

UNIVERSIDAD  
**CIENTÍFICA**  
DEL SUR  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**“DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN  
ESTUDIANTES DE QUINTO DE PRIMARIA EN UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DURANTE LA PANDEMIA  
2020-2021”**

Tesis para optar el título profesional de:  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Claudia Cabrera Balbin (0000-0002-3905-1476)

María Ysabel Ochante Paravecino (0000-0002-8697-7626)

Asesora:

Miriam Yahaira Ángeles Oblitas (0000-0002-8798-7818)

Lima - Perú

2023



UNIVERSIDAD  
**CIENTÍFICA**  
DEL SUR  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**“DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN  
ESTUDIANTES DE QUINTO DE PRIMARIA EN UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DURANTE LA PANDEMIA  
2020-2021”**

Tesis para optar el título profesional de:  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Claudia Cabrera Balbin (0000-0002-3905-1476)

María Ysabel Ochante Paravecino (0000-0002-8697-7626)

Asesora:

Miriam Yahaira Ángeles Oblitas (0000-0002-8798-7818)

Lima - Perú

2023

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 04 de mayo del 2023

Hora: 6 PM

Los integrantes del Jurado de tesis

- Presidente: Viviana de los Angeles Galarza.
- Miembro 1: Reyna Elvira Martina Aranda Guillen.
- Miembro 2: Margareth Nerly Villalobos Guiza.

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: **“DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DURANTE LA PANDEMIA 2020-2021”**

Presentada por: las bachilleres:

- Claudia Cabrera Balbín (0000-0002-3905-1476)
- María Ysabel Ochante Paravecino (0000-0002-8697-7626)

Para optar el Título Profesional de Licenciadas en Enfermería, asesorada por Mg. Miriam Yahaira Ángeles Oblitas (0000-0002-8798-7818).

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de los estudiantes/bachilleres de la Carrera de Enfermería en la sustentación, concluyen de manera unánime ( X ) por mayoría simple ( ) calificar a:

Tesis: Claudia Cabrera Balbín			Nota (en letras): Dieciséis
Aprobado - Sobresaliente ( )	Aprobado - Muy buena (16)	Aprobado ( )	Desaprobado ( )

Tesis: María Ysabel Ochante Paravecino			Nota (en letras): Dieciséis
Aprobado - Sobresaliente ( )	Aprobado - Muy buena (16)	Aprobado ( )	Desaprobado ( )

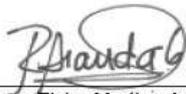
Siendo las 7 PM horas, el acto de sustentación ha concluido y los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



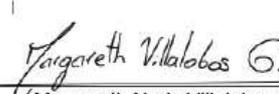
Viviana de los Angeles Galarza  
Presidente(a) del Jurado



Miriam Yahaira Angeles Oblitas  
Asesora



Reyna Elvira Martina Aranda  
Guillen.  
Miembro



Margareth Nerly Villalobos Guiza  
Miembro

**ANEXO 21: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR**

**DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN<sup>1</sup>**

Lima, 11 de mayo del 2023

Señor,  
Carlos Zavalaga Reyes

**Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación  
Universidad Científica del Sur  
Presente.** –

De nuestra consideración,

Yo Claudia Cabrera Balbin y Maria Ysabel Ochante Paravecino estudiantes egresadas de la Carrera de Enfermería de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis: Miriam Yahaira Angeles Oblitas declaramos que este informe final de tesis titulado: "Distanciamiento social y hábitos alimentarios en estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa estatal durante la pandemia 2020-2021", sustentado para obtener el título de licenciada(o) en enfermería es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de mi (nuestra) investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos <sup>2</sup>, que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Según la evaluación de similitud con el software antiplagio, el informe de tesis se encuentra con 7% índice de similitud.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



Firma Integrante 1  
DNI: 72429820



Firma del asesor de tesis  
Miriam Yahaira Angeles Oblitas  
DNI: 45118260



Firma integrante 2  
DNI: 44528737

<sup>1</sup> En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD

<sup>2</sup> Los documentos están en: <https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/>

## INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

**Título del documento evaluado.** Distanciamiento social y hábitos alimentarios en estudiantes de quinto de primaria en una Institución Educativa Estatal durante la pandemia 2020-2021

**Autores.** Claudia Cabrera Balbin; María Ysabel Ochante Paravecino.

**Mecanismo de revisión de originalidad.** Evaluación con Turnitin (ID 2105439789).

**Resultado de la evaluación.** 4%

**Revisado por.** Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

**Comentarios sobre la revisión.** Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.

v.2.0. Distanciamiento social y hábitos alimentarios

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	García Dávalos Luz Elisa. "Factores precipitantes para el retiro prematuro del implante subdérmico en derechohabientes de la UMF No. 28 del IMSS", TESIUNAM, 2022 Publicación	1%
2	go.gale.com Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Carlos III de Madrid Trabajo del estudiante	<1%
4	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
5	Submitted to Universidad Científica del Sur Trabajo del estudiante	<1%
6	www.semanticscholar.org Fuente de Internet	<1%
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1%

## Distanciamiento social y Hábitos alimentarios en estudiantes de quinto de primaria en una Institución Educativa Estatal durante la Pandemia 2020-2021

Claudia Cabrera Balbín (100058391@cientifica.edu.pe) <sup>1</sup>, María Ysabel Ochante

Paravecino (100058221@cientifica.edu.pe) <sup>2</sup>.

Universidad Científica del Sur <sup>1,2</sup>.

---

### Resumen

Los estudiantes de primaria atraviesan una etapa de cambio en la adquisición de hábitos alimentarios, los cuales son fundamentales para su calidad de vida y salud. Sin embargo, debido al distanciamiento social provocado por la pandemia, las actividades compartidas con familiares y amigos se han visto limitadas. El objetivo del presente trabajo fue determinar la relación entre distanciamiento social y hábitos alimentarios en estudiantes de quinto de primaria de una institución educativa estatal durante la pandemia 2020-2021. La metodología consistió en aplicar 2 encuestas (una sobre distanciamiento social y otra sobre hábitos alimentarios) a 120 estudiantes, que participaron voluntariamente y con el consentimiento informado de sus padres. Los resultados mostraron que el 47.5% de los hábitos de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios inadecuados, mientras el 52.5% mostraron hábitos alimentarios adecuados. En relación con el distanciamiento social, el 17,5% lo reportó como irregular, mientras que el 82.5% lo reportó como alto. En conclusión, **existe una relación entre el nivel de distanciamiento social (alto, medio y bajo) y los hábitos alimentarios (adecuados e inadecuados) en los estudiantes evaluados.**

**Palabras clave:** Distanciamiento Social, Hábitos Alimentarios, Alumnos, covid-19.

## **Social distancing and eating habits in fifth grade students in a State Educational Institution during the Pandemic 2020-2021.**

Claudia Cabrera Balbín (100058391@cientifica.edu.pe)<sup>1</sup>, María Ysabel Ochante

Paravecino (100058221@cientifica.edu.pe)<sup>2</sup>.

Universidad Científica del Sur<sup>1,2</sup>.

---

### **Resume**

Primary school students go through a stage of change in the acquisition of eating habits, which are fundamental for their quality of life and health. However, due to social distancing brought on by the pandemic, shared activities with family and friends have been limited. The objective of this study was to determine the relationship between social distancing and eating habits in fifth grade students of a state educational institution during the 2020-2021 pandemic. The methodology consisted of applying 2 surveys (one on social distancing and another on eating habits) to 120 students, who participated voluntarily and with the informed consent of their parents. The results showed that 47.5% of the students' habits presented inadequate eating habits, while 52.5% showed adequate eating habits. In relation to social distancing, 17.5% reported it as irregular, while 82.5% reported it as high. In conclusion, there is a relationship between the level of social distancing (high, medium, and low) and eating habits (adequate and inappropriate) in the students evaluated.

Keywords: Social Distancing, Eating Habits, students, covid-19.

## INTRODUCCIÓN

Desde la incorporación de la pandemia por la Covid-19 a la vida cotidiana de las personas, ha producido la saturación del sistema de salud influyendo como una de las crisis sanitarias más impactantes de la historia en la humanidad <sup>(1)</sup>, de esta forma el distanciamiento social fue una de las medidas óptimas para evitar su propagación <sup>(2)</sup>. Con el cierre de fronteras se logró establecer un confinamiento entre la población, de esta manera los hábitos alimenticios se modificaron incrementando bebidas y alimentos no saludables al incorporar el “delivery” de manera constante en los diversos rubros para su adquisición <sup>(3)</sup>. Por ello es relevante utilizar el presente estudio considerando como ha influenciado el distanciamiento social en los hábitos alimentarios en estudiantes del nivel primario, considerando que al ser menores de edad requieren de una alimentación adecuada para su desarrollo y fortalecimiento de su sistema inmune <sup>(4)</sup>. En Chile <sup>(5)</sup> el confinamiento se realizó a nivel nacional estableciendo parámetros para diversos rubros entre ellos los alimentos, considerando acudir a abastecerse de alimentos en los supermercados, centro de abastos, entre otros; dándose un cambio en la conducta alimentaria y en la actividad física con el incremento del sedentarismo al carecer de actividad constante, del mismo modo sucedió en México <sup>(6)</sup>, de esta manera los estudiantes han sido los más afectados al tener mayor vulnerabilidad en sus emociones que influyen en su dependencia alimenticia traducido en cambios alimentarios, pues la ingesta empleada fue en horarios inadecuados, el incremento del alcohol y comida chatarra incrementó a pasos agigantados obteniendo un 45% de sobrepeso en niños entre 6 a 12 años de edad. En Argentina <sup>(7)</sup>, se produjo patrones alimentarios irregulares ocasionados por el sedentarismo como un factor clave negativo, incrementando bebidas gaseosas al 65% y baja frecuencia en consumo de frutas y verduras, todos estos patrones fueron consignados a lo largo del aislamiento social ocasionado por la pandemia.

En Bogotá, estableciendo a Walteros J, Barreto L, Benítez M. <sup>(20)</sup> en el estudio realizado como objetivo principal de preparar una proposición de participación de enfermería para restablecer las costumbres UAN. Considerando como metodología un estudio descriptivo transversal por medio del temario

acomodado a la cantidad de población y costumbre de alimentos. Logrando conseguir un efecto de 66% de los alumnos que se encuentran en un nivel nutritivo oportuno, 32% se obtuvo por sobrepeso, más del 60% estimando que han incrementado a 7 kilogramos de peso; más del 77% considerando que las costumbres se convierten, por la situación económico de la familia es en menor proporción. Concluyendo, que los cambios alimentarios de los estudiantes han empeorado por el sedentarismo y diferencias asociadas respecto a las restricciones en su salud.

Otro estudio desarrollado también en Bogotá por Niño <sup>(21)</sup> consignó como objetivo general evaluar los cambios en los hábitos alimentarios y estilos de vida durante pandemia, siendo un estudio cuantitativo, realizándose la recolección de información realizándose de manera virtual a 612 participantes. Alcanzó como resultado que un 95% de las familias pertenecen al nivel socioeconómico bajo, de las cuales el 25% percibieron un incremento de peso corporal durante el aislamiento social. Los autores concluyeron que el virus ha traído consecuencias debido a conductas alimentarias, pues el 95% de las familias se han beneficiado con alimentos que el gobierno proporcionó.

En Lima, Morales <sup>(22)</sup> realizó un estudio con el objetivo de establecer una conexión con las dos variables el nivel de estrés y hábitos alimentarios a lo largo de la enfermedad COVID-19 en estudiantes de una institución educativa. La metodología fue cuantitativa, no experimental y correlacional, evaluando alumnos de nivel secundario, aplicándose una encuesta virtual para la obtención de los datos. El autor usó como prueba de hipótesis el chi cuadrado para marcar la asociación entre variables. Como resultados mostraron que un 82% de los adolescentes tuvieron hábitos adecuados, estableciendo un consumo de alimentos de tres veces al día, con refrigerios de frutas y agua natural como lo más consumidos. Determinaron que no se halla una conexión entre las variables durante la pandemia.

De otro lado; también en Lima, el estudio de Ruiton <sup>(23)</sup> tuvo por objetivo de establecer una conexión en hábitos alimentarios y el nivel nutricional en estudiantes de una institución educativa. Para lo cual usó una metodología cuantitativa y también se realizó como técnica una colecta de información como

la encuesta aplicada a una población total de 300 alumnos con una muestra de 125. Los resultados mostraron que los hábitos alimenticios son no saludables con un 66.8% y saludables con un 33.2%, del mismo modo se consideró que el 46% manifestaron con un nivel regular entre sus hábitos hacia un 34% de alimentación mala y el 21% presenta con un nivel bueno. Llegando a concluir que existe un  $p < 0.05$ ;  $Rho = 0.650$ . existiendo un vínculo entre ambas variables.

De esta manera en el Perú, desde que el Estado declaró en emergencia sanitaria a nivel nacional, dispuso con ello el aislamiento social intensificándose las medidas con el tiempo que incluyó la limitación del libre tránsito peatonal y restringiendo la accesibilidad a la recreación, con excepción del abastecimiento de comidas, servicios farmacéuticos, médicos que resguarden al ciudadano sobre un método diverso de vivir <sup>(8)</sup>; pues de esta manera el involucramiento de la alimentación cumple un rol en el desarrollo de las capacidades durante la captación de nuevo conocimiento <sup>(9)</sup>; sin embargo, no todos gozaban del consumo de alimentos ricos en nutrientes esenciales para favorecer su salud encontrándose deficiencias en el ritmo alimentario, en diversas regiones del país se estimó que un 55% de las mismas redujeron frutas y verduras como prioridad en la alimentación por carecer de recursos económicos al limitar actividades que incorporen ingresos económicos familiares <sup>(10)</sup>. Por ello que el 36% incorporaron comida rápida dentro del balance alimentario en los estudiantes; adicionando a ello el sedentarismo como eje perjudicial en la rutina de aprendizaje durante la pandemia <sup>(11)</sup>.

La Institución Educativa Estatal 3056 Gran Bretaña, se encuentra ubicado en la provincia de Independencia y su área territorial DRELM; cuenta con niveles de primaria y secundaria, alberga a una población mixta de más de 800 alumnos en el nivel primario y cuenta con 24 docentes en el turno mañana; recalcando que a lo largo de la propagación del virus en el año 2020 se incluyeron nuevos métodos de estudio influyendo mucho el distanciamiento social, direccionando el estudio a los alumnos de quinto grado de primaria, detectándose problemas como el sedentarismo, incremento de comida chatarra, desnutrición, entre otros aspectos relacionados que han sido reforzados por la crisis sanitaria vivida que

limitaron el correcto desarrollo de los niños y niñas. Por su parte el estado con el programa Qaliwarma abasteció de manera mensual a la canasta básica familiar no siendo suficiente para controlar dicha situación, para ello es relevante el desarrollo del presente estudio considerando el hecho de influenciar en el distanciamiento social y los hábitos alimenticios entre el alumnado.

El presente estudio desde la justificación teórica se realizó para establecer teorías relacionadas al distanciamiento social y hábitos alimenticios en estudiantes sustentando conceptualizaciones que contribuyan a un correcto desarrollo; por lo que Duarte et al. <sup>(12)</sup> consideran que el distanciamiento social corresponde a espacios oportunos entre el público dentro de lugares correspondientes para evitar el contacto físico y comunicacional entre dos o más individuos; estableciendo de esa manera sociológicamente entre el vínculo de distanciamiento físico y entre la sociedad considerando que la expresión de distancia física entre cuerpos mantenimiento lo suficientemente alejados para estatizar diversas trasmisiones como en este caso el COVID-19, de esta manera se logró limitar el contagio por aire y de manera corporal, de parte de los portadores del virus. Es por ello que, el término de distanciamiento social ha sido empleado como limitaciones impuestas por el gobierno para generar implicancias que permitan una proximidad física, de esta manera el confinamiento domiciliario permite tener establecimientos académicos en cuarentena <sup>(13)</sup>. Desde el aspecto práctico logra encajar hacia un desarrollo adecuado del estudiante que por medio de la alimentación saludable obtiene un rendimiento correcto, sin embargo, con la pandemia se generó disfuncionalidades en el modo de alimentarse debido a limitaciones económicas y por situaciones económicas que no permitieron una ingesta adecuada de nutrientes acordes a su edad; desde el ámbito metodológico el estudio presenta instrumentos que lograron un diagnóstico oportuno que al ser procesados lograron la obtención de datos relevantes, de esta manera sirve de guía para futuros investigadores adecuándolo a su realidad. El valor social que contribuye el presente estudio se remonta hacia un público con equidad de oportunidades para que puedan explayarse a partir del presente estudio,

denotando de esta manera que dentro de los paradigmas sociales la alimentación saludable es obtenida por el poder económico, sin embargo, las personas con escasos recursos económicos se adecuan hacia lo que cubre sus posibilidades de adquisición mejorando los estándares alimentarios para que no se complique el estado de salud de sus menores hijos como anemia, desnutrición u otras enfermedades asociadas.

Así mismo, los hábitos alimentarios para González et al. <sup>(14)</sup>, lo establece como comportamientos o conductas asumidas por los individuos para la ingesta y utilización de alimentos, influenciado por la sociedad y su conjunto. De esta manera, se destaca su importancia al considerar que los hábitos son recreados por patrones dentro del círculo familiar, para que posteriormente se adecúe el consumo regulando a la situación <sup>(15,16)</sup>; evitando alimentos procesados que modifica las costumbres impuestas por el entorno del individuo, estableciendo indicadores desordenados en la ingesta alimentaria <sup>(17,18)</sup>. En consecuencia se considera, que el tipo de alimentación ha cambiado con estilos de vida más competitivos, con tiempos reducidos para una preparación más elaborado y en casos producidos por el confinamiento por el covid-19 ha existido variabilidad entre alimentos poco saludables; por ende la importancia de una alimentación saludable interviene en el vínculo existente entre el consumo de productos con altos índices de azúcares o hiper procesados y complicaciones que se presentan como los problemas del metabolismo y diabetes tipo 2 <sup>(19)</sup>.

De esta manera en este estudio se expresa como interrogante principal, ¿De qué manera se relaciona el distanciamiento social y hábitos alimentarios en estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa estatal durante la pandemia en el periodo 2020-2021?; se obtiene como objetivo general, determinar la relación entre distanciamiento social y hábitos alimentarios en estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa estatal durante la pandemia en el periodo 2020-2021 y busca confirmar la hipótesis que existe una relación entre distanciamiento social y hábitos alimentarios.

## MÉTODOS

La metodología empleada en este estudio es cuantitativa, ya que se utiliza información numérica como base para el análisis y para la obtención de resultados concluyentes mediante la aplicación de métodos científicos <sup>(24)</sup>. Al ser de corte transversal, el estudio se desarrolla en un solo momento y se ajusta a los resultados esperados <sup>(25)</sup>. Además, el estudio es prospectivo y se lleva a cabo en el grupo de participantes que se seleccionaron, explicando detalladamente cada uno de los sucesos encontrados.

En este estudio, se ha tomado como población de estudio a los 120 estudiantes del quinto grado de primaria de la institución estatal 3056 Gran Bretaña, se encuentra localizado en Lima y se realizó en el año 2020-2021. Cabe destacar que se ha tomado la totalidad de la población objetivo. Los criterios de inclusión han sido: alumnos con asistencia regular a las sesiones de clase, alumnos que se encuentran en quinto grado de primaria y alumnos con un estado de salud óptimo. Por otro lado, se han establecido criterios de exclusión para aquellos estudiantes trasladados, con diagnósticos psiquiátricos, trastornos mentales o nutricionales. En cuanto a las variables de estudio, se han direccionado como dependientes e independientes, siendo la variable independiente el distanciamiento social y la variable dependiente los hábitos alimentarios.

Se definirán operacionalmente las variables del estudio de la siguiente manera: Para la variable de medidas sanitarias preventivas, se medirán las dimensiones de usar cubrebocas, lavarse, poner distancia, observar o tocarse, la nariz o más partes de nuestro cuerpo, ir a nuestro centro de salud en caso de alta fiebre, malestar de cuerpo, asepsia de los zapatos, material y comida, evitar lugares congestionados y ambientes cerrados, y evitar contacto cercano y saludos de mano, beso y abrazo. La variable de hábitos alimentarios se medirá a través de las dimensiones de características alimentarias y alimentos no adecuados, con sus respectivos indicadores. Según Guerra <sup>(26)</sup>, los hábitos alimentarios se desarrollan desde casa y evolucionan a medida que se avanza en edad y se adoptan comportamientos vinculados con la alimentación.

En el caso de la técnica de recopilación de información, es oportuno considerar la importancia de recolectar datos de manera efectiva y dentro de un plazo establecido dirigido a un público objetivo específico. En este sentido, la encuesta se destaca como una de las técnicas más utilizadas para el diagnóstico en un estudio, permitiendo obtener información precisa a través de preguntas y elementos específicos <sup>(27)</sup>; Por lo tanto, el cuestionario se presenta como el instrumento más adecuado, ya que se adapta a las dimensiones e indicadores establecidos en el estudio, y cuenta con una mayor cantidad de preguntas <sup>(28)</sup>.

Para llevar a cabo la evaluación, se utilizaron 2 cuestionarios. El primero, llamado

"Cuestionario sobre el distanciamiento social durante la pandemia", fue elaborado por

Valdeiglesias <sup>(29)</sup> validado en 2020 (con una credibilidad de 0.9427). Este cuestionario consta de 18 ítems distribuidos sobre 3 campos: preparación para evitar riesgos (ítems 1-8), evitar salir de casa con seguridad (ítems 9-13) e interacción con familiares y amigos (ítems 14-18). Cada ítem se evalúa en una escala de tres opciones: cumplió (3), a veces cumplió (2) y no cumplió (1). El resultado final se clasifica como baja (puntaje de 0-18), regular (19-36) o alta (37-54).

El segundo cuestionario, llamado "Hábitos alimentarios", fue elaborado por Espinoza <sup>(30)</sup> y validado por el mismo autor en el 2020 (con una credibilidad de 0.702). Este cuestionario consta de 23 ítems, que evalúan características alimentarias (dieci nueve puntos) y en alimentos no deseados (cuatro puntos). Tenemos 5 opciones para marcar: siempre (5), casi siempre (4), a veces (3), casi nunca (2) y nunca (1). El valor final se clasifica como inadecuado o adecuado, con un puntaje de 23 a 69 para hábitos alimentarios inadecuados y 70 a 115 para hábitos alimentarios adecuados. Las características alimentarias se clasifican como inadecuadas de 20 a 60 y adecuadas de 61 a 100, según los ítems (1, 8, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 20, 18, 19, 10, 22); los alimentos no recomendables se clasifican como inadecuados de 4 a 12 y adecuados de 13 a 20, según los ítems (13, 23, 14, 21).

Para el proceso de implementación, se solicitó la autorización correspondiente a la institución educativa, representada por el director Yames Flores Chávez, para llevar a cabo la aplicación del cuestionario. Se estableció una comunicación clara y precisa con la institución educativa para coordinar y asegurar la autorización necesaria. Además, se preparó un formato en el cual los familiares de cada alumno daban su autorización, a fin de obtener el permiso para que sus hijos respondieran el cuestionario con sinceridad y obtener información confiable. La aplicación del instrumento se realizó durante dos días con éxito. Las investigadoras identificadas previamente, portando uniformes, cambios de ropa, mascarillas KN 95 y carné de vacunación completo, entregaron gel antibacterial a cada estudiante para evitar el contacto con otros objetos. Durante el proceso de llenado del cuestionario, se explicó a los estudiantes cómo llenarlo y la importancia de ser sinceros en sus respuestas. Al finalizar, se recolectaron los cuestionarios.

En cuanto al análisis estadístico, se presentaron los datos descriptivos en tablas de frecuencia y se utilizó la prueba de chi cuadrado como estadística inferencial. Un resultado de  $p < 0.05$  se consideró significativo. La cantidad obtenidos en el sondeo, se codificaron y se consignaron en un programa Microsoft Excel. Luego, se verificaron los datos en el programa estadístico SPSS 24.0 y se analizaron en tablas de frecuencia y porcentajes, de acuerdo con los objetivos planteados, para determinar la relación en las 2 variables distanciamiento social y hábitos alimentarios en nuestros estudiantes a lo largo de la pandemia.

El estudio se realizó bajo principios éticos de beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia, y se aseguró la confidencialidad de los participantes del estudio. Se obtuvo la aprobación del (CIEI-CIENTÍFICA) y se otorgó una certificación del proyecto de investigación, cuyo código de registro es 1035-2021-PRE20. Se evidenció el respeto hacia cada estudiante para destacar la confiabilidad y absolver dudas, sin perjudicar, lastimar o discriminar a ningún estudiante durante la realización de la encuesta <sup>(31)</sup>.

## RESULTADOS

Para el desarrollo de los resultados se consideró el tipo de muestra censal y corresponde al total de la población (120 alumnos del quinto grado de primaria).

Según las características sociodemográficas en la población de estudio detalladas en la tabla 1, se evidencia que la edad promedio mínima es de 10 años (78%) y la edad máxima es de 12 años (5%). Asimismo, se presenta la variable de género, donde se observa que el 56% de los estudiantes (n=67) son del género masculino.

**Tabla 1** Características sociodemográficas en estudiantes

Variable		Porcentaje (n, %)
Edad	10 años	94 (78)
	11 años	20 (17)
	12 años	6 (5)
Sexo	Masculino	67 (55,8)
	Femenino	53 (44,2)

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2, se evidencia que en la variable hábitos alimentarios, el 47.5% de los estudiantes del quinto grado presentan hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el restante presenta hábitos adecuados; por otra parte, en la variable distanciamiento social se observa que el 82.5% cuenta un nivel alto, mientras que el 17.5% presentan un nivel de distanciamiento regular.

**Tabla 2** Frecuencia de hábitos alimentarios y distanciamiento social

Variables		Frecuencia	%
Hábitos alimentarios (Variable Dependiente)	Inadecuado	57	47.5
	Adecuado	63	52.5
Distanciamiento social (Variable Independiente)	Bajo	0	0
	Regular	21	17.5
	Alto	99	82.5

Fuente: Elaboración propia

En relación con las dimensiones de hábitos de alimentarios y distanciamiento social en la tabla 3, se evidencia que los estudiantes presentan un nivel de distanciamiento alto y con hábitos alimentarios inadecuados los cuales presentan una frecuencia equivalente al 40.4%, mientras que los hábitos alimentarios adecuados y un distanciamiento alto presenta una frecuencia equivale al 59.6%. Se presenta en el estudio del total de la muestra (120 estudiantes) en la dimensión de hábitos alimentarios el 47.5% son inadecuados y el restante son adecuados; de igual forma, en la dimensión del distanciamiento social se presenta un 17.5% tiende a un distanciamiento social regular y el 82.5% presenta un alto distanciamiento. Concluyendo que el distanciamiento físico de la sociedad en el periodo escolar 2020-2021 con la presencia de pandemia no se alteró significativamente el comportamiento alimentario de los estudiantes.

**Tabla 3** Relación entre distanciamiento social y hábitos alimentarios

		Hábitos alimentarios		Total		
		Inadecuados	Adecuados			
Distanciamiento social	Regular	Recuento	17	4	21	
		Recuento esperado	10.0	11.0	21.0	
		% dentro de Distanciamiento social	81.0%	19.0%	100.0%	
	Alto	Recuento	40	59	99	
		Recuento esperado	47.0	52.0	99.0	
		% dentro de Distanciamiento social	40.4%	59.6%	100.0%	
	Total		Recuento	57	63	120
			Recuento esperado	57.0	63.0	120.0
			% dentro de Distanciamiento social	47.5%	52.5%	100.0%

Fuente: Elaboración propia

Para lograr evaluar que tan relacionadas se encuentran las variables, se consideró realizar la prueba de Chi-Cuadro, el cual se muestra a continuación en la tabla 4:

**Tabla 4** Nivel de relación entre distanciamiento social y hábitos alimentarios

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)	Probabilidad en el punto
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	11,423 <sup>a</sup>	1	0.001	0.001	0.001	
<b>Corrección de continuidad</b>	9.855	1	0.002			
<b>Razón de verosimilitud</b>	12.031	1	0.001	0.001	0.001	
<b>Prueba exacta de Fisher</b>				0.001	0.001	
<b>Asociación lineal por lineal</b>	11,327 <sup>c</sup>	1	0.001	0.001	0.001	0.001
<b>N de casos válidos</b>	120					

Nota: a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 9,98. b.

Sólo se ha calculado para una tabla 2x2. Ejecución de la muestra en el programa SPSS.

El estadístico de chi-cuadrado de Pearson toma un valor de 11.423 con 1 grado de libertad, tiene asociado una probabilidad (significativa asintótica bilateral) de 0.001, puesto que es menor, se desecha la hipótesis nula, se finaliza que las 2 variables, hábitos alimentarios y distanciamiento social se encuentran relacionadas.

Pero al tener una cantidad de frecuencia esperada menor a 5 y teniendo en consideración que el porcentaje es menor al 20% por lo que no se invalida la prueba. Se utiliza la prueba exacta de Fisher, realizando la prueba donde el valor de p es menor que el 0.05, lo que se concluye que existe una correlación entre el distanciamiento social y los hábitos alimenticios.

## DISCUSIÓN

En este apartado se discuten los resultados obtenidos en relación con la influencia del distanciamiento social en los hábitos alimentarios de estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa estatal. Como objetivo general se buscó establecer dicha relación, encontrando que el 40,4% de los

estudiantes con un nivel alto de distanciamiento social presentan hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 59,6% restante tiene hábitos alimentarios adecuados y un nivel alto de distanciamiento social. Además, se observó que el 47,5% de los estudiantes presenta hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 17,5% tiene un nivel alto de distanciamiento social, lo que indica que el 82,5% tiene un nivel alto de distanciamiento social. Se estableció una correlación entre ambas variables.

Estos resultados son iguales, obtenidos a través del autor Walteros y otros. <sup>(20)</sup>, percibieron que el 32% de la población estudiada aumentó de peso durante el confinamiento y el 77% cambió sus hábitos debido a la afectación económica familiar. Asimismo, Morales <sup>(22)</sup> encontró que el 82% de los adolescentes modificó sus hábitos alimentarios durante el confinamiento.

De esta manera, se considera que Ruiton <sup>(23)</sup> considera que el 66.8% muestra hábitos alimenticios no saludables y el 33.2% son saludables estableciendo que el 46% tiene un hábito regular, el 34% su alimentación es mala y el 21% es bueno; pues considera Duarte et al. <sup>(12)</sup> establece que el distanciamiento social corresponde a evitar un vínculo entre la sociedad, limitando propagaciones de enfermedades, por su parte González et al. <sup>(14)</sup> hace énfasis que los hábitos alimentarios son conductas impuestas por individuos para la ingesta oportuna de los alimentos, de esta manera se logran establecer un nivel de nutrientes, grasas, carbohidratos en el organismo.

De esta manera las características incluidas en el estudio pertenecen a una población de edad entre 10 años y máximo 12 años, estableciendo que el sexo predominante es masculino, esto coincide con la postura de Niño <sup>(21)</sup> en sus resultados consignó que el 95% son niños el 25% pertenece a familias que han incrementado peso corporal durante el aislamiento social; de esta manera se logra considerar que durante la cuarentena se logró una adaptabilidad entre los individuos, de esta manera adoptando hábitos alimenticios que no cubrían las potencialidades normales, influyendo de esta manera el uso de dispositivos móviles y la ingesta de mayor nivel de azúcar, grasas saturadas complicando el incremento de peso corporal entre los individuos. Es por ello por lo que González <sup>(14)</sup>, destaca que durante el aislamiento social los hábitos alimentarios han logrado desequilibrar e incrementar azúcares a diferencia de

los periodos anteriores al suceso ocurrido; por ello es importante considerar que los patrones involucrados por el círculo familiar regulan dicho incremento de peso, en algunos casos el ingreso económico ha influido en desórdenes alimentarios, anemia y desnutrición <sup>(15)</sup>.

Para ello, en la frecuencia de hábitos alimentarios y el distanciamiento social se observa que el 82.5% cuenta con un nivel alto, el 17.5% obtiene un nivel regular; asemejando a Morales <sup>(22)</sup> que establece en sus resultados que el distanciamiento social ha generado altos niveles de sobrepeso y en algunos casos desnutrición crónica en infantes que no se median en la ingesta cotidiana; cabe recalcar que los cambios mencionados en la actividad física ha sido modificada detectando reducciones respecto a socializar y por lo contrario el incremento del uso de móviles <sup>(31)</sup>, optando por centrarse en redes sociales y juego con mayor probabilidad para la distracción cotidiana durante el confinamiento <sup>(22)</sup>.

De acuerdo a ello, el nivel de hábitos alimentarios corresponde hacia deficientes, estableciendo que el número reducido de infantes lograron equilibrar los alimentos ricos en nutrientes con actividad física en sus viviendas, sin embargo el elevado número de estudiantes que en la ingesta alimentaria lograron incrementar azúcares y emplear una rutina sedentaria durante pandemia <sup>(18)</sup>; de esta manera, cada uno de los indicadores han establecido que la pandemia orillo a un sedentarismo en la cotidianidad perjudicando de manera física, emocional y psicológica a cada familia, dichos niveles han logrado perjudicar el cuidado intrínseco y extrínseco de los estudiantes que eran evidentes durante las sesiones de clase<sup>(25)</sup>.

El presente estudio ha considerado diagnosticar la situación por medio de instrumentos como la encuesta, obteniendo información relevante para ambas variables por lo general, los participantes en su mayoría con un 52.5% tienen hábitos alimenticios adecuados y el 47.5% es inadecuado, por su parte Morales <sup>(22)</sup> considera que el 82% de adolescentes tuvieron hábitos adecuados y el 77% fueron inadecuados por lo que los hábitos han influido en el rendimiento escolar.

Por ende, el presente estudio se han encontrado diversas limitaciones, estableciendo participantes que no han permitido la extrapolación de información hacia otros grupos. Así como la carencia de estudios específicos en el tema, sobre todo durante el tiempo de pandemia, otro aspecto que puede presentar sesgo son la información que recuerdan los padres, generalmente ellos trabajan durante todo el día y pueden no recordar o conocer exactamente qué tipo de alimentos son ingeridos por sus hijos, porque ellos se encuentran bajo el cuidado de otros familiares (cuidadores). Por eso, se presenta el sesgo de memoria, ya que se puede dar información tanto adecuada como inadecuada. Y en este caso se tuvo que brindar información o palabras claves para que tengan un recordatorio.

En fin, es necesario la evaluación de factores que predisponen a una mala alimentación, además de estimar en qué tipo de población es más frecuente el incremento de horas frente a la pantalla de un dispositivo móvil, debido a que la población peruana es multicultural y existen características como la religión, la etnia, los aspectos socioeconómicos y otros que deben ser evaluados; siendo relevante la aplicabilidad de dicho estudio en otra población incrementando asociaciones de causa-efecto para la prevención de enfermedades a largo plazo por no manejar una situación oportuna e informada frene al distanciamiento social.

## **CONCLUSIONES**

Se puede concluir que se hayo una conexión entre las dos variables, con un valor de 11.423 y 1 grado de libertad, lo que indica una probabilidad de 0.001 y rechaza la hipótesis nula.

Además, se observó en el grupo de género sobresalió el masculino y a nivel de los años, fue de 10 a 12 años, y presentaron un nivel regular de distanciamiento social.

En cuanto a la frecuencia de hábitos alimentarios y distanciamiento social, se encontró que el 47.5% de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios inadecuados y un nivel alto de distanciamiento social, mientras que el 17.5% presentó un nivel regular de distanciamiento social.

Cabe mencionar que estos resultados son similares a los obtenidos por Walteros et al. (20), quienes encontraron que el 32% de los participantes obtuvieron sobrepeso durante el confinamiento y el 77% cambiaron sus hábitos debido a la afectación del ingreso económico familiar, y a los resultados obtenidos por Morales (22), quien encontró que el 82% de los adolescentes cambiaron sus hábitos alimentarios durante el confinamiento.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda a las personas adultos restablecer las costumbres alimenticias en sus hijos, incrementando el consumo de frutas y verduras en la canasta básica familiar con mayor frecuencia, a fin de favorecer su crecimiento y desarrollo adecuado.

Se sugiere a la institución educativa fomentar acciones y brindar información a las familias sobre hábitos alimentarios saludables. Además, se recomienda aprovechar los programas de Qaliwarma, que ofrecen alimentos ricos en proteínas y vitaminas, para extraer nutrientes esenciales mediante una preparación adecuada y lograr así un mejor aprovechamiento de estos por parte de los estudiantes.

Se recomienda al personal médico y de salud brindar sesiones de promoción y prevención sobre la importancia de la calidad de la alimentación y la importancia de mantener una rutina de vida saludable durante los estados de emergencia y confinamiento nacional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. González C, Gómez I, Sánchez O. Cambios en el comportamiento alimentario durante la pandemia de covid-19: una revisión sistemática de estudios longitudinales. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(21).
2. Pérez C, Gianzo M, Hervas B, Ruiz F, Casis L, Aranceta-Bartrina J. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 2020; 26(2).
3. Leyva R, Rojas K. ¿El cierre de fronteras y el control de la Covid-19? El caso de Centroamérica y México. *Revue internationale de politique de développement*. 2022; 14(1).

4. Britez M. Educación ante el avance del COVID-19 en Paraguay comparativo con países del Triple Frontie. Scielo. 2020; 1(1).
5. Hurtado V, Largacha S, Guerrero I, Galvez P. Ambientes y hábitos alimentarios: Un estudio cualitativo sobre cambios producidos durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes universitarios. Revista Chile Nutrición. 2022; 49(1).
6. Gonzáles D, Sepúlveda C, Maytonea M, Fuentes M, Gonzáles D. Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa por Covid-19 en universitarios mexicanos. Revistas UNISON. 2022; 12(1).
7. Federik M, Degastaldi V, Duria S, Monsalvo C, Pinto M, Vázquez C, et al. Hábitos alimentarios y Covid-19. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina. Nutrición y clínica. 2020; 40(3).
8. Guillen J. Percepción y hábitos de alimentación durante la cuarentena por Covid-19 en el Perú. Revista Investigaciones ULCB. 2021; 8(1).
9. Vidal F, Vidal M, Huilca H, Ludeña E, Castro M, Gómez Y. Hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID- 19, Lima-Perú. Nutrición y clínica. 2021; 41(4).
- 10 López S, Mamani V. Inteligencia emocional y hábitos alimentarios saludables durante el aislamiento social en estudiantes de una universidad privada de Perú. Universidad Científica del sur. 2022; 28(4).
- 11 Herrera T, Rey A. Empobrecimiento de los hogares y cambios en el abastecimiento de alimentos por la covi-19 en Lima-Perú. Revista electrónica de recursos en internet sobre geografía y ciencias sociales. 2020; 24 (243).
- 12 Duarte R, Velasco Á, Rodríguez A. Emergencia sanitaria covid-19 salud psicológica y estrés: factores a considerar en el distanciamiento. Primera ed. México: Universidad del Valle de México; 2021.
- 13 Cantó N, González I, Martínez R, Moncunill M, Seebach S. Distanciamiento social y Covid-19. Distancias y proximidades desde una perspectiva relacional. Revista de Estudios Sociales. 2021; 10(78).
- 14 González D, Sepúlveda M, Fuentes A, González D. Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa por COVID-19 en universitarios. Psicumex. 2022; 12(2).
- 15 Sinisterra-Loaiza L, Vázquez B, Miranda J, Cepeda A, Cardelle-Cobas A. Hábitos alimentarios . en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. Nutrición hospitalaria. 2021; 37(6).
- 16 Lapo M, Campoverde R, Garzón D, Xu P, Benitez B. Evaluación de los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. Revista empresarial. 2019; 13(2).

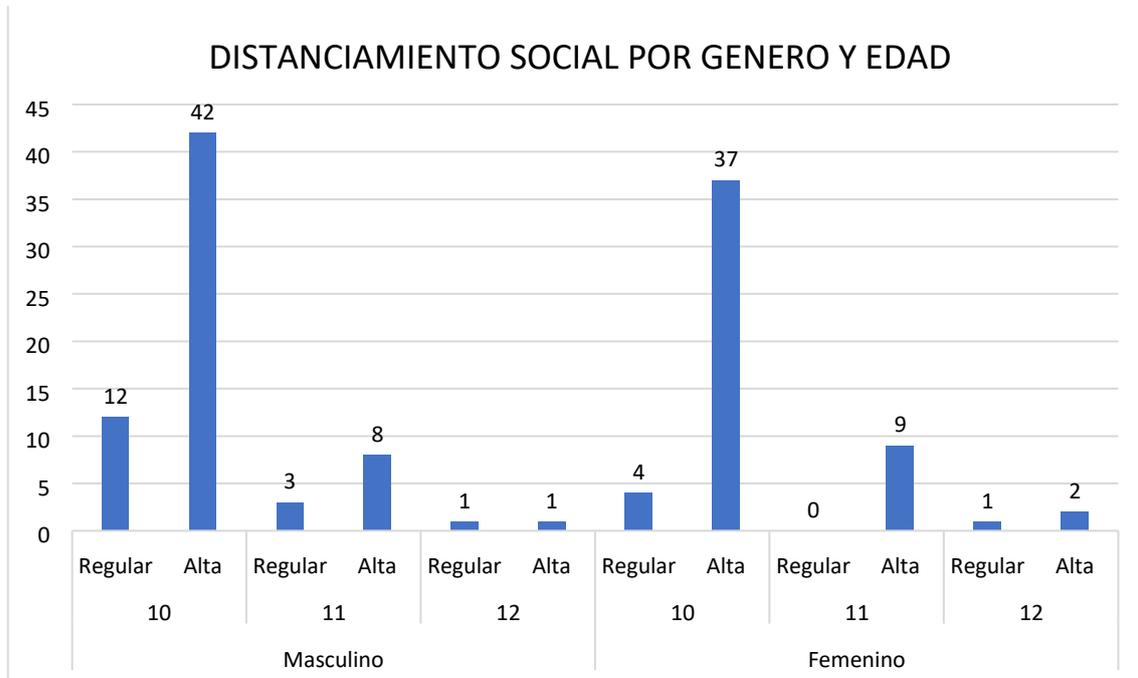
- 17 Zambrano R, Domínez J, Macías A. Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista Vive*. 2019; 2(5): p. 92-98.
- 18 Almendra-Pegueros R, Baladía E, Ramírez C, Rojas P, Vila A, Moya J. Conducta alimentaria durante el confinamiento por COVID-19 (CoV-Eat Project): protocolo de un estudio transversal en países de habla hispana. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*. 2021; 4(3).
- 19 Concha C, Gonzales G, Piñuñuri R, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición*. 2019; 46(4): p. 400-408.
- 20 Walteros J, Barreto L, Benítez M. Hábitos alimentarios de los estudiantes del programa de enfermería de la UAN en Bogotá en tiempos de pandemia. Tesis pregrado. Bogotá: Universidad Antonio Nariño, Bogotá.
- 21 Niño V. Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por Covid-19 en las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena, Sagomoso, Boyacá. Tesis Pregrado. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
- 22 Morales I. Nivel de estrés y hábitos alimentarios durante la cuarentena por Covid-19 en adolescentes de una Institución Educativa, San Martín de Porres. Tesis pregrado. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- 23 Ruiton J. Hábitos Alimentos y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Tesis posgrado. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal, Departamento de Nutrición.
- 24 Hernández R. Metodología de la investigación, las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Cuarta ed. México: McGraw-Hill Interamericana; 2018.
- 25 Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación. Primera ed. Lima: Concytec; 2021.
- 26 Pegueros R, Baladía E, Ramírez C, Cárdenas P, Vila A, Moya J. Conducta alimentaria durante el confinamiento por COVID-19 Proyecto: protocolo de un estudio transversal en países de habla hispana. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*. 2021; 4(3): p. 150-6.
- 27 Poelman M, Gilebaat M, C S, Dijkstra S, Derksen E, Mensink F. Eating behavior and food purchases during the Covid-19 lockdown: Across- sectional study among adults in the netherlands. *Appetite*. 2021; 157(12).
- 28 Arias J. Técnicas e instrumentos de investigación científica. Primera ed. Arequipa: Enfoques . Consulta EIRL; 2020.
- 29 Valdeiglesias E. Distanciamiento social y el estado emocional en los estudiantes de 6 de . primaria del centro educativo Paz y Esperanza del distrito de Socabaya.

Tesis posgrado. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín, Departamento de ciencias médicas.

- 30 Espinoza Y. Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del colegio privado los reyes rojos de barranco. Tesis posgrado. Lima: Universidad Norbert Wiener, Departamento de Ciencias médicas.
- 31 Beauchamp T, Childress J. Principles of biomedical ethics. [Online].; 2020. Acceso 11 de diciembre de 2021. Disponible en:  
[https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=\\_14H7MOw1o4C&oi=fnd&pg=PR9&ots=1xRI2Hzm-p&sig=KLYwbK3jTnfy6yrSFyC\\_p2us9wl&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false.1](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=_14H7MOw1o4C&oi=fnd&pg=PR9&ots=1xRI2Hzm-p&sig=KLYwbK3jTnfy6yrSFyC_p2us9wl&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.1).
- 32 Rodríguez Y. Metodología de la investigación. Primera edición México: Soluciones Educativas S.A; 2020.

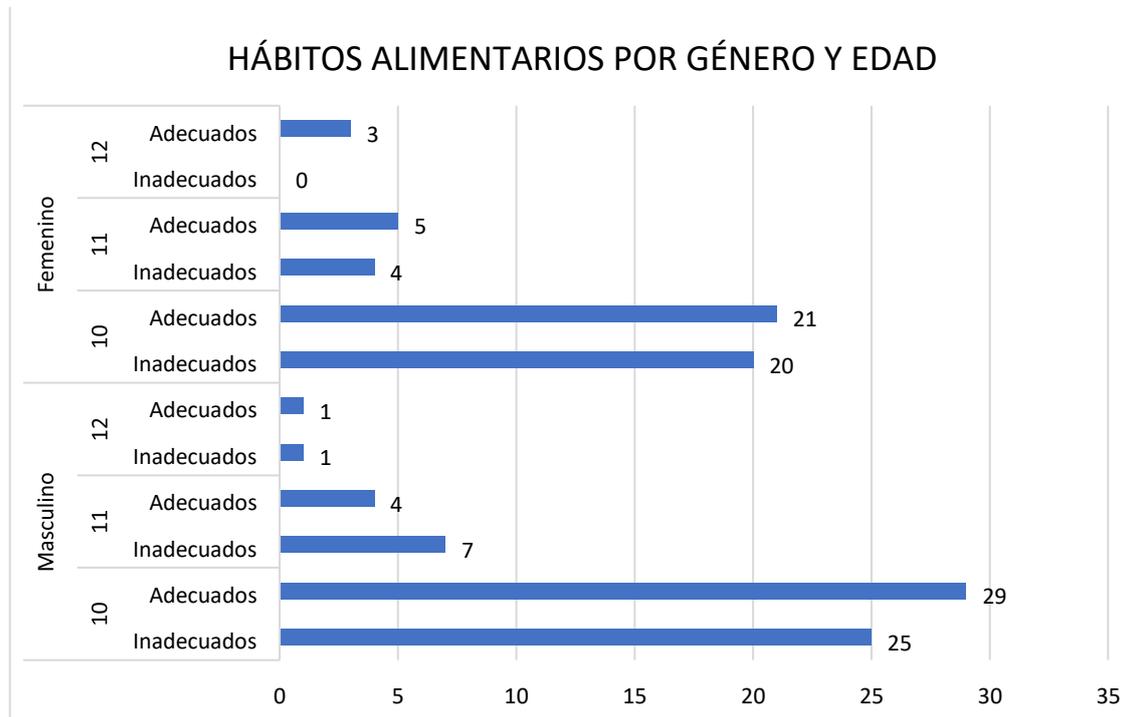
# ANEXOS

## Anexo 1. Resultados por dimensiones



De la imagen anterior se evidencia la variable dependiente siendo el distanciamiento social, en el cual se evidencia que en el sexo masculino los alumnos de quinto de primaria presentan un distanciamiento mayor en la edad de 10 años, en comparación del sexo femenino con cinco puntos menos. Del mismo modo 12 alumnos de 10 años del género masculino presentan un distanciamiento social regular, mientras que 4 por parte del género femenino. Se Concluye que el distanciamiento social fue representativo en el periodo académico 2020-2021 motivo de la presencia de pandemia.

**Anexo 2. Hábitos alimentarios por género y edad.**



En la figura 2; se evidencia que los alumnos de diez años del quinto grado de primaria presentan mayor hábito alimenticio adecuado con 29 estudiantes, en comparación de los 21 puntos en el género femenino. Se considera que el 52.5% de la población estudiantil cuenta con hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 47.5% cuentan un hábito alimenticio inadecuado. Se evidencia que la variación entre los hábitos alimenticios del sexo masculino es del 3% entre una alimentación adecuada e inadecuado; mientras que el de mujeres es del 21%, el cual presenta mayor cuantía.

**Anexo 3. Instrumento de hábitos alimentarios**

**I. PRESENTACIÓN Sr(a) o Srta.:**

Buen día, somos estudiantes de la Universidad Científica del sur, estamos realizando un estudio, cuyo objetivo es Distanciamiento social y Hábitos alimentarios en estudiantes de quinto de primaria en una Institución Educativa Estatal durante la pandemia 2020-2021. Pedimos su colaboración para que nos facilite ciertos datos que nos permitirán llegar al objetivo de estudio ya mencionado.

### Aspectos Sociodemográficos

**Edad:** \_\_\_\_ años

**Sexo:** Femenino ( ) Masculino ( )

**Sección:** A( ) B( ) C( ) D( ) E( )

## II. INSTRUCCIONES GENERALES

Lea detenidamente cada uno de los ítems que se le presentan a continuación y marque con un aspa “X”, la respuesta que usted crea correcta, por cada ítem hay 5 posibilidades de respuesta, elija una de ellas:

- Siempre S
- Casi siempre CS
- A veces AV
- Casi nunca CN
- Nunca N

N °		S	CS	AV	CN	N
1	Desayuno todos los días					
2	Mi desayuno contiene alimentos sólidos como: jamonada, queso, aceituna, huevo, palta o pollo					
3	Mi desayuno contiene alimentos sólidos como: pan solo, galletas, biscocho o tostadas (sin nada)					
4	Mi desayuno consiste en un alimento sólido acompañado por líquidos como: leche, quaker, quinua, yogurt, jugo					
5	Mi desayuno consiste en un alimento sólido acompañado por líquidos como: te, anís, manzanilla, emoliente					
6	Mi desayuno es solo un líquido como: leche, quaker, quinua, yogurt, jugo; sin ningún solido acompañado					
7	Mi desayuno es solo un líquido como: te, anís, manzanilla, emoliente; sin ningún solido acompañado					
8	No desayuno para no llegar tarde al colegio					
9	Consumo una comida (lonchera) a media mañana					

10	Consumo frutas antes del almuerzo					
11	Mi almuerzo es solo una entrada o sopa					
12	Mi almuerzo contiene: arroz + pollo, pescado o carne de res + guiso + ensalada					
13	Mi almuerzo contiene: arroz + frituras					
14	Mi almuerzo es comida rápida (kfc, bembos, pizza, etc.)					
15	No almuerzo					
16	Consumo una comida a media tarde					
17	Ceno todos los días					
18	Mi cena generalmente contiene los mismos alimentos que del almuerzo					
19	Mi cena generalmente es un lonche					
20	No ceno					
21	Tomo bebidas carbonatadas (gaseosa, cifrut, refrescos)					
22	Tomo como mínimo 4-6 vasos de agua al día					
23	Consumos dulces					

Fuente: Elaborada por Espinoza <sup>(30)</sup>

Cada pregunta tiene un valor de 1 a 5 la suma total de esta nos dará un puntaje que indicara si es adecuada o inadecuada.

#### Anexo 4. Instrumento de distanciamiento social por covid-19

##### ENCUESTA DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Buenos días estimados estudiantes, se les hace llegar la siguiente encuesta, por favor llenar siguiendo las indicaciones. Leer y marcar con “X” donde corresponda según tu respuesta.

		Si	A veces	No
<b>MEDIDAS SANITARIAS PREVENIVAS</b>				
1	Usas la mascarilla como se indicó la OMS.			

2	Evitas tocarte la cara, la nariz, los ojos con las manos sucias.			
3	Te lavas frecuentemente las manos con agua y jabón para evitar contagiarse con el COVID-19.			
4	Estornudas cubriendo tu rostro con el antebrazo para estornudar.			
5	Mantienes el distanciamiento de 2 metros con personas ajenas a tu entorno.			
6	Acudes a la posta médica cuando tienes fiebre.			
7	Desinfectas tu calzado con alcohol o legía antes de entrar a tu domicilio.			
8	Desinfectas con un paño de alcohol o legía alimentos, objetos con celulares, control remoto regularmente.			
<b>SALIDAS DE CASA CON SEGURIDAD</b>				
9	Cuando sales evitas acercarte a lugares congestionado de mucha gente.			
10	Evitas entrar a ambientes cerrados donde hay poca ventilación de oxígeno.			
11	Cuando entras a la tienda mantienes el distanciamiento de metros para evitar el contacto cercano con otras personas.			
12	Evitas conversar con personas que no usan mascarilla en la calle.			
13	Evitas saludar dando la mano, abrazo o beso.			
<b>INTERACCION CON FAMILIARES Y AMIGOS</b>				
14	Conversas más con tus padres acerca de la pandemia			
15	Te comunicas con tus amigos del colegio o barrio, expresándoles tus inquietudes sobre la pandemia.			
16	Puedes comunicarte regularmente con otros familiares para conservar como cuidarnos ante el COVID-19			
17	Pudiste conversar con tus vecinos sobre algunas medidas preventivas ante el COVID-19.			
18	Mantienes conversaciones con tu profesor de aula para manifestarles tus inquietudes y de cómo cuidarnos del COVID-19			

Fuente: Elaborada por Valdeiglesias <sup>(19)</sup>

Cada pregunta tendrá un valor numérico del 1 al 3, se sumará el puntaje total y se clasificará en baja, media y alta.

**Anexo 5. Consentimiento informado TÍTULO DEL ESTUDIO:  
“DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE  
ESTUDIANTES DE QUINTO DE PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA ESTATAL DURANTE LA PANDEMIA 2020-2021”**

Buen día, mi nombre es Claudia Cabrera Balbín y María Ysabel Ochante Paravecino somos alumnos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Científica del Sur y estamos realizando una investigación acerca del distanciamiento social y hábitos alimentarios de estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa estatal durante la pandemia 2020-2021. A continuación, le voy a brindar información e invitar a ser parte de este estudio. Antes de que decida participar, puede hablar con nosotros o cualquier otra persona con quien se sienta cómoda sobre esta investigación.

El distanciamiento social es la falta de contactos sociales y el tener pocas personas con las que se puede interactuar con regularidad y puede afectar a los estudiantes, también en los hábitos alimentarios ya que son conductas adquiridas por un individuo y los estudiantes ya empiezan a ser independientes. Las actividades que antes hacían con sus padres ahora las realizan sin ayuda.

Su participación consiste en llenar una hoja de datos y 2 cuestionarios. El primero sobre distanciamiento social que consta de 18 ítems dividido en 3 dimensiones y el segundo es sobre hábitos alimentarios que consta de 23 ítems dividido en 2 dimensiones que ha sido validado para ser aplicado en Perú que usted deberá marcar con una X según corresponda. Para responder el cuestionario le tomara un aproximado de 20 minutos. Pero usted puede tomarse el tiempo necesario y si tiene alguna duda o pregunta sobre la investigación ahora o después con gusto lo ayudaremos.

Invitamos a todos los estudiantes que hayan sido matriculados en la institución educativa estatal en el periodo 2020-2021, donde serán incluidos en la investigación de distanciamiento social y hábitos alimentarios durante la pandemia.

Su participación en el estudio es totalmente voluntaria y usted tiene derecho de desistir de participar en cualquier momento, si decide participar o no, se

respetará su decisión y no le afectará de algún modo en la institución donde estudia. Si usted decide participar estará contribuyendo a identificar los cambios en los hábitos alimentarios ocasionado por el distanciamiento social durante la pandemia 2020-2021 y así contribuir a crear estrategias a los estudiantes.

Si durante la investigación se realizará visitas en las cuales le haremos algunas preguntas sobre el distanciamiento social y hábitos alimentarios para saber cuáles son las conductas adoptadas en el transcurso de la pandemia.

La información que usted nos brindara en la presente investigación, como sus datos personales y la respuesta del cuestionario serán de confiabilidad y solo sabrán las autoras de la investigación. No tiene que participar en esta investigación si no desea hacerlo.

También puede dejar de participar en la investigación en cualquier momento que desee.

Es su elección y todos sus derechos seguirán siendo respetados.

Luego de obtener los resultados de esta investigación, serán publicados para el conocimiento de la población y servirá de guía para futuras investigaciones.

Esta investigación ha sido revisada y aprobada por el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur, entidad cuya tarea es asegurarse de que los participantes en la investigación estén protegidos durante el desarrollo de la investigación. Puede comunicarse con ellos al correo: [ciecientifica@cientifica.edu.pe](mailto:ciecientifica@cientifica.edu.pe).

### **Certificado de consentimiento**

He leído la información anterior, o se me ha leído. He tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre el tema y las preguntas que he hecho han sido respondidas a mi satisfacción. Doy mi consentimiento voluntario para participar en esta investigación.

**Colocar nombre del participante:** \_\_\_\_\_

**Firma del participante:** \_\_\_\_\_

**Fecha (Día/Mes/Año):** \_\_\_\_\_

**Declaración del investigador/persona que toma el consentimiento**

He leído con precisión la hoja de información al posible participante y, en la medida de mis posibilidades, me he asegurado de que el participante entienda que se hará lo siguiente:

1. La finalidad de la investigación
2. La participación es voluntaria
3. Confidencialidad

Confirmando que se le dio al participante la oportunidad de hacer preguntas sobre el estudio, y todas las preguntas hechas por el participante han sido contestadas correctamente y lo mejor que puedo. Confirmando que el individuo no ha sido coaccionado para dar su consentimiento, y que el consentimiento ha sido dado libre y voluntariamente.

Así mismo, se ha proporcionado una copia de este FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO al participante

**Nombre del investigador/persona que ha tomado el consentimiento:**

\_\_\_\_\_

**Firma del investigador/persona que ha tomado el consentimiento:**

\_\_\_\_\_

**Fecha (Día/Mes/Años):**

\_\_\_\_\_

### Anexo 6. Matriz de consistencia

<b>MATRIZ DE CONSISTENCIA</b>			
<b>Título del Proyecto de Tesis</b>		“DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DURANTE LA PANDEMIA 2020-2021”	
<b>Autor (es)</b>		Claudia Cabrera Balbín María Ysabel Ochante Paravecino	
<b>Pregunta de investigación</b>	<b>Variable(s)</b>	<b>Objetivo General</b>	<b>Hipótesis</b>
¿De qué manera se relaciona distanciamiento social y hábitos alimentarios en estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa estatal durante la pandemia 2020-2021?	Hábitos alimentarios  Distanciamiento social	Determinar la relación entre distanciamiento social y hábitos alimentarios en estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa estatal durante la pandemia 2020-2021.	Busca confirmar la relación que existe entre distanciamiento social y hábitos alimentarios.
		<b>Objetivos Específicos</b>	
		1. Determinar la relación entre distanciamiento social y tipos de hábitos alimentarios estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa estatal. 2. Determinar la relación entre distanciamiento social y actividad física en estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa estatal.	

		3. Determinar la relación entre distanciamiento social y estado nutricional de los estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa estatal.						
Tipo de Investigación	Nivel de Investigación	Diseño de Investigación	Población	Muestra	Técnica de Muestreo	Técnica de Recolección de Datos	Instrumento de Recolección de Datos	
Cuantitativo	Correlacional	No experimental	La población del presente estudio estará compuesta por 120 estudiantes de quinto de primaria en la institución educativa 3056 Gran Bretaña del distrito de Independencia.	Se trabajará con el total de la población	Encuesta	Cuestionario	Cuestionario de hábitos alimentarios. Cuestionario de distanciamiento social por Covid-19	

## Anexo 7. Resolución directoral de aprobación de proyecto de tesis



**UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR**  
**RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE CARRERA N° 039-DAE-CIENTÍFICA-2022**

Lima 27 de abril 2022

El informe de revisión independiente académica y la aprobación de un Comité de Ética del proyecto de tesis titulado: **Distanciamiento social y hábitos alimentarios en estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa estatal durante el periodo 2020-2021** con número de registro de la carrera: **1035-2021-PRE20**.

Presentado por:

**Claudia Cabrera Balbin**  
**María Ysabel Ochante Paravecino**

**CONSIDERANDO:**

Que, de acuerdo con el Reglamento General de la Universidad Científica del Sur y los reglamentos de pre/posgrado para obtener el título profesional/ grado académico de Maestro/ grado académico de Doctor en la Facultad de Ciencias de la Salud, se debe desarrollar un trabajo de investigación;

Que, de acuerdo con la normativa vigente en la Universidad Científica del Sur, en uso de las atribuciones conferidas al Director Académico de la Carrera.

**SE RESUELVE:**

**1º. APROBAR** e inscribir el proyecto de tesis titulado **Distanciamiento social y hábitos alimentarios en estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa estatal durante el periodo 2020-2021** con número de registro de la carrera: **1035-2021-PRE20** y establecer el inicio del periodo de ejecución del mencionado proyecto.

**2º. NOMBRAR** a la docente: Magister **MIRIAM YAHAIRA ANGELES OBLITAS** como asesora para el desarrollo de la tesis en cuestión.

Regístrese, comuníquese y archívese.



**Dra. Doris B. Gonzales Carhuajulca**  
**Decana**  
**Carrera de Enfermería**

**Anexo 7. Documento de autorización de ejecución de la tesis en la sede de estudio**



Anexo 8. Evidencia de envío de revista científica

Revista CuidArte

revistas académicas de la FES Iztacala

INICIO ACERCA DE ÁREA PERSONAL BUSCAR ACTUAL ARCHIVOS AVISOS

ESTADÍSTICAS

Inicio > Usuario/a > Autor/a > Envíos activos

Envíos activos

ACTIVO/A ARCHIVAR

ID	DO-MM ENVIOS	SECC	AUTORES/AS	TÍTULO	ESTADO
776	01-26	Nar	cabrera balbin	DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y HABITOS ALIMENTARIOS EN...	Asignación en espera

Elementos 1 - 1 de 1

OPEN JOURNAL SYSTEMS

Servicio de ayuda de la revista

USUARIO/A

Ha iniciado sesión como... claudia9820

- Mis revistas
- Mi perfil
- Cerrar sesión

AUTOR/A

Envíos

- Activo/a (1)
- Archivar (0)
- Nuevo envío

Gracias por enviarnos su manuscrito "DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y HABITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DURANTE LA PANDEMIA" a Revista CuidArte. Gracias al sistema de gestión de revistas online que usamos podrá seguir su progreso a través del proceso editorial identificándose en el sitio web de la revista:

URL del manuscrito:

<https://journals.iztacala.unam.mx/index.php/cuidarte/author/submission/776>

**Anexo 9. Carta de validación de envío del informe de tesis**



**UNIVERSIDAD CIENTIFICA DEL SUR**

**CARTA DE VALIDACION DE ENVIO DEL INFORME DE TESIS**

Yo, Miriam Yahaira Angeles Oblitas, docente a tiempo completo de la Carrera de Enfermería, asesora de las estudiantes Claudia Cabrera Balbin y Maria Ysabel Ochante Paravecino, estudiantes de la Carrera de Enfermería, en la elaboración del proyecto de tesis titulado:

**“DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DURANTE LA PANDEMIA 2020-2021”**

Confirmando que he revisado el informe de tesis, el porcentaje de similitud se encuentra <10% y considero que la versión presentada esta apta para solicitar fecha de sustentación.

<b>Fecha de entrega:</b> 27 / 01 / 2023
<b>Fecha de recepción:</b> / /



Firma del asesor de tesis

## Anexo 10. Resolución de aprobación por comité de ética

**COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN** 

**CONSTANCIA N° 155-CIEI-CIENTÍFICA-2022**

El presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur (CIEI-CIENTÍFICA) da constancia que el proyecto de investigación, cuyos datos se registran a continuación, ha sido **aprobado** por el CIEI-CIENTÍFICA.

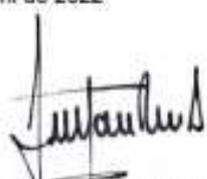
Código de registro: **1035-2021-PRE20**  
 Título: **Distanciamiento social y hábitos alimentarios en estudiantes de quinto de primaria en una institución educativa estatal durante el periodo 2020-2021**  
 Investigador(a): **Claudia Cabrera Balbin; Maria Ysabel Ochante Paravecino**

La aprobación del proyecto de investigación implica que el documento presentado a evaluación cumple con los lineamientos de Universidad en materia de investigación y ética, los cuales se sustentan en la normativa internacional vigente. Adicionalmente, en el contexto de la pandemia de enfermedad por COVID-19, le recomendamos cumplir con las normas publicadas por el estado peruano (accesos, medidas de bioseguridad, etc.) y tener los permisos de las instituciones en las que realizará el estudio antes de ejecutarlo.

En tal sentido, esta aprobación carecerá de valor si es que el proyecto de investigación arriba indicado es modificado de cualquier forma. Toda enmienda, añadido, eliminación o eventualidad (eventos adversos, etc.) posterior a la fecha de aprobación debe ser reportado al CIEI-CIENTÍFICA.

La vigencia de la aprobación de este documento es de dieciocho (18) meses (**hasta el 24 de octubre del 2023**), periodo en el que puede desarrollarse el proyecto. Cualquier trámite para su renovación deberá ser enviado antes del término de la vigencia de este documento, debiendo suspenderse todo desarrollo hasta que la renovación sea aprobada. La presente aprobación será ratificada en la sesión del CIEI más próxima.

Villa El Salvador, 25 de abril de 2022

  
  
 Mg. Fulton Paul Rivera Albinagorta  
 Presidente  
 Comité Institucional de Ética en Investigación