



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD “LUIS FELIPE MONCADA”

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

**Seminario de Graduación para optar al título de Licenciatura en Enfermería en Salud
Pública**

**Hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio
Miguel Larreynaga, Las Conchitas, Masaya, II semestre 2021.**

Autores:

Br. Junior Alejandro Flores Pérez.

Bra. Ingrid Carolina Chávez Pérez.

Tutora:

PhD. Marta Espinoza Lara.

Managua, Nicaragua marzo 2022



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD “LUIS FELIPE MONCADA”

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

**Seminario de Graduación para optar al título de Licenciatura en Enfermería en Salud
Pública**

**Hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio
Miguel Larreynaga, Las Conchitas, Masaya, II semestre 2021.**

Autores:

Br. Junior Alejandro Flores Pérez.

Bra. Ingrid Carolina Chávez Pérez.

Tutora:

PhD. Marta Espinoza Lara

Managua, Nicaragua marzo 2022

Índice

Dedicatoria	7
Agradecimiento.....	8
Carta del tutor	9
Resumen	10
1. Introducción.....	1
2. Antecedentes	2
Antecedentes internacionales	2
Antecedentes nacionales.....	6
3. Planteamiento de problema	9
Caracterización de problema	9
Delimitación de problema	9
Sistematización de problema	10
4. Justificación.....	11
5. Objetivos.....	12
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos.....	12
6. Marco teórico	13
6.1 Características sociodemográficas de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreyna	13
6.1.1 Edad	13
6.1.2 Sexo	13
6.1.3 Religión.....	13
6.1.4 Urbano	14

6.1.5	Rural	14
6.2	Hábitos alimenticios de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga	15
6.2.1	Hábitos alimenticios	15
6.2.2	Tiempos de comida	15
6.2.3	Consumo de agua	16
6.2.4	Historia dietética.....	16
6.2.5	Tipos de alimentos.....	17
6.3	Actividad física que realizan los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga	20
6.3.1	Actividad física.....	20
6.3.2	Tipos de actividad física.....	20
6.3.3	Duración (Tiempo).....	21
6.3.4	Intensidad (nivel de esfuerzo).....	21
6.4	Índice de masa corporal de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga	21
6.4.1	Medidas antropométricas	21
6.4.2	Peso	22
6.4.3	Talla.....	22
	IMC	22
7.	DISEÑO METODOLÓGICO	24
7.1	Enfoque de estudio	25
7.2	Tipo de estudio	25
	Según análisis y el alcance de resultados	25
	Según periodo y secuencia del estudio.....	25
	Unidad de análisis	25

7.3	Área de estudio	25
7.4	Universo	26
7.5	Muestra	26
7.6	Muestreo	27
7.7	Técnicas de instrumentos	27
	Técnica	27
	Instrumento	27
7.8	Criterios de inclusión	28
7.9	Criterios de exclusión.....	28
	Plan de tabulación y análisis de datos	28
	Procesamiento de la información.....	28
	Presentación de la información.....	28
8.	Consideraciones éticas.....	29
9.	Operacionalización de variables	29
10.	Análisis y discusión de resultados	33
11.	Conclusiones.....	50
12.	Recomendaciones.....	51
13.	Bibliografía.....	52
14.	ANEXOS	54

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedicamos al esfuerzo de nuestros padres, luz de nuestras vidas, luchadores inalcanzables, ejemplo de perseverancia; a nuestros amigos que pintan de alegría y sonrisas nuestras almas, a todas las personas que siempre nos han apoyado incondicionalmente en este largo proceso académico.

Agradecimiento

Como creyentes agradecemos primeramente a Dios por darnos la vida y permitirnos conocer de su grandeza, por brindarnos una familia, un hogar, que han sido de gran apoyo en todo el transcurso de nuestras vidas hasta ahora, a nuestra universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-Managua, área de salud humana que con sus maestros y a través de sus enseñanzas han sembrado en nosotros el amor y respeto por la vida humana, en especial nuestra tutora Marta Lorena Espinoza Lara, maestra que con mucha generosidad y paciencia ha guiado este proceso investigativo, agradecemos también al centro educativo Miguel Larreynaga por permitirnos realizar la investigación, a sus docentes por facilitarnos la comunicación con los estudiantes , y a los estudiantes por participar en nuestro estudio.

Carta del tutor



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

“2022: Por más Victorias Educativas”

En calidad de Tutora doy fe que el equipo investigador ha incorporado las recomendaciones realizadas por los miembros del tribunal de Seminario de Graduación sobre: **Hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga, Las Conchitas Masaya II semestre 2021.**

Realizado por los estudiantes:

Junior Alejandro Flores Pérez	40I-01I293-0009J
Ingrid Carolina Chávez Pérez	40I-240294-0000D

Para optar al título de licenciado en Enfermería Salud pública, a través de la presente doy a conocer que los autores del presente trabajo, han logrado cumplir con los propósitos fundamentales del seminario de graduación, al utilizar los conocimientos y experiencias producto de la carrera, en la identificación y análisis y proposición de soluciones del subtema en estudio, demostrando capacidad, creatividad científica y profesional dentro del campo estudiado.

Dra. Marta Lorena Espinoza
Tutora de Seminario de Graduación

Resumen

La presente investigación hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes de 4to y 5to año del colegio Miguel Larreynaga, las Conchitas, Masaya. Se realizó bajo un enfoque cuantitativo, descriptivo, de corte transversal, las variables en estudio fueron; características sociodemográficas, hábitos alimenticios, el nivel de actividad física y el índice de masa corporal de cada uno de ellos. El universo fue de 84 estudiantes de 4to y 5to año del colegio Miguel Larreynaga obteniéndose una muestra de 38 estudiantes, con un muestreo probabilístico aleatorio simple, se utilizó una encuesta. El resultado fue que el 84% están en el rango de 15 a 17 años, un 55% del sexo femenino, un 89% de la religión evangélica, en cuanto a los hábitos alimenticios fue un 55% de estos comen 3 tiempos de comida al día, un 60% consume más alimento en la cena, un 61% consumen menos de 6 vasos de agua al día, en su mayoría consumen las variedades de alimentos, un 82% realizan actividades físicas en su tiempo libre y de acuerdo al IMC en su mayoría están en el rango normal de acuerdo a su peso y talla y un mínimo porcentaje están en sobrepeso y obesidad. Las recomendaciones fueron para la Institución: Promocionar la venta de alimentos sanos y nutritivos en los kioscos del colegio, realizar inspección del tipo de alimento que se está ofreciendo en los kioscos del colegio, dar a conocer a los estudiantes sobre las ventajas de comer saludable, impulsarlos a que practiquen algún deporte de manera continua, explicándoles sobre la importancia y beneficios de estos, recordar al estudiante que el mejor alimento es el desayuno y evitar el consumo excesivo en el tiempo de la cena, instar que los estudiantes caminen su botella de agua, realizar actividad física acorde a su edad y preferencia.

Palabras claves: hábitos alimenticios, Actividad física, índice de masa corporal.

1. Introducción

Los hábitos alimenticios son un conjunto de comportamientos individuales, así como sociales que contribuyen a mantener un buen índice de masa corporal y nutricional promoviendo la salud y mejorando la calidad de vida del individuo. Un adolescente con un buen hábito alimenticio nos dará una persona bien sana, de ahí la importancia que el individuo posea una alimentación saludable para que crezca y se desarrolle sanamente (Salas, 2020).

Realizar actividad física en la adolescencia es fundamental para un buen desarrollo físico y mental ya que ayuda a mejorar la capacidad cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad y la densidad ósea. La inactividad física está reconocida como una de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye uno de los problemas más importantes en relación con las enfermedades de la población, por esa razón poseer un óptimo índice de masa corporal favorece el crecimiento y desarrollo, mantiene la salud general, brinda apoyo a las actividades cotidianas y protege a los jóvenes de enfermedades y trastornos a los que pueden estar predispuestos. La adolescencia es un periodo de transición crucial, es una etapa de intenso crecimiento y desarrollo que se comprende entre los 15 a 19 años.

La presente investigación tiene como objetivo Identificar hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga, ya que es de suma importancia considerar que los hábitos alimenticios y actividad física que asimilan e integran a la persona durante los primeros años, se consolidan hasta la edad adulta, los cuales esto ayuda a cuidar, proteger y mantener su salud.

2. Antecedentes

Existen estudios que anteceden este trabajo de investigación tanto a nivel internacional y nacional, para proceder a la realización de los antecedentes se buscaron trabajos que antecederan esta investigación, visitamos la biblioteca Salomón de la Selva, CEDOC, y algunas páginas de internet como Google académico que nos respaldaran nuestro trabajo investigativo, logrando encontrar los siguientes trabajos realizados en diferentes lugares del país.

Antecedentes internacionales

2020, Perú, Malena Silva realizo un estudio “Hábitos alimentarios y actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa” es un estudio de enfoque cuantitativo de tipo no experimental , correlacional, la muestra estuvo conformada por 165 alumnos a quienes se les aplico tres encuestas previamente validadas por diferentes investigadores; la primera es un cuestionario de “Hábitos Alimentarios”, la segunda es de inventario SISCO del estrés académico y por último el cuestionario internacional de actividad física IPAC. El objetivo general fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física con el nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la escuela profesional de Ciencias de la nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa. Los resultados relevaron que el 98% de la muestra presentaron hábitos alimenticios adecuados; respecto al nivel de actividad física un 48.48% obtuvieron un nivel de actividad física alta, el 25.45% moderada y el 26.06% leve. En cuanto al nivel de estrés académico se identificó que el 57.58% presento un nivel moderado de estrés, el 31.52% alto y el 10.91% leve. Como conclusión se obtuvo que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre las variables hábitos alimentarios con estrés académico y actividad física con estrés académico, siendo la mayoría de los estudiantes de nutrición durante el estado de emergencia sanitaria presentaron hábitos alimenticios adecuados, un nivel de actividad física alto y estrés moderado.

2020, España, Jennifer Bridget realizó un estudio “Hábitos alimenticios y actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina, España”. El estudio fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel transversal. La muestra estuvo conformada por 52 estudiantes entre las edades de 8 a 12 años, la técnica empleada fue la encuesta y en el instrumento que se utilizó fueron dos encuestas una sobre los hábitos alimenticios y la otra sobre la actividad física de los escolares de esa institución. Como resultado se obtuvo que un 46.2% tiene hábitos regulares, un 36.5% tiene malos hábitos y un 17.3% tienen buenos hábitos alimenticios, en la dimensión frecuencias de alimentos un 48.1% consumen frutas y verduras entre 3 a 4 veces a la semana, un 73.1% consumen cereales y legumbres de 3 a 4 veces a la semana, un 82.7% consumen carnes 5 a 6 veces a la semana, un 9.6% consume lácteos 3 a 4 veces a la semana, un 92.3% consumen grasas de 3 a 4 veces a la semana y un 23.1% consumen bebidas azucaradas y dulces 1 a 2 veces a la semana. En lo referente a la actividad física un 42.3% representan actividad física moderada, un 32.7% representan actividad física ligero, un 25% presentan actividad física intenso, en la dimensión intensidad un 90.4% tienen una práctica regular y un 9.6% tienen una práctica severa, en la dimensión frecuencia un 94.2% practican de 3 a 4 veces a la semana y un 5.8% practican 1 a 2 veces a la semana .Se concluye que los escolares tienen hábitos alimenticios regulares y presentan actividad física moderada.

2019, Lima, Diego Rommel Llaguno, realizó un estudio sobre “Hábitos alimenticios y actividad física y su relación con el estado nutricional en escolares, escuela de educación básica Bahía de Caráquez Recinto Estero Lagarto, Vices” fue un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal y correlacional, la muestra fue de 80 estudiantes escolares de la edad entre los 6 a 12 años, se empleó el método antropométrico para valorar el estado nutricional, para su interpretación se utilizaron las curvas de crecimiento de la OMS ;la encuesta de frecuencia de consumo de alimentos para identificar los hábitos alimenticios y la encuesta de actividad física para conocer el nivel de actividad física. El objetivo general fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios y actividad física con el estado nutricional en escolares de la Escuela de Educación Básica “Bahía de Caraquez” Recinto Estero Lagarto, Vices. Los resultados fueron: el 53% normal, el 8% delgadez, y el 3% delgadez severa y el 37% presentan sobrepeso y obesidad. Los niños que consumen frecuente

alimentos procesados, cereales y grasas tienen mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad, mientras que la población que consume frecuentemente frutas, verduras y hortalizas están en normalidad. Como conclusión se obtuvo que, al relacionar el estado nutricional, los hábitos alimenticios y la actividad de los escolares se encontró relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio.

2016, Perú, Lira Nahir Zevallos Capcha realizó un estudio “Hábitos alimenticios y actividad física del personal administrativo de la universidad de Huanuco-2016” fue un estudio observacional, transversal y de nivel relacional, la población , muestral estuvo conformada por 69 personas administrativas de la universidad de Huánuco, seleccionado por muestreo no probabilístico teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión , se aplicó los instrumentos para la recolección de datos: guía de entrevista sociodemográfica , encuesta sobre habito alimenticios y cuestionario internacional de actividad física, previo al consentimiento informado, teniendo como objetivo general Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física del personal administrativo de la Universidad de Huánuco. Como resultado se obtuvo que, con respecto al nivel de actividad física, el 88,4% del personal administrativo tuvieron sedentarismo, así mismo el 8,7% tuvieron nivel de actividad física moderada y el 2,9% tuvieron nivel de actividad física moderada y el 2,9% tuvieron nivel de actividad física intensa. Se concluye que no existe relación significativa entre actividad física y hábitos alimenticios en el personal administrativo de la Universidad de Huanuco-2016.

2015, Violeida Sánchez y Alicia Aguilar Martínez elaboraron un estudio "Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud" fue un estudio observacional de corte transversal, con una población de 1399 estudiantes, se aplicó una encuesta sobre el consumo de alimentos. El objetivo del estudio fue Analizar hábitos y conductas relacionadas con la alimentación en estudiantes universitarios. Como resultados se obtuvo que la comida y la cena en casa resultaron las comidas imprescindibles de los estudiantes encuestados, mientras que el desayuno y la merienda se omitan aproximadamente en un 20% de los casos. En la población estudiada se detectan conductas alimentarias que se alejan de las recomendaciones de la dieta mediterránea, un escaso consumo de frutas y verduras, un aumento en el consumo de productos lácteos y un predominio en el consumo de carnes rojas en los estudiantes.

En Chile 2013, Rodríguez R realizó un estudio "Hábitos alimentarios, estado físico y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios " Se evaluaron a 799 voluntarios de cuatro universidades, se aplicó un instrumento para determinar el nivel de actitud física y de hábitos alimentarios, el test kidmed para determinar la adherencia a la dieta mediterránea y un instrumento Adimark para determinar el nivel socioeconómico de los sujetos .Se realizó una evaluación antropométrica para determinar el índice de masa corporal, masa muscular y masa grasa. De los resultados la razón para no hacer ejercicio es la falta de tiempo y pereza. En ambos sexos no leen las etiquetas nutricionales y tienen una media adherencia a la dieta mediterránea. Existen bajos conocimientos de nutrición que provocan una mala calidad en la alimentación de los sujetos y no existe motivación para realizar mayor actividad física. El nivel socioeconómico no tiene relación con los hábitos alimentarios, por lo que fue necesario integrar programas regulares y permanentes de vida sana en todas las universidades.

2012, Argentina, Greppi Guillermo David realizó un estudio "Hábitos alimentarios en escolares adolescentes de escuelas públicas y privadas en la ciudad El Rosario, Argentina. Tiene como objetivo Analizar y Comparar los hábitos alimentarios de los adolescentes. Es un estudio descriptivo, analítico de corte transversal. La población fue conformada por los estudiantes de quinto año de las escuelas públicas y privadas Juan Agustín Baneo y Servando Bayo en la ciudad el Rosario, el universo está compuesto por 181 estudiantes de quinto año de ambas escuelas. A través de los resultados obtenidos de la investigación se puede concluir que los hábitos alimentarios de los adolescentes que concurren a las escuelas públicas y privadas no tienen diferencias significativas. En el único ámbito donde se nota una marcada diferencia entre un grupo y otro, es en la frecuencia con que realizan actividades físicas más del 50% de los encuestados consumen frecuentemente productos con alto contenido de sodio y la asistencia a locales de acuerdo a comidas rápidas donde estas son de alto contenido de grasa saturadas frituras y bebidas carbonatadas, así como también el consumo de golosinas.

Antecedentes nacionales

Masaya, 2019, Malespín López, Osmara Margarita y Miranda Hernández realizaron un estudio “Estado nutricional, hábitos alimenticios y actividad física que realizan los estudiantes de séptimo grado de tres colegios privados del departamento de Masaya. Es un estudio de tipo descriptivo de corte transversal y retro prospectivo con una muestra de 150 estudiantes, las variables de estudio fueron las características sociodemográficas, estado nutricional, hábitos alimenticios y actividad física, la recolección de datos se obtuvo aplicando una encuesta a los estudiantes. Dentro de los principales resultados destacaron: el sexo de mayor predominio fue el femenino de procedencia urbana, entre las edades de 12 y 13 años, la mayor parte de los estudiantes están clasificados según el IMC dentro de parámetros normales, en relación a los hábitos alimenticios presentan una ingesta de agua menor a los recomendado, en su mayoría el desayuno es omitido y presentan un alto consumo de bebidas industrializadas, con un patrón alimenticio compuesto por 8 alimentos altamente energéticos, pocos variados, con poca fuente de vitamina, vitaminas y minerales, con una actividad física escasa o casi nula, entre las conclusiones tenemos que los bajos niveles de actividad física y consumo de alimentos variados en ambos sexos se presenta un riesgo en este grupo etáreo.

Managua, 2019 Cheyla Karina López Lacayo y Seyling Ardón Gonzáles realizaron un estudio cualitativo sobre “Consumo y Beneficio de la Merienda Escolar, y la Promoción de Hábitos de una Alimentación Saludable en el III Nivel del preescolar del turno vespertino del Colegio Rigoberto López Pérez, durante el I semestre del año 2019.” Tiene una población estudiantil de 3,270 alumnos, atendiendo las modalidades de secundaria, primaria y preescolar en turnos matutino y vespertino. Para la recolección de datos se aplicaron instrumentos como la guía de entrevista a los padres, director y docente, así también una guía de observación, que nos aportó información relevante para el trabajo investigativo. En conclusión la docente no implementa ninguna estrategia para lograr que todos los niños consuman la merienda escolar y practiquen hábitos de higiene y una alimentación nutritiva, ni demuestra interés por la salud y la buena nutrición en los pequeños también los padres quienes proporcionan una mala alimentación al empacar alimentos “chatarra” en la lonchera de los niños y al darles dinero para la compra de este tipo alimentos en los quioscos del centro, además de que no ofrecen una merienda equilibrada. Desde casa les permiten ingerir

todo tipo de comida sin un control o supervisión de lo que consumen. Los padres están conscientes de cada uno de estos aspectos con respecto a la alimentación, sin embargo, no hacen por querer cambiar o mejorar esos hábitos.

Estelí, 2015 Aurora Esmeralda Contreras realizó un estudio cualitativo de corte transversal sobre hábitos alimenticios en el desarrollo integral de los niños de III nivel de preescolar del centro escolar Más vida ,del municipio de Estelí ,durante el año 2015 .La población fue de 28 niñas y niños de III nivel del turno matutino con los que se trabajarán estrategias del plan de acción para efectos de investigación se realizó un grupo focal aplicado a tres niñas y tres niños, guías de entrevista a la discentes de tercer nivel ,a la directora del centro escolar " Mas vida " y escala de actitudes acerca de la alimentación aplicada a cinco madres de familia en el turno matutino .De acuerdo a los resultados de este estudio los niños y niñas siguen un patrón de habito alimenticio aprendido de sus hogares ,pero también en el centro escolar no se promueven la ingesta de vegetales ;como frutas y verduras tan necesarias para la salud e impredecibles en su crecimiento y desarrollo.

Managua, 2015 Richard Dávila, Arelys Aguilar y Francis Pérez realizaron un estudio "Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de primero y segundo año de la carrera de nutrición de la UNAN-Managua, septiembre a noviembre 2015, teniendo como objetivo Evaluar el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de primero y segundo año de la carrera de nutrición. El tipo de estudio fue Descriptivo, prospectivo de corte transversal con una muestra de 68 estudiantes, el método para la recolección de la información fue la encuesta dirigida a cada uno de los participantes. Como resultados se obtuvieron que la frecuencia con la que los alumnos compran alimentos en la universidad es diariamente con más de un 80% y en relación al estado nutricional los alumnos de primero y de segundo año se encuentran en normopeso con 43% En cuanto a los alimentos preferidos ambos grupos consumen comida chatarra ya que su mayor consumo de alimentos es en la universidad.

León, 2008 Martha Reyes, Sayra Bermúdez realizaron un estudio sobre "Estado nutricional en niños del tercer nivel del preescolar El jardín de infancia Rubén Darío, León. Es un estudio descriptivo de corte transversal con una muestra de 147 niños, se aplicó como instrumento la encuesta sobre las medidas antropométricas. El objetivo de esta investigación fue Evaluar el estado nutricional y los factores socioeconómicos de los preescolares El Jardín de infancia. Como resultados se obtuvieron que el 55.4% presentaban una nutrición normal, el 16.8% de los niños tenían una desnutrición leve, 5% una desnutrición moderada y un niño presentaba desnutrición severa, un 13% obesidad y 8% de los niños en sobrepeso.

En conclusión, se puede observar en las diferentes investigaciones realizadas tanto nacional como internacionalmente que son muy importantes para que las personas tengan conocimiento acerca de la importancia de tener buenos hábitos alimenticios y actividad física para tener una vida saludable.

3. Planteamiento de problema

Caracterización de problema

Los hábitos alimenticios se pueden describir como patrones rutinarios, siendo tendencias a elegir y consumir determinados alimentos y excluir otros.

La alimentación y la actividad física son unas de las necesidades básicas e importantes que toda persona debe tener satisfecha para gozar de un alto nivel de salud. Hoy en la actualidad los hábitos alimenticios y actividad física se han modificado en gran manera, dado a la invasión de los productos industrializados y la facilidad de adquisición de los alimentos, por otra parte, la mecanización y tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han provocado que el ser humano sea menos activo físicamente, abriendo una antesala a futuras enfermedades y problemas de su índice de masa corporal.

Delimitación de problema

En la comunidad de las Conchitas, Pilas Orientales ubicada en el departamento de Masaya, con una población de 1500 habitantes, se encuentra ubicado el Colegio Miguel Larreynaga, fundado desde enero de 1982 por el director Adolfo Ramírez, donde se imparten clases de primero a quinto año, en turno vespertino con una población estudiantil de 392 estudiantes. En la población sujeta a estudio se observa que los estudiantes son susceptibles a desarrollar hábitos alimenticios y comportamientos poco saludables, consumen mayormente frituras, comida chatarra como meneítos, enchiladas, gaseosas, jugos enlatados, dulces, chocolates entre otros. Dada la importancia nos ha llamado la atención el tema Hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes lo cual nos motiva investigar acerca de este tema:

¿Cómo son los hábitos y actividad física de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga, Las Conchitas, Masaya II semestre 2021?

Sistematización de problema

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga?
2. ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga?
3. ¿Qué actividad física realizan los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga?
4. ¿Cuál es el IMC (índice de masa corporal) de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga?

4. Justificación

En la actualidad los seres humanos hemos venido modificando los hábitos alimenticios de forma descontrolada, causada en gran parte por la industrialización de los productos y la facilidad para adquirirlos por parte de los estudiantes en kioscos y cafetines de los colegios teniendo repercusiones en su salud.

Se deben conocer las repercusiones que tienen fuerza como la urbanización y globalización, acerca de los hábitos alimenticios, concentrarnos principalmente en los sistemas nacionales e internacionales para mejorar los hábitos alimenticios y actividad física de los niños, jóvenes y población en general, se dice que el cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo, en otras palabras nuestro cuerpo necesita la actividad física para ayudar a mantener una vida más saludable y más larga, de este modo se pueden evitar problemas de salud que afectan su IMC tales como sobrepeso, obesidad y desnutrición.

En la actualidad no se ha realizado ningún tipo de estudio en este centro educativo referente al tema, la mayoría de los estudiantes no están conscientes de que los inadecuados hábitos alimenticios e inactividad física pueden desarrollar diversos problemas a su salud, como la aparición de diabetes, obesidad, colesterol, hipertensión, así como enfermedades cardiovasculares entre otros. Por lo tanto, este estudio es necesario realizarlo para evaluar el índice de masa corporal de los estudiantes del centro educativo.

Mediante la realización de este estudio se pretenderá beneficiar al Colegio Miguel Larreynaga, Masaya, creando un plan de intervención educativa sobre buenos hábitos alimenticios y actividad física con la finalidad de mantener un buen índice de masa corporal, incluso a maestros para que adquieran los conocimientos necesarios para que sean partícipes de una buena promoción y conservación de los hábitos alimenticios y actividad que practican los estudiantes.

5. Objetivos

Objetivo general

- Identificar los hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga, Las Conchitas, Masaya II semestre 2021.

Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga.
- Conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga.
- Identificar la actividad física que realizan los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga.
- Evaluar el índice de masa corporal de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga.

6. Marco teórico

6.1 Características sociodemográficas de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio

Miguel Larreyna

Las características sociodemográficas se definen como aquellos aspectos o variables que configuran el estado e identidad de una persona, estas características pueden ser rasgos que dan forma a la identidad de los integrantes de esta agrupación, como la edad, el género, la actividad laboral y el nivel de ingresos.

6.1.1 Edad

Es considerada como un señalizador del estado real del cuerpo, que se basa en el tiempo que ha pasado desde el nacimiento. Según (Escorcía, 2015) “La edad de las personas es un hecho biológico ligado a la concepción del tiempo con repercusiones relevantes en la ciencia”. Siendo la adolescencia un indicador de cambios en la forma de pensar, sentir e interactuar preocupándole su peso, el tamaño o forma de su cuerpo.

6.1.2 Sexo

Se define como una condición genética que tiene origen en la concepción en el seno materno, por consiguiente, son un conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los seres humanos como hombre y mujer. (OMS, 2012). En la población estudiantil seleccionada predominan más mujeres que varones. Lo cual se refleja la existencia mayor en el sexo femenino que el masculino.

6.1.3 Religión

La religión tiene su origen en el término latino religió, se refiere al credo, conductas, signos, conocimientos dogmáticos sobre una entidad divina. La religión implica un vínculo entre el hombre y Dios de acuerdo a sus creencias, la persona gira su comportamiento según determinadas procesiones. Es una realidad que se encuentra no solo en instituciones religiosas, sino también en familias, en la escuela y en la sociedad.

6.1.4 Urbano

Es aquella que vive en la zona central de la ciudad, caracterizada por contar con calles adoquinadas, servicio de agua potable, energía eléctrica, edificios públicos entre otros, Por lo general se considera que una zona urbana se caracteriza por estar habitada de forma permanente por más de 2000 habitantes.

6.1.5 Rural

Es aquella donde habita una escasa cantidad de habitantes, que se caracteriza por la inmensidad de espacios verdes que la componen y que por esta razón está destinada y es utilizada para la realización de actividades agropecuarias y agroindustriales, entre otras. (Martinez, 2016) refiere “el medio rural ha sido siempre el espacio donde ha tenido lugar la mayor parte de producción de alimentos, fibras y otras materias primarias que consume la población, la relación entre la agricultura y el medio ambiente ha ido cambiando con el tiempo”. Generalmente se encuentran ubicadas geográficamente a cierta distancia respecto a las zonas urbanas.

6.2 Hábitos alimenticios de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga

La adolescencia es el periodo en el que se establecen los hábitos dietéticos, madura el gusto, se definen las preferencias y las aversiones pasajeras o definitivas, constituyendo la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida (Castaneda Sanchez, 2019).

6.2.1 Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios en la infancia y a lo largo de la vida son muy importante porque ayudan al crecimiento y desarrollo, así como también gozar de un buen estado de salud y un óptimo desarrollo. Disminuye los niveles de estrés, ayuda a controlar el peso, mejora la memoria. (Rosello, 2011) refiere que “Una buena alimentación no solo mejora nuestro bienestar físico, sino que también interviene en nuestro estado de ánimo, ya que nos ayuda a sentirnos con más energía.”. Se describen como un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos tanto en individuos.

6.2.2 Tiempos de comida

Desayuno

Es el alimento más importante del día, ya que proporciona la energía necesaria para realizar las actividades a lo largo del día. Asegura la ingesta adecuada de nutrientes, regula el peso evitando comer entre comidas, mejora el rendimiento físico y mental.

Almuerzo

Es la comida fuerte que se ingiere a la mitad del día preferiblemente entre las 11 y 12 de medio día. Falta de concentración, mareos y fatiga, diabetes, gastritis sobrepeso, y daño neuronal pueden ser consecuencias de no almorzar en el horario establecido o por periodos prolongados.

La cantidad de comida en el almuerzo no debe ser muy excesiva porque se puede desarrollar somnolencia postprandial (sueño, pesadez)

Cena

La cena es la última comida del día. Su horario específico suele variar según la cultura, pudiéndose realizar al atardecer o a distintas horas de la noche, esta es fundamental ya que se pasarán muchas horas de sueño donde el cuerpo no recibirá alimentos. Debe ser liviana para favorecer la digestión y el descanso nocturno. Esta debe realizarse 2-3 horas antes de acostarse

6.2.3 Consumo de agua

Tener una dieta saludable no solo incluye una buena alimentación, sino también el estar adecuadamente hidratado, siendo un punto clave a la hora de combatir el aumento creciente en la prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición. El agua es el componente más abundante en el cuerpo humano y desempeña múltiples funciones, como ser el principal solvente del organismo, transportar nutrientes y gases, regular el volumen celular, etc.

Cuando nuestro organismo carece de este líquido no puede desarrollar sus actividades adecuadamente, y puede provocar un cuadro de deshidratación crónica que puede poner en riesgo nuestra vida. Por ello, es necesario que diariamente se consuma entre seis y ocho vasos de agua al día, así mantendrás tu cuerpo hidratado y en buen funcionamiento. (Salud, 2016)

Una correcta hidratación es muy importante en todo el ciclo de la vida, para garantizar un adecuado equilibrio o balance hídrico, entre el líquido que se bebe y el que se pierde; y contribuir de esta forma a favorecer un óptimo rendimiento mental y físico.

6.2.4 Historia dietética

La historia dietética valora la ingesta global de un individuo, sus hábitos en relación con el consumo de alimentos, la distribución y composición usual de las comidas a lo largo del día etc.

Consiste en evaluar la ingesta alimentaria de forma individual o colectiva se han descrito diferentes métodos a través de entrevistas, formularios, observación directa e indirecta. Los primeros estudios de consumo alimentario realizados con rigor metodológico fueron publicados en la década de los años 30. (Luis, 2015)

Básicamente, la historia dietética es una entrevista con la persona objeto de estudio llevada a cabo por un encuestador altamente cualificado en dieta, donde se le pide a los participantes que intenten recordar la ingesta alimentaria propia de un periodo de tiempo determinado.

6.2.5 Tipos de alimentos

Cereales

Estos alimentos son la base de nuestra dieta de los cuales incluyen el arroz, pasta, el trigo, avena y centeno. Están compuestos por carbohidratos complejos o hidratos de carbono de absorción lenta, muy beneficiosos para nuestra salud, importante también la aportación de vitaminas del grupo B. (Alonso, 2018) refiere que: “El arroz es uno de los alimentos fundamentales en la dieta de una persona, forma parte de la cultura, tradiciones, costumbres y economía del mundo, un fenómeno que tiene su explicación en las excelentes propiedades nutritivas de este cereal”. Sin ellos nuestro día a día nos costaría un sobre esfuerzo tanto físico como mental porque son los que nos aportan energía.

Leguminosas

Estos alimentos son los granos secos que provienen de las plantas con vaina, entre ellas se encuentran las judías verdes, las habas, las lentejas y los garbanzos. Este grupo de alimentos aporta principalmente hidratos de carbono y proteínas. Además, contienen cantidades significativas de fibra. El frijol es una de las legumbres con menos contenido de grasa, tiene un bajo contenido de azúcar y destaca por su alto contenido de fibra; además, es rico en calcio y potasio, así como en antioxidantes que ayudan a reducir los problemas del corazón.

Platanos y raíces

Los alimentos de este grupo cumplen la función plástica y energética, que brindan energía gracias a los hidratos de carbono.

Productos lácteos

La leche y sus derivados (queso, yogur, nata, cuajada, helados) son conocidos por su abundancia en proteínas, contienen fósforo y en especial calcio, la leche también es rica en vitaminas, excepto vitamina C y no contiene hierro. Los productos lácteos son la principal fuente de calcio ya que aportan proteínas de gran calidad, este es un mineral indispensable para la formación y mantenimiento del sistema óseo de las personas.

Carnes

Los alimentos de este grupo poseen un gran número de proteínas para mantener la masa muscular y por tanto el cuerpo y el organismo en un estado nutricional óptimo. En estas se incluyen las carnes de vaca, cerdo, pollo entre otras. Estas aportan todos los aminoácidos indispensables que el cuerpo necesita para ensamblar sus propias proteínas, también aportan grasas saturadas y colesterol en diferentes. El cerdo es una de las carnes que contiene proteínas, aportar diversos minerales como potasio, fosforo, zinc, hierro y vitaminas B1, B3, B6, B12 beneficioso el crecimiento y desarrollo saludable.

Vegetales

Estos alimentos cumplen la función reguladora. Se trata de plantas que pueden ser consumidas de manera cruda o tras una debida preparación. Su principal característica es que contienen fibra vegetal y que no aportan muchas calorías. Por el contrario, son ricas en vitaminas y minerales. Los vegetales son uno de los alimentos que son muy completos y altos en nutrientes que además aportan muy pocas calorías evitando altos niveles de grasa en el cuerpo.

Frutas

Son fuente importante de fibra, vitaminas y minerales, destacando la vitamina C de los cítricos y la vitamina A procedente del caroteno de las zanahorias y verduras con hoja, también son buena fuente de vitamina K y ácido fólico. En las verduras están presentes minerales como el sodio, cobalto, cloro, cobre, magnesio, manganeso, fósforo y potasio. Muchas de las vitaminas hidrosolubles se encuentran en las verduras.

Grasas agregadas

Principalmente estos alimentos contienen valores calóricos muy elevados y aportan demasiada energía en forma de carbohidratos de absorción rápida. Normalmente no la llegamos a usar toda y es entonces cuando generamos reservas de energía y engordamos. Por esta razón, los nutricionistas sitúan estos alimentos en el pico más alto de la pirámide o clasificación de los alimentos según su función, porque su consumo debe ser ocasional y moderado e incluso opcional.

Azúcares

El azúcar es una importante fuente de energía para el organismo, aunque se encuentra asociada a calorías vacías puesto que no contienen vitaminas ni minerales. Es muy importante para el desarrollo, el crecimiento y para llevar a cabo muchas funciones del organismo, sin embargo, un consumo excesivo de azúcar puede desencadenar en una enfermedad como caries dentales y favorece el sobrepeso. Esta se encuentra presente en infinidad de productos como galletas, refrescos, latas de conserva, etc. por ello es muy importante controlar y limitar su consumo.

Misceláneos

Los alimentos misceláneos son aquellos que no emplean ni desempeñan ninguna función desde el punto de vista de la nutrición, es decir, que, a pesar de su elevado consumo aportan muy pocos nutrientes esenciales para el organismo entre estos podemos encontrar productos como comida chatarra, galletas y pasteles, bebidas azucaradas entre otras.

6.3 Actividad física que realizan los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga

6.3.1 Actividad física

La actividad física es planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado a la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. “Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija el gasto de energía”. (OMS, 2014). La actividad física adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama, colon y la depresión. Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional.

6.3.2 Tipos de actividad física

Es la forma de participación de actividad física, puede ser una modalidad específica de ejercicio que la persona realiza, entre estas tenemos caminar, andar en bicicleta, bailar, realizar deportes, nadar entre otros. Las actividades físicas para los estudiantes tienen como objetivo principal mejorar la capacidad física, además de inculcar un hábito sano y un nuevo estilo de vida.

Actividad física moderada

Es la actividad que requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco como, por ejemplo; caminar a paso rápido, bailar, realizar tareas domésticas, participación activa en juegos y deportes, paseos con animales domésticos, desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg), entre otros.

Actividad física intensa

Es la actividad que requiere una gran cantidad de esfuerzo, esta provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Se considera actividad física intensa al ascender a paso rápido o trepar por una ladera, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbic, natación rápida, deportes y juegos competitivos (juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto).

Frecuencia (nivel de repetición)

Se define como la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana), dependiendo del estado de salud y del nivel de condición física de cada persona, así como de la intensidad del esfuerzo.

6.3.3 Duración (Tiempo)

Se trata del tiempo de aplicación del estímulo físico, se puede hablar de una duración en segundos, minutos y horas, se recomienda que los adolescentes dediquen, al menos, una hora diaria de actividad física moderada al día como la práctica de algún deporte. Para el ejercicio a la edad adolescente y escolar se describen en promedio la realización de ejercicio activo en un promedio de 1 a 2 horas en relación al ejercicio en específico realizado. (OMS, Seguridad ocupacional, 2014)

6.3.4 Intensidad (nivel de esfuerzo)

El nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como moderada o intensa).

6.4 Índice de masa corporal de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio

Miguel Larreynaga

6.4.1 Medidas antropométricas

Medición de las dimensiones y composición global del cuerpo humano, variables que son afectadas por la nutrición durante el ciclo de vida. Los indicadores antropométricos miden, por un lado, el crecimiento físico del niño y del adolescente, y por otras dimensiones físicas del adulto, a partir de la masa corporal total y de la composición corporal tanto en la salud como en la enfermedad.

6.4.2 Peso

Según la (OMS, 2017) el peso es una forma simple de medir el índice de masa corporal, esto es el peso de una persona en kilogramo dividido por el cuadrado de la talla en metros.

6.4.3 Talla

Según (OMS, 2017) la importancia de la valoración de la talla viene determinada en los genes y su adecuada expresión depende de factores ambientales, el crecimiento estructural es un buen indicador de la calidad del ambiente en el cual ha vivido correlacionándose claramente con el nivel socioeconómico y con el grado del desarrollo del país.

IMC

El índice de masa corporal (IMC) es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona, y determinar por tanto si el peso está dentro del rango normal, o, por el contrario, se tiene sobrepeso o delgadez. Para ello, se pone en relación la estatura y el peso actual del individuo. “El índice de Masa Corporal (IMC) es aceptado por la mayoría de las organizaciones de salud como una medida de primer nivel de la grasa corporal y como una herramienta de detección para diagnosticar la obesidad”. (Walter, 2018). Es el indicador más utilizado a nivel mundial. A nivel poblacional, cuando el IMC es menor a 18.5 indica riesgo bajo (señal de alarma y que requiere vigilancia) cuando la prevalencia de la población es mayor al 24.9 indica riesgo alto de probabilidad de obesidad con vigilancia estricta.

Tabla de valores del IMC

Clasificación	IMC (Kg/ m²)	Riesgo
Normal	18.5-24.9	Promedio
Sobrepeso	25-29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30-34.9	Moderado
Obesidad grado II	35-39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy severo

7. DISEÑO METODOLÓGICO

7.1 Enfoque de estudio

Según (Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado, & Pilar Baptista Lucio, 2010) este enfoque se caracteriza por un estudio cuantitativo, porque se utilizó la recolección y el análisis de datos numéricos de riesgos asociados a los hábitos alimenticios y actividad física para contestar las preguntas de investigación utilizándose la recolección de datos y análisis estadísticos para establecer patrones de comportamiento.

7.2 Tipo de estudio

Según análisis y el alcance de resultados

Es un estudio descriptivo porque permitió observar, registrar y describir las variables asociadas a los Hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga de la comunidad las Conchitas, Masaya.

Es prospectivo por lo que se van obteniendo los datos según van ocurriendo los eventos.

Según periodo y secuencia del estudio

Según (Hernández, Fernández y Batista) este estudio es de corte transversal, porque se estudiaron las variables y se abordó el fenómeno en un periodo de tiempo determinado haciendo un corte en el tiempo.

Unidad de análisis

Estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga, las Conchitas, Masaya.

7.3 Área de estudio

El presente estudio se realizó en el Colegio Miguel Larreynaga, ubicado en la comunidad las Conchitas del departamento de Masaya, a 28 km de la ciudad de Managua.

Limita:

Al norte: Barrio los López

Al sur: Barrio El Arenal

Al este: Las Pilas occidentales

Al oeste: Área verde

7.4 Universo

En este estudio el universo fue de 84 estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga de la comunidad las Conchitas, Masaya.

7.5 Muestra

La muestra fue tomada de una población de 84 estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga de la comunidad las Conchitas, Masaya, con un margen de error del 5% y un nivel de confianza de 95% la que se determinó utilizando la siguiente formula de Mouch Galindo:

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{N * e^2 + Z^2 * p * q}$$

Dónde:

n: tamaño de la muestra

N: total de la población (Universo) 84.

Z: 2.74 (es el nivel de confianza del 95%)

p: proporción esperada (0.5)

q: corresponde a 1-p

e: es el error de estimación aceptable. 5 % de errores máximo.

Sustituyendo:

$$n = \frac{2.74^2 * 0.5 * 0.5 * 84}{84 * 0.01 + 2.74^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{2.74^2 * 0.25 * 84}{84 * 0.01 + 2.74^2 * 0.25}$$

$$n = \underline{57.54}$$

0.84+0.685

n= 57.54

1.525

n= 37.7

n= 38 Estudiantes

7.6 Muestreo

El tipo de muestreo que se utilizó es el probabilístico aleatorio simple, se caracteriza por que se determina antemano la probabilidad que se tiene de ser seleccionado, cada uno de los elementos que integran la población.

El muestreo de nuestra investigación se realizó mediante el siguiente proceso:

- Enumerar a los estudiantes de 1 al 84.
- Se realizó papelitos enumerados y se introdujeron en una bolsa.
- Se extrajeron 38 papelitos de la bolsa.

7.7 Técnicas de instrumentos

Técnica

La técnica se entiende como el conjunto de reglas y procedimientos que le permiten al investigador establecer la relación con el objeto o sujeto de investigación (Canales, Alvarado y Pineda)

En el presente trabajo se utilizó una encuesta para saber si los estudiantes de 4to y 5to año tienen conocimientos sobre los hábitos alimenticios y actividad física.

Instrumento

El instrumento es el mecanismo que utiliza el investigador para recolectar y registrar la información: Entre estos se encuentran los formularios, las pruebas psicológicas, las escalas de opinión, las listas de control la encuesta entre otros.

Método de recolección de la información: se utilizó una encuesta estructurada con preguntas sencillas, fáciles de entender y de responder a los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga, Las Conchitas, Masaya.

7.8 Criterios de inclusión

- Estudiantes que sean activos del centro colegio Miguel Larreynaga.
- Estudiantes de 4to y 5to año que aceptaron participar en el estudio.

7.9 Criterios de exclusión

- Estudiantes de 4to y 5to que no estuvieron presentes el día de la aplicación de la encuesta.
- Estudiantes que no sean activos del colegio Miguel Larreynaga.

Plan de tabulación y análisis de datos

Se creó una base de datos en MICROSOFT EXCEL, en donde se incorporaron los datos que se recolectaron de la encuesta "Hábitos alimenticios y actividad física " aplicada a los estudiantes de cuarto y quinto año del Colegio Miguel Larreynaga

Procesamiento de la información

Se utilizó el programa de Microsoft Word para realizar el levantamiento de texto del trabajo que se entregará por escrito y Excel para la realización de las gráficas de las cuales reflejan cómo son sus hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes de cuarto y quinto año del Colegio Miguel Larreynaga.

Presentación de la información

La presentación del trabajo se realizó en el programa de Microsoft Office Word considerando los siguientes aspectos: limpieza del trabajo, buena ortografía y gramática, pie de página, tipo de letra Time New Roman 12, interlineado 1.5, Justificado, márgenes superiores 2.5 cm, inferiores 2.5 cm, izquierdo 3 cm, derecha 3cm, en documentos espantados, la presentación de la defensa del trabajo se realizó a través de diapositivas en Microsoft Office PowerPoint.

8. Consideraciones éticas

Se elaboró un documento de autorización (consentimiento informado) dirigida al Lic. Juan Carlos Dávila director del centro educativo en estudio, explicando el propósito de la investigación, así como una encuesta dirigida a los estudiantes, explicando que la participación en este estudio era completamente voluntaria, que estaban en todo el derecho de negarse a la participación de mismo o discontinuar si en algún momento se sintieran incómodos en el proceso, el análisis de los datos y la presentación de los resultados serán completamente confidenciales, además que el objetivo del estudio es exclusivamente académico.

9. Operacionalización de variables

Características sociodemográficas

VARIABLE	INDICADORES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	VALORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Edad	Porcentaje por grupo etáreo	Años cumplidos	Años cumplidos	Continua
Sexo	Porcentaje por sexo	Género al que pertenece la persona	Masculino Femenino	Nominal
Procedencia	Porcentaje por procedencia	Lugar de donde procede la persona	Urbana Rural	Nominal
Religión	Porcentaje por religión	Conjunto de creencias, normas de comportamiento y de ceremonias de oración.	Católico Evangélico Otros	Nominal

Hábitos alimenticios

VARIABLES	INDICADORES	DEFINICION OPERACIONAL	VARIABLES	ESCALA DE MEDICION
Hábitos alimenticios	Porcentaje por tiempos de comida	Conductas alimentarias adquiridas por una persona, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimento.	1 tiempo	Ordinal
			2 tiempo	
			3 tiempo	
			Más de 4 tiempos	
	Porcentaje de tiempo que consume más alimento		Desayuno	Ordinal
			Almuerzo	
			Cena	
Porcentaje de consumo de agua	Menos de 6 vasos	Ordinal		
	De ocho a más vasos			
Desayuna todos los días	Si			
	No			
Lleva dinero al colegio	Si			
	No			
Número de veces que almuerza en casa	1-2 veces	Ordinal		
	2-4 veces			
	5-7 veces			
Numero de ves que tomas refresco al día	1-2 veces	Ordinal		
	3-4 veces			
	5 a más veces			
Frecuencia de consumo de alimentos.	Porcentaje de alimentos consumidos en un periodo de tiempo	Frecuencia de consumo de un alimento o grupo de alimentos en un periodo de tiempo concreto	1-2 veces	Ordinal
			3- veces	

Actividad física de estudiantes

Variable	Indicadores	Definición de Operacionalización	Valores	Escala
Actividad física	Porcentaje de tipo de actividad física.	Actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal.	Nombre de actividad física	Ordinal
	Numero de vece que estuvo muy activo en la clase de educación física.		No hago educación física Algunas veces Siempre	Ordinal
	Número de veces que hizo deportes en los que estuviera muy activo		Ninguno 1 vez 2-3 veces 4 a más veces	Ordinal
	Número de días (antes de ir al colegio) realizo deportes o bailes.		Ninguno 1-2 días 3 días 4 a más días	Ordinal
	Porcentaje de frecuencia por actividad física día de semana.		Ninguna Poca Normal Mucha	Ordinal

Evaluación del IMC mediante las medidas antropométrica a estudiantes

VARIABLE	INDICADORES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	VALORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Índice de masa corporal	Porcentaje del resultado del peso en kilogramos entre la talla en metro cuadrado	Relación entre el peso y la talla	Normal Sobrepeso Obesidad grado I Obesidad grado II Obesidad grado III	Ordinal

10. Análisis y discusión de resultados

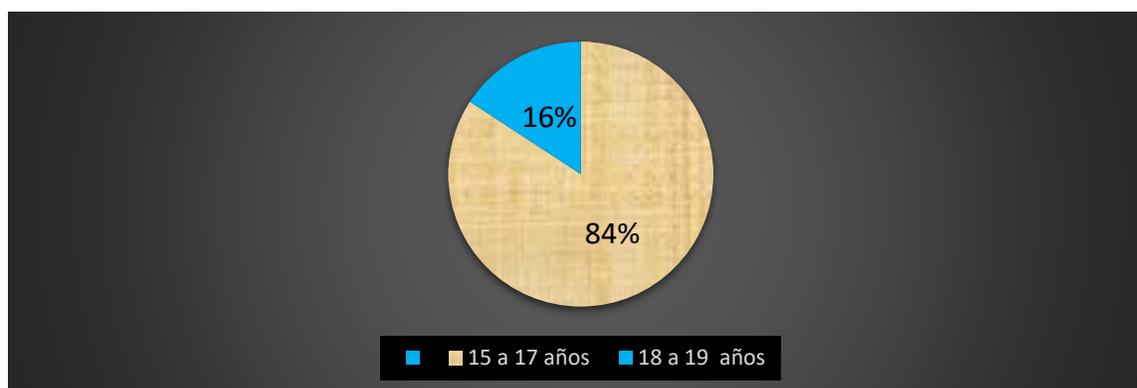
En el siguiente apartado se abordan los análisis y resultados de la investigación, siguiendo la lógica de los objetivos.

Características sociodemográficas.

Las características sociodemográficas se definen como aquellos aspectos o variables que configuran el estado e identidad de una persona, estas características pueden ser rasgos que dan forma a la identidad de los integrantes de esta agrupación, como la edad, el género, la actividad laboral y el nivel de ingresos. En este estudio se hace énfasis en las características como la edad, el sexo la religión y la procedencia de los estudiantes del Colegio Miguel Larreynaga.

Figura: 1

Edad



Fuente: Encuesta

Según los resultados obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes se encontró que el 84% (32), están en el rango de edad de los 15-17 años y un 16% (6) entre los 18-19 años de edad. Según la última encuesta de demografía y salud (ENDESA), las mujeres en edad fértil por grupos comprenden las adolescentes (15-19) representan el mayor porcentaje con el 2% del total de MEF, las de 20-34 suman el 47% y las de 35-49 completan con el 30%. La edad de las personas es un hecho biológico ligado a la concepción del tiempo con repercusiones relevantes en la ciencia. (Escorcía, 2015). Siendo la adolescencia un indicador de cambios en la forma de pensar, sentir e interactuar preocupándole su peso, el tamaño o forma de su cuerpo.

Figura:2

Sexo

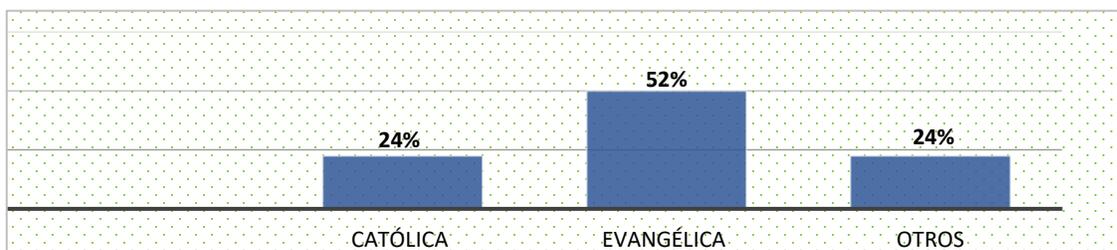


Fuente: Encuesta

En la siguiente grafica se refleja que la población en estudio el sexo que más predomina es el femenino con un 55% correspondiente a 21 estudiantes y un 45% a 17 de ellos son del sexo masculino. Según ENDESA en Nicaragua hay una población estimada de 6,545,502 habitantes de los cuales 3,319,519 son mujeres predominando este sexo. El sexo se define como una condición genética que tiene origen en la concepción en el seno materno, por consiguiente, son un conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los seres humanos como hombre y mujer. (OMS, 2012).

Figura:3

Religión



Fuente: Encuesta

La religión tiene su origen en el término latino *religió*, se refiere al credo, conductas, signos, conocimientos dogmáticos sobre una entidad divina. La religión implica un vínculo entre el hombre y Dios de acuerdo a sus creencias, la persona gira su comportamiento según determinadas procesiones. Como resultado de la encuesta se tiene que la religión que más predomina es la evangélica con un 52% equivalente a 20 estudiantes.

Figura:4

Procedencia



Fuente: Encuesta.

En la siguiente grafica se refleja que, en el instrumento aplicado a los estudiantes, un 89% (34) viven en el área rural y un 11% (4) pertenecen al área urbana, perteneciendo casi en su totalidad al área rural. Según las estadísticas realizadas por ENDESA en el 2019 en la distribución geográfica un 58% viven en zona urbana y el 42% en la zona rural, predominando desde siempre la zona urbana.

(Martínez, 2016) refiere “el medio rural ha sido siempre el espacio donde ha tenido lugar la mayor parte de producción de alimentos, fibras y otras materias primarias que consume la población, la relación entre la agricultura y el medio ambiente ha ido cambiando con el tiempo”.

Sección II

Hábitos alimenticios

Un hábito alimenticio son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias. Los hábitos alimenticios en la infancia y al largo de la vida son muy importante porque ayudan al crecimiento y desarrollo, así como también gozar de un buen estado de salud y un óptimo desarrollo. “La adolescencia es el periodo en el que se establecen los hábitos dietéticos, madura el gusto, se definen las preferencias y las aversiones pasajeras o definitivas, constituyendo la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida” (Castaneda Sánchez, 2019). A continuación, se presentan los resultados encontrados de los hábitos alimenticios de los estudiantes sujetos a estudios.

Figura:5

Tiempos de comida que realiza al día

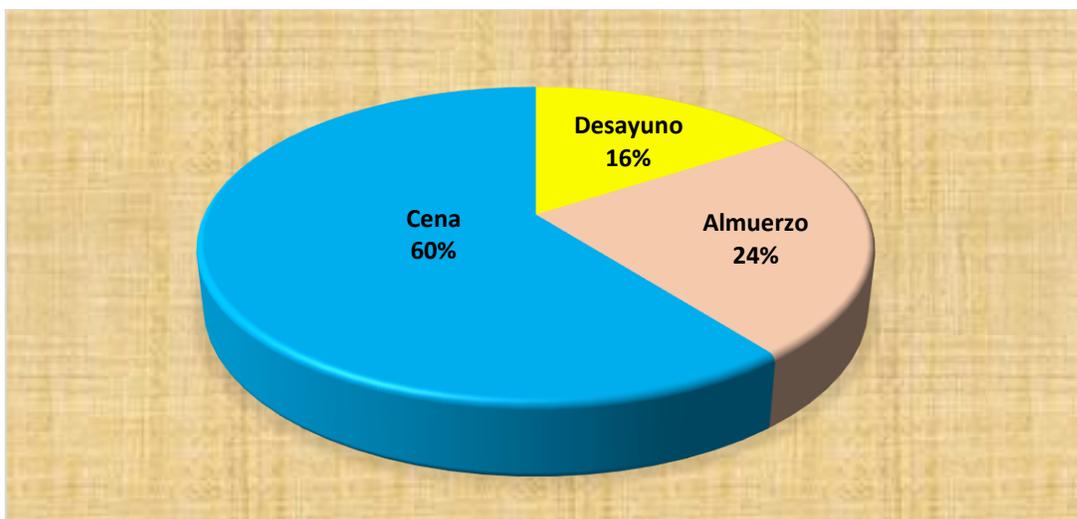


Fuente: Encuesta.

En la siguiente grafica se representa que el 55% (21) consumen 3 tiempos de comida al día y el 45% (17) solo 2 tiempos de comida durante el día. (Rosello, 2011) refiere que “Una buena alimentación no solo mejora nuestro bienestar físico, sino que también interviene en nuestro estado de ánimo, ya que nos ayuda a sentirnos con más energía.”. En los resultados se encontró que por debajo de la media los estudiantes consumen dos tiempos de comida lo que resalta ya que podría desencadenar problemas en su metabolismo y en sus actividades diarias, por lo que se recomienda realizar cinco comidas al día.

Figura:6

Tiempos de comida que consume más alimento

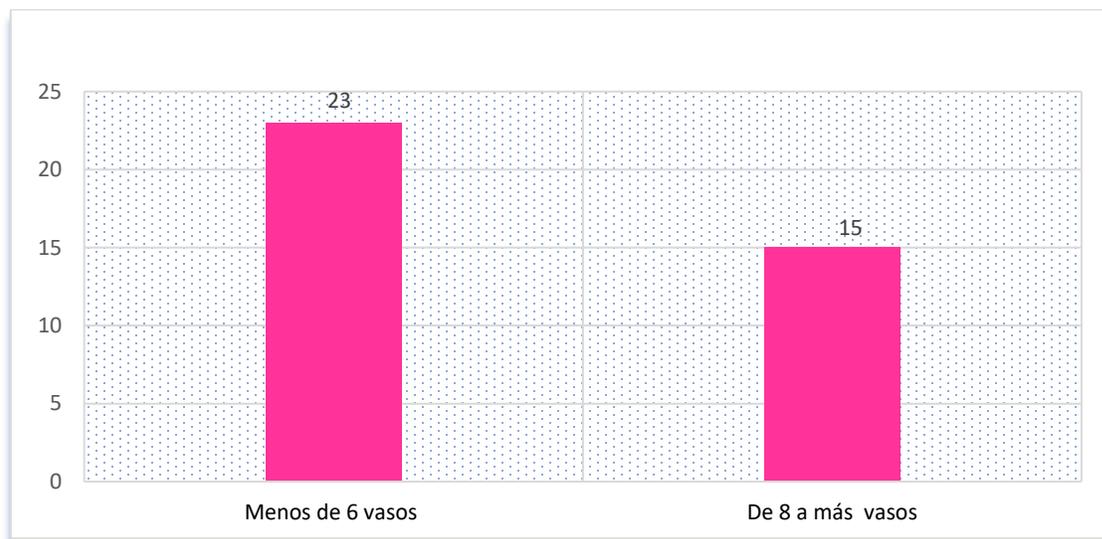


Fuente: Encuesta.

En la siguiente gráfica se refleja que el 60% (23) de los estudiantes del colegio Miguel Larreynaga, consume más alimento en la cena, un 24% (9) en el almuerzo y un 16% (6) en el desayuno, el desayuno es el principal alimento durante el día este debe contener alimentos como frutas, cereales, pan integral, huevo, leche entre otros. En los resultados se encontró que la mayoría de los estudiantes desayuna en un mínimo porcentaje y un alto porcentaje consume más alimento en el tiempo de la cena siendo este un dato alarmante debido a que fomenta la obesidad, podría ser perjudicial en su crecimiento y desarrollo, ocasionar problemas como estreñimiento, mala digestión, insomnio entre otras

Figura:7

Vasos de agua al día

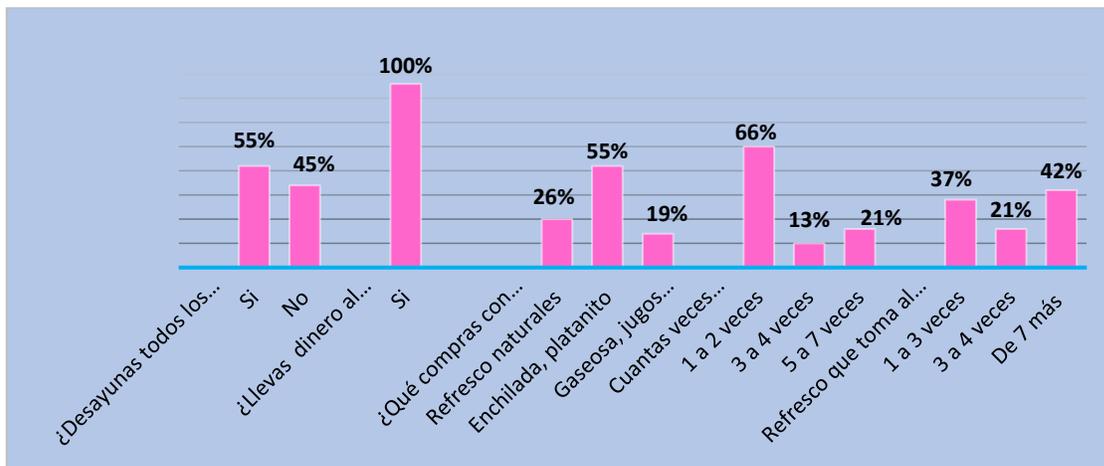


Fuente: Encuesta.

En la siguiente gráfica se refleja que de los 38 estudiantes encuestados en el Colegio Miguel Larreynaga ubicado en la comunidad de las Conchitas el 61% (23) consume menos de 6 vasos de agua al día y un 39% (15) de 8 vasos a más durante el día. De lo observado en la gráfica se tiene que los estudiantes en la mayoría están consumiendo poca cantidad de agua, menos de 6 para ser específico, siendo un dato negativo, por lo que la OMS recomienda consumir 8 vasos de agua como mínimo equivalente a 2 litros durante el día, debido a que estar hidratado es muy importante en todo el ciclo de la vida para favorecer un óptimo rendimiento físico y mental del cuerpo humano.

Figura:8

Historia dietética dirigida al estudiante



Fuente: Encuesta

En la historia dietética aplicada a los estudiantes de colegio Miguel Larreynaga se encontró que el 55% (21) de los estudiantes desayunan, un 45% (17) no desayuna todos los días, así mismo se encontró que el 100% (38) de ellos lleva dinero al colegio, y que el 55% (21) compran enchiladas y platanitos con ese dinero, un 66% (25) almuerza entre 1 a 2 veces en casa y que un 42% (16) toma refresco más de 7 veces al día. En la historia dietética se encontró que un alto porcentaje de ellos consume comida chatarra y frituras durante el receso, siendo este un dato relevante debido a que las comidas chatarras son un alimento perjudicial para el organismo, son alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, teniendo como consecuencias problemas en el organismo como a desarrollar diabetes, obesidad, problemas cardiovasculares en su salud.

Frecuencia de consumo de los alimentos.

Tabla:9

Cereales

	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Arroz	38	100%	0	0%
Pastas	28	74%	10	26%
Pan dulce	26	68%	12	32%
Pan simple	32	84%	6	16%
Cereales de desayuno	24	63%	14	37%

Fuente: Encuesta

En la tabla se refleja que el cereal que más consumen es el arroz con un 100% (38) de los estudiantes consume arroz de 1 a 2 veces al día, un 74% (28) consume pastas, un 26% (10) no consumen pastas, un 68% (26) consume pan dulce, un 32% (12) no consume, un 84% (32) consume pan simple, un 16% (6) no lo consume así mismo un 63% (24) consume cereales de desayuno con una frecuencia de 1 a 2 veces al día y un 37% (14) no consume. Según los resultados los datos encontrados son positivos ya que en un alto porcentaje los estudiantes consumen los cereales como las pastas y el arroz que es uno de los alimentos más imprescindibles y fundamentales en la dieta de una persona, forma parte de la cultura, las tradiciones, las costumbres y economía de muchos pueblos del mundo.

Tabla:10

Leguminosas-Plátanos y raíces

	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Frijol rojo/negro	34	89%	4	11%
Plátano, guineo, yuca	31	82%	7	18%

Fuente: Encuesta

Esta tabla muestra que la leguminosa que más consumen los estudiantes es el frijol con un 89% (34), un 11% (4) no, un 82% (31) consume plátano, guineo, yuca con una frecuencia de 1 a 2 veces al día y otro 18% (7) no lo consume. Reflejando que los estudiantes en su mayoría, consumen los plátanos y legumbres como el frijol, considerado uno de los principales

alimentos básicos en la alimentación del individuo, debido a que es una de las legumbres con menos contenido de grasa, tiene un bajo contenido de azúcar y destaca por su alto contenido de fibra; además, es rico en calcio y potasio, así como en antioxidantes que ayudan a reducir los problemas del corazón.

Tabla:11

Productos lácteos-Huevo

	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje
Leche	31	82%	7	18%
Queso	34	89%	4	11%
Huevo	36	95%	2	5%

Fuente: Encuesta

En la siguiente tabla se muestra que el producto lácteo que más consumen los estudiantes del Colegio Miguel Larreynaga es la leche con un 82% (32), un mínimo porcentaje de 18% (7) no la consume, el queso lo consumen con un 89% (34) y un 11% (4) no, en el alimento del huevo con un 95% (36). Los productos lácteos son la principal fuente de calcio ya que aportan proteínas de gran calidad, este es un mineral indispensable para la formación y mantenimiento del sistema óseo.

Tabla:12

Carnes

	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Res	29	76%	9	24%
Pollo	28	73%	10	27%
Cerdo	33	87%	5	13%

Fuente: Encuesta

En esta tabla se refleja que el tipo de carne que más consumen los estudiantes es de cerdo con un 87% (33), un 13% (5) no la consume, seguida de la carne de res con un 76% (29), un 24% (9) no lo consume, en la de pollo con un 73% (28) con una frecuencia de 1 a 2 veces al día. En los resultados obtenidos se muestra que la carne que más consumen es la de cerdo, siendo este un alimento imprescindible en todas las etapas de la vida por contener proteínas,

aportar diversos minerales como potasio, fosforo, zinc, hierro y vitaminas B1, B3, B6, B12 beneficioso el crecimiento y desarrollo saludable.

Tabla:13

Vegetales

	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Cebolla, ajo,	26	68%	12	32%
Tomates	34	89%	4	11%
Otros Vegetales (Chiltoma, chile, zanahoria)	30	79%	8	21%

Fuente: Encuesta

En esta tabla se presenta que el vegetal que más consumen los estudiantes es la cebolla con un 68% (26), un 89% (34) consume tomates y un 79% (30) consume otros vegetales con una frecuencia de 1 a 2 veces al día. Según los resultados los estudiantes consumen en un alto porcentaje los tomates, este vegetal es uno de los alimentos más importantes por ser fuente de energía, vitaminas y minerales como el calcio y fosforo que favorece nuestro organismo.

Tabla:14

Frutas

	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Frutas cítricas	29	76%	9	24%
Variedad de Frutas (mango, sandia, nancite, jocote, papaya etc.)	33	87%	5	13%

Fuente: Encuesta

Esta tabla se muestra que las frutas que más consumen los estudiantes del colegio Miguel Larreynaga son las variedades de frutas con un 87% (33) y un 76% (29) consumen frutas cítricas con una frecuencia de 1 a 2 veces al día. Las frutas como alimento, son fuentes de nutrientes y vitaminas ayudando a que los estudiantes tengan un buen funcionamiento en su

organismo, aportando minerales como el potasio, magnesio y calcio, así como vitamina A y C fundamentales para la prevención de enfermedades.

Tabla:15

Grasas agregadas

	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Mantequilla	20	53%	18	47%
Crema	26	68%	12	32%

Fuente: Encuesta

En las grasas agregadas se encontró que un 68% (26) de los estudiantes encuestados consumen crema y un 53% (20) consumen mantequilla de 1 a 2 veces al día. La crema siendo el porcentaje mayor de consumo sobre grasas agregada, es necesaria para el organismo, ya que provee ácidos grasos esenciales que el cuerpo no produce, también cumplen diversas funciones como; producir hormonas, almacenar energía, y facilitar el transporte de varias vitaminas.

Tabla:16

Azucares

	Cantidad	Porcentaje
Caramelos	25	66%
Gelatina	22	58%

Fuente: Encuesta

En esta tabla se muestra que los azucares que más consumen los estudiantes son los caramelos con un 66% (25), y un 58% (22) consumen gelatinas con una frecuencia de 1 a 2 veces al día. En los azucares los estudiantes los consumen en un gran porcentaje, lo que no es favorable para la salud, debido a que los azucares no son alimentos necesarios para una dieta equilibrada y no aportan nutrientes esenciales. Su ingesta debe ser moderada, pues su abuso puede ocasionar caries dentales y favorecer el sobrepeso.

Tabla:17*Misceláneos*

	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Refrescos azucarados	30	79%	8	21%
Café	29	76%	9	24%
Chiverías	30	79%	8	21%
Pizza	15	39%	23	61%

Fuente: Encuesta

En esta tabla se reflejó que en los misceláneos el 79% (30) de los estudiantes encuestados consumen refrescos azucarados en la última semana, un 21% (8) no lo consumen, 76 % (29) consume café y 24% (9) no, un 79% (30) consume chiverías y un 39% (15) consume pizza con una frecuencia de 1 a 2 veces al día. En la tabla de la frecuencia de los alimentos se refleja que un porcentaje alto de los estudiantes consumen chiverías y refrescos azucarado, estos alimentos son considerados productos chatarras debido a que estos son bajos en nutrientes, altos en grasas y azucars, por ello no se debe considerar consumirlos a diario ni de forma excesiva, ya que perjudica la salud de la persona.

Sección III**Actividad física**

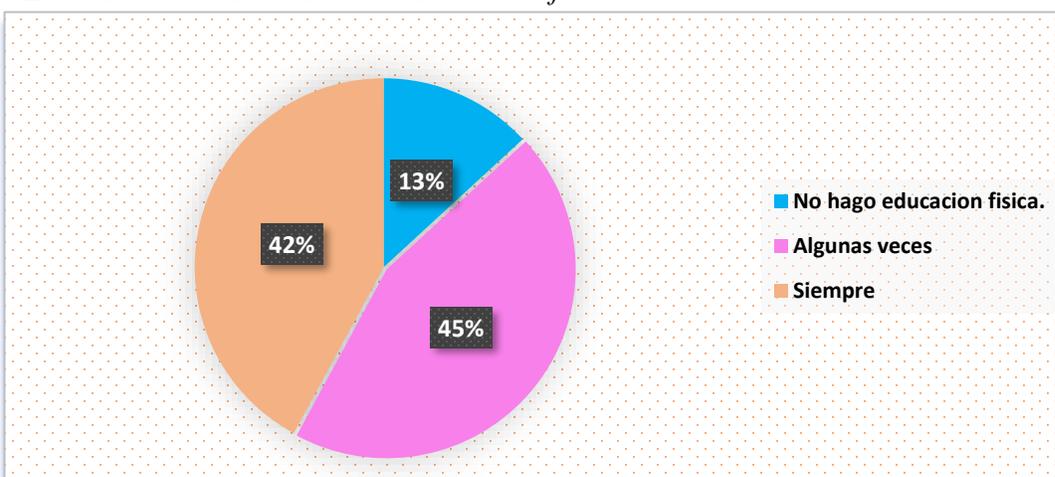
Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija el gasto de energía. (OMS, 2014). La actividad física puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional. A continuación, se muestran los resultados de la actividad física que realizan los estudiantes del colegio Miguel Larreynaga de la comunidad las conchitas, Masaya.

Tabla:18*Actividad física*

	No realizan	Porcentaje	Realizan	Porcentaje	Frecuencia	
					1 a 2	3 a 4
Montar en Bicicleta	6	16%	32	84%	29	3
Caminar	7	18%	31	82%	28	3
Correr	7	18%	31	82%	30	1
Futbol	17	45%	21	55%	18	3

Fuente: Encuesta

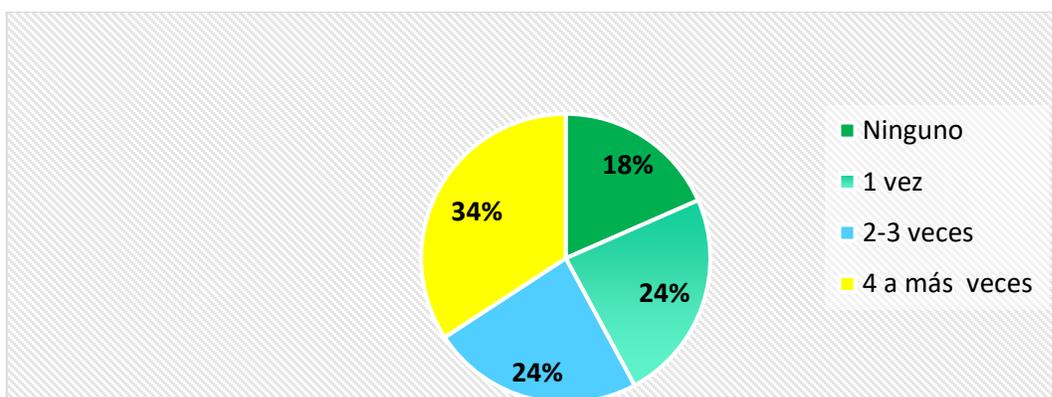
En la siguiente tabla se muestra que el 84% (32) montan en bicicleta, un 82% (31) salen a caminar (como ejercicio), un 82% (31) salen a correr y un 55% (21) juegan futbol. La actividad que frecuentemente realizan de 1 a 2 veces al día es montar en bicicleta, caminar y salir a correr. Según los resultados encontrados los estudiantes realizan una actividad física moderada, la actividad física tiene como fin mejorar el mantenimiento del cuerpo, estas actividades son beneficiosas para la salud en general, siendo el tiempo de duración de 30 minutos a más.

Figura:19*Estuviste activo en la clase de educación física***Fuente:** Encuesta

En la siguiente gráfica se refleja que el 45% (17) estuvieron activos algunas veces, un 42% (16) siempre estuvieron activo y el 13% (5) no realizó la clase de educación física en la última semana. Reflejando los resultados que la mayoría de los estudiantes estuvieron activos durante la clase de educación física en la última semana, siendo un dato positivo en la vida de estos, debido a que durante la adolescencia los cambios físicos son más notorios, la actividad física es de gran beneficio para que se crezcan sanos y fuertes. La educación física es una disciplina que resulta importante para estimular el desarrollo del cuerpo, a través de diversas prácticas deportivas y ejercicios contribuyendo al desarrollo cognitivo y emocional.

Figura:20

Cuántas veces hiciste deporte en los que estuviste muy activo

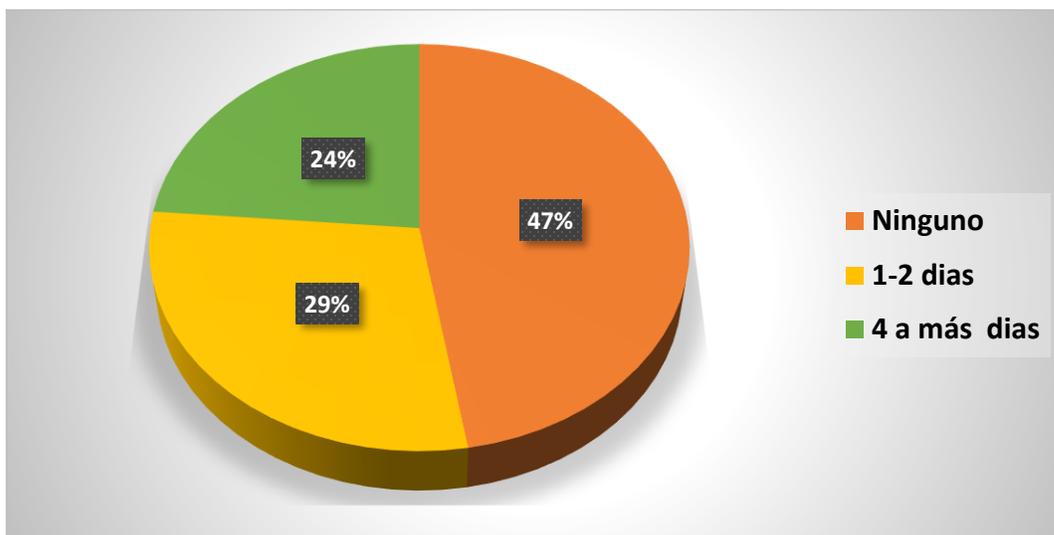


Fuente: Encuesta

En los resultados obtenidos de la encuesta se obtuvo que el 34% (13) realizaron deportes en los cuales tuvieron muy activo de 4 a más veces en la última semana, un 24% (9) de 2 a 3 veces y un 18% (7) no realizó ningún deporte. Se obtuvo como resultado que los estudiantes estuvieron muy activos de 4 a más veces durante la última semana, siendo un indicador positivo relacionado al IMC (Índice de masa corporal). Las actividades deportivas pueden dar una vida más larga y mejorar la salud, además de que aumenta la fuerza, da más energía y puede ayudar a reducir la tensión, esto no solo ayudará al desarrollo de su organismo, también para prevenir hábitos muy perjudiciales como el consumo de tabaco, alcohol o drogas. Las actividades físicas para los estudiantes tienen como objetivo principal mejorar la capacidad física, además de inculcar un hábito sano y un nuevo estilo de vida.

Figura:21

Cuantos días antes de ir al colegio realizas deportes



Fuente: Encuesta

En la siguiente gráfica se refleja que de los 38 estudiantes encuestados el 47% (18) no han realizado ningún deporte antes de ir al colegio, un 29% (11) ha realizado deporte de 1 a 2 días, un 24% (9) realizó de 4 a más días. En la gráfica se muestra que un alto porcentaje no realiza ninguna actividad física antes de ir al colegio, la importancia de realizar actividad física durante la adolescencia, no solo es de beneficio en la salud física (como prevención de enfermedades cardiovasculares, obesidad, DBTS tipo II, entre otras patologías), sino también en los resultados referidos a la salud mental y la autoestima

Tabla:22*Frecuencia de actividad física*

Días	Ninguna	Poca	Normal	Mucha
Lunes	34%	37%	16%	13%
Martes	37%	37%	18%	8%
Miércoles	37%	32%	16%	16%
Jueves	24%	32%	24%	18%
Viernes	21%	34%	21%	24%
Sábado	42%	32%	5%	21%
Domingo	47%	26%	13%	13%

Fuente: Encuesta

En esta tabla los resultados encontrados muestran que un 24% (9) el día jueves y un 21% (8) en día viernes son los días que realizan actividad física con normalidad en la semana, un 42% (16) el día sábado y un 47% (18) el domingo los estudiantes no realizan ningún tipo de actividad física. Se reflejan que un alto porcentaje de los estudiantes no realizan ningún tipo de actividad física el fin de semana, por lo cual se vuelven susceptibles a problemas de salud como hipertensión, obesidad y diabetes etc, para esto es importante fomentar los buenos hábitos desde la infancia y adolescencia, un joven que se mantiene activo se siente bien por fuera y por dentro, en la casa, en la escuela, o algún tiempo libre para mantener en un peso saludable, y de esta manera tener un buen desempeño escolar.

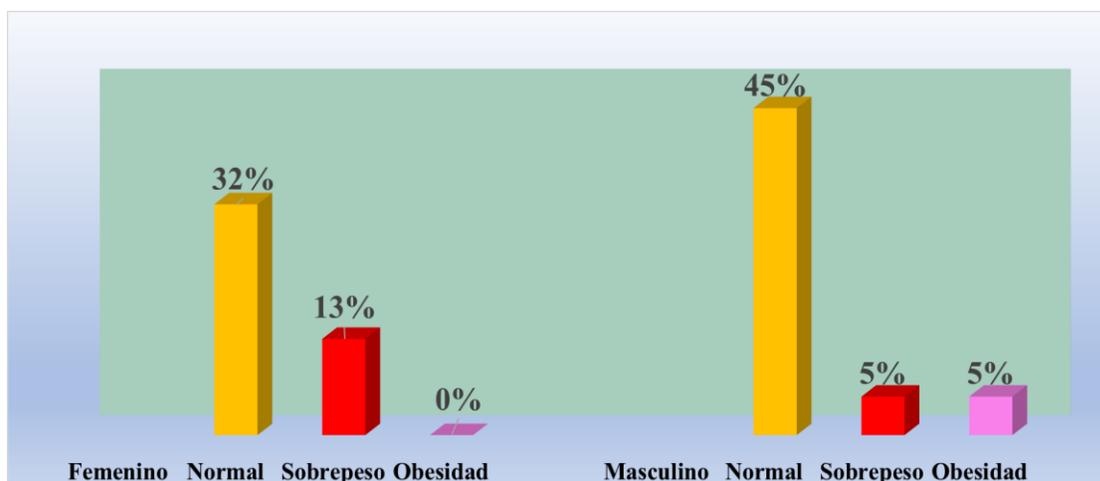
Sección IV

IMC (INDICE DE MASA CORPORAL)

Es el indicador más utilizado a nivel mundial. A nivel poblacional, cuando el IMC es menor a 18.5 indica riesgo bajo (señal de alarma y que requiere vigilancia) cuando la prevalencia de la población es mayor al 24.9 indica riesgo alto de probabilidad de obesidad con vigilancia estricta. A continuación, se presentan los resultados encontrados del IMC de los estudiantes del colegio Miguel Larreynaga.

Figura:23

IMC



Fuente: Encuesta

En la gráfica se encontró que el sexo femenino un 32% (12) poseen un IMC dentro del rango normal, un 13% (5) se encuentran en sobrepeso y un 0% están en obesidad, por otro lado en el sexo masculino un 45% (17) se encuentran en un peso normal, un 5% (2) están en sobrepeso y otro 5% (2) tienen obesidad, en la gráfica se puede observar que los estudiantes en su mayoría poseen una buena alimentación y actividad física, por otra parte se encontró que dentro del sexo masculino 5 de los estudiantes se encuentran en sobrepeso y 2 de ellos en el sexo femenino, dentro de los principales factores de riesgo asociados al sobrepeso y obesidad se encuentran, la disminución del ejercicio físico, y una inadecuada alimentación. El índice de Masa Corporal (IMC) es aceptado por la mayoría de las organizaciones de salud como una medida de primer nivel de la grasa corporal y como una herramienta de detección de un desbalance nutricional. (Walter, 2018).

11. Conclusiones

A continuación, se presentan las conclusiones del estudio siguiendo la lógica de los objetivos de la investigación:

Respecto a las características sociodemográficas de los estudiantes del colegio Miguel Larreynaga se concluye: que la edad que más predomina está en el rango de 15 a 17 años, sexo femenino, evangélicos y de la zona rural.

En los Hábitos alimenticios de los estudiantes en su mayoría consumen los tres tiempos de comida durante el día, comen más alimentos en la cena, ingieren menos de 8 vasos de agua al día, en la historia dietética se encontró que consumen frituras y comida chatarra, los alimentos que más consumen son: el arroz, las pastas, los frijoles, los lácteos, las carnes, los vegetales y verduras, unas variedades de frutas, y azúcares como caramelos y misceláneos.

En la actividad física, los estudiantes en su mayoría realizan actividades físicas en su tiempo libre, estuvieron activos durante la clase de educación física, en la última semana realizaron deportes en los que estuvieron

muy activos, la mayor parte de ellos no realiza ningún deporte antes de ir al colegio, según la tabla de la frecuencia de actividad física el día jueves y viernes realizan más actividad física, los fines de semana son los días en los que no realizan ninguna actividad física.

En el índice de Masa Corporal (IMC) se concluye que: en el sexo femenino en su mayoría poseen un IMC en el rango normal y una mínima se encuentran en sobrepeso, en el sexo masculino una mínima se encuentra en sobrepeso y obesidad. Dentro de los principales factores de riesgos asociados al sobrepeso y obesidad se encuentra la disminución del ejercicio y una inadecuada alimentación.

12. Recomendaciones

Institución Colegio Miguel Larreynaga

1. Promocionar la venta de alimentos sanos y nutritivos en los kioscos del Colegio.
2. Realizar inspección del tipo de alimento que se está ofreciendo en los kioscos del Colegio.
3. Dar a conocer a los estudiantes sobre las ventajas de comer saludable.
4. Impulsarlos a que practiquen algún deporte de manera continua, explicándoles sobre la importancia y beneficios de estos.

Estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga

1. Recordar al estudiante que el mejor alimento es el desayuno y evitar el consumo excesivo en el tiempo de la cena.
2. Instar que los estudiantes caminen su botella de agua.
3. Realizar actividad física acorde a su edad y preferencia

13. Bibliografía

- Alonso, A. (28 de Septiembre de 2018). *Clasificación de los alimentos según su función*. Obtenido de <https://www.ceupe.com/>
- Alvarez, O. (2017). *Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues*. Obtenido de Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río: <https://www.medigraphic.com>
- Alvarez, R. (2017). Hábitos alimenticios ,su relacion con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Asogues. *Ciencias medicas de Pinar del Rio*.
- Castaneda Sanchez, R. D. (2019). Evaluacion de los habitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, Mexico. *Archivos en Medicina Familiar*, 1-6.
- Escorcía, L. (23 de Abril de 2015). *La edad biológica y la edad cronológica*. Obtenido de ocs.diffundit.com
- Jimenez Castuera, C. G. (2018). Estudio de las relaciones entre motivacion y habitos alimenticios en estudiantes de educacion fisica Sonora, Mexico. *Revista internacional para la practica clinica de la psicologia y salud*, 1-18.
- Luis, M. (17 de Octubre de 2015). *Historia dietética. Metodología y aplicaciones*. Obtenido de <https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR.%20COMUN>
- Marín, O. y. (2011). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. *ACADEMIA*.
- Martínez, G. C. (2016). Delimitación de áreas urbanas y rurales. Ibersaf Industrial, S. L.
- MINSA. (2008). *Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia*. Managua: Biblioteca Nacional de Salud.
- OMS. (2014). *Seguridad ocupacional*. Ginebra: s.e.
- OMS. (2021). *Genero*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/gender/es/>
- Ramos, G. (2017). *Estilo de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institucion educativa, tecnico industrial San Miguel Achaya*. Chile.
- Rosello, M. J. (Enero de 2011). *La importancia de comer sano y saludable*. Obtenido de <https://books.google.com.ni>

- Salas, G. (6 de Abril de 2020). *¿Qué son los hábitos alimenticios?* Obtenido de /casaayurveda.com
- Salud, S. d. (15 de Enero de 2016). *¿Sabes por qué es importante consumir agua?* Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/fr/articulos/sabes-por-que-es-importante-consumir-agua>
- Walter, S. (2018). *Nutrición Clínica en Medicina*. España. Obtenido de file:///C:/Users/Admin/Downloads/MASA%20CORPORAL%203.pdf
- Zaens, K. (11 de Agosto de 2017). *El secreto: 5 tiempos de comida al día*. Obtenido de <https://culturacolectiva.com/>

ANEXOS



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA
ENFERMERÍA EN SALUD PÚBLICA

La presente encuesta es con fines académicos con la cual pretendemos Identificar hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes de cuarto y quinto año del Colegio Miguel Larreynaga, Las Conchitas, Masaya. A través de este instrumento se pretende Conocer los conocimientos teóricos que tienen los estudiantes acerca de los hábitos alimenticios y actividad física que practican. Esta evaluación se ejecutará por estudiantes de enfermería V año, Salud Pública del Polisal, UNAN-MANAGUA con el permiso de la dirección correspondientes, no se mencionarán nombres ni apellidos en la presente investigación, únicamente le pedimos que escriban sus iniciales. De antemano agradecemos su participación.

Iniciales del entrevistado: _____ Fecha: _____

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS (marque con una x)

Edad: ____ (años)

Sexo: a) F _____ b) M _____

Religión: a) católico _____ b) Evangélico _____ c) Otros _____

Procedencia: a) Urbano _____ b) Rural _____

II. HÁBITOS ALIMENTICIOS. (marque con una x)

¿Tiempos de comida que realiza al día?:

- a) 1 tiempos _____
- b) 2 tiempos _____
- c) 3 tiempos _____
- d) Más de 4 tiempos _____

¿En qué tiempo de comida consume más alimentos?:

- a) Desayuno _____
- b) Almuerzo _____
- c) Cena _____

¿Cuántos vasos de agua toma al día?

- a) Menos de 6 _____
- b) De 8 a más _____

HISTORIA DIETÈTICA DIRIGIDO AL ESTUDIANTE.

¿Desayunas todos los días?

Sí _____

No _____

¿Llevas dinero al colegio? Sí _____

No _____

¿Qué compras con ese dinero?

En la semana ¿cuántas veces almuerzas en casa?

1-2 veces _____

2-4 veces _____

5-7 veces _____

¿Cuántas veces al día tomas refresco?

1-2 veces _____

3-4 veces _____

5 a más veces _____

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS.

Alimentos	Lo consume		Frecuencia al día.	
	Si	No	1-2 Veces	3-4 Veces
I Cereales				
Arroz				
Pastas (espagueti, fideos, caracolitos)				
Pan dulce (pico, tortas, bonetes, otros)				
Pan simple. (pan molde, bollo, barra)				
Cereal de desayuno (avena, semilla de jícara, pinolillo)				
II Leguminosas				
Frijol rojo o frijol negro				
III Plátanos y raíces				
Plátano, guineo, Yucas, quequisque.				
IV Productos Lácteos				
Leche (De vaca, procesada, Leche agria)				
Quesos, (cualquier tipo, quesillo, cuajada)				
V Huevos				

Alimentos.	¿Lo consume?		Frecuencia al día	
	Si	No	1-2 Veces	3-4Veces
VI Carnes.				
Carne de res				
Carne de cerdo				
Carne de pollo				
VII Vegetales				
Cebolla, ajo, culantro				
Tomates frescos				
Vegetales (chayote, ayote, repollo, zanahoria, lechuga, elote, chilote, pipián, pepino, etc.)				
VIII Frutas frescas				
Frutas (mango, melón, papaya, cálala, sandia, nancite, granadilla etc.)				
Frutas cítricas (naranja, mandarina, limón, tamarindo)				
IX Grasas agregadas				
Mantequilla o margarina				
Crema				
X Azúcares				
Caramelos dulces (Bombones, chicles, paletas, etc.)				
Gelatina/golosinas				
XI Misceláneos				
Refrescos azucarados/Gaseosa (Tang, fresquito, otros)				
Café o te				
Chiverías (Meneítos, papitas, palomitas, galletas)				
Pizza				

Cuestionario de actividad física para adolescentes

Queremos conocer que actividad física realiza. Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, en los que le hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como trotar, correr, trepar y otras.

Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.

Actividad Física en tu tiempo libre

Actividad física.	¿Has hecho alguna de estas actividades?		¿Cuántas veces las has hecho?	
	Si	No	1-2 Veces	3-4 Veces
Monta en bicicleta.				
Caminar (como ejercicio)				
Correr				
Danza/Baile				
Futbol				
Otros				

1. Durante las clases de educación física, ¿Cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, ¿saltando? En la última semana. (Señala sólo una).

No hago educación física O

Algunas veces O

Siempre O

2. Después del colegio,

¿Cuántas veces hiciste deporte o bailes en los que consideraras que estuvieras muy activo? (Señala sólo una).

Ninguno O

1 vez O

2-3 veces O

4 a más veces O

3. ¿Cuántos días (antes de ir al colegio) realizas deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una).

- Ninguno _____
- 1-2 días _____
- 3 días _____
- 4 a más _____
- días

4. Señala con qué frecuencia realiza actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física).

		Ninguna	Poca	Normal	Mucha
Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. IMC (Índice de masa corporal)

Medidas antropométricas.

Datos Antropométricos.	Valor de evaluación Antropométrica.
Peso (Kg)	
Talla(m)	
Índice de masa corporal (IMC)m	

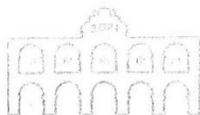
Elaboración de cronograma

Actividades	Agosto			Septiembre				Octubre			Noviembre			Diciembre		Enero	Febrero		Marzo
	13	20	27	03	10	17	24	15	22	29	05	17	24	01	15	25	07	22	11
Elaboración de cronograma																			
Mejorar componentes del Protocolo sobre la base de recomendaciones																			
Validación de instrumento y pilotaje																			
Recolección de información																			
Análisis de la información																			
Elaboración de conclusiones y recomendaciones																			
Primer borrador, del avance del informe final																			
Redacción de introducción,																			

Consentimiento informado para acceder a la Institución



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA



Bicentenario de la
Independencia
DE CENTROAMÉRICA



DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

POLISAL, UNAN- MANAGUA

Departamento de Enfermería

"2021: Año del Bicentenario de la Independencia de Centro América"

Managua 06 abril de 2021

Lic. Juan Carlos Dávila

Director del Colegio Miguel la Reynaga.

Tengo el agrado de saludarles, esperando se encuentre bien de salud, al lado de sus familias y seres queridos.

El motivo de la presente es para solicitarle, su permiso para que los estudiantes de quinto año de la carrera de Enfermería en Salud Pública del POLISAL, UNAN-MANAGUA puedan realizar su tema de investigación, que llevan en la asignatura de investigación aplicada que están recibiendo en estos momentos el tema lleva por título: **Estilos de vidas alimenticios relacionadas al estado nutricional de los estudiantes de quinto y sexto grado del colegio Miguel la Reynaga, I semestre del año 2021.**

Si hay una aprobación de su parte los estudiantes realizarán encuestas, entrevistas y pruebas piloto con los grados antes mencionados, los cuales llegarán en diferentes días y pueda brindarles datos del colegio.

Los estudiantes son:

Bra. Ingrid Carolina Chávez Pérez.

Br. Junior Alejandro Flores Pérez.

Bra. Pamela Arelis Cárcamo.

Sin más a que agregar le agradezco su valioso apoyo, deseándole éxitos en sus funciones, Fraternalmente.


MSc. Melvin Benjamín Ramos Jiménez

Coordinador de la carrera Enfermería en Salud pública.

POLISAL, UNAN- MANAGUA

Tel: 88683250 M, 57403199 C

Cc. Archivo

¡A la libertad por la Universidad!

Rotonda Universitaria Rigoberto López Pérez, 150 metros al Este- Cód. Postal 663- Managua, Nicaragua

Teléfonos 505 22770267-22770269. Ext. 6109,6126

Correo: ips@unan.edu.ni-www.unan.edu.ni

*Auxiliado
Director: Juan Carlos Dávila
07/04/2021
11:00 am*



PRESUPUESTO

Rubro	Cantidad	Detalle	Total
Alimentación	50	Para comprar comidas, cuando se tenía que estar reunidos trabajando en la casa y universidad.	1,200
Transporte(viaje) Transporte local(ruta)	800	Para la recopilación de la información, y tutorías sobre el tema de estudio.	5,440
Material y equipos			
Calculadora (Casio)	1	Para hacer cálculos de IMC.	300
Impresiones de borradores	7	Las impresiones de borradores para llevarlas a tutoría para revisión.	190
Gastos de teléfono(recarga)	12	Las recargas para poder indagar más sobre el tema en estudio, para comunicarnos entre los integrantes el grupo.	650
Imprevistos(varios)	340	Gastos que se presentaron imprevistos	250
Documentos finales		Entrega de 3 documentos finales.	750
Traje para defensa		Vestimenta	3000

Bosquejo de Marco Teórico

Capítulo 1:

Características sociodemográficas de los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga

1.1 Edad

1.2 Sexo

1.3 Religión

1.4 Urbano

1.5 Rural

Capítulo 2:

Hábitos alimenticios de los estudiantes del Colegio Miguel Larreynaga

2.1 Hábitos alimenticios

2.2 Tiempos de comida

2.2.1 Desayuno

2.2.2 Almuerzo

2.2.3 Cena

2.3 Consumo de agua

2.4 Historia dietética

2.5 Tipos de alimentos

2.5.1 Cereales

2.5.2 Leguminosas

2.5.3 Plátanos y raíces

2.5.4 Productos lácteos

2.5.5 Carnes

2.5.6 Vegetales

2.5.7 Frutas

2.5.8 Grasas agregadas

2.5.9 Azúcares

2.5.10 Misceláneos

Capítulo 3: Actividad física que realizan los estudiantes de 4to y 5to año del Colegio Miguel Larreynaga

3.1 Actividad física

3.2 Tipos de actividad física

3.2.1 Actividad física moderado

3.2.2 Actividad física intensa

3.2 Frecuencia

3.3 Duración

3.4 Intensidad

Capítulo 4: Índice de masa corporal de los estudiantes de 4to y 5to año del colegio Miguel Larreynaga

4.1 Medidas antropométricas

4.1.1 peso

4.1.2 talla

4.2 IMC

4.3 Tabla de valores del IMC

Galería de fotos





Tablas de contenido

Tabla N:1 Edad

Sexo	Cantidad	Porcentaje
De 15 a 17 años	32	84%
De 18 a 19 años	6	16%
Total	38	100%

Tabla N:2 Sexo

Sexo	Cantidad	porcentaje
Femenino	21	55%
Masculino	17	45%
Total	38	100%

Tabla N: 3 Religión

Religión	Total	Porcentaje
Católico	9	24%
Evangélico	20	52%
Otros	9	24%
Total	38	100%

Tabla N :4 Procedencia

Procedencia	Total	Porcentaje
Urbano	34	89%
Rural	4	11%
Total	38	100%

Tabla N: 5 Hábitos Alimenticios

Tiempos de comida que realiza al día.	Total	Porcentaje
2 tiempos	21	55%
3 tiempos	17	45%
Total	38	100%

Tabla N:6

Tiempo de comida que consume más alimento	Total	Porcentaje
Desayuno	6	16%
Almuerzo	9	24%
Cena	23	60%
Total	38	100%

Tabla N:7 Consumo de agua

Vasos de agua al día	Porcentaje	Total
Menos de 6 vasos	23	61%
Más de 8 vasos	15	39%
Total	38	100%

Tabla N:8 Historia dietética

Desayunas todos días	Cantidad	Porcentaje
Si	27	55%
No	17	45%
Total	38	100%

Llevas dinero al colegio	Cantidad	Porcentaje
Si	38	100%
No	0	0%
Total	38	100%

Que compras con ese dinero	Cantidad	Porcentaje
Refrescos naturales	10	26%
Enchilada y platanito	21	55%
Gaseosa jugos enlatados	7	19%
Total	38	100%

Cuántas veces almuerzas en casa	Cantidad	Porcentaje
1 a 2 veces	25	66%
3 a 4 veces	5	13%
5 a 6 veces	8	21%
Total	38	100%

Refresco que toma al día	Cantidad	Porcentaje
1 a 3 veces	14	37%
3 a 4 veces	8	21%
De a mas	16	42%
Total	38	100%

Tabla N:9 Frecuencia de consumo de alimentos

Cereales	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Arroz	38	100%	0	0%
Pastas	28	74%	10	26%
Pan dulce	26	68%	12	32%
Pan simple	32	84%	6	16%
Cereales de desayuno	24	63%	14	37%

Tabla N: 10

Leguminosas – plátanos y raíces	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Frijol rojo/negro	34	89%	4	11%
Plátano, guineo, yuca	31	82%	7	18%

Tabla N: 11

Productos lácteos y huevos	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje
Leche	31	82%	7	18%
Queso	34	89%	4	11%
huevo	36	95%	2	5%

Tabla N: 12

Carnes	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Res	29	76%	9	24%
Pollo	28	73%	10	27%
Cerdo	33	87%	5	13%

Tabla N: 13

Vegetales	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Cebolla, ajo,	26	68%	12	32%
Tomates	34	89%	4	11%
Otros Vegetales (Chiltoma, chile, zanahoria)	30	79%	8	21%

Tabla:14

Frutas	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Frutas cítricas	29	76%	9	24%
Variedad de Frutas (mango, sandia, nancite, jocote, papaya etc.)	33	87%	5	13%

Tabla:15

Grasas agregadas	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Mantequilla	20	53%	18	47%
Crema	26	68%	12	32%

Tabla:16

Azucres	Cantidad	Porcentaje
Caramelos	25	66%
Gelatina	22	58%

Tabla:17

Misceláneos	Consumen	Porcentaje	No consumen	Porcentaje
Refrescos azucarados	30	79%	8	21%
Café	29	76%	9	24%
Chiverías	30	79%	8	21%
Pizza	15	39%	23	61%

Tabla N: 18 Actividad física

Actividad física	No realizan		Realizan		Frecuencia	
	realizan	Porcentaje	Realizan	Porcentaje	1 a 2	3 a 4
Montar en Bicicleta	6	16%	32	84%	29	3
Caminar	7	18%	31	82%	28	3
Correr	7	18%	31	82%	30	1
Futbol	17	45%	21	55%	18	3

Tabla N: 19

Estuviste activo en la clase de educación física	Total	Porcentaje
No hago educación física	5	13%
Algunas veces	17	45%
Casi siempre	16	42%

Tabla N:20

Cuántas veces hiciste deportes en los que estuviste muy active	Total	Porcentaje
Ninguno	7	18%
1 vez	9	24%
2-3 veces	9	24%
4 a más veces	13	34%

Tabla N: 21

Cuántos días antes de ir al colegio realizas deporte	Total	Porcentaje
Ninguno	18	47%
1 -2 veces días	11	29%
4 a más días	9	24%

Tabla N:23 IMC

Femenino

Valores	Total	Porcentaje
Normal	17	45%
Sobrepeso	2	5%
Obesidad	2	5%

Masculino

Valores	Total	Porcentaje
Normal	12	32%
Sobrepeso	5	13%
Obesidad	0	0%

Carta de validación de jueces



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD "LUIS FELIPE MONCADA"

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA.

ENFERMERIA EN SALUD PUBLICA.

Solicitud de validación de instrumento.

Lic. _____

Asunto: Validación de instrumento de recolección de datos por juicios de expertos

Presente:

De mi mayor consideración:

Es grato dirigimos a usted, para expresarle un saludo cordial que, como parte del desarrollo de la tesis académica de la licenciatura de enfermería con mención en salud pública, estamos desarrollando en avance de nuestra tesis titulada "Hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes de 4to y 5to año del colegio Miguel Larreynaga, II semestre 2021".

Por motivo de rigor metodológico en los trabajos de investigación se requiere de la validación de instrumento de la recolección de datos.

Por lo expuesto, con la finalidad de darle rigor científico necesario se requiere la validación de dicho instrumento, a través de la validación de juicios por expertos, es por ello que nos permitimos solicitarle su participación como juez, apelando su trayectoria y reconocimiento como docente universitaria y profesional.

Agradeciendo por anticipado su colaboración y aporte en la presente nos despedimos de usted no sin antes expresarle los sentimientos de consideración y estima personal.

Att:

Estudiantes de enfermería: Junior Alejandro Flores Pérez

Ingrid Carolina Chávez Pérez

Consideraciones de validación.

Yo Carolina Inés Estrada Lara con cedula de identidad

Nº 202-281076-0000B de profesión Lic. Enf. en Salud Pública

Ejerciendo actualmente como Docente en la institución Polisd-Unon-rouya

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de instrumento (encuesta), para los efectos de su aplicación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	Deficiente	Aceptable	Bueno	Excelente
Pertinencia			✓	
Suficiencia		✓		
Claridad		✓		
Coherencia			✓	
Estrategias		✓		
Relevancias		✓		

Observaciones: Recomiende realizar revisión de algunos
alimentos y ejercicios que se ejecutaron que se
se practican, ubiquen en el lugar en donde
realizan el estudio y si son alimentos se
conserven en su comunidad y con los ejercicios
siempre y donde puede ser lo que se practica
en la comunidad donde realizar su trabajo.

En Managua a los 24 días del mes de agosto del 2021

Carolina Inés Estrada Lara
Firma

Consideraciones de validación.

Yo Carla Patricia Mejía Vargas con cedula de identidad
Nº 001-270162-0008E de profesión Docente
Ejerciendo actualmente como Docente en la institución POLISAL-UNAN Mga

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de instrumento (encuesta), para los efectos de su aplicación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	Deficiente	Aceptable	Bueno	Excelente
Pertinencia				✓
Suficiencia				✓
Claridad				✓
Coherencia				✓
Estrategias				✓
Relevancias				✓

Observaciones: las agregué en el área correspon-
diente.

En general considero el instrumen-
to posee pertinencia, suficiencia y
claridad en su desarrollo.

En Managua a los 26 días del mes de agosto del 2021

Carla Patricia Mejía Vargas

Firma

Consideraciones de validación.

Yo Margarita Asmaín López con cedula de identidad
Nº 451-08378-000 1R de profesión Docente de Enfermería
Ejerciendo actualmente como Docente en la institución Polisind.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de instrumento (encuesta), para los efectos de su aplicación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	Deficiente	Aceptable	Bueno	Excelente
Pertinencia				
Suficiencia				
Claridad				
Coherencia				
Estrategias				
Relevancias				

Observaciones:

Revisar los objetivos
en esta operacionalización de variable dentro el rango
de edad. Tener reglas dentro de lo definido.
por ejemplo: bursitis, Menor, tipos de jejuna etc.
para valorar IMC; hacer uso de la tabla de
Anfemia del IMC.
• Revisar la redacción de los preguntas,
agrupar los ítems según características del grupo en
estudio

En Managua a los 29 días del mes de agosto del 2021

Margarita Asmaín López
Firma