



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

## **FACULTAD DE ENFERMERÍA**

### **UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**



### **GRADO DE SOBREPESO Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO, ANANEA 2009**

#### **TESIS**

#### **PRESENTADA POR:**

**ROMMY FEDORA CONCHA MELENDREZ**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN**

**ENFERMERIA EN PEDIATRÍA Y NEONATOLOGÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2011**



NOMBRE DEL TRABAJO

**GRADO DE SOBREPESO Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO, ANANEA 2009**

AUTOR

**ROMMY FEDORA CONCHA MELENDREZ**

RECuento de palabras

**16014 Words**

RECuento de caracteres

**82066 Characters**

RECuento de páginas

**79 Pages**

Tamaño del archivo

**585.4KB**

Fecha de entrega

**Jun 14, 2023 1:42 PM GMT-5**

Fecha del informe

**Jun 14, 2023 1:43 PM GMT-5**

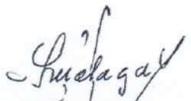
● **13% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

  
Dra. Frida M. Málaga Yanqui  
DOCENTE PRINCIPAL  
FAC. ENFERMERIA UNA - PUNO

  
VºBº  
Mabel Marialce Calsin Apaza  
LIC. EN ENFERMERÍA  
C.E.P. 31350

Resumen



## DEDICATORIA

*A mi madre por su constancia y fortaleza que me permitieron culminar el presente trabajo, a mi padre por su apoyo incondicional.*



## AGRADECIMIENTOS

*A Dios, a la vida, a la oportunidad de ver un nuevo día y a todas las personas que hicieron posible la culminación del presente estudio*



# ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**ÍNDICE DE FIGURAS**

**ÍNDICE DE TABLAS**

<b>RESUMEN .....</b>	<b>10</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>12</b>

## **CAPITULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

<b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>17</b>
1.2.1 Problema General .....	17
1.2.2 Problemas Específicos .....	17
<b>1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>17</b>
<b>1.4 JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>18</b>
<b>1.5 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>19</b>
1.5.1 Objetivo General.....	19
1.5.2 Objetivos Específicos .....	19

## **CAPITULO II**

### **REVISIÓN DE LITERATURA**

<b>2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>20</b>
2.1.1 Antecedentes a Nivel Internacional .....	20
2.1.2 Antecedentes a Nivel Nacional.....	22
<b>2.2 MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>23</b>
2.2.1 Aspectos teóricos sobre los nuevos estilos de vida .....	23



2.2.2 Aspectos teóricos sobre el sobrepeso ..... 40

### CAPITULO III

#### MATERIALES Y MÉTODOS

**3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN** ..... 49

**3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO** ..... 50

**3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA** ..... 51

**3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES** ..... 51

**3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN** ..... 53

    3.5.1 Instrumento ..... 53

    3.5.2 Técnica..... 54

**3.6 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**..... 54

### CAPITULO IV

#### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS** ..... 55

    4.1.1 Resultados del Objetivo General ..... 55

**V. CONCLUSIONES**..... 71

**VI. RECOMENDACIONES** ..... 72

**VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**..... 75

**ANEXOS**..... 78

**ÁREA:** Ciencias Médicas y de Salud: Medicina Clínica y Ciencias de la Salud.

**TEMA:** Sobrepeso en escolares.

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 14 de octubre del 2011



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Diagrama del diseño de investigación.....	50
--	----



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Clasificación de los alimentos .....	28
<b>Tabla 2.</b> Índice de masa corporal .....	41
<b>Tabla 3.</b> Operacionalización de variables .....	52
<b>Tabla 4.</b> Grado de sobrepeso de los estudiantes de la escuela primaria de Ananea, 2009 .....	55
<b>Tabla 5.</b> Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según tipos de alimentos consumidos en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009 .....	56
<b>Tabla 6.</b> Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según número de raciones al día de consumo en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009. ....	58
<b>Tabla 7.</b> Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según frecuencia de consumos de alimentos en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009. ....	59
<b>Tabla 8.</b> Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según frecuencia de consumos de comida rápida en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009. ....	61
<b>Tabla 9.</b> Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según tipo de comida rápida en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009. .....	62
<b>Tabla 10.</b> Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según tipo de deporte que practica en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009. ....	64



<b>Tabla 11.</b> Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según frecuencia que practica en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009. ....	65
<b>Tabla 12.</b> Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según tipo de recreación en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009. ....	67
<b>Tabla 13.</b> Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según uso de tiempo libre en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009. ....	68
<b>Tabla 14.</b> Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según frecuencia de tiempo libre en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009. ....	69



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre el sobrepeso y los estilos de vida en estudiantes del nivel primario del distrito de Ananea. La población como muestra estuvo constituida por 21 niños de ambos sexos entre 6 a 10 años de edad con diagnóstico nutricional sobrepeso, de grado I, y II. El estudio fue de tipo descriptivo con diseño correlacional. Para la recolección de datos se utilizó los términos de la encuesta y el instrumento de medición que se utilizó fue un cuestionario de estilos de vida, el mismo que fue validado por juicio de expertos. Se obtuvieron los siguientes resultados: Respecto al sobre peso en los escolares de nivel primario se encontró un 71% de la población estudiada en sobrepeso grado I y el 29% presenta grado de sobrepeso II, y en cuanto a género se encontró una mayor proporción de estudiantes varones con este problema, lo que nos indica que esta población no toma la importancia debida que encamina en el futuro estos malos estilos de vida, con respecto a estilos de vida en cuanto a alimentación el consumo de carne resalta en un 76% y las harinas en un 19%, es muy deficiente el consume de frutas y verduras. Respecto al número de raciones consumidas la mayoría de estudiantes consumen más de tres raciones por día y un 43% lo realizan tres veces por día. En cuanto al consumo de comida rápida un 67% consume este tipo de alimentos en forma diaria, y un 29% consume en forma inter diaria. El tipo de comida rápida que consumen son las hamburguesas y sándwich con un 24% y el 23% consumen salchipapas. La actividad física, en cuanto al tipo de deporte, el 42.9% no practica algún deporte, y el 33.3 practica futbol. La frecuencia con la que lo practican un 71.4% lo realizan en forma Inter diaria, el 19% lo realiza una vez por semana. Respecto el, uso de tiempo libre el tipo de recreación que más practican es el video juego y lo realiza un 71.4% y estar sentado frente a la tv lo realiza un 19%. Y el tiempo que realizan este tipo de actividad es de 66.7% lo realizan tres horas en video juegos, y un 23.8% lo realizan



más de tres horas, la frecuencia que lo realizan un 52% es en forma diaria, y un 33.5% en forma interdiaria.

**Palabras Clave:** Estilos de vida, Sobrepeso.



## ABSTRACT

The objective of this research was to establish the relationship between overweight and lifestyles in students of the primary level of the Ananea district. The population as a sample consisted of 21 children of both sexes between 6 and 10 years of age with a nutritional diagnosis of overweight, grade I and II. The study was descriptive with a correlational design. For data collection, the terms of the survey were used and the measurement instrument used was a lifestyle questionnaire, which was validated by expert judgment. The following results were obtained: Regarding overweight in primary school students, 71% of the studied population was found to be overweight grade I and 29% had grade II overweight, and in terms of gender, a higher proportion of male students with this problem, which indicates that this population does not take due importance in directing these bad lifestyles in the future, with respect to lifestyles in terms of food, meat consumption stands out in 76% and flours in 19%, the consumption of fruits and vegetables is very deficient. Regarding the number of servings consumed, most students consume more than three servings per day and 43% do so three times a day. Regarding the consumption of fast food, 67% consume this type of food on a daily basis, and 29% consume on an inter-daily basis. The type of fast food they consume are hamburgers and sandwiches with 24% and 23% consume salchipapas. Physical activity, regarding the type of sport, 42.9% do not practice any sport, and 33.3 practice soccer. The frequency with which they practice it, 71.4% do it on an Inter-daily basis, 19% do it once a week. Regarding the use of free time, the type of recreation they practice the most is video games and is done by 71.4% and sitting in front of the TV is done by 19%. And the time that they carry out this type of activity is 66.7%, they do it for three hours in video games, and 23.8% do it for more than three hours, the frequency that 52% do it is daily, and 33.5% in interday form.



**Keywords:** Lifestyles, Overweight.



# CAPITULO I

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación es el esfuerzo de un trabajo arduo en el campo de la investigación, del hecho de conocer los estilos de vida en escolares de nivel primario con sobre peso y las consecuencias que esto ocasiona, se consulta diversas fuentes bibliográficas y de la experiencia de los autores que señalan acercan de este problema.

La exagerada incidencia de sobre peso en niños en edad escolar son cada vez más importantes en la sociedad actual, debido a los cambios en los modos de vida y, lo que es más importante, a la mejora financiera que comenzó en la última parte de los últimos 100 años, con la consiguiente expansión de diferentes enfermedades persistentes, hasta tal punto que estamos empezando a hablar de una plaga mundial de los últimos 100 años (1).

En lo que respecta a la población infantil, el problema del sobrepeso empieza a adquirir una magnitud preocupante, destacada principalmente en determinados países, de entre los cuales España se encuentra en los puestos de cabeza. En la región de las Américas el sobrepeso es mucho más alto en comparación con Europa y Oceanía, existe incluso un crecimiento alarmante en los niños de 0 a 5 años en ambos sexos (1).

Por otra parte, la gordura escolar es uno de los factores clave que afectan directamente al grado de confianza de los estudiantes, no sólo influye en la imagen pesimista que ven de sí mismos o las sensaciones de mediocridad y despido, sino que, además, por regla general, parecen problemas sociales y la ejecución escolar desafortunada (2).

Si bien es cierto el sobrepeso tiene repercusión sobre la salud, pero también afecta mucho psicológicamente a las personas que lo padecen entonces el propósito también es alcanzar información práctica que nos ayude a prevenir este problema y solucionarlo



desde sus inicios, porque como personal de salud puedo decir por experiencia que es mejor prevenir que curar.

Este trabajo presenta en la primera parte el resumen, posteriormente la zona de estudio del trabajo de investigación, los materiales y métodos utilizados; y en la parte final los resultados y discusiones y por ultimo las conclusiones y recomendaciones respectivas, bibliografía utilizada y anexos.

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En 1997, la Asociación Mundial para el Bienestar (OMS) consideró la obesidad como una enfermedad pandémica persistente. Según esta asociación mundial, en la actualidad, alrededor de uno de cada seis individuos en el planeta tiene sobrepeso, o al menos, alrededor de mil millones de ocupantes.

La declaración pública de la OMS (2004) "*Fighting Youth Corpulence to Assist with forestalling Diabetes*" (Lucha contra la corpulencia juvenil para ayudar a prevenir la diabetes) señala que, en general, se calcula que hay más de 22 millones de niños menores de cinco años con sobrepeso o corpulencia, de los cuales más de 17 millones viven en países no industrializados. A escala mundial, se calcula que el 10% de los niños pequeños (entre 5 y 17 años) tienen sobrepeso o están gordos, y la situación está empeorando (3).

En América Latina, el predominio de la gordura se ha expandido significativamente en todos los grupos, especialmente en los de bajo nivel económico, en las mujeres en edad de regeneración y en los estudiantes más jóvenes, dos grupos con una alta incidencia de corpulencia, y algunos países han detallado un desarrollo generalizado de la gordura en estos grupos durante los últimos años (4).

Según la OMS, en América latina el país que más casos de obesidad presento durante los últimos años fue México, con un 26,6%, Chile con 21%, y Perú con un 16,6%.



Durante los dos últimos años, la incidencia del sobrepeso y la corpulencia entre los estudiantes más jóvenes ha ido en aumento.

En nuestro país, las principales revisiones sanitarias han distinguido el alcance del sobrepeso y la corpulencia en los estudiantes más jóvenes. y los diferentes tipos de desnutrición siendo la crónica de mayor prevalencia y seguida del sobre peso y la obesidad, siendo así que el 22% de esta población escolar padece de sobre peso.

Lo más preocupante es que casi siempre por desconocimiento y no por falta de dinero los padres brindan a sus hijos una lonchera escolar baja en calorías y proteínas, pero ya en el extremo, entregan dinero a los niños para que éstos se alimenten con productos que adquirieren en los kioscos escolares (5).

La inadecuada alimentación escolar es un problema de salud pública en el Distrito de Ananea, por lo que se ha observado una elevada proporción de casos de sobrepeso en los escolares durante los controles de crecimiento en los consultorios, esto por los estilos de vida de este grupo, así mismo se ha observado la falta de interés por parte de los padres de familia para la buena alimentación de sus hijos menores, su preocupación más resaltante es el trabajo de la minería, por lo que salen muy temprano de sus hogares dejando a los niños solos, y así permitiéndoles elegir lo que ellos consumirán durante la mañana y por ende obviando el desayuno, que debiera de ser el más nutritivo; revisando y obteniendo información por parte de los Docentes de esta escuela se supo que existe una cantidad considerable de niños con bajo rendimiento escolar por lo que se considera esto una consecuencia a este problema de sobrepeso.

Aquellos tiempos donde la familia se sentaba a la mesa para comer alimentos caseros sanos y nutritivos han ido desapareciendo por los días de trabajo que requieren mayor tiempo fuera del hogar y que se traducen en menos horas de actividad familiar



cada día. Sumado a ello, los tradicionales juegos de antaño en el patio y la calle con los hermanos o amigos han sido suplantados por las nuevas tecnologías que no exigen ningún esfuerzo físico por parte de los niños.

En la actualidad tienen en su casa acceso a múltiples opciones para jugar sin necesidad de moverse. Pasan horas sentados frente al televisor, al computador y tienen videojuegos, por lo que casi no hacen ejercicios. Este problema que se ha observado afecta más aun a los escolares, que llegan a la adolescencia a un grado de obesidad, y consecuente con muchos factores de riesgo para su futuro, así podría desencadenar problemas crónicos

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1 Problema General**

¿Existe asociación entre los estilos de vida y el grado de sobre peso en los estudiantes del nivel primario de Ananea, 2009?

### **1.2.2 Problemas Específicos**

- ¿Cuál es el grado de sobrepeso de los estudiantes del nivel primario de la escuela de Ananea?
- ¿Cuáles son los estilos de vida y el sobrepeso de los escolares de la escuela de Ananea?
- ¿Cómo se asocian los estilos de vida y el grado de sobrepeso de los escolares de la escuela de Ananea?

## **1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

**H0:** Los estilos de vida se asocian con el grado de sobrepeso de los estudiantes del nivel primario de la escuela de Ananea.



**HA:** Los estilos de vida no se asocian con el grado de sobrepeso de los estudiantes del nivel primario de la escuela de Ananea.

#### 1.4 JUSTIFICACIÓN

Si bien las formas básicas de convivencia familiar prevalecen hoy en día, los estilos de vida han sido diezgadas en gran medida por el avance de la tecnología actual es que se realiza esta investigación en el cual la misión fundamental es la identificación del problema

Sumado a la inadecuada alimentación, el niño pasa más horas sentado frente al televisor, el video juego, o el computador en lugar de practicar los tradicionales juegos de antaño en el patio y la calle, lo que muestra un panorama bastante oscuro en la salud de lo que serán las futuras generaciones, condenadas desde ya a lo que serán las secuelas de la obesidad, y pudiendo estos prevenir dando a conocer estilos de vida saludables.

El inicio de la etapa escolar se produce en el niño en torno a los 3 años y abarca hasta los 12 años. Esta etapa se caracteriza básicamente por un importante aseguramiento de la información y por el avance real del joven.

Durante este periodo, el aprendizaje de buenos hábitos alimentarios será fundamental y determinará su conducta alimentaria en la edad adulta. La mejor solución para reducir la aparición de enfermedades intransferibles (hipertensión, diabetes, obesidad, etc.) en la edad adulta es evitar la adquisición de pautas alimentarias inadecuadas y mantener un régimen alimentario adecuado, ya que la posibilidad de limitar el inicio de estas enfermedades comienza en la juventud.

La presente revisión pretende archivar la omnipresencia del sobrepeso y la gordura en los estudiantes más jóvenes de la región anteriormente mencionada.



El presente estudio dará un aporte muy importante para todas las madres, así mismo a los escolares y al personal de salud sobre todo para promocionar más el uso de las loncheras escolares nutritivas, y a los docentes en las escuelas para permitir el ingreso en los kioscos escolares la venta de productos nutritivos, y así trabajando con un mismo objetivo lograremos la disminución de casos sobrepeso.

Los resultados de la presente investigación constituirán un punto de partida para otras investigaciones.

## **1.5 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1 Objetivo General**

Identificar los estilos de vida y su asociación con el grado de sobre peso de los estudiantes del nivel primario de la escuela única de Ananea 2009.

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

- Identificar el grado de sobrepeso (Grado I y II) de los estudiantes del nivel primario de la escuela de Ananea.
- Identificar los estilos de vida y el sobrepeso de los escolares de la escuela de Ananea.
- Establecer la asociación entre los estilos de vida y el grado de sobrepeso de los escolares de la escuela de Ananea.



## CAPITULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

##### 2.1.1 Antecedentes a Nivel Internacional

Torres Luque et al. (6) en su artículo, analiza la obesidad es una enfermedad crónica, multifactorial, objetivo de este trabajo es marcar unas directrices básicas en cuanto a la carga de entrenamiento, frecuencia. Determinó que la actividad física es sin lugar a dudas, un mecanismo eficaz para la pérdida de peso sin poner en riesgo la salud del individuo, el control de ingesta calórica puede en gran medida mejorar sus efectos. La creación de programas debe de estar seleccionados y dirigidos para un público particular, no pudiendo comparar programas de ejercicio para niños, como para ciclistas, por las variaciones de intensidad, motricidad, etc.

Santinelli (7) en la propuesta sobre patrones alimentarios y modo de vida en jóvenes de 13 a 17 años, que asisten a la Escuela Auxiliar Pavón Arriba, en el territorio de St Nick Fe, Argentina. Objetivo: Concentrarse en los patrones alimentarios y modo de vida de jóvenes en el rango de 13 y 17 años, que concurren a la escuela auxiliar. Técnica: La revisión comprendió una revisión clara, transversal e inminente. Test: Fue realizado con 105 alumnos, utilizando un examen de alimentación, que incorpora una tabla de recurrencia de utilización, obteniendo los siguientes resultados: El 58,9% de los alumnos desayuna en casa antes de ir a clase, una gran parte de ellos de forma constante, mientras que el 41,9% lo hace en el colegio, donde se les ofrece un vaso de leche de forma constante. El desayuno es la comida que consideran más significativa, mientras que el almuerzo y la cena los toman los 7 días de la semana en casa, acompañados por sus familias. En cuanto a la comida, les gusta comer a la parrilla y acompañan sus comidas



con zumo de empresa, seguido de agua y refrescos. Los jóvenes se describen comiendo en su mayoría algo entre las cenas fundamentales, eligiendo postres, cargas, golosinas y refrescos. El 25,7% detalla algún tipo de rutina alimentaria, con una mayor proporción de mujeres. En cuanto al trabajo real algo así como 3 veces por semana, el 49,4% de ellos lo realiza, en extensión equivalente en los dos géneros. Durante sus actividades de ocio, deciden mirar la televisión y utilizar el PC. En la determinación de las variedades de alimentos, los productos lácteos, el pan, las golosinas, las variedades de alimentos chamuscados y los postres son los más consumidos semana a semana, mientras que las verduras An y B, los productos ecológicos, las legumbres y el pescado son los menos devorados. Tras examinar la información recopilada, se observa que en el régimen alimentario de los jóvenes existen contrastes en la naturaleza dietética de los alimentos que consumen, en relación con lo que se sugiere para su edad.

Guzmán et al. (8) en el año 2010 en México, realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar un perfil psicosocial en personas obesas. Concluyeron que existen tanto obesos con y sin psicopatías, diferentes perfiles psicológicos, mayor frecuencia de algunas características psicológicas, pero ninguna propia vinculada estrictamente a la obesidad. De encontrarse alteraciones psicológicas en la persona padeciente, no son factores desencadenantes de la obesidad, sino vinculadas entre sí, con diferentes características en cada individuo. Aun así, resulta importante planear un tratamiento para estos factores, al no ser tomados en cuenta puede resultar en desencadenantes para mantener o evitar la pérdida de peso. Tomando en cuenta que la obesidad no puede ser solamente considerada un problema psicológico, debe de tomarse varios enfoques, existen variables cognitivas como las creencias, variables relacionadas al afecto, como el de emociones y variables ambientales, vinculadas a la familia, hábitos sociales, etc.



### 2.1.2 Antecedentes a Nivel Nacional

Ortiz y Sandoval (9) en la proposición Registro de peso y formas sólidas de vida en estudiantes de la asistencia pública de preparación en el trabajo moderno La Esparza, Trujillo Perú Objetivo: decidir la conexión entre registro de peso y práctica de formas sólidas de vida en estudiantes de la asistencia pública de preparación en el trabajo moderno La Esperanza, 2015. Metodología: la configuración de la exploración es correlacional distinta. Prueba: La población de revisión estuvo conformada por 8 estudiantes que cumplieron con los criterios de consideración. Resultado: Confirmaron que comparable al Archivo de Peso de los estudiantes de la Ayuda Pública de Preparación en el Trabajo Moderno de una suma de 100% (89), 4,5% (4) presentan delgadez, 8,5% (61) son típicos, 23,6% (21) tienen sobrepeso y 3,4% (3) gordura. En cuanto, al modo de vida, el 55,1% (49) presenta un modo de vida desafortunado y el 44,9% un modo de vida sólido. En cuanto al registro de peso y su relación con el estilo de vida de los estudiantes, el 63,3% (31) tiene un estilo de vida poco saludable y su registro de peso es normal, mientras que el 75% (30) tiene un estilo de vida sólido y su registro de peso es normal. Por consiguiente, se deduce que no existe ninguna relación entre estos factores.

Este gran número de precursores de estudios de examinación son de persona mundial, generalmente muy pocos datos fueron encontrados en el grado público de estudios que han sido distribuidos con resultados confiables y en el nivel "Cercano" ninguna exploración fue encontrada conectada con el punto de examinación sobre la base de que muchos individuos tienen apenas cualquier penetración en estos ángulos y es significativo para la revisión para esta área (Puno y Juliaca).



## 2.2 MARCO TEÓRICO

### 2.2.1 Aspectos teóricos sobre los nuevos estilos de vida

#### Estilos de vida saludable

Caracterizado como los ciclos sociales, costumbres, propensiones, comportamientos y formas de conducta de las personas y grupos de población que conducen según la inclinación general de los requisitos humanos para lograr la prosperidad y la vida (6).

Las formas de comportarse siguen en el aire por la presencia de factores de riesgo o elementos potencialmente defensivos para la prosperidad, y por lo tanto deben ser vistas como un ciclo poderoso que no sólo se compone de actividades individuales o formas de comportarse, sino también de actividades de tipo social.

De este modo, podemos ampliar una lista de formas de vida sólidas o formas de comportamiento sólidas o variables defensivas de la satisfacción personal, como me gusta llamarlas, que, cuando se espera, ayudan de forma fiable a prevenir los caracteres desiguales biopsicosociales-profundos y a mantener la prosperidad para crear satisfacción personal, cumplimiento de los requisitos y evolución humana.

Una parte de estas variables defensivas o formas sanas de vida podrían ser:

- Tener un sentimiento de vida, objetivos de vida y plan de actividad.
- Mantener la confianza, la sensación de tener un lugar y carácter.
- Mantener la auto elección, la autogestión y el deseo de aprender.
- Dar calor y mantener la incorporación social y familiar.
- Tener plenitud con la vida.
- Avanzar en conjunción, fortaleza, resistencia e intercambio.



- Límite respecto al cuidado de uno mismo.
- Jubilación respaldada por el gobierno en bienestar y control de factores de azar, por ejemplo, peso, vida estacionaria, tabaquismo, adicción al licor, consumo crónico de drogas, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Control de la energía extra y deleite en la recreación.
- Correspondencia e interés a nivel familiar y social.
- Disponibilidad a proyectos de bienestar, bienestar, instrucción, sociales y deportivos, entre otros.

### **Seguridad económica**

La técnica para fomentar estas sanas formas de vida es, en un término solitario, la responsabilidad individual y social persuadida de que principalmente de esta manera se pueden satisfacer las necesidades esenciales, mejorar la satisfacción personal y lograr el avance humano con respecto al aplomo del individuo.

Forma de vida o estilo de vida es una articulación que se aplica de manera convencional, como comparable a la manera en que se capta la vida, no tanto en el estado de ánimo de una determinada procedencia del mundo (mínimo bajo un sistema de creencias), como en el de una excentricidad o una persona, concreta o colectiva (pública, territorial, próxima, generacional, de clase, subcultura...), comunicada en la red. ...), comunicada en el conjunto o en alguno de los ámbitos de conducta (trabajo, descanso, sexo, alimentación, vestido, etc.), en sentido general en las costumbres o en la existencia cotidiana, pero adicionalmente en el alojamiento y la preparación metropolitana, en la relación con los objetos y la propiedad de los productos, en la relación con el clima o en las conexiones relacionales (10).



En el humanismo, una forma de vida es el modo en que vive un individuo (o un grupo). Esto incorpora el método de las conexiones individuales, la utilización, la vecindad y la forma de vestir. Un estilo de vida suele reflejar también la mentalidad, los valores o la perspectiva de un individuo.

Tener un "estilo de vida particular" implica tomar una decisión consciente o inconsciente entre una forma de comportarse y otras diferentes.

Los modos de vida sanos son una técnica mundial, que es importante para un modelo de bienestar de vanguardia, fundamentalmente esbozado dentro de la lucha contra la enfermedad y el avance del bienestar, tal vez la instantánea vital de este modelo o el comienzo de este modelo fue en 2004 y fue producido por una declaración de la Asociación Mundial de Bienestar, para desarrollar aún más los factores de riesgo, por ejemplo, la alimentación desafortunada y el modo de vida estacionario, los modos de vida sólidos tienen que ver con el trabajo activo y el sustento para prevenir las enfermedades metabólicas y cardiovasculares;

Hoy en día nos enfrentamos a una pestilencia, sin importar las comillas, una pandemia de este tipo de enfermedades y dentro de las cuales tal vez la corpulencia sea la más significativa ya que últimamente las cifras de sobrepeso y corpulencia en las diversas naciones del mundo, tanto creadas como creadoras, se están expandiendo de manera peligrosa (6).

### **Alimentación**

El bienestar y el gran funcionamiento de nuestra criatura se basa en el sustento y el cuidado que tenemos durante nuestra vida. Cuidar y Sustentar, en todo caso, cuando parecen significar exactamente lo mismo, son ideas distintas.



Nutrición es la disposición de los ciclos que permiten a nuestra criatura utilizar los suplementos contenidos en los alimentos para completar sus capacidades (de la boca hacia fuera) y Alimentación es la disposición de los ciclos que permiten a nuestra forma de vida utilizar los suplementos contenidos en los alimentos para realizar sus capacidades (de la boca hacia dentro).

La comida es cada uno de los artículos regulares o Comemos variedades de alimentos industrializados para satisfacer una necesidad fisiológica (hambre).

Los suplementos son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el organismo necesita para desempeñar distintas funciones y mantenerse próspero. Existen cinco tipos de complementos denominados: Proteínas o Proteínas, Grasas o Lípidos, Azúcares o Carbohidratos, Nutrientes y Minerales (11).

Los nutrientes:

### **Proteínas**

Son los bloques estructurales que se espera que se desarrollen y fijen los daños en el organismo (12).

Se encuentran en carnes (hamburguesa, aves, caza), pescado, marisco, carroña, huevos, leche, queso cheddar, salchichas (mortadela, perritos calientes, salami), cereales como judías, alubias, guisantes, lentejas.

### **Carbohidratos**

Nos aportan energía e intensidad para movernos y favorecer cada acción del día a día. Son de origen vegetal (12).

Les siguen en cereales: maíz, trigo, arroz, sorgo y sus artículos (harinas, pastas) tubérculos u hortalizas: papa, ñame, apio, yuca, ocumo, ocumo chino, mapuey, camote;



plátano; azúcar (blanca o morena), miel y papelón, granos como frijoles de todos los matices, arvejas, lentejas, garbanzos, habas expansivas, quinchonchos, etc.

### **Grasas**

Son la fuente de energía más importante para nuestro cuerpo y cerebro. Están comprometidos con algunas capacidades inequívocas y son importantes para los tejidos del cuerpo y algunos suplementos y productos sintéticos. Son una fuente de calorías para los jóvenes, pero los adultos deben consumirlas con moderación (12).

Se encuentran en la carne roja, la piel de pollo, la leche, la pasta de untar y el queso cheddar, los aceites vegetales (girasol, maíz, sésamo, algodón), la margarina, el aguacate, las aceitunas y algunas semillas como los cacahuetes, los anacardos, los pistachos, las almendras y las pacanas.

### **Nutrientes**

Son suplementos A, D, E, K, C, complejo B y destructivo fólico. Cumplen capacidades clave con respecto al animal. Ayudan en el ciclo comercial de la energía y respaldan el sistema de protección del organismo contra las enfermedades (12).

Se consideran en prácticamente todas las variedades de alimentos, especialmente en productos naturales, verduras y variedades de alimentos de inicio de la criatura.

### **Minerales**

Entre los principales minerales se encuentran el calcio, el hierro, el yodo y el zinc. Están asociados a diferentes capacidades explícitas y son esenciales para los tejidos corporales (por ejemplo, el calcio enmarca y mantiene los huesos y los dientes; el hierro es importante para la sangre). Los minerales están asociados al desarrollo, generación del individuo, capacidad muscular, entre otros (12).

Son rastreados principalmente en las fuentes de alimentos de inicio criatura.

## Fibra

La fibra sirve para matar realmente el fertilizante, previene el desarrollo peligroso del colon y reduce el colesterol en la sangre.

Se encuentra en variedades de alimentos vegetales como verduras (zanahorias, tomates, lechuga, pepino), productos naturales (melón, fresa, naranja, manzana), granos (frijoles, guisantes, lentejas, habas), verduras (yuca, apio, batatas, boniatos) y granos enteros (12).

## Clasificación de los alimentos

Las fuentes de alimentos se clasifican en tres grupos fundamentales, según la capacidad de los suplementos que contienen:

**Tabla 1.** *Clasificación de los alimentos*

<b>Grupo</b>	<b>Alimentos que lo conforman</b>
Alimentos plásticos o reparadores Contienen en mayor cantidad proteínas	La leche, carnes (de res, aves, cacería), huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt.
Alimentos reguladores Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales.	Las frutas (melón, patilla, naranja, manzana) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, repollo, tomate).
Alimentos energéticos Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas.	Los cereales (maíz, arroz, trigo, sorgo), granos (caraotas, frijoles, lentejas), tubérculos (también llamadas verduras como ocumo, papa, yuca), plátano, aceites, margarina, mantequilla, mayonesa.



## **Alimentos y tipos**

Observamos que existen fuentes de alimentación inorgánicas y naturales. Las anteriores son el oxígeno, el agua y los minerales. Las últimas son las que tienen carbono: grasas o lípidos, azúcares y proteínas.

Las fuentes alimentarias inorgánicas no dan energía: agua, minerales y componentes menores.

Los minerales, junto con el agua, son las piezas inorgánicas de los alimentos, por ejemplo, las que se aprecian en la naturaleza sin ser fundamentales para los seres vivos. Son significativos para la elaboración de tejidos y para la asociación de sustancias sintéticas.

Forman parte de una gran parte de las reacciones de sustancias intercedidas por impulsos. Participan en la transmisión de las fuerzas motoras ansiosas a los músculos y controlan el equilibrio hídrico de la criatura, entre numerosas capacidades diferentes.

Se podría decir que los minerales están asociados a todos los momentos del funcionamiento del cuerpo humano. Los minerales pueden dividirse en tres grupos: partes de gran alcance (expresadas en gramos: sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, cloro y azufre), partes más pequeñas de lo normal (expresadas en miligramos: hierro, flúor, yodo, manganeso, cobalto, cobre y zinc) y partes menores (expresadas en microgramos: silicio, níquel, cromo, litio, molibdeno y selenio).

Se consideran "naturales" aquellas variedades de alimentos, vegetales en general y productos naturales que no contienen abonos, herbicidas ni pesticidas sintéticos en ninguna fase de su creación, ni en las suciedades donde se desarrollan.

En los últimos tiempos, las fuentes de alimentos naturales se han hecho excepcionalmente famosas y de esta manera su utilización se ha expandido.



Esto demuestra el interés de muchas personas por un cambio positivo en la alimentación y, además, muestra una incertidumbre en el bienestar y la elaboración de surtidos de alimentos habituales.

Para algunos, "habitual" significa nutritivo. Para otros, implica alimentos más limpios y seguros; sin embargo, otros entienden por "regular" los alimentos suministrados sin contaminar ni causar el más insondable daño al aire, el suelo y el agua. En realidad, las características positivas que se atribuyen a los

artículos regulares son difíciles de decidir, ya que no existe una regla común. Por ejemplo, para la leche se considere natural, en principio la vaca debería ser cuidada al 100% con granos que la pobre haya sido tratada hereditariamente o se le hayan preparado las suciedades. Las criaturas tampoco deberían recibir antitoxinas ni productos químicos (12).

### **Crecimiento y alimentación**

Hay unos cuantos factores que deciden el desarrollo y el último nivel de un niño. El elemento hereditario (herencia) tiene un impacto extraordinario, sin embargo, no debemos dejar de recordar la importante relación que existe entre desarrollo Y sustentación.

Se ha demostrado que una dieta hipocalórica grave (sin apenas calorías) realizada sin el control de un especialista o nutricionista, modifica el desarrollo en dos fases: en el caso de que el hambre se prolongue durante un breve espacio de tiempo, el retraso en el desarrollo se recupera cuando se continúa con una alimentación suficiente. Por otra parte, si la carencia de alimentos se prolonga, la fase de recuperación no se produce, aunque se restablezca un régimen alimentario adecuado con una mejora.



Los resultados del hambre son especialmente extremos si se produce a una edad temprana. Significa bastante considerar tanto la disposición de suplementos para un desarrollo y mejora suficientes, como para iniciar la contraprestación de los problemas en la edad adulta.

La instrucción de la alimentación adecuada desde la juventud, después de algún tiempo, produce patrones dietéticos que van con la persona en el transcurso de la vida (11).

### **Priorizando Alimentos**

Alimentación correcta es aquella que:

- Es diferenciada: compuesta por las 5 clases de nutrición.
- Es adecuada: debido a que su cantidad es comparable al tiempo de vida, movimiento y trabajo creado por la persona.
- Es muy circulada: se come a lapsos variables, algo así como 4 comilonas al día.
- Es limpia: ya que mantener pautas específicas disminuye el riesgo de contraer enfermedades irresistibles o perjudiciales.
- Una dieta sólida y ajustada para un niño debe incorporar una serie de variedades de alimentos que se adapten a su edad, gustos, afición y actividad física y escolar.
- La ingesta calórica debe ser aceptable para mantener el peso normal y evitar el malestar y la hinchazón.
- La alimentación debe contener un 60% de almidones, un 15% de proteínas y un 5% de grasas.



- La premisa de un régimen alimentario decente está garantizada por la utilización diaria de fuentes de alimentos de los 5 grupos que componen la pirámide alimentaria.
- Lácteos (leche, queso cheddar, yogur, requesón)
- Los productos lácteos son una fuente de proteínas y, además, aportan calcio y nutrientes A y D.

Recomendación:

- 2 vasos de leche por día o 2 yogures o sus equivalentes.
- Cada vaso de leche equivale a una unidad de yogur, helado, queso (trozo), leche chocolatada, postre.
- Carnes, legumbres y huevos
- Representan la más importante fuente de proteínas de buena calidad junto con los lácteos. Cuando hablamos de carnes incluimos carne vacuna, de pollo y pescado. Además de proteínas, las carnes aportan hierro de origen animal que es mejor aprovechado por el organismo que el hierro de origen vegetal como el que aportan las legumbres.

La utilización debe limitarse a un trozo de carne al día, especialmente hamburguesa, ya que contiene grasas empapadas y colesterol.

Las legumbres son una amplia gama de alubias (soja, judías margarinas), garbanzos y lentejas. Estas variedades de alimentos se recuerdan en esta reunión por su alto contenido en proteínas. Algunas destacan más, por ejemplo, la soja, que contiene más proteínas y de mejor calidad.

Además, contienen hierro de origen vegetal que unido al ácido L-ascórbico será mejor aprovechado por el organismo.



Los huevos son recordados para esta reunión ya que son una fuente decente de grandes proteínas, al igual que las carnes y las verduras. Además, aportan hierro y su yema es excepcionalmente rica en colesterol.

Recomendación:

- 1 porción chica de carne por día (100-150 gr)
- 1 porción de legumbres o 1 huevo (no más de 3 veces por semana)

### **Frutas y Verduras**

Dentro de esta reunión incorporamos todos los alimentos de hoja (nuevos o en paquete).

Los productos naturales pueden ser nuevos o secos (higos, albaricoques secos, pasas, ciruelas pasas, etc.) que pierden algunos nutrientes cuando se cocinan, pero mantienen cuanta fibra.

Los alimentos cultivados de la tierra, sobre todo en el caso de que sean nuevos, aportan muchos nutrientes y minerales (fundamentales para la digestión celular y el desarrollo del ser vivo) y fibra.

La fibra contribuye a dirigir la capacidad del sistema digestivo y a prevenir infecciones (pesadez, crecimiento maligno, enfermedades gastrointestinales y cardiovasculares).

Aportan ácido L-ascórbico (en caso de que sean nuevas y crudas) y las de color amarillo anaranjado y verde tenue, vitamina A.

Se prescribe consumir alimentos de hoja verde idealmente crudos para proteger sus nutrientes y minerales, todos los días y en abundancia, en particular desde la juventud para hacer una propensión duradera (12).

Recomendación:



- 2 o 3 productos naturales al día, favoreciendo los alimentos de hoja cítrica ya que aportan abundante ácido L-ascórbico.
- 2 raciones de verduras crudas o cocidas, favoreciendo las verduras amarillas extraordinarias como la calabaza, el calabacín y las zanahorias, y las verduras verdes como las acelgas y las espinacas.

### **Harinas y Cereales**

Este grupo incluye los cereales, como el arroz, el trigo, la avena, la sémola, los granos aplastados o inflados, sus harinas y los productos elaborados con ellos, como el pan, la pasta y los postres.

Todos ellos son una fuente de carbohidratos que aportan energía para la mejora y el trabajo genuino, fibra en su variante esencial y algunos suplementos del grupo B.

A pesar de la fantasía de que "la pasta es relleno", muy bien puede ser recordada para cualquier régimen alimenticio decente sin miedo a añadir numerosas calorías, por mucho que se acompañe de salsas ligeras.

#### **Recomendación:**

- 4 porciones de cereales por día
- Cada porción equivale a:
  - ½ taza de cereales cocidos
  - 2 rodajas de pan
  - ½ taza de copos
  - 1 plato chico de pastas

### **Grasas y Azúcares**



Las variedades de alimentos de esta reunión aportan sobre todo energía, vitamina E (aceites), vitamina A (cremas para untar) y colesterol (margarina, nata, chocolate y dulces).

Incluimos en este grupo:

Azúcares: azúcar típico, bollería por regla general, mermeladas, dulce de leche, confitería, chocolate y gaseosas.

Grasas: aceites, margarina y nata.

Entre éstas, cabe hacer una distinción entre las de origen vegetal (aceites) y las de origen animal (grasa, nata y grasa de carne y aves).

Esta separación es fundamental para proponer la utilización de los de origen vegetal en lugar de los de origen animal, ya que esta última opción influye en el aumento del colesterol y las enfermedades cardiovasculares (11).

Recomendación:

- Limitar la utilización de grasas animales en general, no la utilización de grasas vegetales (aceites) - Moderar la utilización de postres relacionados con la presencia de caries y gordura.
- Trate de no energizar la utilización de refrescos y zumos falsos que contienen una gran cantidad de azúcar, y potenciar la utilización de nuevos zumos regulares de productos orgánicos.

Los 10 consejos vitales sobre el método más competente para responder a los jóvenes que tienen patrones dietéticos Es excepcionalmente normal que los niños sean comedores particulares y que dejen boquiabiertos a algunas personas cuando se les sirve



un banquete de calidad. Estos 10 consejos clave le ayudarán a garantizar que incluso los niños más quisquillosos puedan disfrutar de una cena sana y equilibrada en la mesa.

Prepárelos para una comida de calidad: Deje que huelan, entren en contacto, prueben, pidan aclaraciones sobre algunas cuestiones acuciantes y prueben en la cocina productos ecológicos, verduras, yogures, etc. Pídeles su proceso de pensamiento a partir de la comida y hazles partícipes de que su punto de vista cuenta.

Permítales participar en la cocina: deje que le ayuden con pequeños recados razonables para los niños, por ejemplo, pisar verduras o mezclar guarniciones. Asegúrate de darles las gracias por su ayuda.

Deje que escojan su propia comida: Ayuda a tus hijos a tomar buenas decisiones sobre comida y bebida desde el principio. Si les ofreces la oportunidad de tomar parte en estas decisiones, estarán más entusiasmados con lo que comen. Es una forma increíble de que empiecen a asumir la responsabilidad de su propia prosperidad.

Llévalos al supermercado cuando hagas la compra: Acuérdate de tus hijos a la hora de tomar decisiones sobre la compra. Pídeles que elijan el mejor plátano o lechuga. Puede que te lleve algo más de tiempo en el supermercado, pero presumiblemente significará menos disgustos a la hora de cenar.

Convierte tu casa en una región insalubre sin comida: Tus hijos no pueden comer golosinas y tentempiés de mínimo beneficio dietético si tú no se los das.

Puede que los niños lloren un poco desde el principio, pero al poco tiempo se volverán impacientes y .... ¡le arrebatarán una manzana a las patatas fritas!

Añade un alimento de calidad en el momento que puedas: Averigua cómo añadir buenas fuentes de alimento a las variedades de comida que a partir de ahora le gustan a



tu hijo o hija. Puedes poner arándanos en las tortitas, cortes de productos naturales en los cereales o trocitos de brócoli en los platos de macarrones con queso cheddar.

Ayúdale a aprender: Inste a su hijo a que haga garabatos o coloque dibujos de buenas variedades de comida o componga un soneto. Colócalos en la nevera y haz que los pequeños se den cuenta de que sus padres están muy contentos.

Sentaos juntos: Intente reservar las horas de comer para el tiempo en familia. Apaga la televisión y disfruta del placer de comer juntos.

Ten a mano bocados sólidos: llévalos un bocado sólido cuando les recojas del colegio, después del entrenamiento o en cualquier momento en el que te des cuenta de que van a quemar muchas calorías.

Haz que las buenas fuentes de comida y las cenas sean divertidas: atrévete a cortar los alimentos en formas divertidas o a hacer muecas con los productos de la tierra. En caso de que metas una golosina nutritiva (por ejemplo, frutos secos o golosinas de avena) en un saco de bromas, lo más probable es que, a los ojos de tu hijo, ese alimento de calidad se transforme en un bocado genial (13).

### **Comer sano en los restaurantes de comida rápida**

Para reducir las calorías, la grasa, la sal y el azúcar, recuerde estos 10 consejos cuando sus hijos pidan en el drive-through:

1. Reduzca las salsas y aliños: la mayonesa, la nata ácida, los aliños y otras salsas contienen calorías de reserva. Disminuya su consumo o evítelos por completo.

2. Di "no" al queso cheddar: Un trozo de queso cheddar en un sándwich o una hamburguesa con queso aumenta todas las grasas y calorías.

3. Decántate por el pollo: Lo ideal es disponer pollo a la barbacoa o preparado, no a la plancha ni empanado.



4. Vegetales para cada sándwich: Pide tomate, lechuga, cebolla u otra verdura para tu sándwich.
5. Cuidado con las patatas y los aros de cebolla: Como otra opción, pida un plato de verduras mixtas o patatas preparadas. Un gran pedido de patatas fritas contiene alrededor de 500 calorías.
6. Evita los refrescos: En lugar de batidos o refrescos, pide agua, exprimidos o leche desnatada.
7. Tamaño: Estándar: A pesar de que puedan parecer una "estima" decente, los combos enormes están repletos de calorías y grasa. Pide el tamaño estándar.
8. El trigo integral es mejor: Los panecillos de trigo integral tienen más fibra que el pan blanco. Algunos restaurantes ofrecen panecillos de trigo como opción, simplemente pídalos.
9. Pida pizza de capa exterior fina: La pizza de casco magro con verduras es deseable sobre la pizza de cobertura gruesa con carne y cheddar adicional.
10. Dése un capricho: Pida yogur helado bajo en grasas, yogur helado o sorbete en lugar de yogur helado o golosinas. Las guarniciones son deseables sobre la salsa de caramelo o chocolate (13).

### **Riesgos de la mala alimentación**

Un niño con unos patrones dietéticos desafortunados estará desnutrido. Es decir, no obtendrá las medidas esenciales de suplementos para un desarrollo y mejora sanos. Esto puede provocar sobrepeso o insuficiencia ponderal. Por lo general, los niños que no se alimentan bien tienen estructuras resistentes más frágiles, que amplía sus posibilidades creando enfermedades. Los hábitos alimentarios inadecuados de un niño pueden aumentar el riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión o diabetes en el futuro.

Los patrones dietéticos inadecuados incluyen (11):



- Comer una variedad limitada de alimentos.
- Negarse a comer clases enteras de alimentos, como las verduras.
- Consumir un número excesivo de alimentos de baja calidad dietética, como refrescos, patatas fritas y donuts.
- Darse un capricho por servir segmentos enormes o porque uno de los padres dice "limpia tu plato" o "termínatelo todo".

### **Actividad física**

En medicina humana y veterinaria, el trabajo real incluye un conjunto de actividades corporales que provocan un consumo de energía superior a la tasa metabólica basal.<sup>2</sup> En algunos casos se utiliza como equivalente de la palabra actividad real, que es un tipo de trabajo real organizado y tedioso planificado para mejorar o mantener al menos una parte de la forma física. El trabajo real realizado por las personas durante un periodo de tiempo superior a 30 minutos y varias veces a la semana suele tener lugar en el trabajo o en los desplazamientos laborales, así como en su tiempo de ocio. Esto incrementa ampliamente la utilización de energía y la digestión en reposo, es decir, el trabajo activo consume calorías (14).

### **Consecuencias de la inactividad física**

Un modo de vida estacionario se ha caracterizado por realizar menos de 30 minutos de trabajo activo fuera del horario laboral o más de 30 minutos de dicho trabajo real menos de 3 veces por semana. Se ha calculado que un estilo de vida estacionario podría ser responsable del 12,2% de las áreas miocárdicas de necrosis localizada en el total de la población y, de este modo, una de las razones de mortalidad que más se pueden prevenir. La ausencia de trabajo activo provoca, además:

- Aumento del peso corporal debido a una irregularidad entre la admisión y el uso de calorías, que puede llegar a niveles denominados de sobrepeso.



- Disminución de la flexibilidad y versatilidad articular, fuerte hipotrofia, disminución de la capacidad y límite de respuesta.
- Alivio de la diseminación con la consiguiente vibración de peso y edema, y mejora de las dilataciones venosas (varices).
- Agonía lumbar y heridas de la red de sostén emocional, postura horrible, a causa de la desafortunada mejora del tono de los bultos particulares.
- Inclínación a enfermedades como hipertensión vascular, diabetes, enfermedad metabólica.
- Sensación sucesiva de somnolencia, desmoralización, angustia, baja confianza relacionada con la autopercepción, etc.
- Disminución del grado de fijación.

### **2.2.2 Aspectos teóricos sobre el sobrepeso**

Jóvenes con sobrepeso, para algunas familias, tener un regordete, regordeta, *rotund kid* es un logro, un signo de que el niño es, áreas serias de fuerza para bien, cargado de bienestar. Sin embargo, los especialistas en alimentación infantil piensan que no. Además, van más allá: dicen que estas familias están especialmente desencaminadas. Lo que tiene efecto no es si el niño es gordo o endeble. Lo importante es que el individuo en cuestión sea sólido. Además, ahí es donde queremos llegar. En la reunión pública sobre peso y peligros cardiovasculares, celebrada en Madrid (España), se examinó la gordura en la preadultez como una enfermedad emergente. Tanto en Europa como en Estados Unidos, desde la década de 1990 hasta la actualidad, se ha duplicado la recurrencia de encuentros sobre el desarrollo de la gordura. España se ha convertido en el cuarto país de la Relación Europea con mayor número de niños con problemas de sobrepeso, con un 16,1% de jóvenes entre 6 y 12 años corpulentos, superado simplemente por Italia, Malta y Grecia. Una realidad inquietante en un público que tiene en su "programa educativo"

quizás de la mejor rutina alimenticia del planeta: el régimen alimenticio mediterráneo, y en el que hace bastante tiempo sólo el 5% de los jóvenes eran corpulentos (10).

### **Control de la cantidad de comida**

No hay una medida exacta de lo que debe comer un niño. Cada niño es un mundo, y sus antojos y necesidades son únicos. De este modo, el niño puede decir con precisión la cantidad que puede comer. Además, no puedes obligarle a comer más. Ni mucho menos. Por lo general, los chicos comen más que las chicas, pero no puedes hacer conjeturas sobre sus apetencias.

### **Cómo identificar el sobrepeso**

El sobrepeso implica un (IMC) igual o superior a 25 puntos. Estos índices se entienden de la siguiente manera:

**Tabla 2.** *Índice de masa corporal*

	<b>IMC</b>
Sobrepeso	25-29.9
Adiposidad nivel 1 (Obesidad leve)	30-34.9
Adiposidad nivel 2 (Obesidad media)	35-39.9
Adiposidad nivel 3 (Obesidad mórbida)	> 40

**Fuente:** Organización Mundial de la Salud (15).

El peso real no es el componente fundamental, sin embargo, el tejido adiposo, por ejemplo, el grado de grasa acumulada en el cuerpo. De esta manera, estamos discutiendo la importancia del IMC como una característica de la pila de cambio de cada persona, ya



que el nivel de grasa, la proporción abdomen/cadera (WHR) y el contorno de la sección media están resultando ser progresivamente significativos.

Antes, el sobrepeso se resolvía utilizando el registro de Broca. Inicialmente, el peso ideal de un individuo se determinaba por su nivel. El contraste entre el peso real y el peso ideal se utilizaba para analizar el sobrepeso o la insuficiencia ponderal.

Hoy en día, según indican los nutricionistas, la técnica más fiable para estudiar los peligros para el bienestar del sobrepeso es cuantificar el circuito de la sección media. Los exámenes lógicos han descubierto que la grasa acumulada en la zona del estómago está directamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares. La estrategia más sencilla para determinar la cantidad de grasa acumulada en la zona del estómago es medir el contorno de la región media. Tener una circunferencia de estómago de más de 88 cm en las mujeres y de más de 102 cm en los hombres sugiere un alto riesgo de enfermedad cardiovascular.

Las principales causas son:

1. Los factores genéticos y las alteraciones del metabolismo.
2. Una excesiva e incorrecta alimentación asociada a la falta de ejercicio (escaso gasto de energía).
3. Los trastornos en la conducta alimentaria (ansiedad).

La mayoría de los casos de sobrepeso se localiza en los países industrializados, donde la alimentación es abundante y la mayor parte de la población realiza trabajos que no requieren un gran esfuerzo físico (14).



## **Causas del sobrepeso y la obesidad**

### **Balance energético**

El Instituto Nacional del Corazón, demuestra que, para un gran número de personas, el sobrepeso y la gordura se deben a la ausencia de equilibrio energético. El peso se ajusta en función de si la cantidad de energía o calorías obtenidas de los alimentos y bebidas (admisión de energía) es comparable a la energía que el cuerpo gasta en cosas como respirar, manipular los alimentos y ser realmente único (uso de energía).

El equilibrio energético implica que la admisión de energía se eleva al consumo de energía. Para mantener un peso adecuado, la admisión y el consumo de energía no necesitan ajustarse con precisión de forma constante. Lo que es útil es el equilibrio a largo plazo:

- Si el consumo y el consumo de energía son equivalentes a largo plazo, el peso sigue siendo el mismo.
- Si la admisión es mayor que el consumo después de un tiempo, el peso aumenta.
- Si el consumo es mayor que la ingesta a largo plazo, el peso disminuye.
- El sobrepeso y la obesidad se producen después de un tiempo, cuando se consume un mayor número de calorías de las que se utilizan (16).

### **Otras causas**

#### ***Inactividad física***

Muchas personas no son realmente dinámicas. Hay algunas explicaciones detrás de esto. Una explicación es que muchos individuos pasan horas ante el televisor y el PC para trabajar, hacer los deberes y realizar actividades de ocio.



De hecho, pasar más de 2 horas diarias sentado frente al televisor de forma rutinaria se ha relacionado con el sobrepeso y la gordura.

Otras explicaciones de la ausencia de trabajo activo son las siguientes: las personas utilizan vehículos para desplazarse en lugar de pasear; la innovación y las comodidades actuales reducen la necesidad de trabajo activo y el consumo de calorías en casa y en el trabajo; y las escuelas necesitan clases de instrucción real para los niños.

Las personas ociosas están abocadas a engordar, ya que no consumen las calorías que ingieren en alimentos y refrescos. Los modos de vida ociosos aumentan además el riesgo de enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, crecimiento maligno del colon y otras afecciones médicas.

### **Medio ambiente**

Nuestra circunstancia actual no nos ayuda necesariamente en todos los casos a tener propensiones sólidas; de hecho, potencia la corpulencia. Esto se debe a razones como las siguientes:

- Ausencia de paseos en las zonas y lugares seguros para la diversión. Si no hay parques, senderos, paseos y centros recreativos razonables, las personas tienen dificultades para hacer ejercicio.
- Planes de trabajo. Las personas suelen decir que no tienen la oportunidad de hacer ejercicio porque tienen que trabajar durante largos periodos e invierten mucha energía en desplazarse de casa al trabajo.
- Comidas demasiado abundantes. Los estadounidenses están rodeados de lugares que sirven tremendos segmentos de comida: restaurantes, establecimientos de comida barata, cines, tiendas de comestibles e incluso en casa. Una porción de estos festines y bocados es suficiente para atender al



menos a dos individuos. Al comer enormes bocados se produce un consumo excesivo de energía. A largo plazo, esto provocará un aumento de peso si no se compensa con trabajo real.

- Ausencia de acceso a buenas fuentes de alimentos. Ciertas personas no viven en zonas que tienen tiendas que venden buenas fuentes de alimentos, como los nuevos productos de la tierra. O, por otra parte, suponiendo que lo hacen, estas cosas son con frecuencia excesivamente costoso.
- Promoción de la industria alimentaria. Los estadounidenses están rodeados de promociones de las organizaciones alimentarias. Los jóvenes son en muchos casos el objetivo de promociones que publicitan chucherías poco saludables, ricas en grasas y bebidas llenas de azúcar. Estos anuncios están dirigidos a impactar a las personas a comprar estas variedades de alimentos cargados de calorías, y con frecuencia tienen éxito.

### **Sobrepeso infantil**

Muchas personas no son realmente dinámicas. Hay algunas explicaciones detrás de esto. Una explicación es que muchos individuos pasan horas ante el televisor y el PC para trabajar, hacer los deberes y realizar actividades de ocio.

De hecho, pasar más de 2 horas diarias sentado frente al televisor de forma rutinaria se ha relacionado con el sobrepeso y la gordura.

Otras explicaciones de la ausencia de trabajo activo son las siguientes: las personas utilizan vehículos para desplazarse en lugar de pasear; la innovación y las comodidades actuales reducen la necesidad de trabajo activo y el consumo de calorías en casa y en el trabajo; y las escuelas necesitan clases de instrucción real para los niños.



Las personas ociosas están abocadas a engordar, ya que no consumen las calorías que ingieren en alimentos y refrescos. Los modos de vida ociosos aumentan además el riesgo de enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, crecimiento maligno del colon y otras afecciones médicas. Esto provoca inevitablemente el atiborramiento con todos sus horribles resultados.

A pesar de que los centros clínicos y las escuelas ofrecen cursos para mostrar a las familias hábitos de vida sólidos, los casos de jóvenes con sobrepeso van en aumento, como muestra un nuevo informe del Robert Koch Establishment. La anorexia es un problema dietético que incluye la reducción de peso autoinducida y provoca una condición de inanición. La anorexia se describe por la sensación de pavor a engordar y por una visión deformada y fantasiosa del propio cuerpo que hace que el paciente se vea gordo, en cualquier caso, cuando su peso está por debajo del nivel sugerido. De ahí que el paciente inicie una dinámica de reducción de peso mediante el ayuno y la disminución del consumo de alimentos.

Comienza, en su mayor parte, por el fin de los azúcares, ya que existe el engaño de que hinchán. A continuación, descarta las grasas, las proteínas e incluso los líquidos, lo que provoca casos de desecación escandalosa. A estas medidas excepcionales se añaden otras formas de comportamiento relacionadas como la utilización de diuréticos, purgantes, limpiezas, regurgitaciones incitadas o actividad real extrema. Las personas afectadas pueden perder entre el 15 y el 50 por ciento de su peso corporal en los casos más básicos. Esta enfermedad está frecuentemente relacionada con graves agravaciones mentales que provocan cambios en la conducta, en la manera de comportarse y en la burla del cuerpo (3).



## **Comida sana vs. comida rápida (Chatarra)**

Un problema que la OMS ha calificado de acuciante es el del sobrepeso de los jóvenes. Una alimentación deficiente e irracional, unida a la ausencia de movimiento, provoca un círculo de presión interminable. Por regla general, los padres desatienden a sus hijos o les dan un modelo terrible y, así, los niños pasan numerosas horas ante el PC o la televisión y comen modestamente. Una persona que no ha llevado una existencia fuerte de joven experimentará problemas para mejorar sus propensiones de adulto. Esto provoca inevitablemente el atiborramiento con todos sus horribles resultados.

A pesar de que los centros clínicos y las escuelas ofrecen cursos para mostrar a las familias hábitos de vida sólidos, los casos de jóvenes con sobrepeso van en aumento, como muestra un nuevo informe del Robert Koch Establishment.

La anorexia es un problema dietético que incluye la reducción de peso autoinducida y provoca una condición de inanición. La anorexia se describe por la sensación de pavor a engordar y por una visión deformada y fantasiosa del propio cuerpo que hace que el paciente se vea gordo, en cualquier caso, cuando su peso está por debajo del nivel sugerido. De ahí que el paciente inicie una dinámica de reducción de peso mediante el ayuno y la disminución del consumo de alimentos.

Comienza, en su mayor parte, por el fin de los azúcares, ya que existe el engaño de que hinchán. A continuación, descarta las grasas, las proteínas e incluso los líquidos, lo que provoca casos de desecación escandalosa. A estas medidas excepcionales se añaden otras formas de comportamiento relacionadas como la utilización de diuréticos, purgantes, limpiezas, regurgitaciones incitadas o actividad real extrema. Las personas afectadas pueden perder entre el 15 y el 50 por ciento de su peso corporal en los casos más básicos. Esta enfermedad está frecuentemente relacionada con graves agravaciones



mentales que provocan cambios en la conducta, en la manera de comportarse y en la burla del cuerpo (14).

### **Definiciones y valores límite**

Hoy, como antes, los especialistas discrepan sobre los valores límite específicos del peso de la sobreabundancia. En cualquier caso, todos coinciden en que, por encima de un determinado alcance, surgen los principales resultados. Según un estudio realizado en Israel, los hombres con un sobrepeso marginal (IMC de 25 a 27) tienen un futuro más prolongado que las personas con un sobrepeso superior a 27 o muy delgadas. A partir de esta revisión, llevada a cabo en 10.000 hombres mayores de 40 años, los especialistas razonaron que el punto de ruptura establecido para el sobrepeso, por ejemplo, el registro de peso, debería ampliarse (2).



## CAPITULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Para la ejecución suficiente y el cumplimiento ideal de los objetivos formulados, se tomó el plan inequívoco de que las realidades se representaran tal y como se rastrearon en realidad.

El presente estudio de exploración es de metodología cuantitativa y de tipo informativo causal básico.

**Metodología cuantitativa:** En la medida en que se han explicado tablas medibles, que hemos retratado e investigado.

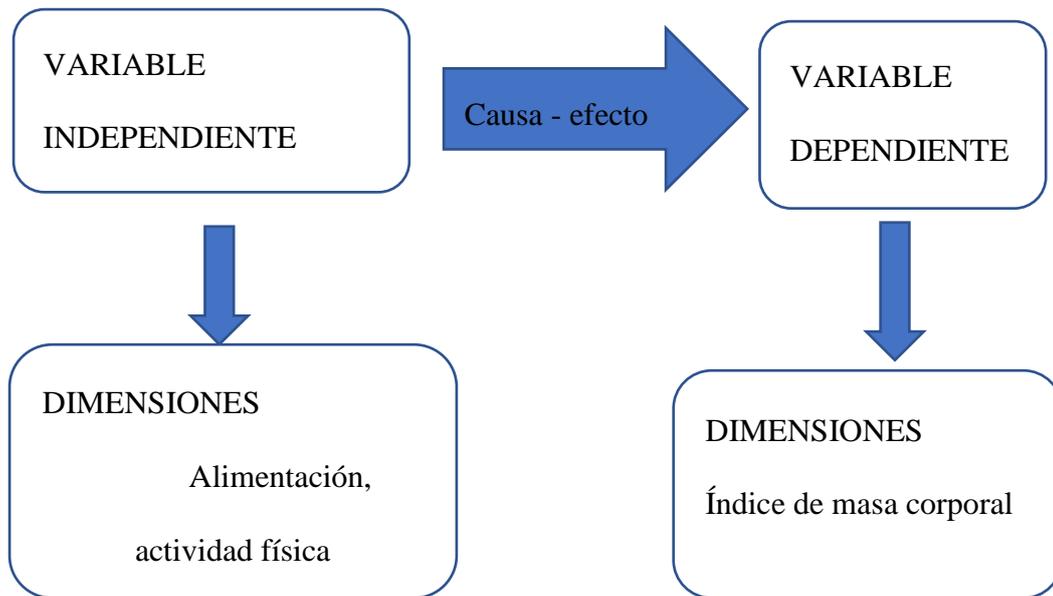
**Esclarecedoras:** Se han retratado las realidades tal y como se han rastreado por regla general.

**Ilustrativa causal directo:** Porque se han buscado las circunstancias y los resultados lógicos de la cuestión y se ha trabajado con un factor libre (causa).

**Cruzado:** Debido a que la información se recopiló en un segundo momento específico de esta exploración.

**Nivel de exploración:** El examen es el cuarto grado de exploración Diagrama.

**Figura 1.** Diagrama del diseño de investigación



### 3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO

El presente trabajo de investigación se realizó en el Distrito de Ananea, Provincia de Putina, Departamento de Puno, que está ubicado a 4855 m.s.n.m, la misma que se encuentra ubicada en la parte norte del departamento de Puno, zona eminentemente minera y ganadera, es una unidad orgánica de línea que está a cargo de mejorar continuamente el desarrollo físico, mental y social de toda la población en su ámbito geográfico.

El Centro de Salud de Ananea, es un centro de atención de referencia de los distintos establecimientos de la periferia, los mismos que prestan atención a la población de su zona a su cargo, así mismo cada establecimiento que está a cargo del Centro de salud Ananea, cuenta con personal profesional, como es 2 Médicos, 1 enfermera 1 obstetra, así mismo 3 miembros de personal técnico de enfermería.

El Distrito de Ananea, cuenta con un número de 2 instituciones primarias, 1 en el Centro Poblado de la Mina la Rinconada, y 1 en el Centro poblado de Ananea, donde se realizará el estudio, es la institución 72132, que cuenta con 295 alumnos, 12 docentes.



### **3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **Población**

La población estuvo constituida por el total de escolares con diagnóstico nutricional de sobre peso de grado I, y grado II, que hacen un total de 21 escolares.

#### **Muestra**

No existirá muestreo se trabajará con el 100% de la población.

#### **Unidad de análisis.**

Escolares del primero al sexto grado grupo etario constituido entre 6 a 10 años.

Criterios de inclusión.

- Escolares del 1° al 6 ° de primaria con diagnóstico nutricional sobre peso.
- Escolares entre 6 y 10 años de edad de la escuela única de Ananea con  $IMC < 25$ .
- Escolares con asistencia regular.

Criterios de exclusión:

- Alumnos que no tengan diagnóstico nutricional de sobre peso.

### **3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

- a) Variable dependiente: sobre peso.
- b) Variable independiente: estilos de vida.





			una vez por semana no practico ejercicio
		<b>Tipo de recreación</b>	Internet Televisión Juego de video Juego en calle
	<b>USO DEL TIEMPO LIBRE</b>	<b>Tiempo</b>	1 hora /día 2 horas / día 3 horas / día Mas de 3 horas / día
		<b>Frecuencia</b>	diario ínter diario dos veces por semana una vez por semana
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>			
<b>SOBREPESO</b>	Índice de masa corporal.	Sobre peso grado I Sobre peso grado II	25 -26,9 27 – 29,9

### 3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

#### 3.5.1 Instrumento

Se utilizó un cuestionario donde se consignaron los datos de los alumnos en estudio, con una serie de preguntas relacionada a estilos de vida. Instrumento que fue validado por juicio de expertos.



### **3.5.2 Técnica**

Se utilizó la encuesta: Técnica que sirve para obtener información de la población en estudio sobre distintos temas, opiniones, conocimientos que se debe saber, en el presente estudio se aplicó esta técnica a todos los escolares con sobre peso, de grado I, y grado II, que estén entre los 6 y 10 años de la escuela única de Ananea, con la finalidad de obtener respuestas sobre los estilos de vida en este grupo de escolares.

### **3.6 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Primeramente, se solicitó la autorización respectiva por escrito al Director de la Escuela Primaria del C.P. Ananea a fin de tener acceso al trabajo con las estudiantes de escuela.

Se solicitó al Centro de Salud el registro de niños con sobre peso.

Para la recopilación de información se elaboró un instrumento tipo cuestionario en donde se recabó la información obtenida en el proceso de la investigación, Las preguntas se realizaron junto al investigador previa explicación de lo que deseamos que los estudiantes contesten.

Culminado la recolección de datos a través de los meses indicados, se procedió a ingresarlos en la base de datos diseñados y creado en el Programa estadístico denominado EPI INFO-2000; luego se procedió a ordenarlos y realizar las tablas correspondientes y a la descripción de los resultados y el análisis de los mismos, en concordancia con las dimensiones de las variables y el resultado de los estilos de vida en los escolares con sobre peso. Finalmente se realizó la compatibilización de los resultados para plantear las conclusiones y recomendaciones correspondientes.



## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

##### 4.1.1 Resultados del Objetivo General

**Tabla 4.** *Grado de sobrepeso de los estudiantes de la escuela primaria de Ananea, 2009*

GRADO DE SOBREPESO	FRECUENCIA	
	Absoluta	Porcentual
GRADO I	15	71%
GRADO II	6	29%
TOTAL	21	100%

En la tabla podemos observar la frecuencia absoluta del grado de sobrepeso de los estudiantes de la escuela primaria de Ananea, donde del 100% de escolares con diagnostico nutricional de sobrepeso, el 71% corresponde al sobrepeso grado I y el 29% al grado de sobrepeso II.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el problema del sobrepeso no es la masa muscular sino el tejido adiposo, que se refiere a la acumulación de grasa en el organismo (15).

El sobrepeso no sólo resulta dañino para la salud, sino también afecta el desarrollo mental de los niños, razón por la cual debe ser controlado a esta edad porque el infante se encuentra en pleno proceso de crecimiento, más aún cuando de ello dependerán sus potencialidades una vez que llegue a la edad adulta.

Además, un niño con sobrepeso casi siempre será un adulto con exceso de peso y por ende propenso a enfermarse.

Los resultados del presente estudio coinciden con lo encontrado por Pajuelo (17) quienes encontraron una alta prevalencia de casos de sobrepeso en escolares de las zonas rurales.

### Discusión:

De este cuadro podemos decir que la mayoría de los escolares con sobre peso alcanzan este grado de nivel I, pero si no toman conciencia de adecuados estilos de vida se asociaran al grado de sobre peso nivel II, y siendo este un problema en su futuro y para el desarrollo mismo de sus actividades.

**Tabla 5.** *Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según tipos de alimentos consumidos en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009*

ALIMENTOS CONSUMIDOS	GRADODESOBREPESO				TOTAL	
	GRADODESOBREPESO I		GRADODESOBREPESO II		N	%
	N	%	N	%		
CARNES	13	61.9%	4	19.0%	17	81.0%
VERDURAS	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
FRUTAS	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
HARINAS	2	9.5%	2	9.5%	4	19.0%
TOTAL	15	71.4%	6	28.6%	21	100.0%

Se puede observar que de un total de 100 % de escolares con sobrepeso un 81% de estudiantes consumen carnes, por otra parte, un 19% consumen harinas.



Asimismo, en el grupo de sobre peso de grado I un 61.9% consumen carnes y un 9.5% harinas, y en el grupo de sobre peso de grado II un 19% consumen carnes y un 9.5% consumen harinas.

El cuadro tiene un N.S. de 0.3 lo que significa que no existe asociación entre los estilos de vida y el grado de sobrepeso en los escolares.

Según Castro Beiras (18) los productos de la tierra son esenciales para ser devorado por todos los individuos de cualquier edad fundamentalmente sobre la base de que son abundantes en componentes menores en nutrientes y fibra y, en particular, la última opción es significativa en la contrarrestación de determinados tipos de enfermedades, por ejemplo, algunos tipos de crecimiento maligno el punto siguiente es que debemos disminuir a tener una rutina de alimentación sólida grasas empapadas que están disponibles en las variedades de alimentos que se determinan o son de criatura principio esencialmente carnes rojas y las fuentes de alimentos excepcionalmente grasientas, carnes manipuladas, por ejemplo, embutidos fundamentalmente.

### **Discusión:**

En el resultado de la tabla se puede observar que existe una proporción mayor de consumos de carnes y harinas con un 61.9% y 19% respectivamente, por lo que el consumo de estos alimentos en forma habitual hace que lleguen a este grado de nutrición, el consumo de la carne en forma usual o habitual es dañina, y más aún las harinas siendo este un problema a futuro para este grupo en estudio.

**Tabla 6.** *Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según número de raciones al día de consumo en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009.*

RACIONES POR DÍA	GRADO DE SOBREPESO				TOTAL	
	GRADO DE SOBREPESO I		GRADO DE SOBREPESO II			
	N	%	N	%	N	%
UNA VEZ AL DÍA	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
DOS VECES AL DÍA	2	9.5%	0	0.0%	2	9.5%
TRES VECES AL DÍA	3	14.3%	2	9.5%	5	23.8%
MÁS DE TRES VECES AL DÍA	10	47.6%	4	19.0%	14	66.7%
TOTAL	15	71.4%	6	28.6%	21	100.0%

En cuanto a la tabla podemos observar que del 100% de escolares un 66.7% con sobre peso consumen sus alimentos más de tres veces al día y otro 23.8 % lo consumen tres veces al día.

Por otro lado, observamos que el grupo de escolares con sobre peso de grado I un 47.6% consumen sus alimentos más de tres raciones por día, y un 14.3% lo realizan tres veces al día.

Asimismo, el grupo de escolares con sobre peso de grado II un 19% consumen sus alimentos más de tres veces al día, y un 9.5% tres veces al día.

El cuadro nos muestra un nivel de significación de 0.70, lo que nos indica que no tiene asociación.

Basilio Moreno (16) nos indica que no hay una medida exacta de alimentos que un niño debe comer. Cada niño es un mundo, y sus antojos y necesidades son únicos. De este modo, el niño puede decir con precisión la cantidad que puede comer. Además, no

puedes empujarles a comer más. Normalmente, los chicos comen más que las chicas, pero no puedes hacer conjeturas sobre sus antojos.

### Discusión:

En cuanto a este resultado podemos decir que la alimentación de estos niños no es buena, y se ve reflejada en los casos existentes de sobre peso, el consumo de alimentos lo ideal para un escolar es de tres veces al día esto se refiere a la comida normal, es decir desayuno, almuerzo y cena, pero los escolares con sobre peso, adicionan una ración o más a su dieta normal no incluyendo sus refrigerios, pero observamos que a pesar de tener un buen consumo de alimentos ellos adicionan sus alimentos con comida “chatarra” exagerando así el consumo de alimentos no nutritivos.

**Tabla 7.** *Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según frecuencia de consumos de alimentos en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009.*

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS	GRADO DE SOBREPESO					
	GRADO DE SOBREPESO I		GRADO DE SOBREPESO II		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
DIARIO	9	42.9%	0	0.0%	9	42.9%
INTERDIARIO	4	19.0%	0	0.0%	4	19.0%
DOS VECES POR SEMANA	1	4.8%	2	9.5%	3	14.3%
UNA VEZ POR SEMANA	1	4.8%	4	19.0%	5	23.8%
TOTAL	15	71.4%	6	28.6%	21	100.0%

Aquí observamos que del 100% de escolares con sobrepeso el 42.9% consumen comida rápida en forma diaria (pollo, papitas fritas, etc.), un 23.8% lo realiza en forma diaria.



Observamos así mismo que del grupo de escolares con sobre peso de grado I también consumen este tipo de alimento en forma diaria un 42.9%, y en forma interdiaria un 19%.

En cambio, en el grupo de escolares con sobre peso grado II, lo realiza un 19% en forma diaria, y 5 % lo realiza en forma ínter diaria.

El siguiente cuadro nos muestra un nivel de significación (N.S.) de 0.01, lo que nos indica que si tiene asociación.

Llargués (14) coincide que en todos los órdenes sociales momentáneos hay una escasez en la utilización de verduras y de productos orgánicos en la dieta diaria de individuos, todo que es igual, fundamentalmente en la razón de que son abundantes en componentes menores, alimentos y fibra, o más toda la última opción es significativa en la contrarrestación de clases particulares de enfermedades.

### **Discusión:**

De esto podemos decir que a menos consumo de comida sana más será el incremento de enfermedades y algunos tipos de cáncer.

**Tabla 8.** *Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según frecuencia de consumos de comida rápida en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009.*

FRECUENCIA DE CONSUMO COMIDA RÁPIDA	GRADO DE SOBREPESO					
	GRADO DE SOBREPESO I		GRADO DE SOBREPESO II		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
DIARIO	11	52.4%	5	23.8%	16	76.2%
INTERDIARIO	3	14.3%	1	4.8%	4	19.0%
DOS VECES POR SEMANA	1	4.8%	0	0.0%	1	4.8%
UNA VEZ POR SEMANA	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
TOTAL	15	71.4%	6	28.6%	21	100.0%

Se observa que lo más consumido por los escolares con sobre peso son las salchipapas con un 42.9%, y seguido de las salchipollo con un 23.8%. Asimismo, que del grupo de escolares con sobre peso de grado I consumen con mayor frecuencia salchipapas y hamburguesas con un 42.9% y 9.5% respectivamente.

Y en cuanto al grupo de escolares con sobrepeso grado II igualmente consumen salchipollo con un 23.8%, y hamburguesas con un 4.8%.

El cuadro nos muestra un nivel de significación (N.S.) de 0.001, lo que nos confirma que si tiene asociación.

Según Pajuelo (17) en desnutrición crónica indica que a veces son los propios padres los que inculcan malos hábitos alimenticios en sus hijos con prácticas que éstos reproducen inconscientemente. También debe señalarse que en sus propios colegios los niños desarrollan malos hábitos alimenticios, porque en los kioscos se vende todo tipo de producto, pero sobre todo golosinas y bebidas gaseosas sin ningún valor nutricional.

## Discusión:

De este cuadro podemos decir que el consumo de comida “rápida” y la venta de estos en los kioscos es un mal hábito para los escolares, ya que por el precio mínimo que los expenden, los escolares optan por consumirlos, reemplazando la comida de casa.

**Tabla 9** Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según tipo de comida rápida en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009.

FRECUENCIA DE CONSUMO COMIDA RÁPIDA	GRADO DE SOBREPESO					
	GRADO DE SOBREPESO I		GRADO DE SOBREPESO II		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
GALLETAS	1	4.8%	0	0.0%	1	4.8%
CHOCOLATES	1	4.8%	0	0.0%	1	4.8%
PAPITAS FRITAS	2	9.5%	0	0.0%	2	9.5%
HAMBURGUESAS	2	9.5%	1	4.8%	3	14.3%
SALCHI POLLO	0	0.0%	5	23.8%	5	23.8%
SALCHI PAPA	9	42.9%	0	0.0%	9	42.9%
GASEOSAS	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>71.4%</b>	<b>6</b>	<b>28.6%</b>	<b>21</b>	<b>100.0%</b>

Se aprecia la relación que existe en los estilos de vida de los escolares con sobre peso y el deporte que practican, por lo tanto, un 42.9% cifra considerable no practica ningún deporte, esto se debe al poco esfuerzo físico que pueden hacer los escolares con este problema

Un 33% practica fútbol y 33.3% practican futbol.

En cuanto al grupo de escolares con sobre peso de grado I 28.6% no practican deporte y un 23.8% practican fútbol, y 14.3% vóley.



El grupo de escolares con sobre peso grado II, el 14.3% no practican también ningún deporte, el 9.5% practica fútbol, por los varones en estudio.

El cuadro nos muestra un nivel de significación (N.S.) de 0.001, lo que nos confirma que si tiene asociación.

Según Castro Beiras (18) las actividades deben ser una mezcla de actividades cardiovasculares, debe haber un poco de obstrucción, fuerza y algo de extensión este es el término de la preparación funcional cardiovascular o moldeado de alto impacto extensión y fuerza parte el trabajo real se sugiere para todas las edades por sus ventajas metabólicas cardiovasculares oposición genuina o prácticas de fuerza se sugieren algo más explícitamente para todas las edades por sus beneficios metabólicos cardiovasculares la resistencia verdadera o los ejercicios de fuerza son recomendables de manera un poco más específica.

### **Discusión:**

De este cuadro podemos indicar que los escolares con sobre peso no practican deporte, ya que a mayor sobre peso menos es el interés de la práctica de ejercicios en este grupo, no tomando en cuenta la importancia de realizar deporte para el bien de su salud ya si mejorar sus estilos de vida.

**Tabla 10.** *Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según tipo de deporte que practica en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009.*

TIPO DE DEPORTE	GRADO DE SOBREPESO					
	GRADO DE SOBREPESO I		GRADO DE SOBREPESO II		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
VOLEY	3	14.3%	1	4.8%	4	19.0%
BASQUET	1	4.8%	0	0.0%	1	4.8%
FUTBOL	5	23.8%	2	9.5%	7	33.3%
NO PRACTICA	6	28.6%	3	14.3%	9	42.9%
TOTAL	15	71.4%	6	28.6%	21	100.0%

En la tabla podemos observar la relación que existe entre la frecuencia que practican su deporte favorito y su estilo de vida, por lo tanto, podemos decir que un 71.4% lo practican dos veces por semana, un 19% lo realizan una vez por semana.

Así mismo del grupo de sobre peso grado I el 52.4% practica su deporte favorito dos veces por semana, y un 9.5% lo realizan una vez por semana.

En cuanto al grupo de sobre peso grado II también observamos que un 19% practica su deporte favorito dos veces por semana, y un 9.5% lo practican una vez por semana.

El cuadro nos muestra un nivel de significación (N.S.) de 0.70, lo que nos confirma que no tiene asociación.

La OMS (15) ha calificado de preocupante el sobrepeso en los jóvenes. Un régimen alimentario pobre y extremo unido a la ausencia de actividad provoca un bucle sin fin estresante es entonces un preocupante círculo vicioso.

## Discusión:

De este cuadro se puede plasmar que los escolares con este estado nutricional practican su deporte muy esporádicamente, no realizándolo de una rutina a diario como debiera ser para disminuir su estado, así mismo los escolares desconocen la importancia de la practicas diarias de su deporte favorito, para esto se debiera de coordinar con los docentes y en reuniones de escuelas de padres informar sobre la importancia de la práctica diaria de estos deportes.

**Tabla 11.** *Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según frecuencia que practica en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009.*

FRECUENCIA DE DEPORTE QUE PRACTICA	GRADO DE SOBREPESO				TOTAL	
	GRADO DE SOBREPESO I		GRADO DE SOBREPESO II			
	N	%	N	%	N	%
DIARIO	1	4.8%	0	0.0%	1	4.8%
INTERDIARIO	1	4.8%	0	0.0%	1	4.8%
DOS VECES POR SEMANA	11	52.4%	4	19.0%	15	71.4%
UNA VEZ POR SEMANA	2	9.5%	2	9.5%	4	19.0%
TOTAL	15	71.4%	6	28.6%	21	100.0%

Aquí observamos la relación del uso del tiempo libre en los estilos de vida de este grupo de escolares, por lo tanto, observamos que los niños ocupan más el tiempo libre en juego de videos con un 71.4% cifra q es un porcentaje muy elevado, así mismo el uso de la televisión invade las horas de uso en tiempo libre con un 19%.

En cuanto al grupo de sobre peso de grado I igualmente el uso de su tiempo libre lo realizan sentados en los juegos de video con un 47.6%, y un 14.3% lo realizan frente al televisor.



Y el grupo de escolares con sobre peso de grado II, también usan su tiempo libre frente a los videos juego un 19% y un 9.5% lo realizan frente al televisor.

El cuadro nos muestra un nivel de significación (N.S.) de 0.70, lo que nos confirma que no tiene asociación.

El estudio de Marcellan (19) demuestra que muchas veces los tutores no tienen en cuenta a sus hijos o les dan un pésimo modelo y, como consecuencia, los jóvenes pasan numerosas horas ante el ordenador o la televisión y comen comida barata. Un individuo que no ha llevado una vida sana de niño tendrá dificultades para trabajar sus propensiones de cuando estos pasen a la etapa adulta.

### **Discusión:**

Por lo tanto, entendemos que los escolares consideran un estilo de vida muy importante los juegos de videos, y la televisión no compartiendo el tiempo libre haciendo deporte y se dedican al sedentarismo.

**Tabla 12.** *Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según tipo de recreación en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009.*

TIPO DE RECREACION	GRADO DE SOBREPESO				TOTAL	
	GRADO DE SOBREPESO I		GRADO DE SOBREPESO II			
	N	%	N	%	N	%
INTERNET	2	9.5%	0	0.0%	2	9.5%
TELEVISION	3	14.3%	1	4.8%	4	19.0%
VIDEOJUEGOS	10	47.6%	5	23.8%	15	71.4%
DEPORTE	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
JUEGO EN CALLE CON AMIGOS	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
TOTAL	15	71.4%	6	28.6%	21	100.0%

Se denota la relación del uso del tiempo libre en los estilos de vida de este grupo de escolares, por lo tanto, del 100% de los niños con sobrepeso el 66.7% usan su tiempo libre que es de estar frente a los video juegos 3 horas, así mismo el 23.8% lo realiza un tiempo de más de 3 horas.

En cuanto al grupo de sobre peso de grado I igualmente el uso de su tiempo libre lo realizan sentados en los juegos de video un tiempo de 3 horas un 47.6%, seguido de más de tres horas con un 14%.

Y el grupo de escolares con sobre peso de grado II, también usan su tiempo libre frente a los videos juego un aproximado de tres horas un 19% y más de tres horas lo realiza un 9.5%.

El cuadro nos muestra un nivel de significación (N.S.) de 0.80, lo que nos confirma que no tiene asociación.

Según Muñiz Garcia (20) en “estudio descriptivo de estilos de vida del medio rural y urbano” indica que existe un listado de estilos de vida saludables o comportamientos

saludables, donde menciona la calidad de la ocupación del tiempo libre y disfrute del ocio, realizando deportes, y Marcellán (19) menciona que los niños no practican actividades que les demanden esfuerzo físico, este problema tiene como consecuencia que, al no realizar ejercicio en su juventud tendrá mayores dificultades para continuar como adulto.

### Discusión:

Por lo tanto, entendemos que los escolares invierten su tiempo o no son conscientes de los buenos estilos de vida, ya que ocupan una buena cantidad de horas frente a los videos juegos y el televisor, no realizando deporte.

**Tabla 13.** Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según uso de tiempo libre en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009.

USODETIEMPOLIBRE	GRADODESOBREPESO				TOTAL	
	GRADODESOBREPESO I		GRADODESOBREPESO II			
	N	%	N	%	N	%
UNAHORA	1	4.8%	0	0.0%	1	4.8%
DOSHORAS	1	4.8%	0	0.0%	1	4.8%
TREHORAS	10	47.6%	4	19.0%	14	66.7%
MASDETREHORAS	3	14.3%	2	9.5%	5	23.8%
TOTAL	15	71.4%	6	28.6%	21	100.0%

La tabla nos demuestra la frecuencia del uso del tiempo libre por estos escolares, por lo tanto, un 52% diariamente realiza esta actividad de los videos juego y la televisión, un 33% lo realiza ínter diario.

Asimismo, observamos que del grupo de sobre peso grado I un 38% lo realiza en forma diaria esta actividad, y un 24% lo realiza en forma ínter diaria.

En cuanto al grupo de sobre peso grado II igualmente practican su actividad diariamente un 14% y un 10 % ínter diario.

El cuadro nos muestra un nivel de significación (N.S.) de 0.90, lo que nos confirma que no tiene asociación.

Según Estrada (10) en cuanto al trabajo activo, entre los jóvenes actuales es casi más notable el modo de vida estacionario a causa de los juegos de ordenador, la televisión y diferentes ejercicios realizados desde el sofá.

### Discusión:

Por lo tanto, podemos decir que los escolares dedican su tiempo libre como es el juego de videos, y el uso de la televisión muy habitualmente es decir en forma diaria, mas no se ve con la práctica del deporte, esta actividad lo realizan sentados en casa o en la calle y se vuelve en una práctica diaria, llegando así al sedentarismo.

**Tabla 14.** *Estilos de vida y su influencia con el grado de sobrepeso según frecuencia de tiempo libre en estudiantes del nivel primario del CEP 72132 del distrito de Ananea, Puno 2009.*

USODETIEMPOLIBRE	GRADODESOBREPESO				TOTAL	
	GRADODESOBREPESO I		GRADODESOBREPESO II		N	%
	N	%	N	%		
DIARIO	8	38.1%	3	14.3%	11	52.4%
INTERDIARIO	5	23.8%	2	9.5%	7	33.3%
UNAVEZPORSEMANA	1	4.8%	1	4.8%	2	9.5%
DOSVECESPORSEMANA	1	4.8%	0	0.0%	1	4.8%
TOTAL	15	71.4%	6	28.6%	21	100.0%



La tabla presenta la frecuencia del uso del tiempo libre por estos escolares, por lo tanto, un 52% diariamente realiza esta actividad de los videos juego y la televisión, un 33% lo realiza ínter diario.

Asimismo, observamos que del grupo de sobre peso grado I un 38% lo realiza en forma diaria esta actividad, y un 24% lo realiza en forma ínter diaria.

En cuanto al grupo de sobre peso grado II igualmente practican su actividad diariamente un 14% y un 10 % ínter diario.

El cuadro nos muestra un nivel de significación (N.S.) de 0.90, lo que nos confirma que no tiene asociación.

Según Estrada (10), en cuanto al trabajo activo, entre los jóvenes actuales es casi más notable el modo de vida estacionario a causa de los juegos de ordenador, la televisión y diferentes ejercicios realizados desde el sofá.

### **Discusión:**

Por lo tanto, podemos decir que los escolares dedican su tiempo libre como es el juego de videos, y el uso de la televisión muy habitualmente es decir en forma diaria, mas no se ve con la práctica del deporte, esta actividad lo realizan sentados en casa o en la calle y se vuelve en una práctica diaria, llegando así al sedentarismo.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Se ha identificado que existe sobrepeso en los estudiantes del nivel primario de la escuela única de Ananea. Asimismo, existe malos estilos de vida en los escolares del nivel primario de la escuela única de Ananea.

**SEGUNDO:** Se determinó que existe grado de sobrepeso con nivel I de 71% y de Grado II de 29%, en los escolares del nivel primario de la escuela única de Ananea.

**TERCERO:** Los estilos de vida en los escolares de Ananea, no son los adecuados, existe elevado consumo de comida rápida con un 67%, el consumo de más de 3 raciones por día es de 43%, siendo el tipo de comida rápida que más consumen la hamburguesa y sándwich con un 24% y el consumo de salchipapas lo realizan un 23%. La práctica de deporte no es común en los escolares, siendo un 42.9% no realiza actividad física, y el 33.3% practica futbol, respecto a la frecuencia en que realizan deporte es en forma interdiaria con un 71.4%, y el 19.6% lo realizan una sola vez por semana. Respecto al uso del tiempo libre y/o tipo de recreación, el uso de video juegos lo realizan en un 71.4%, y estar sentado frente a la TV lo realizan un 19%. El tiempo que ocupan este tipo de recreación es de 66.7% y lo realizan tres horas frente a los video juegos y un 23.8% lo realizan más de tres horas.

**CUARTO:** Se ha establecido la asociación entre los estilos de vida y el grado de sobrepeso, considerados por la inadecuada alimentación, la deficiente actividad física y el inadecuado uso del tiempo libre, esto conlleva a los escolares al grado de sobrepeso y con mayor índice en el grado I de 71%.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se recomienda al Ministerio de salud, a todo el equipo de profesionales que constituyen el programa de crecimiento y desarrollo del niño poner más énfasis en cuanto al grupo de esta edad, ya que dentro del programa mencionado se realiza la captación de niños desnutridos mas no el grupo de escolares con sobrepeso, se debieran de realizar actividades recreacionales a todo este grupo, así como se realiza actividades para el grupo de niños desnutridos, dentro de las actividades que debieran de realizar se debe de priorizar las sesiones demostrativas de nutrición donde podemos demostrar el tipo adecuado de alimentación, sus ventajas, desventajas, así mismo se debiera de realizar actividades como encuentros juveniles, para que así este grupo tenga mayor uso de tiempo en el deporte mas no en los video juegos y el estar sentado frente a la tv.

**SEGUNDA:** Se recomienda a las instituciones educativas coordinar con los kioscos escolares para que expendan productos alimenticios de buena calidad, y nutritivos, mas no comida chatarra, así mismo el ministerio de salud y el ministerio de educación deben de trabajar coordinadamente para realizar actividades recreacionales, así mismo realizar actividades de capacitación o talleres demostrativos de la buena alimentación y esto con la participación de los kioscos escolares, y de los padres de familia, así mismo se debe de realizar escuela para padres y ahí se hablará de los estilos de vida saludables y adecuados en los escolares.

**TERCERA:** Se recomienda también a los padres de familia, que debieran de dar más atención en cuanto a la alimentación de sus niños, no solo darles la propina diaria ya que con eso hacen uso de la compra de comida chatarra, para ello también se debe de trabajar en las sesiones demostrativos con los padres de familia, dándoles



a conocer las formas adecuadas de preparación de loncheras escolares y la buena alimentación escolar, así mismo se debe exigir que acudan a las sesiones de escuela para padres donde se habla mucho de el cuidado de los hijos, autoestima y diferentes temas.

**CUARTA:** Las raciones del consumo de alimentos en número de tres al día son adecuadas y más aún en los niños con sobre peso, pero debemos de indicar a los padres de familia en las sesiones de escuela de padres que los alimentos adicionales debieran de ser las frutas no el consumo de harinas como lo hacen, insisto en trabajar más en las sesiones demostrativas, enseñando a las madres el uso de los buenos alimentos.

**QUINTA:** En cuanto a los estilos de vida y la actividad física que practican los escolares, ya que se observa muy deficiente esta actividad, para ello el Ministerio de salud debiera de implementar en el programa de crecimiento y desarrollo del niño encuentros juveniles siendo estos concursos en los distintos deportes y así promover la participación de los escolares creando en ellos un interés por el deporte.

**SEXTA:** Esta actividad del deporte en el programa de crecimiento y desarrollo del niño debieran de participar así mismo los docentes de las escuelas, en participación con los padres de familia, y realizarlo seguidamente, para así no perder el interés en los alumnos, para que así ellos puedan invertir su tiempo en algo productivo, y llevando siempre el lema: mente sana en cuerpo sano, y año tras año se vea menos los casos de sobre peso en este grupo, y con la participación de los adultos también estaremos ayudando a ellos a disminuir este problema.

**SÉPTIMA:** El juego con los amigos en la calle definitivamente se ha visto desplazado por el avance de la ciencia, los video juego, el Internet que es la distracción más



común en estos tiempos, definitivamente este punto es muy difícil de evitar, pero el trabajo coordinado con el sector educación dando más actividades como el deporte en algo propiciaría el entretenimiento sano de los escolares.

**OCTAVA:** El establecimiento de salud propondrá el uso de tiempo libre en las escuelas con las que está trabajando, lo cual dará a conocer como está abarcando este problema en nuestro medio y día a día se va sumando más incidencias más aun por el desinterés de los padres y los docentes en los escolares, recalcar que la tarea de los docentes no acaba en las clases, se propondrá iniciar el tiempo libre durante las tarde con el nombre de tardes deportivas con salud, ya si los escolares se sumaran cada vez a este grupo con el que iniciaremos, es decir el programa de salud del escolar y del adolescente tendrá que trabajar más con los escolares no solo los que están con sobre peso, sino también con los que son conscientes de las consecuencias que trae el sedentarismo.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Duarte R. Obesidad y sobrepeso: Rev Med Hondur [Internet]. 2015;83(1). Available from: <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2015/pdf/Vol83-1-2-2015-2.pdf>
2. Díaz S, Larios G, Mendoza C, Moctezuma S, Rangel S, Ochoa C. La obesidad escolar. Un problema actual. RCAN [Internet]. 2016;26(1):137–56. Available from: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=68448>
3. Organización Mundial de la Salud. Factores de riesgo de sobrepeso nuevas esferas de investigación. Ginebra; 2004.
4. Organización de las Naciones Unidas. La obesidad se triplica en América Latina por un mayor consumo de ultraprocesados y comida rápida [Internet]. 2019. Available from: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465321>
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 35,5% de la población peruana de 15 y más años de edad padece de sobrepeso. 2017.
6. Torres Luque G, García-Martos M, Villaverde Gutiérrez C, Garatachea Vallejo N. Papel del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la obesidad en adultos. RETOS Nuevas Tendencias en Educ Física, Deport y Recreación [Internet]. (18):47–51. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732284009.pdf>
7. Santinelli M. Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad, que concurren a la Escuela Secundaria de Pavón Arriba de la provincia de Santa Fé [Internet]. Universidad Abierta Americana; 2011. Available from: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc110709.pdf>
8. Guzmán R, Castillo A, García M. Factores psicosociales asociados al paciente con obesidad. In: Obesidad Un enfoque multidisciplinario [Internet]. 2010. p. 201–18.



- Available from:  
[https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icsa/LI\\_EvaluInter/Meli\\_Garcia/8.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icsa/LI_EvaluInter/Meli_Garcia/8.pdf)
9. Ortiz K, Sandoval C. Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en Estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial – La Esperanza, 2015. Universidad Privada Antenor Orrego; 2015.
  10. Estrada P. Problemas de obesidad en escolares. Editorial Guatemala, editor. 2002.
  11. Burgos N. Alimentación y nutrición en edad escolar. Rev UNAM [Internet]. 2007;8(4). Available from: <https://www.ru.tic.unam.mx/handle/123456789/1252>
  12. Chasquibol S, Lengua C, Delmás I, Rivera C, Bazán D, Aguirre M, et al. Alimentos funcionales o fitoquímicos, clasificación e importancia. Rev Peru Química E Ing Química [Internet]. 2003;6(2):9–20. Available from: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quim/article/view/4822>
  13. Cortés O, Beltri P, Miegumole G, Ortego M, Barrachina M, Hernández S. Recomendaciones de dieta para niños y adolescentes. Odontol pediátrica [Internet]. 2009;17(3):207–9. Available from: [https://www.odontologiapediatrica.com/wp-content/uploads/2018/05/151\\_protocolodieta.pdf](https://www.odontologiapediatrica.com/wp-content/uploads/2018/05/151_protocolodieta.pdf)
  14. Llargués E, Franco R, Recasens A, Nadal A, Vila M, José Pérez M, et al. Estado ponderal, hábitos alimentarios y de actividad física en escolares de primer curso de educación primaria: estudio AVall. Endocrinol y Nutr [Internet]. 2009 Jul;56(6):287–92. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1575092209719436>
  15. Organización Mundial de la Salud. Obesidad Infantil y prevención de diabetes: nuevas esferas de investigación. Ginebra; 2005.
  16. Basilio Moreno E. La obesidad en el tercer milenio. Editorial Médica



- Panamericana; 2004.
17. Pajuelo J, Zavaleta N. Guía de actuación en Desnutrición crónica. Barcelona: Sociedad Peruana de Medicina; 2005.
  18. Castro Beiras A, Escudero J. V Jornadas de gestión y evaluación de costes sanitarios. Bilbao: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2000.
  19. Marcellán T, Moreno L. Estimulación psicocognoscitiva en las demencias. An Sist Sanit Navar. 2006;26(3).
  20. Muñiz Garcia J. Estudio descriptivo de estilos de vida del medio rural y urbano. Universidad de Santiago; 2000.



## ANEXOS

### ANEXO 1

#### Datos estadísticos asociados

Se han obtenido los siguientes datos:

VARIABLE INDEPENDIENTE	FACTORES ASOCIADOS	GL	CH2	NIVEL DE SIGNIFICACIÓN
ESTILOS DE VIDA	FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDA RAPIDA	3	13.84	0.01 BUENA ASOCIACIÓN
	TIPO DE COMIDA RAPIDA	3	17.73	0.001 MUY BUENA ASOCIACION
	ACTIVIDAD FISICA	3	17.73	0.001 MUY BUENA ASOCIACION



## ANEXO 2

### Datos estadísticos no asociados

En cuanto a los indicadores que no se asociaron y no tuvieron ningún tipo de significación en cuanto a los estilos de vida son los siguientes:

VARIABLE INDEPENDIENTE	FACTORES ASOCIADOS	GL	CH2	NIVEL DE SIGN.
ESTILOS DE VIDA.	TIPO DE ALIMENTOS CONSUMIDOS	1	1.11	0.30
	Nº DE RACIONES DIARIOS CONSUMIDOS	2	1.12	0.70
	FRECUENCIA DE PRACTICA DE DEPORTE	3	1.72	0.70
	USO TIEMPO LIBRE	2	0.99	0.70
	HORAS DE USO DE TIEMPO LIBRE	3	1.12	0.80
	FRECUENCIA DEL USO TIEMPO LIBRE	3	0.859	0.90



### ● 13% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

#### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>biblioteca.usac.edu.gt</b> Internet	2%
2	<b>disfas.es</b> Internet	1%
3	<b>repositorio.unap.edu.pe</b> Internet	<1%
4	<b>slideshare.net</b> Internet	<1%
5	<b>Universidad Tecnologica de Honduras on 2014-06-20</b> Submitted works	<1%
6	<b>riul.unanleon.edu.ni:8080</b> Internet	<1%
7	<b>dspace.unl.edu.ec</b> Internet	<1%
8	<b>encuentos.com</b> Internet	<1%



## Reporte de similitud

9	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Internet	<1%
10	<b>kindsein.com</b> Internet	<1%
11	<b>v-factory.com</b> Internet	<1%
12	<b>consultoriadeserviciosformativos on 2023-01-27</b> Submitted works	<1%
13	<b>revistamedica.com</b> Internet	<1%
14	<b>repositorio.unh.edu.pe</b> Internet	<1%
15	<b>repositorio.uancv.edu.pe</b> Internet	<1%
16	<b>es.slideshare.net</b> Internet	<1%
17	<b>repositorio.espe.edu.ec</b> Internet	<1%
18	<b>dspace.uce.edu.ec</b> Internet	<1%
19	<b>buenastareas.com</b> Internet	<1%
20	<b>scribd.com</b> Internet	<1%



## Reporte de similitud

21	<b>reddesaludrimac.gob.pe</b> Internet	<1%
22	<b>Universidad Santiago de Cali on 2020-10-16</b> Submitted works	<1%
23	<b>latercera.cl</b> Internet	<1%
24	<b>Universidad Jose Carlos Mariategui on 2017-06-17</b> Submitted works	<1%
25	<b>entornomedico.net</b> Internet	<1%
26	<b>repositorio.unheval.edu.pe</b> Internet	<1%
27	<b>tablapesoideal.com</b> Internet	<1%
28	<b>dspace.unach.edu.ec</b> Internet	<1%
29	<b>aguasdelafuente.cl</b> Internet	<1%
30	<b>repositorio.unac.edu.pe</b> Internet	<1%
31	<b>repositorio.upagu.edu.pe</b> Internet	<1%
32	<b>Universidad Internacional de la Rioja on 2014-04-30</b> Submitted works	<1%



## Reporte de similitud

33	<b>ecoproductos-org.blogspot.com</b>	Internet	<1%
34	<b>aytbuap.mx</b>	Internet	<1%
35	<b>Universidad Autónoma de Nuevo León on 2023-04-25</b>	Submitted works	<1%
36	<b>renati.sunedu.gob.pe</b>	Internet	<1%
37	<b>yachachinapaq.blogspot.com</b>	Internet	<1%
38	<b>1library.co</b>	Internet	<1%
39	<b>Universidad Alas Peruanas on 2019-05-11</b>	Submitted works	<1%
40	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2017-02-04</b>	Submitted works	<1%
41	<b>Universidad de Huanuco on 2020-09-16</b>	Submitted works	<1%
42	<b>Unviersidad de Granada on 2019-05-21</b>	Submitted works	<1%
43	<b>repositorio.une.edu.pe</b>	Internet	<1%
44	<b>nutrinfo.com</b>	Internet	<1%



### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo ROMMY FEDORA CONCHA MELENDREZ,  
identificado con DNI 40437411 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
ENFERMERÍA EN PEDIATRÍA Y NEONATOLOGÍA

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"GRADO DE SOBREPESO Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO; ANANEA 2009"

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 05 de JUNIO del 2023

  
FIRMA (obligatoria)



Huella



## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo ROMMY FEDORA CONCHA MELENDREZ,  
identificado con DNI 40437411 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
ENFERMERÍA EN PEDIATRÍA Y NEONATOLOGÍA

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"GRADO DE SOBREPESO Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO; ANANEA 2009"

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 05 de JUNIO del 2023

  
FIRMA (obligatoria)



Huella