



PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN CON EL FINANCIAMIENTO DEL FEDU

1. Título del proyecto

Factores demográficos y socio-económicos relacionados con los hábitos de consumo de frutas y verduras en escolares de una institución educativa primaria rural de altura de puno, 2021

2. Área de Investigación

Área de investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
Ciencias biomédicas	Alimentación en edad escolar	

3. Duración del proyecto (meses)

12 meses

4. Tipo de proyecto

<u>Individual</u>	<input type="radio"/>
<u>Multidisciplinario</u>	<input type="radio"/>
<u>Director de tesis pregrado</u>	<input checked="" type="radio"/>

5. Datos de los integrantes del proyecto

Apellidos y Nombres	APAZA AHUMADA MOISES GUILLERMO
Escuela Profesional	NUTRICIÓN HUMANA
Celular	951579975
Correo Electrónico	mapaza@unap.edu.pe

I. Título:

Factores demográficos y socio-económicos relacionados con los hábitos de consumo de frutas y verduras en escolares de una institución educativa primaria rural de altura de puno, 2021

II. Resumen del Proyecto de Tesis:

El proyecto de investigación tiene como objetivo determinar los factores demográficos y socio-económicos relacionados con los hábitos de consumo de frutas y hortalizas en escolares de una institución educativa primaria rural de altura de Puno, 2021. El estudio es de tipo descriptivo, analítico y de corte transversal, la muestra estará constituida por todos los escolares de la institución educativa primaria



Huayllapata; se utilizará la técnica de la entrevista y como instrumento se aplicará un cuestionario estructurado cuanti-cualitativo debidamente validado. La prueba estadística que se aplicará será la chi cuadrado y otras necesarias para la investigación. Se espera que exista relación entre los factores demográficos y socioeconómicos relacionada con los hábitos de consumo de frutas y hortalizas.

III. Palabras claves (Keywords): Hábitos, factores socio-económicos, factores demográficos, consumo, escolares

IV. Justificación del proyecto:

El presente trabajo de investigación indaga acerca de los cambios en los estilos de vida que influyeron en la conformación de una dieta monótona y de baja calidad nutricional desde la infancia. Debido a que los hábitos alimentarios se configuran en los primeros años de vida.

La relevancia de la investigación radica en que se trata de encontrar la relación entre los factores demográficos y socio-económicos con los hábitos de consumo de frutas y hortalizas que presentan los escolares de una institución educativa primaria rural de las alturas de Puno. Se sabe que presentan insuficiente consumo de frutas y hortalizas. La OMS recomienda el consumo de 5 porciones de frutas y /o verduras al día con la finalidad de prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). El consumo de frutas y verduras en escolares de nivel primario es aún un tema poco conocido en nuestro país, sin embargo, lo que se sabe es que solo el 9.3% de las personas que pasan los 15 años cumplen con las recomendaciones brindadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1). Esta investigación permitirá a que los responsables de las instituciones de educación primaria, implementen políticas y estrategias orientadas a mejorar esta situación alimentaria y nutricional de estos niños. A través de los docentes y responsables implementar programas educativos y actividades orientadas a promover la importancia que tiene el consumo de frutas y hortalizas, brindar a los directivos datos reales, los cuales serán ayuda para implementar estrategias para que pueden mejorar el consumo de frutas y hortalizas con la finalidad de disminuir diversas patológicas, así mismo evaluar los puntos críticos que dificulta el buen hábito de consumo de frutas y hortalizas en los escolares.

Con esta indagación se podría saber la importancia de la presente investigación, debido a que la problemática de que muchos niños en el mundo de la zona rural presentan el insuficiente consumo de frutas y verduras.

Por tanto, es necesario realizar investigaciones que aporten al conocimiento respecto al insuficiente consumo de frutas y verduras por parte de los niños en la zona rural, el cual permitirá brindar un adecuado cuidado en su alimentación y nutrición. Por lo que nos planteamos la siguiente interrogante ¿Cuáles son los factores demográficos y socio-económicos relacionados con los hábitos de consumo de frutas y verduras en escolares de la Institución Educativa Primaria Huayllapata-Puno 2021?

V. Antecedentes del proyecto:

Mylene Rodríguez-Leyton (2016-2017) Objetivo: Identificar los desafíos a enfrentar



para mejorar el bajo consumo de frutas y verduras en Colombia. Métodos: Investigación de tipo documental, descriptivo, exploratorio realizada en los años 2016 y 2017, a partir de la búsqueda, selección y revisión de referencias bibliográficas para analizar y reflexionar acerca de los indicadores de consumo y producción de consumo de frutas y verduras e identificar los desafíos para alcanzar las recomendaciones de la OMS a partir de la evidencia científica. Resultados: Se reafirma el aporte nutricional de las frutas y verduras y sus beneficios para la salud humana, seguida por los indicadores de producción y de consumo como un tema de interés en salud pública; se revisan las normas y lineamientos de política pública que promueven el consumo de una alimentación saludable como estilo de vida y se identifican los mayores desafíos que deben asumir sectores como la industria de alimentos, la gastronomía, el gobierno, las políticas públicas sociales y sectoriales en salud, educación, agricultura, promoción social, comunicación, así como la academia; para definir estrategias efectivas que incrementen los indicadores de consumo de frutas y verduras y permitan alcanzar las metas de un consumo per cápita mínimo de 5 porciones ó 400 g diarios propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Conclusión: Diversos países han venido impartiendo lineamientos técnicos para fomentar el consumo de frutas y verduras; sin embargo, es recomendable realizar seguimiento periódico a los indicadores, realizar evaluaciones de resultado e impacto e investigación orientada a identificar las causas de bajo consumo y diseñar estrategias efectivas adecuadas al contexto de las poblaciones (2)

Carla Ballonga Paretas, Sabina López Toledo, Pilar Echevarría Pérez, Óscar Vidal Corrons, Josefa Canals Sans, Victoria Arija Val (2017), La ingesta deficitaria es un factor determinante en la desnutrición infantil, un problema de salud pública frecuente en algunas zonas de Latinoamérica. Nuestro objetivo es valorar el desarrollo antropométrico, el consumo alimentario, la ingesta nutricional y su adecuación en escolares, según edad y género, de una zona rural de extrema pobreza de los Andes peruanos que ha recibido programas gubernamentales de ayuda alimentaria. Estudio Universidad Nacional del Altiplano Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Nutrición Humana, descriptivo en 171 escolares de $8,9 \pm 1,67$ años, 51,5% varones. El desarrollo antropométrico se valora mediante el Z-score IMC/edad, el consumo alimentario por la entrevista semiestructurada de frecuencia de consumo de alimentos y el método de Recuerdo de 24 horas, la ingesta nutricional con la tabla de composición de alimentos peruana y francesa (REGAL) y su adecuación mediante la probabilidad de ingesta inadecuada (PII). Presentan delgadez el 4,7%, sobrepeso el 8,8% y obesidad el 0,6%. El consumo alimentario y la ingesta nutricional no presentan diferencia entre géneros, ni grupos de edad (6-9 años y 10-12 años). La distribución porcentual de macronutrientes es equilibrada. La PII de energía y la mayoría de nutrientes es significativamente mayor en el grupo de 10-12 años que en el de 6-9 años. Las vitaminas A, D, C, B3 y folatos son deficientes en ambos grupos; y el calcio, hierro, vitamina E y vitamina B1 en el de 10-12 años. En conclusión, los escolares presentan un peso adecuado en relación a su talla y edad probablemente debido a la alimentación aportada por las ayudas estatales alimentarias. Sin embargo, al haber un escaso consumo de frutas, verduras y hortalizas, se refleja un riesgo nutricional de algunas vitaminas y minerales, mayor en el grupo de 10- 12 años de más elevados requerimientos nutricionales (3).

Arturo Laura de la Cruz (2017) Introducción: La FAO y la OMS recomiendan



consumir 5 porciones entre frutas y verduras al día para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles. El consumo adecuado de frutas y verduras en escolares adolescentes a nivel nacional es menor del 10%. Objetivo: Determinar la relación entre conocimientos y consumo de frutas y verduras en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa “Aymón La Cruz López”, Chosica 2016. Diseño: Estudio de enfoque cuantitativo, analítico, transversal y observacional. Lugar: Institución Educativa Estatal “Aymón La Cruz López” del distrito de Chosica. Participantes: 124 estudiantes de nivel secundario de ambos sexos cuyas edades se encontraban entre los 11 y 18 años. Intervenciones: Se aplicó un cuestionario de conocimientos y frecuencia de consumo sobre frutas y verduras para determinar su nivel de conocimiento y estimar su consumo habitual de estos alimentos. Principales medidas de resultados: Conocimientos sobre frutas y verduras y consumo de frutas y verduras. Resultados: El 3.2% de estudiantes evidenció un nivel alto de conocimiento sobre frutas y verduras. El 66.9% de los estudiantes presentó un consumo adecuado de frutas y verduras. Se encontró relación entre el nivel de conocimiento y el consumo de frutas ($p=0,005$). Conclusiones: Se encontró asociación entre conocimientos y consumo de frutas, mas no con el consumo de verduras (4).

Beatriz Morocco Pilco (2018) El trabajo se desarrolló en los distritos de Umachiri, Cupi y Macari, provincia de Melgar, Región Puno, Perú, sobre los 3900 m.s.n.m.; con el objetivo de determinar los beneficios de la producción de hortalizas bajo invernaderos (Fito toldos) en la alimentación familiar. Se seleccionaron 25 familias para realizar las determinaciones en campo. La producción de hortalizas bajo invernadero (Fito toldos) en zonas alto andinas, permite generar disponibilidad y acceso a alimentos diversificados y nutritivos para las familias, pudiendo incrementarse el consumo per cápita de hortalizas por persona de 5.5 a 38 Universidad Nacional del Altiplano Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Nutrición Humana 5 kg/persona/año, con un promedio de 23 kg/persona/año. Así mismo las familias a través de la producción de hortalizas pueden de forma inmediata incrementar y mejora del consumo en cantidad, variedad de verduras, mejorando sus hábitos alimenticios y patrones de consumo; existiendo entonces una repercusión social (mejores hábitos alimenticios) y económica en las familias (ahorro). La aplicación de estas prácticas aporta de manera significativa en la producción familiar y la seguridad alimentaria local, siendo un mecanismo de adaptación al cambio climático en zonas donde las condiciones climáticas son adversas (5).

VI. Hipótesis del trabajo:

Los factores demográficos y socio-económicos están relacionados con los hábitos de consumo de frutas y hortalizas en escolares de la Institución Educativa Primaria Huayllapata rural de altura de Puno, 2021

VII. Objetivo general

Determinar la relación entre los factores demográficos y socio-económicos con los hábitos de consumo de frutas y verduras en escolares de la Institución Educativa Primaria Huayllapata-Puno 2021.

VIII. Objetivos específicos

- 8.1. Identificar los factores demográficos y socio-económicos de los escolares.
- 8.2. Evaluar la frecuencia y formas de consumo de frutas y verduras de la dieta habitual en escolares.
- 8.3. Estimar el nivel de consumo de frutas y verduras de la dieta habitual en escolares.
- 8.4. Relacionar los factores demográficos y socio-económicos con la frecuencia y formas de consumo de frutas y verduras de la dieta habitual en escolares.
- 8.5. Relacionar los factores demográficos y socio-económicos con el nivel de consumo de frutas y verduras de la dieta habitual en escolares.
- 8.6. Comparar el nivel de consumo de frutas y verduras de la dieta habitual de los escolares con las recomendaciones alimentarias.

IX. Metodología de investigación:

9.1. Lugar de estudio

El estudio se llevará a cabo en la Institución Educativa Primaria Huayllapata de la zona rural.

9.2. Tipo y diseño de la investigación:

La presente investigación es de tipo descriptivo y relacional, prospectivo trasversal.

9.3. Población.

La población estará conformada por todos los niños de la escuela primaria en mención.

9.4. Muestra.

La muestra estará constituida por los niños considerados en el marco muestral, que incluye a niños entre 6 a 11 años de edad. Como criterio de exclusión se tiene a los niños cuyos padres no firmen el consentimiento informado.

9.4. Descripción detallada de los métodos, técnicas, procedimientos e instrumentos para la recolección de datos.

Método de obtención de datos: Para determinar la relación entre los factores demográficos y socio-económicos con los hábitos de consumo de frutas y hortalizas en escolares de una Institución Educativa Primaria rural de altura de Puno, 2021.



La técnica: Se aplica la técnica de la encuesta donde se entregará el instrumento a cada escolar.

El instrumento: Se utilizará en la investigación un cuestionario de preguntas cerradas, el cual ha sido elaborado a partir de la operacionalización de las variables.

Procedimiento: Para la recolección de datos del presente estudio de investigación se realiza las siguientes actividades:

Se realiza las coordinaciones correspondientes con el Director de la Institución Educativa Primaria, y con los docentes de cada sección que están a cargo de los escolares. Se informará a los escolares sobre la investigación que se realizará para solicitar el consentimiento informado

Ya teniendo el instrumento preparado y evaluado por diferentes profesionales de salud, se iniciará con la recolección de datos. Al momento de la entrega del instrumento, se dará las indicaciones sobre el procedimiento del llenado, sin sugerir respuestas. Una vez terminado el llenado se dará una consejería sobre la importancia que tiene los hábitos de consumo de frutas y hortalizas, según la puntuación obtenida. Posteriormente se le agradece al docente a cargo de los escolares por sección por su contribución en el trabajo de investigación.

Finalmente, los datos serán procesados para su respectivo análisis con la prueba de Chi cuadrado,

X. Referencias (Listar las citas bibliográficas con el estilo adecuado a su especialidad)

1. Villanueva Cruzalegui SM. Prácticas y Razones de Consumo de frutas y verduras en escolares de 6to grado de nivel primario de la I.E. Sol de Oro. 2019;1–89. Available from:
http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2926/UNFV_Villanueva_Cruzalegui_Sandra_Mirella_Titulo_profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

2. Rodríguez Leyton M. Desafíos para el Consumo de Frutas y Verduras. Rev la Fac Med Humana. 2019;19(2):105–12.

3. Paretas CB, Toledo SL, Pérez PE, Corrons ÓV, Sans JC, Val VA. Estado nutricional de los escolares de una zona rural de extrema pobreza de Ccorca, Perú. Proyecto INCOS. Arch Latinoam Nutr. 2017;67(1):23–31.

4. Laura de la Cruz A. Relación entre conocimientos y consumo de frutas y verduras en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal, Chosica. 2017; 1–55. Available from:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6678/Laura_dlca.p_482df?sequence=2&isAllowed=y

5. Morocco Pilco NB. Producción de hortalizas bajo invernaderos (fitotoldos), en la mejora de la alimentación familiar en zonas Altoandinas , Melgar , Puno Perú. Memorias Del V Congr Latinoam Agroecol. 2015;1–5.

6. Lazaro Serrano Mirko Luis, Domínguez Curi Cesar Hugo. Guías Alimentarias para la población peruana sn. 2019. 60 p.



7. Macarena A, Agustina FC, María Agustina R. Hábitos de consumo de frutas y hortalizas en niños escolares. Univ Nac Cordoba [Internet]. 2016; 1–115. Available from: [https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/4559/Consumo de frutas y hortalizas en niños escolares.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/4559/Consumo_de_frutas_y_hortalizas_en_niños_escolares.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
8. Franco Castro A. Promoción del consumo de frutas y verduras en escolares de dos instituciones educativas del municipio de Medellín. 2019;1–53.
9. Socia L. “Evaluación del Cambio en la Frecuencia del Programa Apoyo A Familias para el Autoconsumo, del Ministerio de Desarrollo. 2015;
10. López CR. Factores demográficos, socioeconómicos e institucionales que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. 2016;1–182.

XI. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto

Promoción del consumo de frutas y hortalizas por los niños en edad escolar

XII. Impactos esperados

i. Impactos en Ciencia y Tecnología

Mejorar los procedimientos de preparación de los alimentos (frutas y verduras) utilizando equipos necesarios con una base científica sólida.

ii. Impactos económicos

Reducción de los gastos económicos a nivel familiar en la adquisición y consumo de frutas y verduras.

iii. Impactos sociales

Mejorar la calidad de vida social de los niños en edad escolar

iv. Impactos ambientales

El consumo de frutas y verduras se relaciona con el manejo sustentable de la naturaleza y se armoniza con la salud de las personas

XIII. Recursos necesarios

Material de escritorio, equipos de cómputo y herramientas virtuales para la ejecución del trabajo de investigación.

XIV. Localización del proyecto

Institución de Educación Primaria de Huayllapata - Puno



XV. Cronograma de actividades

Actividad	Mes											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Elaboración y presentación del proyecto	X											
Revisión y mejora del proyecto	X	X										
Reporte del 1 avance del proyecto			X									
Revisión bibliográfica y de información				X	X							
Reporte del 2 avance						X						
Recolección de datos							X	X				
Reporte del 3 avance									X			
Procesamiento de datos										X	X	
Reporte del 4 avance												X
Presentación de Informe final												

XVI. Presupuesto

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
Bienes:				
Libros	Unidad	167.00	3	500.00
Separatas-Encuestas	Unidad	40.00	10	400.00
Material de escritorio	Unidad	100.00	08	800.00
Imprevistos			10%	170.00
SUBTOTAL				1,870.00
Servicios:				
Fotocopias e impresiones	Ciento	0.837	1000	400.00
Recolección de Información	Unidad	400.00	4	560.00
Digitación	Documento	700.00	1	200.00
Imprevistos			10%	110.00
SUBTOTAL				1,270.00
TOTAL				3,140.00