienes un refrigerio por las mañanas todos los días?			
3.	¿Tienes un refrigerio por las tardes todos los días?			
4.	¿Comes carnes blancas o huevo todos los días? Puede ser pescado, pollo, entre otras.			
5.	¿Comes leche, queso o yogurt todos los días?			
6.	¿Comes carnes rojas al menos 2 veces a la semana? Puede ser carne de vaca, alpaca, pato, pavo, cordero u otros			
7.	¿Comes hígado, bofe, bazo, morcilla o rellena, moronga u otros al menos 2 veces a la semana?			
8.	¿Tomas agua natural, sin azúcar?			
9.	¿Tomas gaseosas o jugos embotellados? *			
10.	¿La mitad de tu plato es de ensalada o verduras?			
11.	¿La cuarta parte de tu plato es de arroz, papa o fideos?			
12.	¿Comes al menos 2 frutas diferentes durante el día?			
13.	Cuando almuerzas o cenas, ¿Miras videos en la televisión, celular o computadora? *			
14.	¿Comes golosinas, galletas, palomitas canchita u otro mientras miras películas o la televisión?			

ÍTEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
15.	¿Comes queques, tortas, empanadas, salchipapa, chizitos, galletas, chocolates u otros similares durante el día? *			
16.	¿Comes frituras? Puede ser carne frita, pescado frito, torrijas, huevo frito, papas fritas u otras frituras*			
17.	¿Asistes a un taller futbol, vóley, básquet, natación o algún otro deporte de actividad física durante la semana?			
18.	¿Asistes a todas las clases de educación física en el colegio?			
19.	¿Juegas vóley, futbol, básquet, encantados, o sales a bailar en el parque, plaza o cancha con tus amigos/as por media hora o más?			
20.	Durante el recreo ¿Pasas haciendo actividad física como jugando vóley, futbol, encantados, etc.?			
21.	¿Estás de 2 a más horas viendo la televisión, películas, videos o jugando PlayStation o cartas, ajedrez, monopolio u otro juego de mesa? *			
22.	¿Pasas casi toda la tarde haciendo tareas del colegio o estudiando? *			
23.	¿Duermes casi a la misma hora y despiertas casi a la misma hora todos los días que tienes clases?			
24.	¿Duermes casi a la misma hora y despiertas casi a la misma hora todos los sábados y domingos?			
25.	¿Duermes al menos 10 horas seguidas? Por ejemplo, duermes a las 8 y despiertas a las 6 de la mañana			
26.	¿Duermes después de las 10:00pm? *			
27.	Cuando estas recostado/a en tu cama y ya es la hora de dormir, ¿Ocupas el celular o Tablet? *			
28.	¿Duermes con la luz prendida? *			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE : _____
- GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE : _____
- DNI : _____
- FECHA : _____

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: _____ EDAD: _____
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: _____
3. TÍTULO PROFESIONAL: _____
4. GRADO ACADÉMICO: _____ MENCIÓN EN: _____

TITULACION DE LA INVESTIGACION: Hábitos de vida y estado nutricional en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21- 40%	REGULAR 41- 60%	BUE NA 61- 80%	MUY BUEN A 81- 100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas					
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					
6	INTENCIONALIDAD	El conteo de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico. (proceso de la investigación)					
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

1. OPINION DE APLICABILIDAD:
a) Deficiente: _____ b) Bajo: _____ c) Regular: _____ d) Buena: _____ e) Muy buena: _____
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: _____ FECHA Y LUGAR: _____
3. OBSERVACIONES GENERAL (si debe de eliminarse o modificarse algún ítem por favor indique):

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
DNI: _____

ANEXO N° 12

TABLAS COMPLEMENTARIAS

TABLA N° 06

**ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO
DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO
SÁNCHEZ, TACNA - 2023.**

		N°	%
Estado	nutricional	121	71,6
inadecuado			
Estado	nutricional	48	28,4
adecuado			
Total		169	100,0

Fuente: Encuesta aplicada en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

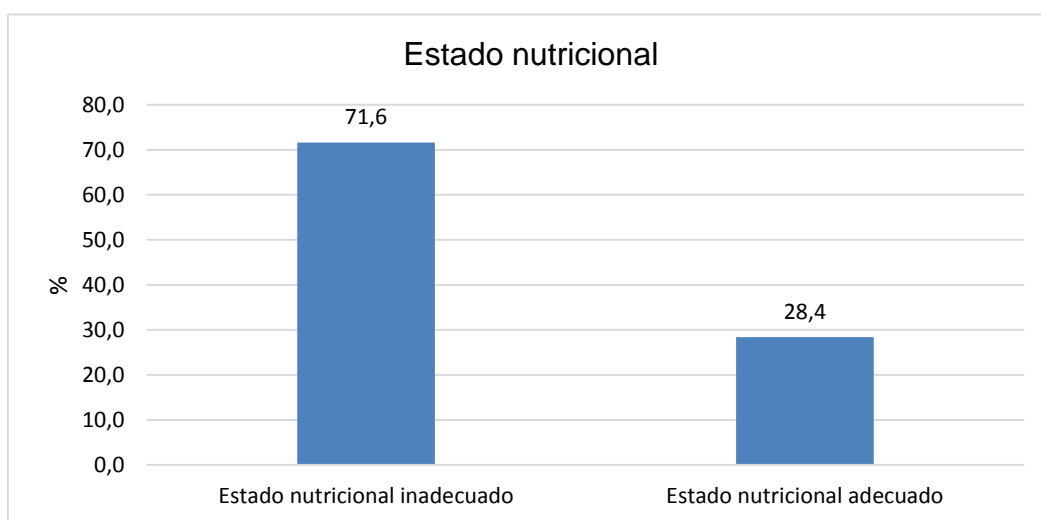
Elaborado por: Cárdenas L.

DESCRIPCIÓN

El estudio evaluó el estado nutricional de alumnos de quinto y sexto grado de primaria en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez en Tacna durante el año 2023. Se encontró que el 71,6% de los alumnos tenían un estado nutricional inadecuado, mientras que el 28,4% presentaba un estado nutricional adecuado, con un total de 169 estudiantes evaluados.

GRÁFICO N° 06

ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA - 2023.



Fuente: Tabla N° 01

TABLA N° 07

HÁBITOS DE VIDA EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA - 2023.

	N°	%
Hábitos de vida no saludables	100	59,2
Hábitos de vida saludables	69	40,8
Total	169	100,0

Fuente: Encuesta aplicada en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

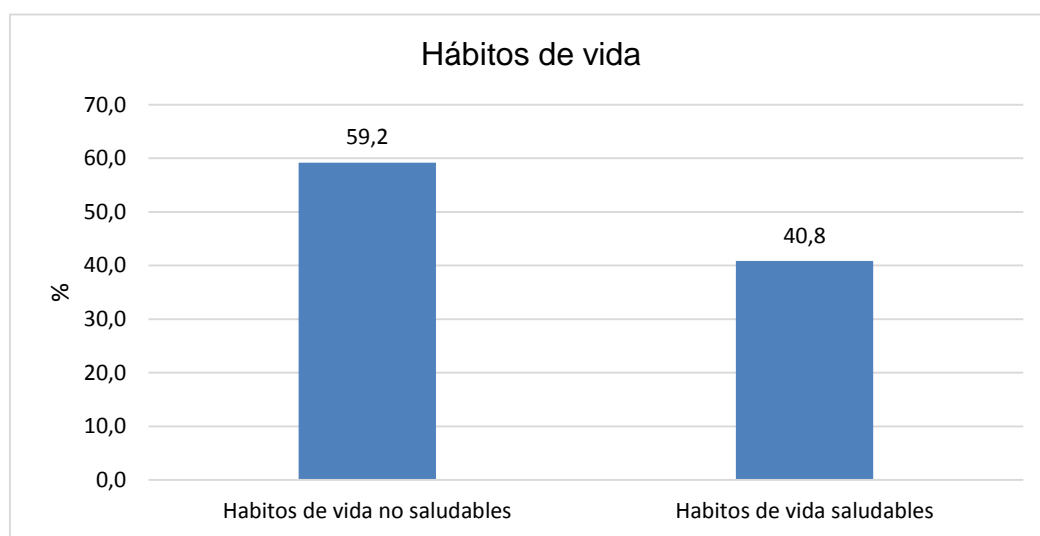
Elaborado por: Cárdenas L.

DESCRIPCIÓN

El análisis se centró en los hábitos de vida de estudiantes de quinto y sexto grado de primaria en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez en Tacna durante el año 2023. Se encontró que el 59,2% de los estudiantes tenían hábitos de vida no saludables, mientras que el 40,8% mostraban hábitos de vida saludables, con un total de 169 alumnos evaluados.

GRÁFICO N° 07

HÁBITOS DE VIDA EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA - 2023.



Fuente: Tabla N° 02

TABLA N° 08

HÁBITOS DE VIDA POR ÍTEM EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO

DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO

SÁNCHEZ, TACNA - 2023.

ÍTEM	A DIARIO		CASI SIEMPRE		CASI NUNCA		NUNCA		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
H1	122	72	40	24	7	4	0	0	169	100
H2	27	16	70	41	63	37	9	5	169	100
H3	15	9	47	28	45	27	62	37	169	100
H4	15	9	116	69	32	19	6	4	169	100
H5	18	11	102	60	48	28	1	1	169	100
H6	9	5	74	44	85	50	1	1	169	100
H7	10	6	65	38	83	49	11	7	169	100
H8	53	31	92	54	24	14	0	0	169	100
H9*	1	1	56	33	87	51	25	15	169	100
H10	33	20	20	12	54	32	62	37	169	100
H11	21	12	46	27	35	21	67	40	169	100
H12	20	12	63	37	58	34	28	17	169	100
H13*	43	25	27	16	61	36	38	22	169	100
H14*	14	8	55	33	77	46	23	14	169	100
H15*	18	11	52	31	66	39	33	20	169	100
H16*	1	1	46	27	90	53	32	19	169	100
H17	0	0	34	20	84	50	51	30	169	100
H18	110	65	55	33	4	2	0	0	169	100
H19	6	4	81	48	49	29	33	20	169	100
H20	43	25	59	35	43	25	24	14	169	100
H21*	19	11	38	22	76	45	36	21	169	100
H22*	0	0	16	9	92	54	61	36	169	100
H23	24	14	50	30	81	48	14	8	169	100
H24	14	8	86	51	69	41	0	0	169	100
H25	3	2	66	39	80	47	20	12	169	100
H26*	6	4	53	31	96	57	14	8	169	100
H27*	13	8	75	44	70	41	11	7	169	100
H28	0	0	1	1	42	25	126	75	169	100

Fuente: Encuesta aplicada en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Elaborado por: Cárdenas L.

DESCRIPCIÓN

En la tabla N° 08 referente a los hábitos de vida por ítems, se observa que del ítem H1 al H16 que corresponden a la dimensión de hábitos alimenticios, respecto a la frecuencia de comidas el 72% refiere que come sus 3 comidas principales todos los días, más de la mitad refiere que casi siempre consume proteínas de origen animal, poco menos de la mitad refiere que casi nunca consume alimentos con alto contenido de hierro hémico.

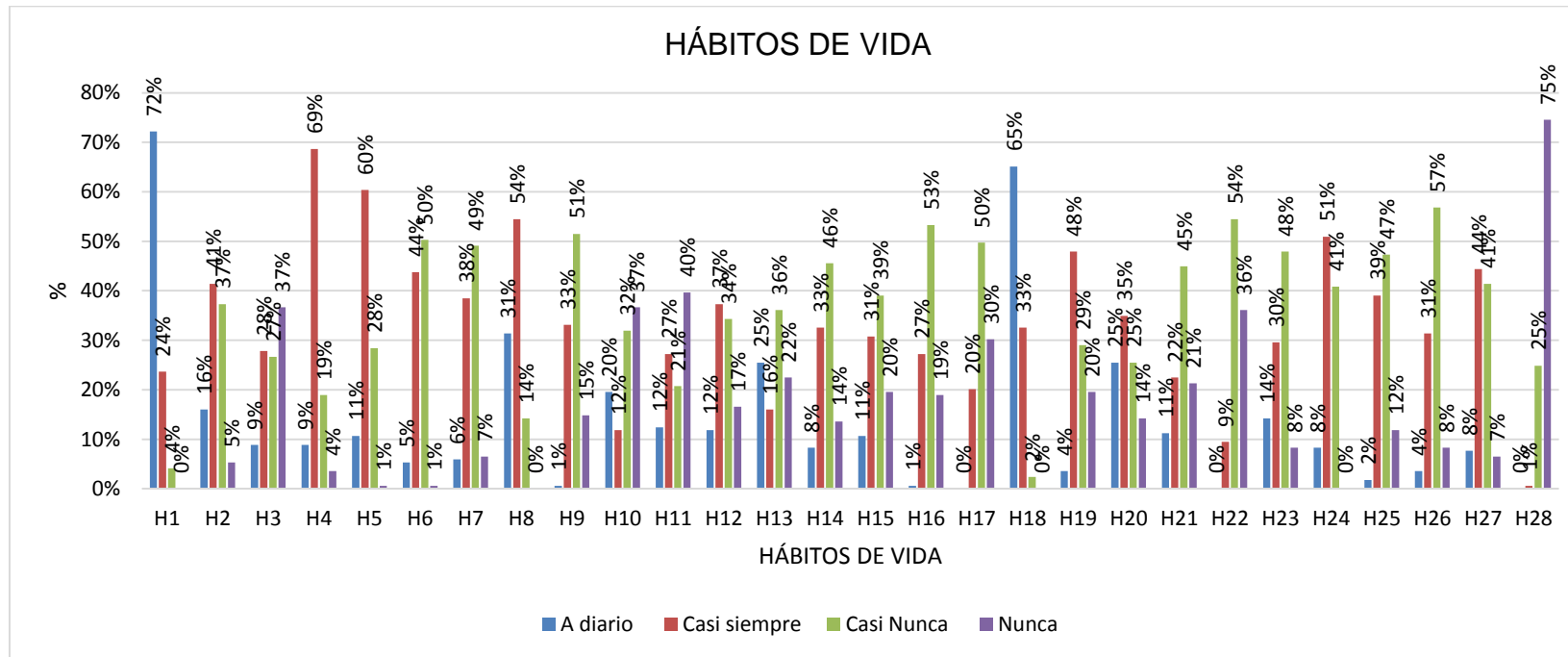
Referente al consumo de bebidas el 54% refiere tomar agua sin azúcar casi siempre y el 51% refiere casi nunca tomar gaseosas o jugos procesados. Por otro lado, el 37% refiere que nunca consume ensaladas y verduras, y el arroz nunca corresponde a la cuarta parte de su plato en el 40% de los escolares, el 25% refiere que a diario hace uso de pantallas mientras almuerza o cena, el 33% casi siempre acostumbra a comer golosinas, galletas u otros mientras mira películas o televisión, el 31% casi siempre compra queques, empanadas u otros similares durante el día, y 27% refiere consumir frituras casi siempre.

Respecto a los ítems H17 al H22 referente a la dimensión de hábitos de actividad física, el 50% refiere que casi nunca asiste a talleres de deporte o talleres de actividad física vigorosa, el 65% refiere que siempre asiste a clases de educación física en el colegio, así mismo el 48% refieren que casi siempre realizan actividades de intensidad moderada como jugar fútbol, vóley, básquet u otros y un 45% refieren que casi nunca tienen actividades sedentarias, como hacer uso de pantallas por más de 2 horas.

Del ítem H23 al H38 referente a hábitos de sueño el 47% refiere casi nunca dormir entre las 9 pm hasta 6 am y el 31% manifiesta que casi siempre duerme después de las 10 pm.

GRÁFICO N° 08

HÁBITOS DE VIDA POR ÍTEM EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA - 2023.



Fuente: Encuesta aplicada en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.
Elaborado por: Cárdenas L.

TABLA N° 09

**HÁBITOS DE VIDA SEGÚN SEXO EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y
6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023**

	Sexo	Hombres		Mujeres		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%
Hábitos de vida	Saludable	56	56,0	44	44,0	100	100
	No saludable	26	37,7	43	62,3	69	100
	Total	82	48,5	87	51,5	169	100

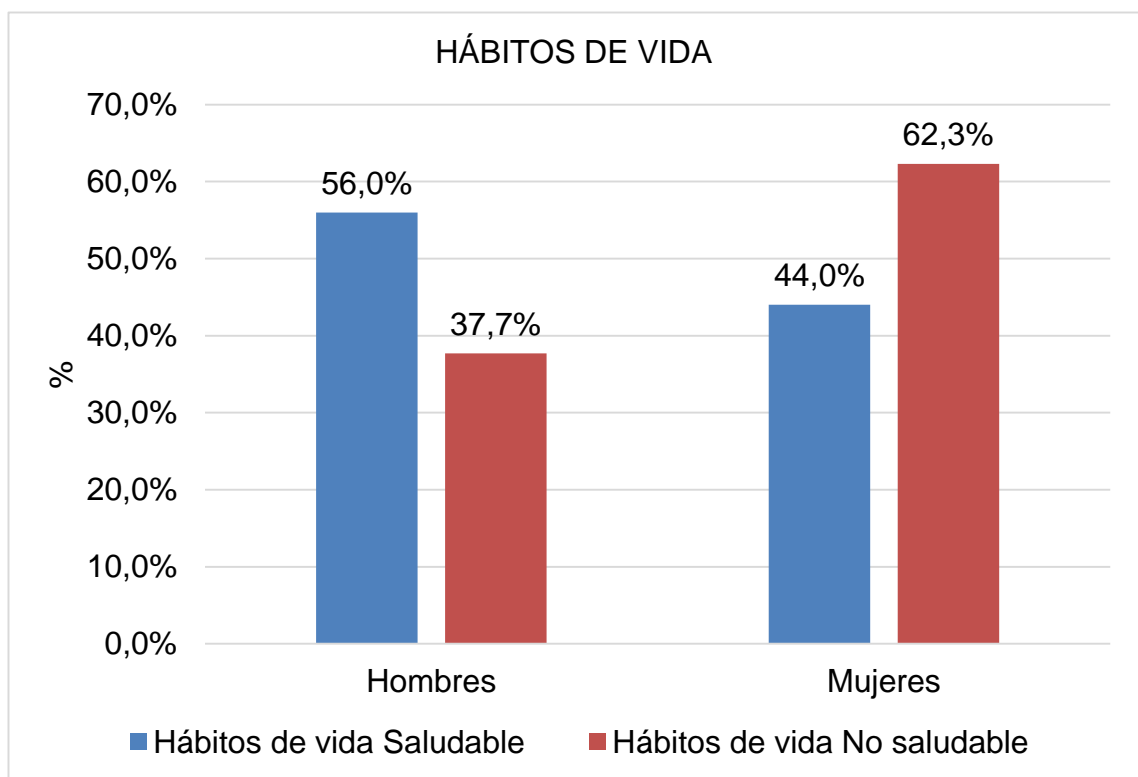
Fuente: Encuesta aplicada en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.
Elaborado por: Cárdenas L.

DESCRIPCIÓN

En la tabla N° 10 referente a los hábitos de vida según sexo el 56% de escolares con hábitos de vida saludables corresponden al sexo hombre y el 62,3% de escolares con hábitos de vida no saludables corresponden al sexo mujer.

GRÁFICO N° 09

HÁBITOS DE VIDA SEGÚN SEXO EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023



Fuente: Encuesta aplicada en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.

Elaborado por: Cárdenas L.

TABLA N° 10

**ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN SEXO EN LOS ESCOLARES DE 5TO
Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023**

Estado nutricional	Sexo		Hombres		Mujeres		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Adecuado	18	37,5	30	62,5	48	100		
Inadecuado	64	52,9	57	47,1	121	100		
Total	82	48,5	87	51,5	169	100		

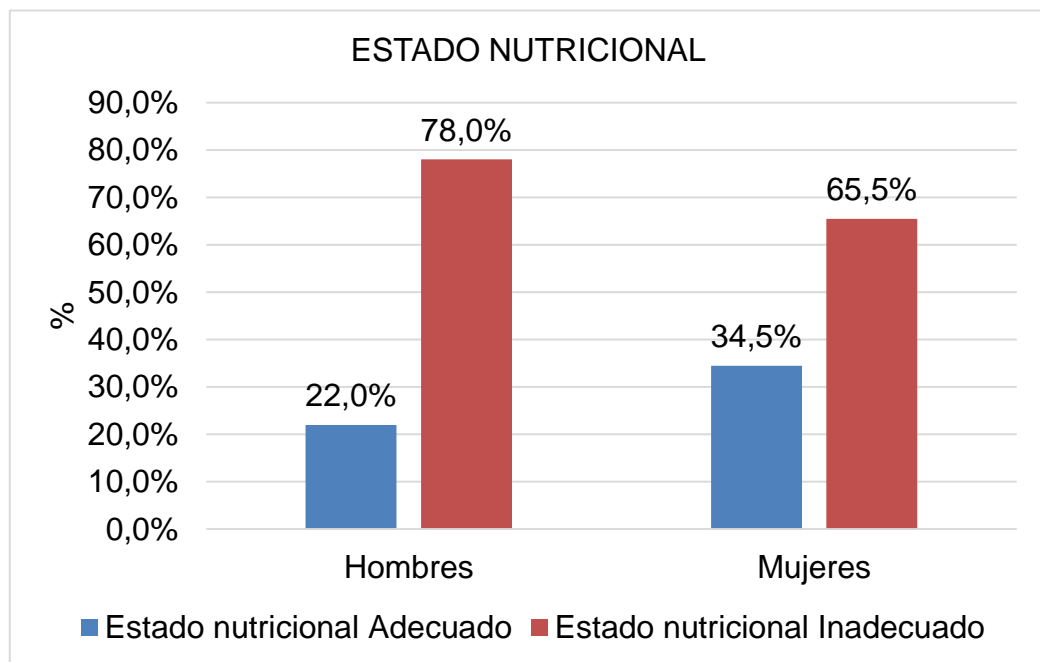
Fuente: Encuesta aplicada en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.
Elaborado por: Cárdenas L.

DESCRIPCIÓN

En la tabla N° 10 referente al estado nutricional según sexo el 62,5% de escolares con estado nutricional adecuado son de sexo mujer y el 52,9% de escolares con estado nutricional inadecuado corresponden al sexo hombre.

GRÁFICO N° 10

ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN SEXO EN LOS ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS ALBERTO SÁNCHEZ, TACNA – 2023



Fuente: Encuesta aplicada en la Institución Educativa Luis Alberto Sánchez, Tacna – 2023.
Elaborado por: Cárdenas L.