

**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS**  
**“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”**



**Alimentación en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”- 2018**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER EN CIENCIAS MILITARES CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN**

**PRESENTADO POR:**

**Mamani Lima Luis Fernando**

**Cercado Ruesta Álvaro Smith**

**LIMA – PERÚ**

**2020**

**DEDICATORIA**

A nuestros padres por su apoyo incondicional que permitió que este trabajo se logre concretar, además, de la confianza que han puesto en nosotros, la cual se ha evidenciado en sus constantes apoyo emocional

### **DEDICATORIA**

A la prestigiosa Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, alma mater del Ejército del Perú, por la oportunidad de permitirnos realizar los estudios de Formación profesional, científica, humanística que nos permitió culminar con éxito nuestra Tesis para obtener el grado de bachiller.

Al Comando de Educación y Doctrina del Ejército (COEDE) y al Comando del Ejército del Perú por apoyar y acogernos para iniciar nuestra formación como líderes militares.

A las autoridades Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” y el Mg. Izaguirre, que colaboraron en el proceso de producción de este proyecto.

## INDICE DE CONTENIDO

<b>ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO</b>	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
<b>DEDICATORIA</b> .....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
<b>PRESENTACIÓN</b> .....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
<b>INDICE DE CONTENIDO</b> .....	<b>IV</b>
<b>INDICE DE TABLAS</b> .....	<b>VII</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b> .....	<b>VIII</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>IX</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>X</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>XI</b>
<b>CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACION</b> .....	<b>2</b>
<b>1.1 Planteamiento del problema</b>	<b>2</b>
<b>1.2 Formulación del problema</b>	¡Error! Marcador no definido.
<b>1.2.1 Problema general</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>1.2.2 Problemas específicos</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>1.3 Objetivos de la investigación</b>	¡Error! Marcador no definido.
<b>1.3.1 Objetivo general</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>1.3.2 Objetivos específicos</b> .....	¡Error! Marcador no definido.

<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Variables de estudios</b>	<b>18</b>
<b>2.1.1. Variables generales</b>	<b>18</b>
<b>2.2.2. Variables específicas</b>	<b>19</b>
<b>2.2.3. Operacionalización de las variables</b>	<b>19</b>
<b>2.2. Conceptualización de variables</b>	¡Error! Marcador no definido.
<b>2.3. Antecedentes de la investigación</b>	<b>6</b>
<b>2.1.1 Antecedentes nacionales .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.2 Antecedentes internacionales .....</b>	<b>9</b>
<b>2.4. Sustento teórico de las variables</b>	<b>12</b>
<b>CAPITULO III: MARCO METODOLOGICO.....</b>	<b>20</b>
<b>3.1. Método y Enfoque de la investigación</b>	<b>20</b>
<b>3.2 Tipo</b>	<b>20</b>
<b>3.3 Nivel y Diseño</b>	<b>20</b>
<b>3.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de información</b>	<b>22</b>
<b>3.5. Validación y confiabilidad del instrumento</b>	<b>23</b>
<b>3.6. Población y muestra</b>	<b>21</b>
<b>3.7 Aspectos éticos</b>	<b>23</b>
<b>CAPITULO IV: RESULTADO .....</b>	<b>25</b>
<b>4.1 Descripción - Interpretación</b>	<b>25</b>
<b>4.2 Discusión</b>	<b>39</b>

<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>40</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>41</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>42</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
<b>Anexo 1: Base de datos</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Anexo 2: Instrumento de recolección de datos</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Anexo 3: Matriz de consistencia</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Anexo 4: Validación de instrumento por experto</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Anexo 5: Constancia de entidad donde se efectuó la investigación</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Anexo 6: Compromiso de autenticidad del instrumento</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## Indice de tablas

Tabla 1	Frecuencia sobre la EMCH elabora las comidas diarias con las proteínas necesarias para la rutina del cadete	19
Tabla 2	Frecuencia sobre el cadete requiere más proteínas de las que la EMCH le brinda	20
Tabla 3	Frecuencia sobre la EMCH elabora las comidas diarias con las vitaminas necesarias para el cadete	21
Tabla 4	Frecuencia sobre las vitaminas son importantes para el desenvolvimiento del cadete en la EMCH	22
Tabla 5	Frecuencia sobre el cadete debería recibir un mayor nivel de grasas en las comidas de la EMCH	23
Tabla 6	Frecuencia sobre las grasas son importantes en la alimentación de los cadetes de la EMCH	24
Tabla 7	Frecuencia sobre los cadetes cuentan con una dieta balanceada adecuada	25
Tabla 8	Frecuencia sobre la EMCH debería mejorar su dieta diaria	26
Tabla 9	Frecuencia sobre la EMCH te brinda los alimentos adecuados para su adecuado desempeño.	27
Tabla 10	Frecuencia sobre la EMCH debería incrementar los tipos de alimentos	28
Tabla 11	Frecuencia sobre la EMCH debería modificar el horario de alimentación	29
Tabla 12	Frecuencia sobre el IMC de los cadetes debe mejorarse	30
Tabla 13	Frecuencia sobre la EMCH debería realizar un control de masa corporal	31
Tabla 14	Frecuencia sobre la EMCH debería realizar una evaluación del dinamómetro	32

## Índice de figuras

Figura 1	La EMCH elabora las comidas diarias con las proteínas necesarias para la rutina del cadete	19
Figura 2	El cadete requiere más proteínas de las que la EMCH le brinda	20
Figura 3	La EMCH elabora las comidas diarias con las vitaminas necesarias para el cadete	21
Figura 4	Las vitaminas son importantes para el desenvolvimiento del cadete en la EMCH	22
Figura 5	El cadete debería recibir un mayor nivel de grasas en las comidas de la EMCH	23
Figura 6	Las grasas son importantes en la alimentación de los cadetes de la EMCH	24
Figura 7	Los cadetes cuentan con una dieta balanceada adecuada	25
Figura 8	La EMCH debería mejorar su dieta diaria	26
Figura 9	La EMCH te brinda los alimentos adecuados para su adecuado desempeño	27
Figura 10	La EMCH debería incrementar los tipos de alimentos	28
Figura 11	La EMCH debería modificar el horario de alimentación	29
Figura 12	El IMC de los cadetes debe mejorarse	30
Figura 13	La EMCH debería realizar un control de masa corporal	31
Figura 14	La EMCH debería realizar una evaluación del dinamómetro	32

## RESUMEN

La presente investigación titulada “ALIMENTACION EN LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI, AÑO 2018”, tiene como objetivo general, describir cómo es la alimentación en la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2018.

La presente investigación ha sido desarrollada bajo un enfoque metodológico cuantitativo, pertenecese a un tipo de investigación básica. Además, se ha elaborado en un nivel descriptivo con un diseño no experimental transaccional. La recolección de información se ha llevado a cabo mediante la aplicación de la encuesta cómo técnica y el cuestionario de instrumento. La población de este estudio ha estado conformada por todos los cadetes de la EMCH, cuyo número asciende a mil cadetes. La muestra estuvo conformada por 278 cadetes, y su selección se llevó a cabo mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple.

Por último, esta investigación concluye en que la alimentación se lleva a cabo en buena forma y en condiciones adecuadas, sin embargo, los cadetes consideran que es necesaria algunas mejoras, tales como la presencia de un profesional en nutrición, establecer un control permanente del índice de masa corporal de los cadetes, todo ello, con la finalidad de mejorar su rendimiento académico y físico

Palabras Claves: Alimentación, nutrientes, hábitos, estado nutricional

## **ABSTRACT**

This research entitled "FOOD IN THE MILITARY SCHOOL OF CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI, YEAR 2018", has the general objective of describing what food is like in the Military School of Chorrillos Coronel Francisco Bolognese, year 2018.

This research has been developed under a quantitative methodological approach, belonging to a basic type of research. Furthermore, it has been elaborated at a descriptive level with a non-experimental transactional design. The collection of information has been carried out by applying the survey as a technique and the instrument questionnaire. The population of this study has been made up of all the cadets of the EMCH, whose number amounts to a thousand cadets. The sample consisted of 278 cadets, and their selection was carried out by means of simple random probability sampling.

Finally, this research concludes that feeding is carried out in good shape and in adequate conditions, however, the cadets consider that some improvements are necessary, such as the presence of a nutrition professional, establishing permanent control of the index body mass of cadets, all with the aim of improving their academic and physical performance

**Key Words:** Diet, nutrients, habits, nutritional status

## INTRODUCCIÓN

La alimentación del ser humano es un elemento fundamental para que este pueda desarrollarse en forma adecuada, con mayor razón para los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, quienes se encuentran sometidos a un régimen académico diferente al de cualquier institución de educación superior, ya que el cadete realiza actividades educativas, actividades físicas, las horas de sueño son limitadas. En este contexto, la exigencia a este cuerpo humano es superior al de una persona convencional, por ende su alimentación, también lo debe ser, por ello, es que en el presente trabajo de investigación se presenten describir la alimentación en la EMCH, para ello, este trabajo se ha estructurado de la siguiente manera:

El capítulo I, Problemas de investigación, presenta los aspectos importantes tales como; el planteamiento del problema, la formulación del problema, los objetivos, la justificación, las limitaciones y la viabilidad.

El Capítulo II Marco Teórico, presenta los antecedentes, las bases teóricas, la definición de términos y definiciones de las variables; en la cual realiza aportes al estado del arte sobre la alimentación adecuada que debe llevar el cadete.

El capítulo III, Marco Metodológico, se aclaran los aspectos metodológicos tales como el enfoque, tipo, diseño, método de estudio, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como los métodos de análisis de datos.

En el capítulo IV, Resultados, se presenta una descripción de los resultados, la interpretación y discusión de los mismos.

Finalmente, las Conclusiones y Recomendaciones, en donde se plantearon los aspectos más relevantes alcanzados producto del presente trabajo y que permitieron establecer las conclusiones y como también plantear las recomendaciones.

Asimismo, se ha establecido al término de la investigación la alimentación de los cadetes es necesaria, para saber la adecuada alimentación que se le debe brindar a los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos coronel Francisco Bolognesi.

## **CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACION**

### **1.1 Planteamiento del problema**

La Alimentación es necesaria en todos los seres vivos, tanto en los animales como en los seres humanos, y es por ello que debemos tener una equilibrada incorporación de nutrientes a nuestro organismo, lo que muchas veces es referenciado como buena alimentación, siendo fundamental su cumplimiento para el desarrollo de la vida y de las distintas actividades cotidianas. También es necesario estar informado sobre una buena alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente. Para ello debes aprender a planear tus comidas y colaciones inteligentemente, de modo que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías. Se suele vincular justamente a la buena alimentación con los deportes, a una vida con ejercicios ya que se suelen adoptar dietas equilibradas para poder suplementar estas actividades físicas, mientras que por el contrario los desequilibrios alimenticios suelen relacionarse más bien con una vida sedentaria y carente de ejercitación física. Los malos hábitos alimenticios, han contribuido al aumento de obesidad en el mundo. De acuerdo a la OMS, en 2014, más de 1.9 billones de adultos de 18 años en adelante, sufrían sobre peso. De ellos, más de 600 millones eran obesos. Aún para aquellos con un peso adecuado, una dieta pobre en nutrientes se asocia con mayores riesgos para la salud, que pueden causar enfermedades e incluso la muerte.

Es necesario también conocer la alimentación en el Perú es un tema importante, no solo por el conocido hecho de que la alimentación de la mayoría de ciudadanos en el país no es óptima, lo cual no es moralmente aceptable, también tiene relevancia porque está demostrado que para que un ser humano pueda desarrollar al máximo sus facultades, el tener una dieta adecuada es absolutamente necesario. La forma en la que nuestro cuerpo adquiere la energía necesaria para su metabolismo es a través de

nutrientes de los cuales extrae calorías que nos permiten realizar todo tipo de actividades. Dentro de estas actividades se puede usar como ejemplo el aprendizaje en los niños y la efectividad en el trabajo en los adultos: si un niño no recibe una buena nutrición tendrá menos posibilidades de mostrar un buen rendimiento académico. Trasladando esto a un marco laboral, si un trabajador no se nutre adecuadamente tiene más riesgo de contraer enfermedades ya que su sistema inmunológico no se encontrará en condiciones de hacer frente a las mismas. Esto tiene gran importancia porque reduce la capacidad de producción y consecuentemente las posibilidades de percibir ingresos. Estudios realizados por Gallegos y Lavado (2005) demostraron que el impacto de la ingesta calórica sobre la productividad es positivo y significativo, confirmando que para el caso peruano, la ingesta calórica afecta directamente la productividad del trabajador.

Así como es necesario la alimentación para las personas en toda parte del mundo, en el Perú, también es de vital importancia la alimentación en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, se observó que en el año 2018 la alimentación de los cadetes, no fue tan buena, debido a que se detectó varios cadetes con falta de peso, falta de nutrientes en el organismo para el estudio, falta de proteína para los cadetes deportista, es por eso que se vio necesario investigar sobre este tema y poder dar algunas soluciones sobre esta problemática que están pasando los cadetes, es por eso que se analizara como se ha ido desarrollando este problema al pasar de los años. Desde que los cadetes ingresan a la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" en el 2016, se percató que el rancho de los cadetes no era muy nutritiva, es por lo que muchos cadetes no se conformaban con el rancho de la escuela y es por esto que tenían la necesidad de consumir una plato de comida en el casino, esto generaba que los cadetes gasten su dinero, que no coman comida saludable, que consuman alimentos con alto porcentaje en grasa, y es importante recalcar, que la buena alimentación en los cadetes es necesaria para el

buen desempeño intelectualmente, físicamente, en su vida cotidiana debido a la exigencia que vive día a día el cadete de la Escuela Militar de Chorrillos.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cómo es la alimentación en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2018?

### **1.2.2 Problemas específicos**

PE1: ¿Cómo son los nutrientes en la alimentación de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2018?

PE2: ¿Cómo son los hábitos alimenticios en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2018?

PE3: ¿Cómo es el estado nutricional de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2018?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Describir cómo es la alimentación en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2018

### **1.3.2 Objetivos específicos**

OE1: Describir cómo son los nutrientes en la alimentación de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2018.

OE2: Describir cómo son los hábitos alimenticios en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2018?

OE3: Describir cómo es el estado nutricional de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2018.

## **1.4. Justificación, trascendencia y relevancia de la investigación**

Este trabajo es importante porque la alimentación de una persona se puede ver reflejada en la salud de esta, por ende, los cadetes necesitan tener una buena salud para estar en buenas condiciones durante su rendimiento

académico y físico, de lo contrario, podrían presentar alguna limitación. Por ello, una descripción de la actual alimentación de los cadetes brinda información oportuna para analizar cómo se encuentra la alimentación de los cadetes y que es lo que se debería mejorar. Además, de que las recomendación planteadas en la presente investigación son para mejorar el rendimiento físico y académico de los cadetes, ya que la alimentación es la base de todo el desarrollo profesional de estos.

### **1.5. Limitaciones**

Una limitación ha sido el recurso económico, ya que los cadetes autores del presente trabajo de investigación son los que han financiado su investigación. Este financiamiento ha sido con los bajos recursos con los que cuenta, debido a que el cadete se encuentra bajo un régimen de estudiante en el que no recibe ninguna remuneración mensual. Otra limitante ha sido el tiempo, debido a que los cadetes se encuentran en un régimen de horario predeterminado, donde el cadete no tiene la libertad de organizar su tiempo durante el día, por ello, solo disponía de pocas horas para realizar la investigación. Otra limitación fue el acceso a la información del comedor de la EMCH, ya que el oficial de rancho no disponía de tiempo para realizar una entrevista y recolectar mayor información.

### **1.6. Limitaciones**

La EMCH asignó un asesor temático y un metodológico que permitió la realización del trabajo de investigación, mediante un continuo asesoramiento y revisión del trabajo. Luego de ello, el trabajo ha sido sometido a revisores temáticos y metodológicos, quienes fueron contratados por las autoridades de la EMCH. Los cadetes lograron organizar el poco tiempo que disponían, además de utilizar los fines de semana para realizar el proceso de investigación.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1 Antecedentes nacionales**

Martino, R. & Huancollo, E. (2018). La alimentación y su influencia en el rendimiento académico de los cadetes de artillería de la Escuela Militar de Chorrillos 2018. Tesis licenciatura. Escuela Militar de Chorrillos, Perú.

El objetivo de la citada investigación fue determinar la influencia de la Alimentación (Nutrientes) en el Rendimiento Académico de los cadetes de la EMCH “CFB”, 2017. La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo de diseño no experimental. La población y muestra a delimitar la investigación estuvo conformada por 20 cadetes 3er año del arma de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos. La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la entrevista y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyo que en la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” existe una tabla de abaco con especificación de alimentos orgánicos e inorgánicos además de su valor nutricional; que permiten que los cadetes y soldados puedan alimentarse de la manera adecuada para realizar sus respectivas actividades de forma óptima; es por ello, que se debe considerar que debe existir una adecuada distribución de las raciones y alimentos para su alimentación. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la importancia de la alimentación la cual está ligada a una adecuada distribución. Siendo así una base de referencia para la tesis.

Rojas, C. & Llerena, J. (2019). Implementación de un sistema de gestión de calidad en el comedor de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi para aumentar el desempeño del cadete. Tesis licenciatura. Escuela Militar de Chorrillos, Perú.

El objetivo de la citada investigación fue determinar la relación que existe entre la implementación de un Sistema de gestión de calidad en el comedor de la Escuela Militar de Chorrillos y el desempeño del cadete. La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo de diseño no experimental. La población a delimitar la investigación estuvo conformada por 230 individuos de las compañías de 4to año del batallón de cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos con una muestra de 60 cadetes. La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la encuesta y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyo que existe una relación directa entre la implementación de un Sistema de gestión de calidad en el comedor de la Escuela Militar de Chorrillos y el desempeño académico del cadete; que en cuanto a la formación militar de los Cadetes, la cual es muy riguroso en su exigencia académica, esta debe de estar respaldada por un óptimo servicio de alimentación que es proporcionado por la institución. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la importancia de la alimentación la cual repercute directamente en la formación castrense del cadete. Siendo así una base de referencia para la tesis.

Changanaqui, W. & Landa, J. (2019). La calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos – Perú. Tesis licenciatura. Escuela Militar de Chorrillos, Perú.

El objetivo de la citada investigación fue determinar la relación entre calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos – Perú, año 2019. La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptivo-correlacional de enfoque cuantitativo de diseño no experimental. La población a delimitar la investigación estuvo conformada por 107 cadetes de caballería y la muestra estuvo conformada por 42 cadetes de caballería de 4° año. La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la encuesta y con respecto

a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyó que la calidad nutricional es determinante para los humanos ya que influirá a lo largo de la vida, se deben tomar en cuenta la actividad que se realiza cuando las exigencias aumentan el cuerpo debe poseer más energía para responder a la demanda. De acuerdo con los resultados también se concluyó que existe una relación significativa entre la calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos – Perú, año 2019. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la importancia de la alimentación que influirá a lo largo de la vida del ser humano y como esta repercute en del desarrollo. Siendo así una base de referencia para la tesis.

Lazaro, J. & Lopez, R. (2017). El nivel nutricional en relación al rendimiento académico en los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2017. Tesis licenciatura. Escuela Militar de Chorrillos, Perú. El objetivo de la citada investigación fue determinar en qué medida el nivel nutricional se relaciona con el rendimiento académico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2017. La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptivo-correlacional de enfoque cuantitativo de diseño no experimental. La población a delimitar la investigación estuvo conformada por 150 cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos y la muestra estuvo conformada por 57 cadetes. La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la encuesta y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyó que el nivel nutricional se relaciona significativamente con el rendimiento académico de los cadetes de infantería de la escuela militar de chorrillos CFB. Además Se requiere un análisis complementario el cual permitirá cambiar la percepción de los cadetes y revertir las evidencias señaladas respecto a los bajos niveles de complementos nutricionales que presentarían los cadetes. En

relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la importancia de la alimentación que influirá en el rendimiento del cadete. Siendo así una base de referencia para la tesis.

### **2.1.2 Antecedentes internacionales**

Molina, S. (2015). Los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de 2º y 3º grado de E.E.B. DEL COMIL N° 13 PATRIA, cantón Latacunga, en el año lectivo 2014-2015. Tesis licenciatura. Universidad Técnica de Cotopaxi, Ecuador.

El objetivo de la citada investigación fue mejorar los hábitos alimenticios mediante la elaboración de una guía de alimentación y nutrición infantil saludable para ayudar en el rendimiento académico de los estudiantes de E.G.B. N° 13 Patria. La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptiva de enfoque cualitativo de diseño no experimental. La población a delimitar la investigación estuvo conformada por 121 alumnos y la muestra estuvo conformada por 63 alumnos. La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la encuesta y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyo que son en pequeña proporción los niños que consumen el número de comidas necesarias al día, por lo tanto su rendimiento en la escuela se encuentra disminuido por cuanto no tienen las energías necesarias que provee al organismo la alimentación. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la importancia del hábito saludable alimenticio cual influye en el rendimiento del alumno. Siendo así una base de referencia para la tesis.

Tipan, P. (2015). El entrenamiento militar en el rendimiento físico de oficiales y voluntarios del grupo de Fuerzas Especiales N° 27 Miguel Iturralde. Tesis licenciatura. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.

El objetivo de la citada investigación fue determinar la influencia del entrenamiento militar en el rendimiento físico del personal de oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”. La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptiva de enfoque mixto de diseño no experimental. La población y muestra a delimitar la investigación estuvo conformada por 110 oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales. La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la encuesta y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyo que los fundamentos científicos y metodológicos de la planificación del entrenamiento plantean que éste es un condicionamiento paulatino del organismo para conseguir la adaptación del mismo a cargas superiores a las habituales, con lo cual se consigue mejorar el rendimiento físico. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala que para que exista un adecuado entrenamiento militar ese se debe basar en lineamientos metodológicos, a esto se refiere con los más básico que es la alimentación. Siendo así una base de referencia para la tesis.

Borgato, O. (2009). Factibilidad de tercerizar el servicio de alimentación del Ejército en la Guarnición Montevideo-Canelones. Tesis licenciatura. Instituto Militar de Estudios Superiores, Uruguay.

El objetivo de la citada investigación fue determinar la factibilidad de cambiar el actual Sistema de Alimentación del Ejército por un sistema tercerizado brindado por una empresa especializada. La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptiva de enfoque cualitativo de diseño no experimental. La población y muestra a delimitar la investigación estuvo conformada por el personal cuya situación de no es militar en actividad, ya que el SIE prevé, dentro del sistema actual, alimentar a los Alumnos del Liceo Militar (civiles) y a los internos del Establecimiento Militar de Reclusión N° 6 (Retirados Militares). La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la encuesta y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyo que el sistema del

Ejército prevé un menú de campaña, que debería ser especialmente contemplado en el contrato en caso de tercerizar. El autor visualiza una posible solución a este problema que la empresa proveedora entregue la comida envasada en latas de al menos 3 kg, por lo que solo sería necesario calentar la comida en la cocina de campaña, disminuyendo así la manipulación de los alimentos y por lo tanto la posibilidad de contaminación. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala los posibles riesgos de contaminación lo cual repercuten en la alimentación del personal militar si estos no son supervisados por una entidad. Siendo así una base de referencia para la tesis.

Garcia, A. (2015). Propuesta de un programa de alimentación saludable y actividad física para la comunidad educativa. estudio realizado en Centros Educativos Privados y Públicos de la Ciudad de Guatemala. Enero – mayo 2015... Tesis licenciatura. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

El objetivo de la citada investigación fue evaluar la factibilidad de la implementación de un programa de educación alimentario nutricional y de actividad física para disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en dos centros educativos de la ciudad de Guatemala. La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptiva de enfoque cualitativo de diseño no experimental. La población y muestra a delimitar la investigación estuvo conformada por 739 sujetos de dos instituciones educativas entre públicas y privadas. La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la encuesta y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyó que la tienda escolar de las instituciones tiene un alto porcentaje de productos como: frituras empacadas, pizza y bebidas gaseosas azucaradas la cual demuestra la poca variedad de alimentos saludables, constituyendo alimentos de los considerados chatarra, siendo así un problema nutricional para las instituciones educativas. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque

señala que la alimentación nutricional repercute de cierta forma en la educación. Siendo así una base de referencia para la tesis.

## **2.2. Base teórica**

### **Alimentación**

La alimentación es el conjunto de actividades y procesos por los cuales ingerimos alimentos que nos aportan energía y sustancias nutritivas necesarias para el mantenimiento de la vida. Dado que es un acto voluntario y consciente, la alimentación es susceptible de educación. (Ministero de la Educación de la Nación, 2004)

La alimentación es una cadena de hechos que comienza en el cultivo, selección, preparación del alimento, hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos (Izquierdo, Armenteros , Lancés, & Martin, 2004). La persona tiene la decisión de escoger que alimentos procesará en su organismo, ya sean proteínas, vitaminas o carbohidratos, dependerá plenamente de lo que se desee ingerir y que tanto ayude a su sistema.

Asimismo, (Contreras & Arnaiz, 2005) señalan que la alimentación constituye una de las múltiples actividades de la vida cotidiana de cualquier grupo social y, por su especificidad y polivalencia, adquiere un lugar central en la caracterización biológica, psicológica y cultural de la especie humana. Es así como la alimentación pasa a ser una parte esencial en el transcurso de la vida de la persona.

Bembidre, (2009) menciona que la alimentación es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. Es decir, que el ser humano es consciente de los alimentos que ingesta y que requiere necesariamente su organismo para que este funcione adecuadamente.

Cervera, Clapés, & Rigofles (2001) definen a los alimentos como aquellas sustancias naturales o transformadas que contienen uno o, más a menudo, varios elementos nutritivos. Los seres humanos los ingieren para saciar el hambre o por otros motivos. Pueden ser de origen animal o vegetal, líquidos o sólidos. Es por ello que la alimentación es fundamental, asimismo, ingerir los nutrientes a través de ella es sumamente importante para el desarrollo de todo ser humano.

## **Nutrientes**

Los nutrientes son las sustancias químicas que contienen los alimentos que consumimos de los cuales obtenemos la energía necesaria para realizar todo tipo de función vital y tener una vida sana (Cudi, 2015).

Un nutriente es aquello que nutre, es decir, que aumenta la sustancia del cuerpo animal o vegetal. Se trata de productos químicos que proceden del exterior de la célula y que ésta requiere para poder desarrollar funciones vitales. Los nutrientes son absorbidos por la célula y transformados a través de un proceso metabólico de biosíntesis o mediante degradación, para obtener moléculas (Pérez & Gardey, 2009).

El (Grupo Gloria, 2018) menciona que los nutrientes son sustancias que se encuentran en todos los alimentos y son muy buenos para tu cuerpo. Si en tu alimentación falta algún nutriente esto puede afectar tu crecimiento y tu capacidad de aprender e incluso tienes más riesgo a enfermarse.

## **Proteína**

Las proteínas son macronutrientes esenciales que adquirimos a través de los alimentos y que cumplen funciones importantes para el buen funcionamiento del organismo. Aportan 4 calorías por gramo, al igual que los hidratos de carbono, pero su función principal no es energética (Ortiz, 2019). Las proteínas son muy importantes para el organismo, ya que participan en todos los procesos que realiza el mismo, además son

imprescindibles para el cuerpo humano y el desarrollo del sistema, siendo uno de los pilares esenciales y fundamentales para la vida de cada ser humano.

La función principal de las proteínas es la función estructural. Son el principal “material de construcción” que constituye y mantiene nuestro cuerpo: forman parte de los músculos, los huesos, la piel, los órganos, la sangre...

(Campbell, 2006) señala que son importantes como sustancias nitrogenadas necesarias para el crecimiento, mantenimiento y la reparación del cuerpo, y para el reemplazo de tejidos desgastados o dañados; para producir enzimas metabólicas y digestivas; como constituyente esencial de ciertas hormonas, por ejemplo, tiroxina e insulina. Son el principal componente estructural de las células y los tejidos, y constituyen la mayor porción de sustancia de los músculos y órganos.

### **Vitamina**

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación (Parada & Vidal-Ríos, 2013). Las vitaminas son necesarias para que el organismo se desarrolle de forma normal y que la salud se mantenga plena.

(Pérez & Gardey (2013) señalan que las vitaminas deben ser ingeridas en dosis juntas y de forma equilibrada para mejorar el funcionamiento fisiológico. El organismo humano puede sintetizar tan solo una pequeña gran parte de las vitaminas esenciales, por eso resulta imprescindible obtenerlas a partir de la alimentación.

### **Grasas**

Las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas, aunque también es dañino comer

demasiado (MedlinePlus, 2020). Sin embargo estas son necesarias para el organismo, porque provee ácidos grasos que nuestro sistema inmunológico no podría fabricar, es decir también son necesarias para nuestra dieta balanceada, pero se debe ingerir de forma correcta.

## **Hábitos**

Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático (Duarte, 2008) Ya que la persona efectúa la acción de manera constante y queda mecanizada en nuestra vida diaria.

Raffino (2020) señala que un hábito es una conducta llevada a cabo con regularidad, es decir, repetida en el tiempo, que es aprendida –no innata– y que requiere de poco o ningún compromiso racional. El hábito se vuelve una rutina inconsciente de la persona permitiendo automatizar nuestra conducta.

Según la Real Academia Española un hábito es un modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. De manera que el hábito se ejerce de forma automática, es decir pasa a ser parte de una práctica habitual del ser humano.

## **Dieta balanceada**

El Consejo Latinoamericano de Proteína Animal (2018) sostiene que una dieta balanceada es el pilar de la salud. Incorporar los nutrientes que necesita el cuerpo correctamente, garantizará tu bienestar a corto y largo plazo. Además, que una dieta balanceada debe incluir todos los grupos de alimentos en un balance necesario que permitirá que el organismo funcione adecuadamente, es por ello que es fundamental elegir los alimentos correctos para nuestra dieta y que esta sea de vital importancia para conservar la salud y evitar cualquier tipo de enfermedades.

La dieta balanceada hace referencia a un tipo de alimentación que contiene los nutrientes que el organismo necesita para poder funcionar

perfectamente. Estos nutrientes esenciales son las proteínas, los hidratos de carbono, las vitaminas, los minerales y el agua (Sánchez, 2019).

### **Tipos y grupos de alimentos**

Existen tres tipos de alimentos diferentes en base a su función dentro de la nutrición, los cuales son, según (Pérez & Merino 2010)

Los alimentos formadores, que son ricos en calcio y proteínas.

Los alimentos energéticos, que se diferencian porque son muy valiosos en cuanto a grasas e hidratos de carbono.

Los alimentos reguladores que se identifican porque cuentan con unos importantes niveles de minerales, vitaminas y oligoelementos.

Asimismo, los grupos de alimentos están realizados según las funciones que cumplen y los nutrientes que proporcionan, es decir, están agrupados por su similitud en el aspecto nutricional y composición (VeISid, 2009).

**Grupo 1: Leche y derivados.** Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo. Son alimentos proteicos.

**Grupo 2: Carnes, pescados y huevos.** Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B.

**Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos.** Función plástica y energética. Energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono.

**Grupo 4: Verduras y Hortalizas.** Función reguladora. El Código Alimentario Español indica que las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado

y las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia).

**Grupo 5: Frutas.** Función reguladora. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa pero con un aporte calórico bajo.

### **Horario de la alimentación**

Según el diario oficial El Popular (2020) El Popular describe cuales son los horarios adecuados para tener una alimentación correcta, entre ellos están...

El desayuno es el alimento más importante ya que permite que el cuerpo se encuentre con energía durante todo el día, además este debe ser ingerido una hora después de levantarse.

En el almuerzo, el horario más adecuado para ingerirlo se encuentra entre la una de la tarde hasta un aproximado de tres de la tarde. Asimismo, los vegetales como los carbohidratos deben ser parte fundamental de esta comida.

La cena, aunque la mayoría piensa que esta debe ser omitida, es todo lo contrario ya que es necesario que nuestro organismo ingiera alimento antes de ir a dormir. El horario más adecuado se encuentra entre las ocho de la noche y nueve y media de la noche.

### **Estado nutricional**

El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, de múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales (Figuroa , 2004). Es decir el estado nutricional, es el determinante de la situación nutricional y de salud de las personas,

## **Control de IMC**

Según el Equipo DKV (2017) El Índice de Masa Corporal (IMC) es la fórmula para determinar el **peso ideal** y saludable de una persona según su estatura y su peso actual. Para determinar si una persona está por encima de su peso ideal o está demasiado delgada se utiliza el IMC o Índice de Masa Corporal. Es decir el IMC es utilizado como el criterio que indica el peso insuficiente, adecuado, sobrepeso u obesidad, dependiendo de cada individuo en el control de índice de masa corporal según le corresponda.

## **Evaluación de dinamómetro**

Los dinamómetros sirven como instrumentos para la medición de la fuerza y de la resistencia musculares. (Heyward (2001) señala que se usan para medir la fuerza y la resistencia estáticas de los músculos de prensión.

El dinamómetro es un instrumento que mide la fuerza de muscular de la extremidad superior. La evaluación a través de este instrumento, el cual es importante destacar que no mide estado nutricional, permitirá conocer la fuerza muscular de cada persona, la cual está condicionada a diversos factores como son la ingesta proteica, funcionalidad y estado nutricional deficiente (Barría & Dañobeitia, 2013) .Es por ello que el uso del dinamómetro es eficaz en el momento de medir la fuerza de fragilidad muscular, de tal manera que también sirve para evaluar el estado nutricional a través de índice de masa muscular.

### **2.3. Definición de términos**

### **2.4. Variables de estudios**

#### **2.4.1. Definición conceptual**

##### **Variable: alimentación**

La alimentación es el conjunto de actividades y procesos por los cuales ingerimos alimentos que nos aportan energía y sustancias nutritivas

necesarias para el mantenimiento de la vida. Dado que es un acto voluntario y consciente, la alimentación es susceptible de educación. (Ministero de la Educación de la Nación, 2004)

## 2.4.2. Definición operacional

### 2.2.3. Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Alimentación	La alimentación es el conjunto de actividades y procesos por los cuales ingerimos alimentos que nos aportan energía y sustancias nutritivas necesarias para el mantenimiento de la vida. Dado que es un acto voluntario y consciente, la alimentación es susceptible de educación. (Ministero de la Educación de la Nación, 2004)	La evaluación de la variable y sus dimensiones se llevó a cabo mediante la escala de Likert	Nutrientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteína</li> <li>• Vitaminas</li> <li>• Grasa</li> </ul>	1, 2, 3, 4, 5, 6
			Hábitos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta Balanceada</li> <li>• Tipos y grupos de alimento</li> <li>• Horario de alimentación</li> </ul>	7, 8, 9, 10, 11
			Estado Nutricional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del IMC</li> <li>• Evaluación del dinamómetro</li> </ul>	12, 13, 14

## **CAPITULO III: MARCO METODOLOGICO**

### **3.1. Enfoque**

El presente trabajo de investigación ha sido desarrollado con un enfoque metodológico cuantitativo ya que según Hernández, Fernández & Baptista (2010), este enfoque es empleado con la finalidad de consolidar ideas, establecer algún parámetro de patrones o comportamientos. En adición a ello, el análisis ha seguido un método analítico, permitiendo analizar al detalle la variable de alimentación, para lo cual ha sido necesario desagregarla en dimensiones e indicadores (Ruiz , 2007).

### **3.2 Tipo**

Este trabajo pertenece al tipo de investigación básica, ya que no se ha manipulado ninguna variables, solo se ha analizado y descrito un hecho concreto en un determinado momento (Carrasco Díaz, 2006). En ese sentido, esta investigación ha descrito la variable “alimentación” en diversas dimensiones y se ha descrito su situación actual.

### **3.3 Nivel y Diseño**

#### **Nivel**

Esta investigación es del nivel descriptivo, ya que a lo largo del trabajo se describe las características, cualidades, propiedades y particularidades de la alimentación de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”. En consecuencia, según Carrasco Díaz (2006) la investigación que se centra en lo que se ha descrito líneas atrás, es de un nivel descriptivo (Carrasco Díaz, 2006).

#### **Diseño**

Este trabajo de investigación ha sido elaborado en el marco de un diseño no experimental transaccional. Es no experimental dado que la variable de investigación no ha sido manipulada solo ha sido descrita en un hecho concreto y es transaccional ya que se ha recogido la información en un solo momento (Carrasco Díaz, 2006).

### 3.4. Método

### 3.5. Población y muestra

#### Población

La población ha sido definida como el conjunto de personas que tiene alguna relación o características en común, por ello, bajo esta definición propuesta por Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, Metodología de la investigación (2014), la población para esta investigación estuvo conformada por todos los cadetes de la EMCH, asenciedno a un efectivo de mil cadetes.

#### Muestra

Para Hernández Sampieri (2014), la muestra es que subgrupo parte de la población, al que se le aplicará la encuesta. Para identificar la muestra de este trabajo de investigación, se ha desarrollado la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \times N \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

**n** = Muestra

**N**= tamaño de población

**Z**= nivel de confianza

**He** = margen de error

**p**= Proporción de ocurrencia del evento (Proporción de las unidades de análisis que tienen un mismo valor de la variable).

**q**= Proporción de no ocurrencia del evento (1-p, Proporción de las unidades de análisis, en las cuales el valor de la variable no se presenta).

- N: 1000 cadetes

- Z: 1.96. Según Veliz (2011) normalmente se usan dos niveles de confianza para evaluar el tamaño de muestra de una población cualquiera: 95% o 99%. Para esta investigación se ha empleado el 95% con Z= 1.96 debido a que el equipo de investigadores considero suficiente ese valor para asegurar la validez del resultado de la encuesta.
- p: 0.5. Según Veliz (2011) cuando el valor de p no es conocido, se opta por el máximo valor de este 0.5. Por ello, q = 1 - p = 0.5. Por consiguiente; el producto de p x q es equivalente a 0.25.
- e: 5%. Este es un parámetro definido por los tesisistas en función al grado de precisión que se quiere obtener.

Por lo anterior, se obtuvo

$$n = \frac{1.96^2 \times 1000 \times 0.25}{0.05^2 \times (1000 - 1) + 1.96^2 \times 0.25}$$

$$n = 278$$

### **3.6. Técnicas e instrumentos para la recolección de información**

#### **Técnica**

Para esta investigación se ha utilizado la encuesta como técnica, dadas sus características, tal como lo define Carrasco Días, esta técnica debe ser empleada por que es versátil, útil, sencilla y objetiva, además, considera que es una técnicas sociables que debe ser empleada para indagar, explorar y recolectar datos.

#### **Instrumento**

Este trabajo de investigación ha empleado el cuestionario como instrumento para la recolección de información, el cual ha consistido en la aplicación de 14 preguntas a la muestra de la investigación. Las respuestas a este cuestionario han sido catalogadas con la escala de Likert, la misma que está compuesta por

proposiciones positivas que buscan que los encuestados expresen su punto de vista u opinión (Carrasco Díaz, 2006).

### **3.7. Validación y confiabilidad del instrumento**

#### Validación

Para realizar la validez del contenido del instrumento de investigación, se ha recurrido al juicio de expertos, el cual consiste en entregar el cuestionario a expertos para que estos emitan su opinión, en base a su conocimiento personal. Los resultados de esta emisión de opinión de expertos se encuentran en los anexos del presente trabajo.

#### Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento de esta investigación fue desarrollado mediante la aplicación de una prueba piloto de la encuesta, para determinar el coeficiente de Alpha de cronbach, con la finalidad de determinar el grado en el que la aplicación repetitiva del instrumento sobre la misma muestra produce resultados similares (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, Metodología de la investigación, 2014).

### **3.8. Procedimientos de análisis de datos**

Los datos de esta investigación fueron procesados mediante el programa estadístico SPSS, previo a ello, se elaboró una base de datos con la información recolectada de los cuestionarios. La base de datos del SPSS permitió la elaboración de las tablas de frecuencia y los gráficos de barra, los cuales se describieron en el capítulo de resultados.

### **3.9 Aspectos éticos**

- Este trabajo de investigación ha seguido el lineamiento y la normativa vigente emitida por el comando de la EMCH, del COEDE y de otras dependencias del Ejército.
- Para la elaboración del presente trabajo se ha respetado la propiedad intelectual de los diferentes trabajo, cumpliendo las normas de citaciones

- El presente trabajo de investigación ha sido elaborado respetando los estándares de autenticidad y originalidad, con la finalidad de buscar conocimiento relevante para la EMCH.
- La validación de lo expuesto en el presente trabajo se encuentra descrito en los anexos

## CAPITULO IV: RESULTADO

### 4.1 Descripción – Interpretación

P1: ¿Crees que la EMCH elabora las comidas diarias con las proteínas necesarias para la rutina del cadete?

**Tabla 1**

*La EMCH elabora las comidas diarias con las proteínas necesarias para la rutina del cadete*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	84	30,2	30,2	30,2
	De acuerdo	75	27,0	27,0	57,2
	Neutral	59	21,2	21,2	78,4
	Desacuerdo	60	21,6	21,6	100,0
	Total	278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario



**Figura 1**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 1, el 30% de los cadetes encuestados considera que la EMCH elabora las comidas diarias con las proteínas necesarias para su rutina, el 27% se muestra de acuerdo con ello, existe un 21% que tiene una posición neutral y solo el 21.6% se muestra en desacuerdo.

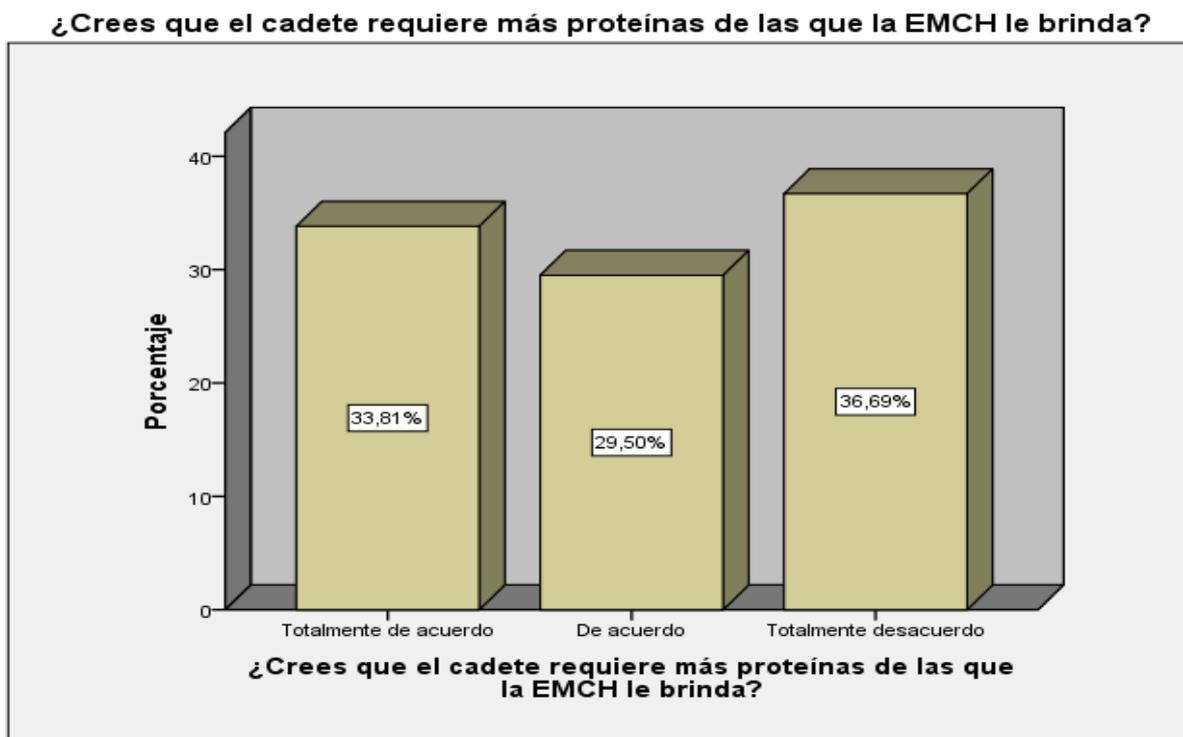
P2: ¿Crees que el cadete requiere más proteínas de las que la EMCH le brinda?

**Tabla 2**

*El cadete requiere más proteínas de las que la EMCH le brinda*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	94	33,8	33,8	33,8
	De acuerdo	82	29,5	29,5	63,3
	Totalmente desacuerdo	102	36,7	36,7	100,0
	Total	278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.



**Figura 2**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 2, el 33% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que el cadete requiere más proteínas de las que la EMCH le brinda, el 29.9% se muestra de acuerdo con él. Sin embargo, existe un 36.3% que se muestra en desacuerdo y cree que las proteínas que le brinda la EMCH son suficientes.

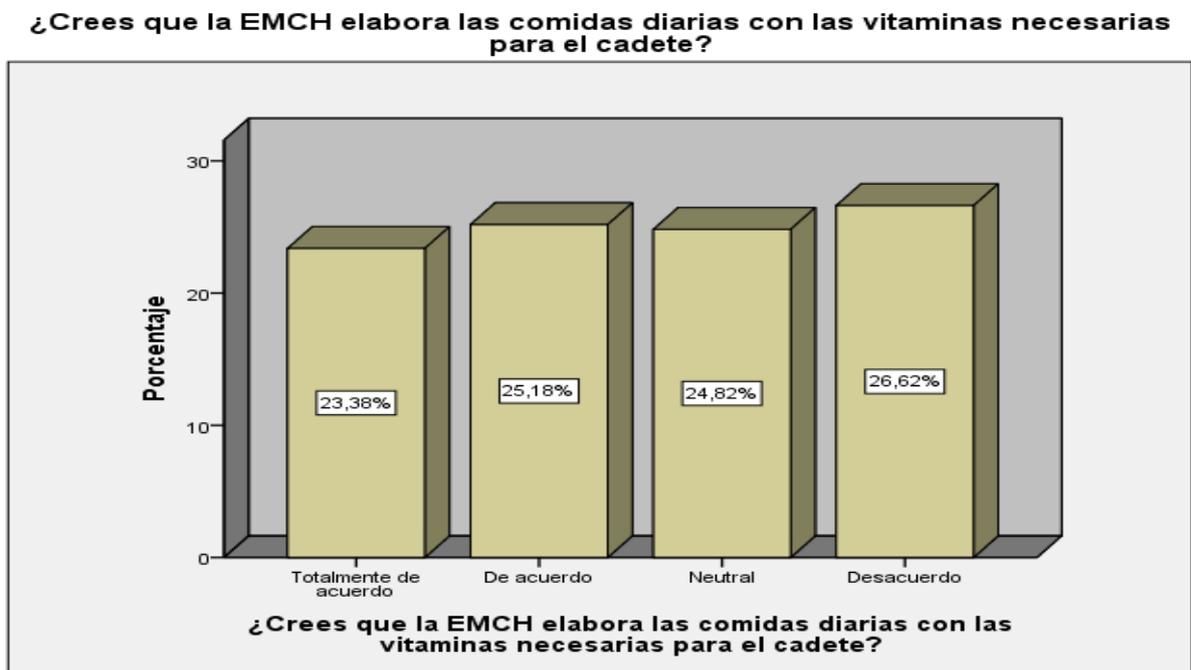
P3: ¿Crees que la EMCH elabora las comidas diarias con las vitaminas necesarias para el cadete?

**Tabla 3**

La EMCH elabora las comidas diarias con las vitaminas necesarias para el cadete

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	65	23,4	23,4	23,4
	De acuerdo	70	25,2	25,2	48,6
	Neutral	69	24,8	24,8	73,4
	Desacuerdo	74	26,6	26,6	100,0
	Total	278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.



**Figura 3**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 3, el 23.4% de los cadetes se muestra totalmente de acuerdo con que la EMCH elabora las comidas diarias con las vitaminas necesarias para el cadete. El 25.2% se muestra de acuerdo. Existe un 24.8% que tiene una posición neutral y el 26.6% está en desacuerdo con dicho enunciado

P4: ¿Crees que las vitaminas son importantes para el desenvolvimiento del cadete en la EMCH?

**Tabla 4**

*Las vitaminas son importantes para el desenvolvimiento del cadete en la EMCH*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	140	50,4	50,4	50,4
	De acuerdo	138	49,6	49,6	100,0
Total		278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.



**Figura 4**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 4, el 50.4% de los encuestado se muestra totalmente de acuerdo con que las vitaminas son importantes para el desenvolvimiento del cadete en la EMCH y el 49.6% de los encuestados se muestra de acuerdo con dicho enunciado. Ello evidencia que los cadetes consideran que las vitaminas tienen un rol importante en su alimentación.

P5: ¿Crees que el cadete debería recibir un mayor nivel de grasas en las comidas de la EMCH?

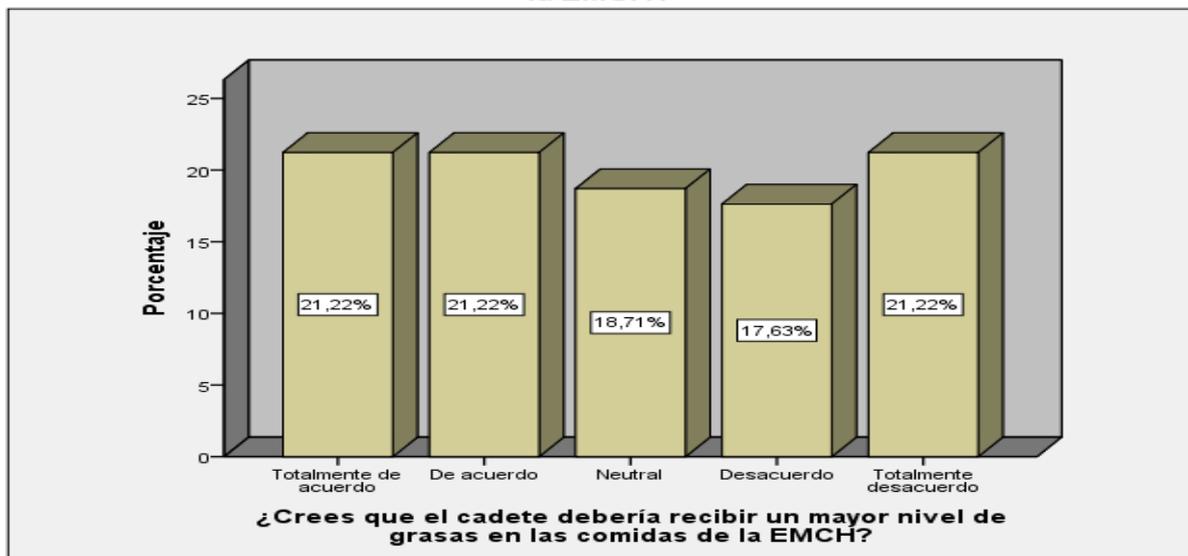
**Tabla 5**

*El cadete debería recibir un mayor nivel de grasas en las comidas de la EMCH*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	59	21,2	21,2	21,2
	De acuerdo	59	21,2	21,2	42,4
	Neutral	52	18,7	18,7	61,2
	Desacuerdo	49	17,6	17,6	78,8
	Totalmente desacuerdo	59	21,2	21,2	100,0
	Total	278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**¿Crees que el cadete debería recibir un mayor nivel de grasas en las comidas de la EMCH?**



**Figura 5**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 5, el 21.2% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que el cadete debería recibir un mayor nivel de grasas en las comidas de la EMCH. El 21.2% está de acuerdo con dicho enunciado. Existe un 18.7% que se muestra en una posición neutral. El 17.6% está en desacuerdo con que se debería recibir un mayor nivel de grasas y el 21.2% está en total desacuerdo.

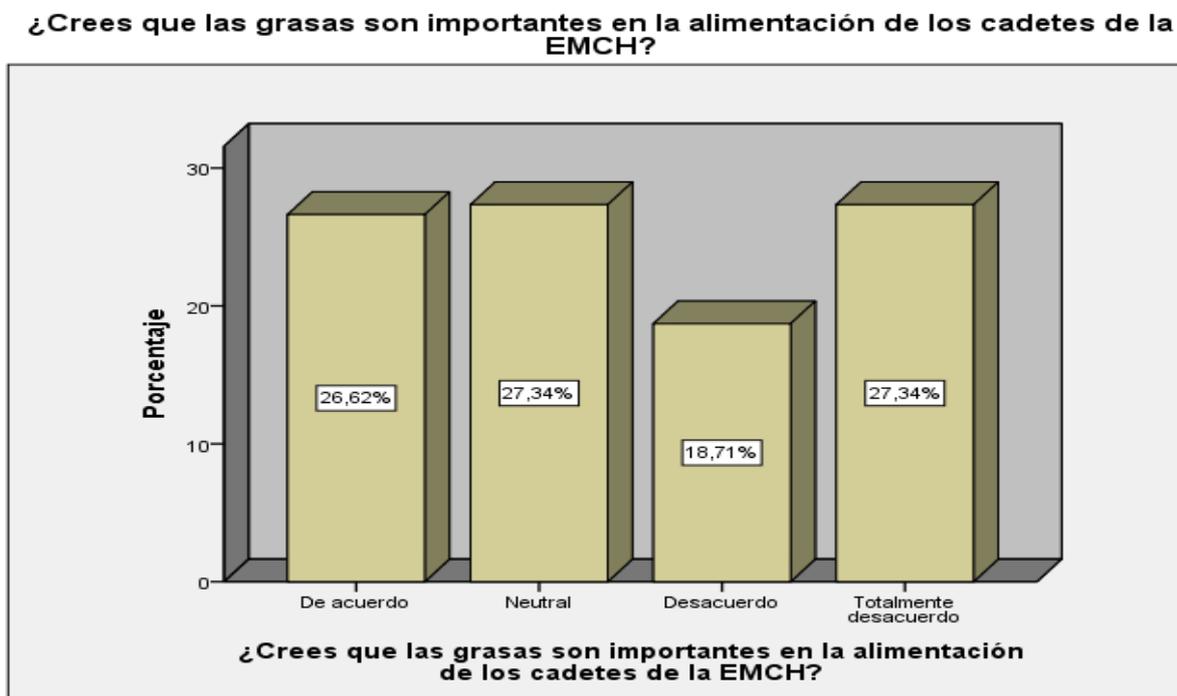
P6: ¿Crees que las grasas son importantes en la alimentación de los cadetes de la EMCH?

**Tabla 6**

*Las grasas son importantes en la alimentación de los*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	De acuerdo	74	26,6	26,6	26,6
	Neutral	76	27,3	27,3	54,0
	Desacuerdo	52	18,7	18,7	72,7
	Totalmente desacuerdo	76	27,3	27,3	100,0
	Total	278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.



**Figura 6**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 6, el 26.6% está de acuerdo con que las grasas son importantes en la alimentación de los cadetes de la EMCH, el 27.3% se mantiene en una posición neutral. Sin embargo, existe un 18.7% que está en desacuerdo y el 27.3% está en total desacuerdo.

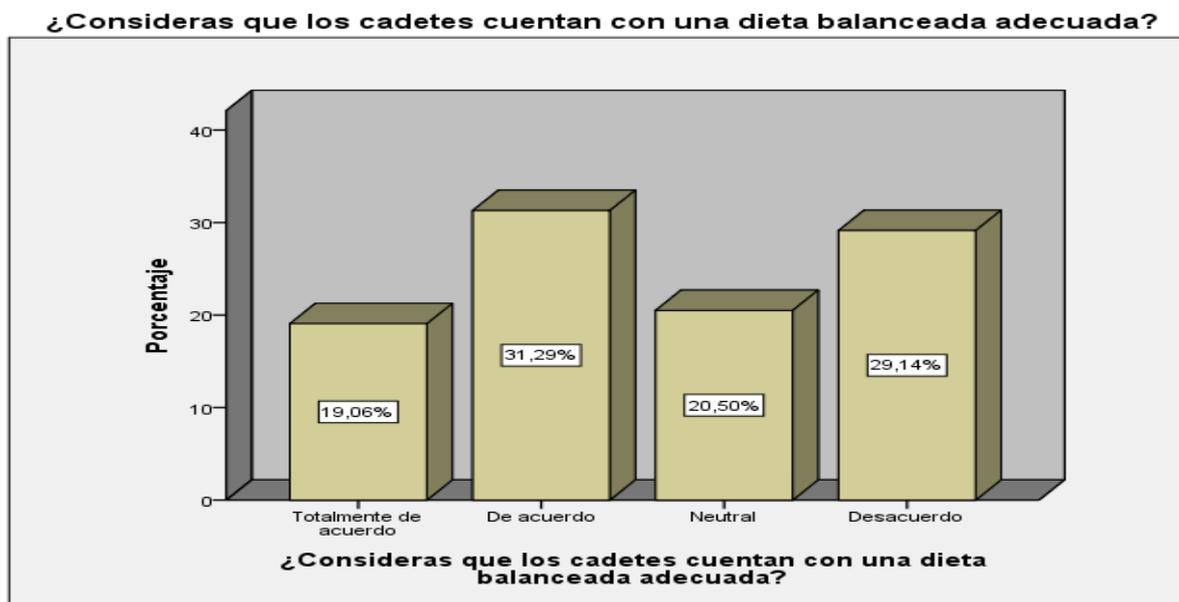
P7: ¿Consideras que los cadetes cuentan con una dieta balanceada adecuada?

**Tabla 7**

*Los cadetes cuentan con una dieta balanceada adecuada*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	53	19,1	19,1	19,1
	De acuerdo	87	31,3	31,3	50,4
	Neutral	57	20,5	20,5	70,9
	Desacuerdo	81	29,1	29,1	100,0
	Total	278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.



**Figura 7**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 7, el 19.1% se muestra totalmente de acuerdo con que los cadetes cuentan con una dieta balanceada adecuada. El 31.3% se muestra de acuerdo con ello. Existe un 20.5% que está en una posición neutral y el 29.1% se muestra de acuerdo.

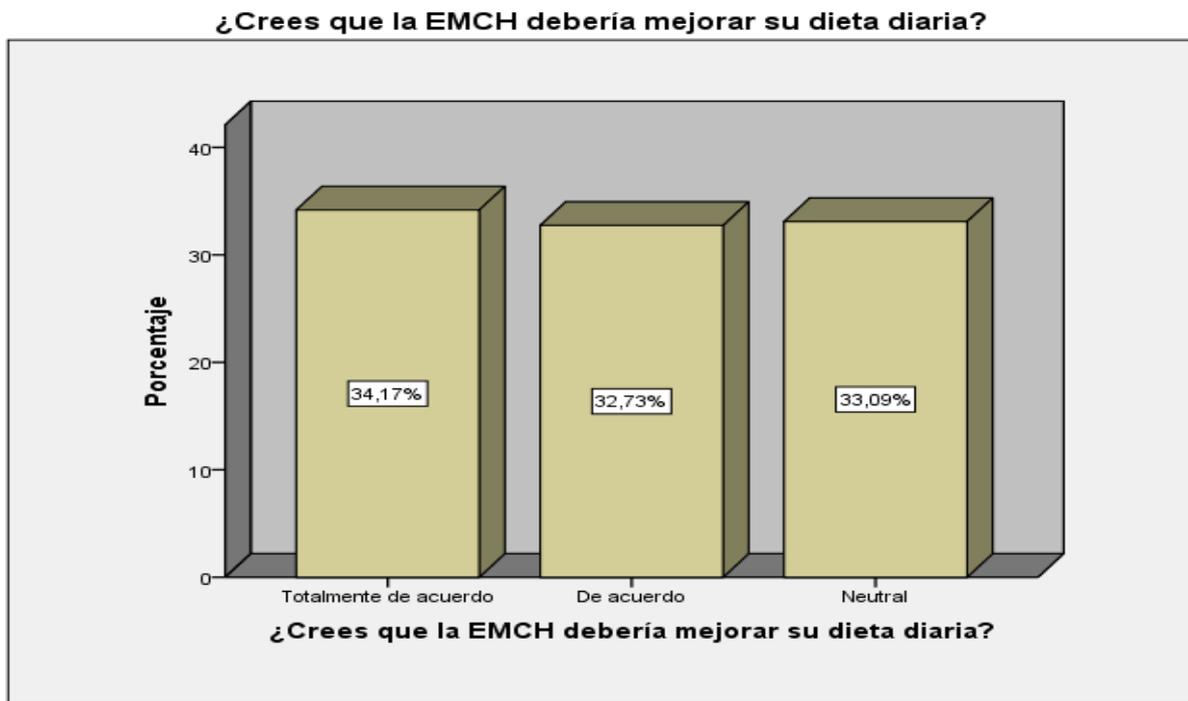
P8: ¿Crees que la EMCH debería mejorar su dieta diaria?

**Tabla 8**

*La EMCH debería mejorar su dieta diaria*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	95	34,2	34,2	34,2
	De acuerdo	91	32,7	32,7	66,9
	Neutral	92	33,1	33,1	100,0
	Total	278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario



**Figura 8**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 8, el 34.2% de los cadetes encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que la EMCH debería mejorar su dieta diaria. El 32.7% está de acuerdo con ello y el 33.1% se muestra en una posición neutral.

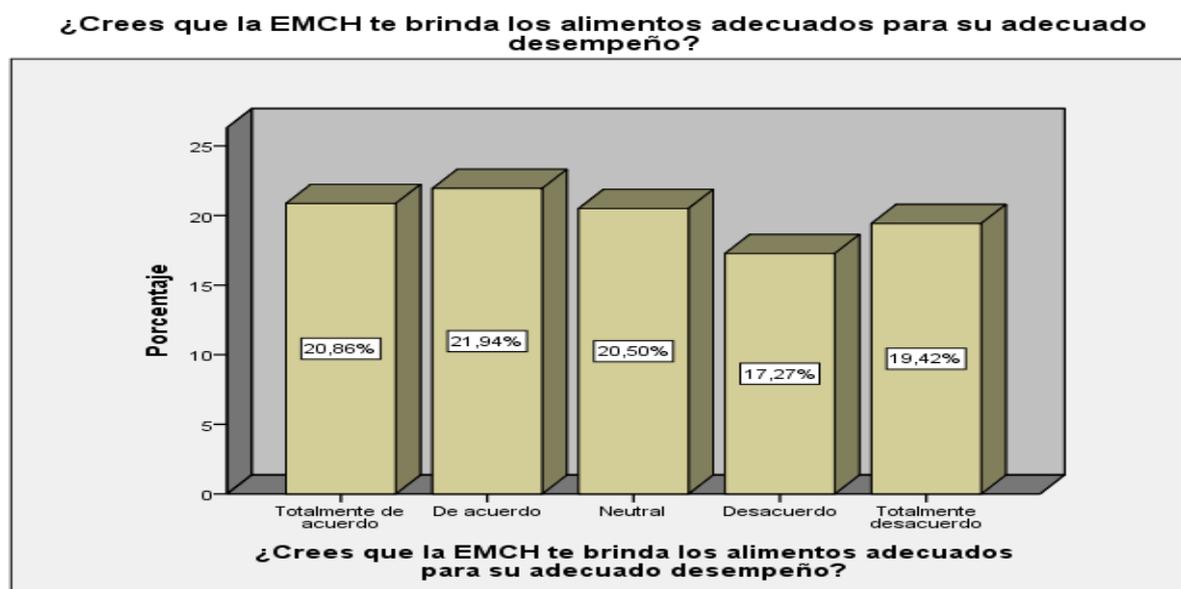
P9: ¿Crees que la EMCH te brinda los alimentos adecuados para su adecuado desempeño?

**Tabla 9**

*La EMCH te brinda los alimentos adecuados para su adecuado desempeño.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	58	20,9	20,9	20,9
	De acuerdo	61	21,9	21,9	42,8
	Neutral	57	20,5	20,5	63,3
	Desacuerdo	48	17,3	17,3	80,6
	Totalmente desacuerdo	54	19,4	19,4	100,0
Total		278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario



**Figura 9**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 9, el 20.9% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que la EMCH brinda los alimentos adecuados para su adecuado desempeño. El 21.9% se muestra de acuerdo con ello. Existe un 20.5% que se muestra en una posición neutral. Sin embargo, el 17.3% tiene una posición en desacuerdo y el 19.4% totalmente en desacuerdo.

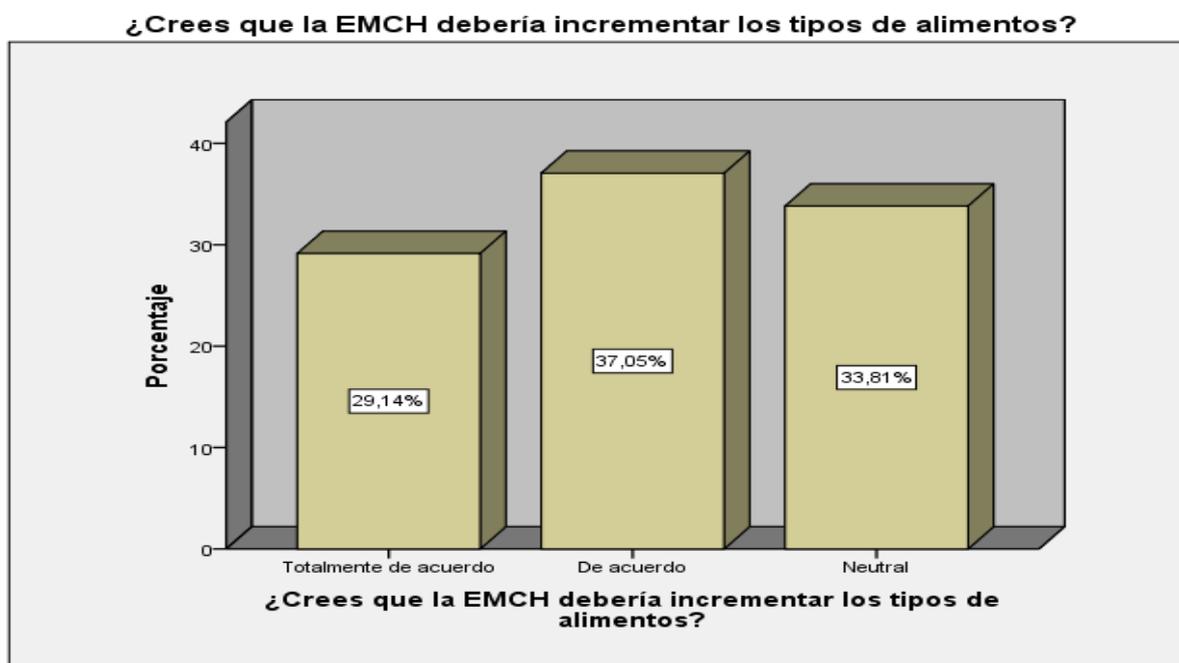
P10: ¿Crees que la EMCH debería incrementar los tipos de alimentos?

**Tabla 10**

*La EMCH debería incrementar los tipos de alimentos*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	81	29,1	29,1	29,1
	De acuerdo	103	37,1	37,1	66,2
	Neutral	94	33,8	33,8	100,0
	Total	278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.



**Figura 10**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 10, el 29.1% de los cadetes encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que la EMCH debería incrementar los tipos de alimentos. El 37.1% se muestra de acuerdo con ello. Existe un 33.8 que tiene una posición neutral. La mayoría de cadetes considera que la EMCH debe tener más tipos de alimentos para el menú de los cadetes.

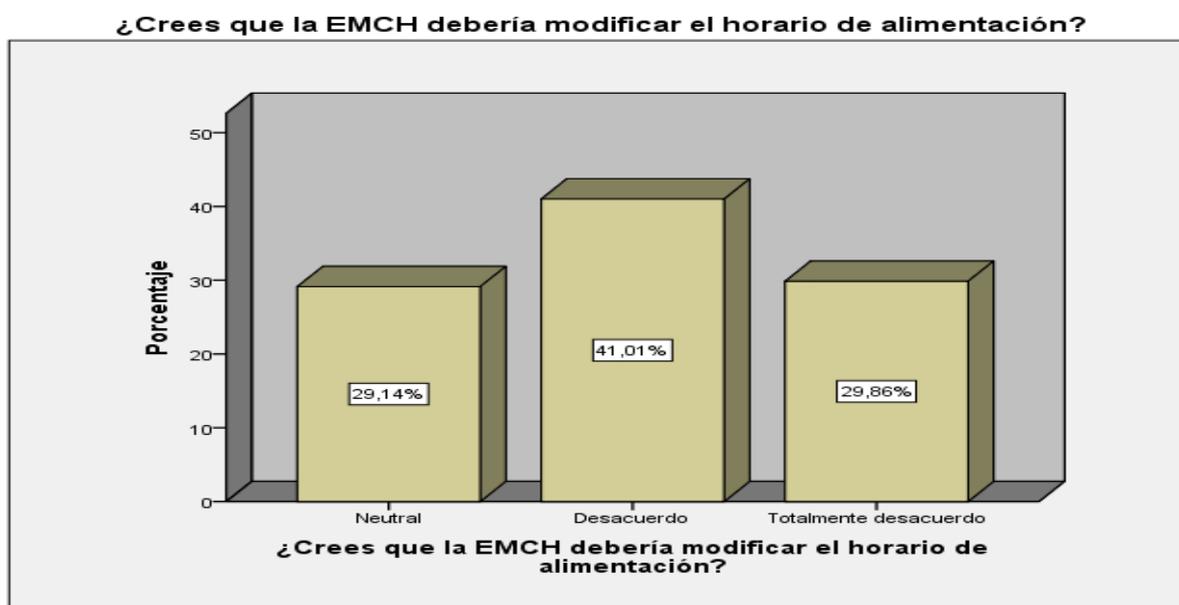
P11: ¿Crees que la EMCH debería modificar el horario de alimentación?

**Tabla 11**

*La EMCH debería modificar el horario de alimentación*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Neutral	81	29,1	29,1	29,1
	Desacuerdo	114	41,0	41,0	70,1
	Totalmente desacuerdo	83	29,9	29,9	100,0
	Total	278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.



**Figura 11**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 11, el 29% se muestra en una posición neutral, el 41% de los encuestados se muestra de acuerdo con que la EMCH debería modificar el horario de alimentación y el 29.9% está totalmente de acuerdo con ello. La mayoría de los cadetes cree que el horario de la alimentación no es el adecuado y debe modificarse.

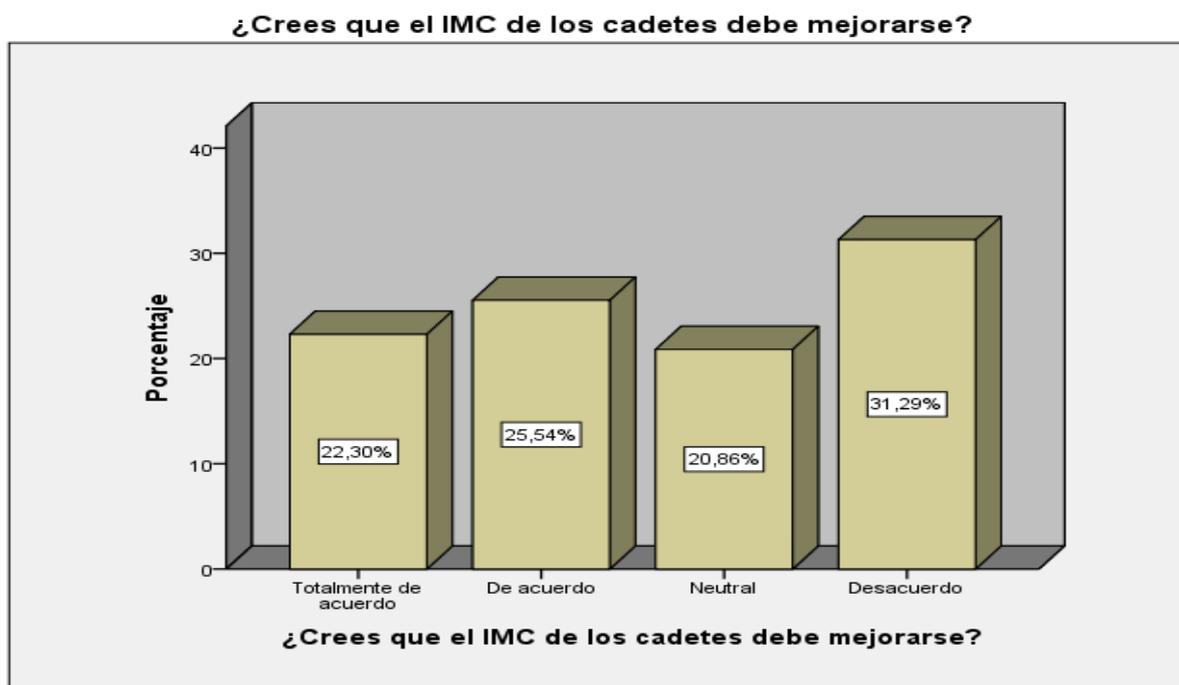
P12: ¿Crees que el IMC de los cadetes debe mejorarse?

**Tabla 12**

*El IMC de los cadetes debe mejorarse*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	62	22,3	22,3	22,3
	De acuerdo	71	25,5	25,5	47,8
	Neutral	58	20,9	20,9	68,7
	Desacuerdo	87	31,3	31,3	100,0
	Total	278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.



**Figura 12**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 12, el 22.3% de los encuestado se muestra totalmente de acuerdo con que el índice de masa corporal de los cadetes se debe mejorar. El 25.5% está de acuerdo con ello. Existe un 20.9% de los cadetes que se muestra en una posición neutral. Por otro las, el 31.3% de los encuestados se muestra en desacuerdo con que mejorar el índice de masa corporal.

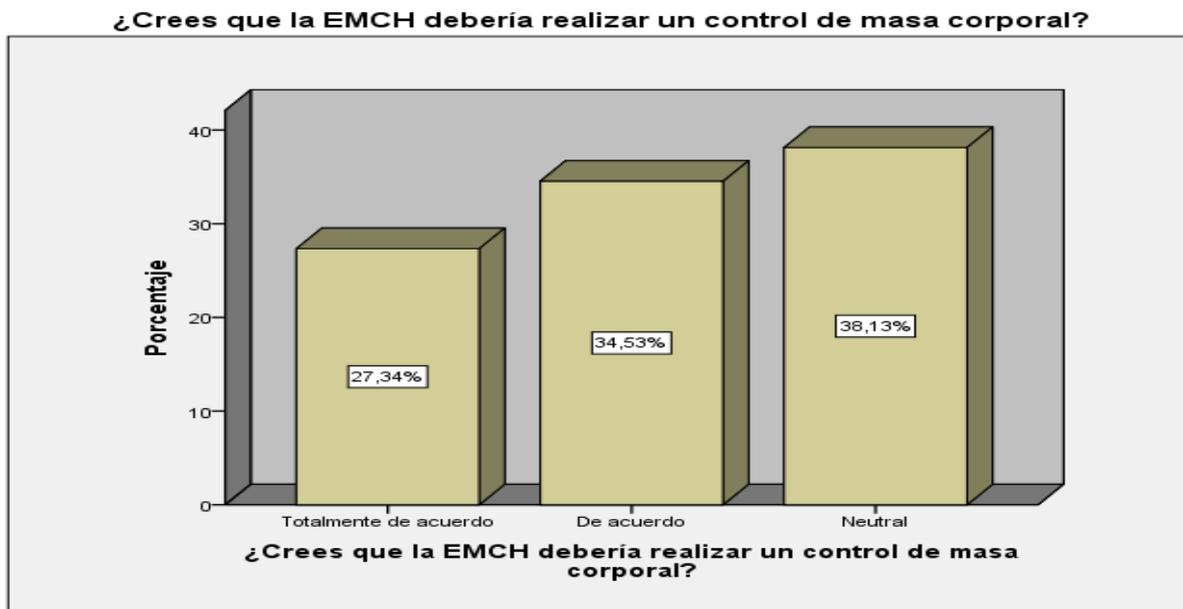
P13: ¿Crees que la EMCH debería realizar un control de masa corporal?

**Tabla 13**

*La EMCH debería realizar un control de masa corporal*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	76	27,3	27,3	27,3
	De acuerdo	96	34,5	34,5	61,9
	Neutral	106	38,1	38,1	100,0
	Total	278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.



**Figura 13**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 13, el 27.3% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que la EMCH debería realizar un control de masa corporal. El 34.5% se muestra de acuerdo con ello. Existe un 38.1% que tiene una posición neutral. La mayoría de los cadetes cree que se debe evaluar en forma permanente su masa corporal.

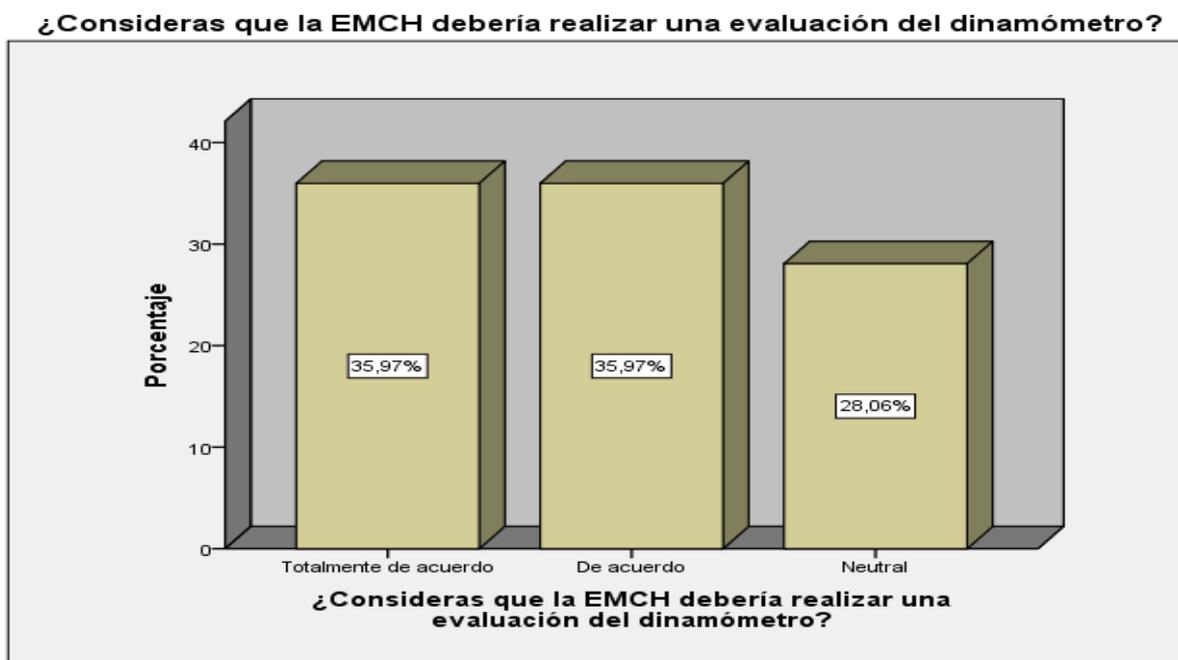
P14: ¿Consideras que la EMCH debería realizar una evaluación del dinamómetro?

**Tabla 14**

*La EMCH debería realizar una evaluación del dinamómetro*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	100	36,0	36,0	36,0
	De acuerdo	100	36,0	36,0	71,9
	Neutral	78	28,1	28,1	100,0
	Total	278	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.



**Figura 14**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario.

**Interpretación:** Según la figura 14, el 36% de los cadetes se muestra totalmente de acuerdo con que la EMCH debería realizar una evaluación del dinamómetro. Un 36% está de acuerdo con ello y el 28.1% está en una posición neutral.

## 4.2 Discusión

Los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos se encuentran en un proceso de formación profesional que les exige esfuerzo y dedicación exclusiva, por ello se encuentran internados. Un aspecto fundamental para el desarrollo de los cadetes es su alimentación, ya que esta le brindará todos los nutrientes, vitaminas y proteínas que requiere los cadetes. Sin embargo, estos alimentos se deben de brindar en una forma oportuna y adecuada que les permita tener la energía necesaria en su etapa de cadete. Es por ello, en la presente investigación se ha evidenciado, mediante las encuestas realizadas, que la mayoría de los cadetes sabe y reconoce la importancia que tiene las vitaminas, proteínas y nutrientes en su etapa de cadetes. En adición a ello, tal como se ha señalado en el marco teórico, los alimentos deben de ser ingeridos mediante una dieta balanceada proporcionada por un profesional de nutrición, ya que, permitirá mantener activo a los cadetes ante la exigencia de la escuela. Otro aspecto fundamental, que ha sido analizado en esta investigación, es que la escuela debe mantener un control de peso de los cadetes, mediante la medición del índice de masa corporal, para que en función a ello, se elabore la dieta balanceada, ya que este índice te permitirá identificar a cadetes con sobrepeso, los mismos que al tener dicha condición podrían presentar alguna limitación en las actividades física que la escuela tiene previsto para los cadetes. En adición a ello, un aspecto importante que los cadetes han considerado en la encuesta, es que el horario en el que se recibe los alimentos se debería modificar, por ende, al reorganizar esta actividad, es necesario modificar las actividades. En este contexto, se reconoce la importancia de la alimentación para el desarrollo de los cadetes, en concordancia con los antecedentes nacionales, en los que se ha reconocido que existe una relación entre el nivel nutricional y el rendimiento académico. Por lo tanto, se parte de que para desarrollar diferentes actividades académicas físicas y académicas, se debe contar con una buena alimentación, la misma que según los cadetes es la adecuado, sin embargo posee algunas áreas de oportunidad que se deben de mejorar, en consecuencia, al mejorar estos aspecto, los resultados podrían verse reflejados en otra actividades.

## CONCLUSIONES

### Primera conclusión

La alimentación de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” se desarrolla en forma adecuada sin embargo, los cadetes han apreciado algunas limitaciones que deberían superar. Además, de que al tener una adecuada alimentación esta podría reflejarse en las actividades académicas y físicas del cadete.

### Segunda conclusión

Los nutrientes que se encuentran en la alimentación de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” están constituidos por las proteínas, vitaminas y grasas, los cuales son suministrados en algunos casos, en forma limitada, tal como lo consideran los cadetes para el caso de las vitaminas, señalando que se debería incrementar la cantidad de vitaminas. De igual forma con las proteínas, los cadetes creen que deberían recibir una cantidad mayor.

### Tercera conclusión

Los hábitos alimenticios de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” son definidos por las autoridades de la Escuela, más no se encuentran en la potestad del cadetes, es por ello, que los horarios han sido establecidos en un horario de distribución del tiempo. La dieta es definida por el oficial de rancho, quien es responsable de suministrar los recursos en función a la dieta para la preparación de alimentos. Sin embargo, los cadetes desconocen las características y particularidades de su proceso alimenticio.

### Cuarta conclusión

Los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” deberían poseer un adecuado y eficiente estado nutricional, ya que los alimentos son proporcionados por la escuela, sin embargo, este estado debe ser controlado y evaluado, además de formar parte de la calificación del cadete, ya que el estado nutricional reflejado en el índice de masa corporal, índice que debe evaluarse, medirse y controlarse, pero no es así.

## RECOMENDACIONES

### Primera recomendación

En concordancia con la primera conclusión, se recomienda que la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” elabore un plan nutricional, en el que contenga las particularidades y características del tipo de alimentación que deberían recibir los cadetes, dicho plan deberá ser elaborado en asesoría con especialistas en nutrición que evalúen y cuantifiquen la calidad y cantidad de alimentos que requieren.

### Segunda recomendación

En concordancia con la segunda conclusión, los autores recomiendan a la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, contrate a una nutricionista y forma parte de la plana orgánica de la escuela para asesorar y brindar los conocimientos necesarios para incrementar, en caso sea necesario, los nutrientes en la alimentación de los cadetes.

### Tercera recomendación

En concordancia con la tercera conclusión, se recomienda que la EMCH realice un estudio en el que se verifique si el horario de distribución del tiempo y se pueda considerar algún cambio en los horarios para la alimentación de los cadetes.

### Cuarta recomendación

En concordancia con la cuarta conclusión, se recomienda que la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” implemente una evaluación del índice de masa corporal a la par de la evaluación física, con la finalidad de controlar el sobrepeso en los cadetes.

## Referencias

- Barría , A., & Dañobeitia, M. (2013). *Medición de la fuerza muscular a través del dinamómetro y su relación con la ingesta proteica en adultos mayores institucionalizados*. Santiago, Chile: Universidad Finis Terrae.
- Bembidre, C. (Julio de 2009). *Definicion ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/ciencia/alimentacion.php>
- Campbell, P. (2006). *Bioquímica Ilustrada. Bioquímica y biología molecular en la era posgenómica* . Barcelona: Masson.
- Cervera, P., Clapés, J., & Rigofles, R. (2001). *Alimentación y dietoterapia*. Madrid: McGraw-Hill.
- Consejo Latinoamericano de Proteína Animal. (2018). *Alimentacion balanceada.com*. Obtenido de <https://www.alimentacionbalanceada.com/que-es-una-dieta-balanceada/#:~:text=Una%20dieta%20balanceada%20es%20el,a%20trav%C3%A9s%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n>.
- Contreras, J., & Arnaiz, M. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas* . Barcelona: Ariel.
- Cudi, T. (07 de Abril de 2015). *Grupogamma*. Obtenido de <https://www.grupogamma.com/nutrientes-que-son-donde-estan-para-que-sirven/>
- De Andrade, M. (Julio de 2009). *Definicion ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/ciencia/grasa.php>
- Duarte, G. (Diciembre de 2008). *Definicion BC*.
- El Popular. (31 de Enero de 2020). *El Popular.pe*. Obtenido de <https://elpopular.pe/series/orientacion-y-familia/2016-04-12-nutricion-enterate-cuales-son-los-horarios-y-porciones-para-una-buena-alimentacion>
- Equipo DKV. (11 de Mayo de 2017). *DKV Salud*. Obtenido de <https://quierocuidarme.dkvsalud.es/salud-para-todos/imc-que-es-el-indice-de-masa-corporal>
- Figueroa Pedraza, D. (2004). *Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil*. Universidad Federan de Pernambuco.
- Grupo Gloria. (2018). *Gloria* . Obtenido de La Buena Nutrición: <https://labuenanutricion.com/nutrientes/>
- Heyward, V. (2001). *Evaluación y prescripción DEL EJERCICIO*. Barcelona: Paidotribo.
- Izquierdo, A., Armenteros , M., Lancés, L., & Martin, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 1-1.
- MedlinePlus. (Junio de 2020). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000104.htm>
- Ministero de la Educación de la Nación. (2004). *Educación Alimentaria y Nutricional Libro para el docente*. República Argentina.

- Ortiz, A. (01 de Junio de 2019). *Alimento*. Obtenido de [https://www.alimento.elconfidencial.com/nutricion/2019-06-01/proteinas-aminoacidos-para-que-sirven\\_1522540/](https://www.alimento.elconfidencial.com/nutricion/2019-06-01/proteinas-aminoacidos-para-que-sirven_1522540/)
- Parada, A., & Vidal-Ríos, P. (2013). *Vidal-Ríos*. Obtenido de [file:///C:/Users/HP/Downloads/15\\_A\\_VITAMINAS.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/15_A_VITAMINAS.pdf)
- Pérez, J., & Gardey, A. (2013). *Definicion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/vitaminas/>
- Pérez, J., & Gardey, A. (2009). *Definicion.de: Definición de nutrientes*. Obtenido de <https://definicion.de/nutrientes/>
- Pérez, J., & Merino, M. (2010). *Definicion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/alimento/>
- Raffino, M. E. (10 de Febrero de 2020). *Concepto.de*. Obtenido de <https://concepto.de/habito/>
- Sánchez, T. (8 de Mayo de 2019). *diariofemenino*. Obtenido de <https://www.diariofemenino.com/articulos/dieta/dieta-sana/que-es-la-dieta-balanceada-y-en-que-consiste/>
- VelSid. (17 de Enero de 2009). *Gastronomía y Cía*. Obtenido de <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/>

## ANEXOS

- Anexo 1: Matriz de consistencia
- Anexo 2: Instrumento de recolección
- Anexo 3: Base de datos
- Anexo 4: Validación de instrumento por experto
- Anexo 5: Constancia de entidad donde se efectuó la investigación
- Anexo 6: Compromiso de autenticidad del instrumento
- Anexo 7: Asesor y miembros del Jurado
- Anexo 8: Compromiso ético, declaración jurada de autoría autenticidad y no plagio
- Anexo 9: Certificado Turnitin
- Anexo 10: Acta de sustentación de tesis

# Anexo 1



**Matriz de consistencia**

**Título:** Alimentación en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2018

PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Como es la alimentación en la EMCH 2018?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>PE1: ¿Como son los nutrientes en la alimentación de la EMCH 2018?</p> <p>PE2: ¿Como son los hábitos alimenticios en la EMCH 2018?</p> <p>PE3: ¿Cómo es el estado nutricional de los cadetes en la EMCH 2018?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Describir cómo es la alimentación en la EMCH – 2018</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>OE1: Describir cómo son los nutrientes en la alimentación de la EMCH 2018.</p> <p>OE2: Describir cómo son los hábitos alimenticios en la EMCH 2018</p> <p>OE3: Describir cómo es el estado nutricional de los cadetes en la EMCH 2018</p>	<p><b>Variable (1)</b> Alimentación</p>	<p>Nutrientes</p> <p>Hábitos</p> <p>Estado Nutricional</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteína</li> <li>• Vitamina</li> <li>• Grasas</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta Balanceada</li> <li>• Tipos y Grupos de Alimentos</li> <li>• Horario de la Alimentación</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control de IMC</li> <li>• Evaluación de Dinamómetro</li> </ul>	<p><b>ENFOQUE</b> Cuantitativo</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> Descriptivo</p> <p><b>DISEÑO</b> No Experimental</p> <p><b>POBLACIÓN</b> 1000 cadetes de la EMCH</p> <p><b>MUESTRA</b> 278 cadetes de la EMCH</p> <p><b>TÉCNICA</b> Encuesta</p> <p><b>INSTRUMENTOS</b> Cuestionarios</p> <p><b>MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS</b> Programa SPSS 22</p>

## Anexo 2



**Instrumento de recolección**

**La alimentación en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2020**

**INSTRUCCIONES:** El cuestionario que te proporcionamos es anónimo por lo que le agradeceré contestarlo con la mayor sinceridad posible. El cuestionario consta de 14 preguntas. Cada pregunta incluye un conjunto de cinco alternativas, deberá elegir y marcar una sola alternativa como respuesta, marcando con un aspa (X), considerando los siguientes criterios:

1	Totalmente en desacuerdo
2	Parcialmente en desacuerdo
3	En duda o desconozco
4	Parcialmente de acuerdo
5	Totalmente de acuerdo

<b>PREGUNTAS</b>						<b>ESCALA DE LIKERT</b>				
<b>VARIABLE 1: ALIMENTACIÓN</b>										
<b>DIMENSIÓN 1: NUTRIENTES</b>						<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. ¿Crees que la EMCH elabora las comidas diarias con las proteínas necesarias para la rutina del cadete?										
2. ¿Crees que el cadete requiere más proteínas de las que la EMCH le brinda?										
3. ¿Crees que la EMCH elabora las comidas diarias con las vitaminas necesarias para el cadete?										
4. ¿Crees que las vitaminas son importantes para el desenvolvimiento del cadete en la EMCH?										
5. ¿Crees que el cadete debería recibir un mayor nivel de grasas en las comidas de la EMCH?										
6. ¿Crees que las grasas son importantes en la alimentación de los cadetes de la EMCH?										
<b>DIMENSIÓN 2: HÁBITOS</b>						<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
7. ¿Consideras que los cadetes cuentan con una dieta balanceada adecuada?										
8. ¿Crees que la EMCH debería mejorar su dieta diaria?										
9. ¿Crees que la EMCH te brinda los alimentos adecuados para su adecuado desempeño?										
10. ¿Crees que la EMCH debería incrementar los tipos de alimentos?										
11. ¿Crees que la EMCH debería modificar el horario de alimentación?										
<b>DIMENSIÓN 3: ESTADO NUTRICIONAL</b>						<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
12. ¿Crees que el IMC de los cadetes debe mejorarse?										
13. ¿Crees que la EMCH debería realizar un control de masa corporal?										
14. ¿Consideras que la EMCH debería realizar una evaluación del dinamómetro?										

# Anexo 3



**Base de datos**

	ITEMS													
	V1													
	D1				D2					D3				
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14
1	5	5	2	5	4	3	5	5	2	4	2	4	3	5
2	4	4	4	4	1	1	5	4	4	3	2	3	3	4
3	4	3	5	4	4	3	2	5	3	5	3	2	5	3
4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	3
5	5	3	3	5	3	4	3	5	4	5	2	5	3	3
6	5	3	4	4	4	1	3	3	4	5	3	4	3	3
7	2	5	3	4	4	3	4	3	5	4	1	2	4	4
8	4	4	2	5	2	2	4	5	2	3	2	5	4	3
9	5	4	2	5	1	1	4	4	1	3	3	3	5	4
10	5	3	2	4	3	3	2	5	2	5	3	4	3	5
11	4	3	5	4	5	1	5	4	4	3	2	4	3	3
12	4	4	2	5	3	2	3	4	4	5	3	2	4	5
13	5	5	5	5	2	2	5	3	1	5	3	2	3	4
14	3	3	4	5	1	4	4	5	2	3	2	2	3	5
15	4	3	4	5	1	1	4	3	4	4	2	2	4	4
16	5	5	3	5	5	2	2	5	5	4	2	4	3	3
17	2	3	4	5	4	1	4	4	3	4	2	4	3	3
18	4	3	5	5	3	3	4	4	3	4	1	4	5	4
19	4	5	4	4	5	2	2	4	5	5	2	3	5	5
20	3	5	5	5	3	4	5	5	5	3	2	2	4	5
21	4	5	5	4	3	3	2	3	4	4	3	2	3	5
22	5	3	3	5	4	2	2	4	4	3	3	3	4	4
23	5	3	5	4	4	2	2	3	3	5	1	2	3	4
24	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4
25	5	3	2	4	2	3	3	4	4	3	2	5	4	4
26	4	5	3	4	3	2	2	3	1	3	1	2	4	3
27	4	4	4	4	3	2	2	5	3	4	2	2	3	3
28	2	4	5	5	4	3	5	5	3	3	3	2	5	3
29	5	3	2	5	5	4	4	3	5	3	3	2	3	3
30	5	5	5	4	1	4	3	3	5	5	1	4	4	3
31	3	5	3	5	2	4	3	4	5	4	2	3	5	5
32	2	5	5	5	1	3	5	3	2	5	2	2	4	3
33	2	5	4	4	5	2	4	5	5	4	3	4	4	5
34	2	5	5	4	5	2	5	4	4	3	1	5	3	5
35	4	4	2	5	4	2	5	3	3	4	2	3	4	5
36	4	4	3	4	4	1	4	4	2	4	1	3	3	4
37	5	4	3	5	3	3	2	5	4	5	2	5	4	4
38	3	4	5	4	3	1	5	5	1	3	3	5	3	4
39	3	4	5	5	3	3	4	4	5	4	1	2	3	4
40	3	4	3	5	2	3	5	5	3	3	3	3	4	4
41	5	3	3	5	4	1	3	5	1	4	1	4	3	5
42	2	4	2	5	1	2	4	4	2	5	2	4	3	4
43	4	3	4	4	1	1	2	3	2	5	3	5	5	3
44	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	2	4	3	4
45	2	3	4	4	5	1	2	3	1	5	2	5	4	3
46	4	3	5	5	5	4	2	5	3	4	3	2	5	5
47	2	5	2	5	5	4	3	3	2	5	1	3	4	3
48	3	4	3	4	1	3	3	5	3	3	3	3	5	3
49	3	5	2	5	2	3	3	3	4	4	2	5	4	4

50	5	4	5	4	5	2	3	4	3	3	1	5	5	4
51	3	4	2	4	2	4	4	3	2	3	2	2	4	4
52	5	5	3	5	5	2	2	4	4	5	2	3	3	5
53	5	3	3	4	4	1	5	4	2	4	3	5	4	4
54	2	3	3	4	1	3	5	3	1	3	2	2	3	5
55	4	4	5	5	2	3	5	5	5	3	1	4	5	5
56	2	4	5	4	3	4	3	3	1	4	1	2	3	3
57	5	3	5	4	1	2	3	5	4	4	2	4	4	5
58	4	5	3	5	3	1	3	5	2	4	2	4	3	4
59	4	5	2	4	1	1	2	3	3	5	2	4	5	5
60	2	4	5	5	3	2	2	3	3	3	3	5	5	4
61	4	5	5	4	2	1	2	4	4	5	3	4	4	4
62	5	5	2	4	1	3	2	3	1	5	2	2	5	3
63	4	4	5	4	2	2	4	3	5	4	2	3	3	4
64	4	4	2	5	5	1	4	3	5	3	1	4	4	4
65	4	5	3	5	1	1	4	5	1	3	1	3	3	4
66	2	3	4	4	3	4	5	5	2	4	2	3	4	5
67	5	4	4	4	4	3	2	3	5	3	2	4	3	4
68	4	3	5	5	2	4	3	3	4	3	3	2	3	5
69	3	3	3	5	1	1	3	3	5	5	3	3	3	3
70	2	5	5	5	5	1	2	4	2	5	1	5	5	5
71	2	5	4	4	4	4	5	5	5	5	3	5	5	4
72	4	4	2	4	5	3	2	3	2	3	1	3	5	5
73	5	5	4	5	5	3	5	4	1	3	1	2	5	5
74	5	4	4	5	2	1	4	4	1	3	1	3	4	4
75	2	4	3	4	4	4	2	3	2	4	3	2	3	3
76	3	5	2	4	3	3	3	4	3	4	1	5	5	3
77	3	5	5	5	4	3	4	3	2	4	2	3	5	5
78	5	5	5	5	3	4	3	4	1	3	1	5	3	5
79	2	5	3	4	2	2	4	5	5	3	1	5	3	5
80	5	3	2	5	5	3	4	5	3	4	2	4	4	5
81	3	3	4	4	1	4	2	4	1	5	1	3	5	5
82	5	3	4	4	5	4	5	3	1	5	3	2	4	4
83	5	3	2	5	1	4	4	3	1	3	3	4	4	4
84	2	4	2	4	5	4	2	5	4	3	1	4	3	5
85	5	4	4	5	4	1	2	4	4	5	2	2	3	4
86	5	5	2	5	1	4	5	4	1	4	3	2	4	3
87	4	3	2	4	2	4	4	4	5	4	1	3	5	4
88	3	5	3	5	4	3	4	3	2	4	3	5	5	4
89	2	5	2	4	4	3	2	4	2	3	2	5	3	5
90	4	4	4	4	3	1	4	3	3	5	2	2	5	5
91	3	5	5	4	2	1	2	5	1	5	1	3	3	5
92	3	4	5	5	3	4	2	5	5	4	3	4	3	5
93	2	4	2	4	4	4	3	5	4	4	3	3	4	4
94	5	5	2	4	5	1	2	5	3	5	1	5	3	3
95	5	5	5	4	4	3	4	4	2	4	1	2	3	5
96	3	5	4	4	1	3	3	3	4	5	1	2	4	4
97	3	5	3	5	1	4	3	3	1	4	2	5	4	3

98	3	5	5	4	4	1	2	4	3	4	2	4	5	5
99	2	5	4	5	2	1	4	4	1	5	3	2	5	4
100	4	3	4	4	2	4	3	5	1	3	2	3	4	4
101	4	5	3	5	3	1	4	3	5	4	1	4	5	5
102	3	4	4	4	5	1	4	4	4	3	2	2	3	4
103	2	5	3	5	4	1	2	3	4	5	1	5	3	3
104	3	3	2	4	1	2	3	4	1	3	2	4	3	5
105	5	3	2	4	1	1	4	5	2	4	3	4	5	4
106	3	3	3	4	5	4	4	5	5	5	2	5	4	4
107	5	4	3	4	1	4	2	5	3	3	3	4	3	4
108	4	5	4	5	3	3	3	3	4	3	2	5	4	3
109	2	3	2	5	4	1	4	4	1	5	2	4	3	4
110	4	4	3	5	2	4	4	5	2	5	2	2	3	3
111	2	5	4	4	5	4	2	3	5	5	2	2	4	5
112	3	3	2	5	4	3	4	4	4	3	1	2	5	3
113	3	4	2	4	2	1	5	5	3	4	1	5	4	3
114	4	4	3	5	2	3	5	5	3	5	2	3	5	5
115	2	3	3	5	1	3	4	5	5	3	2	3	3	5
116	3	4	3	4	5	1	4	5	3	4	3	4	5	3
117	5	5	4	4	1	3	2	3	1	4	1	4	4	3
118	4	4	5	5	2	2	3	3	1	4	2	4	5	3
119	4	5	3	5	5	3	2	4	2	3	2	2	5	5
120	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	1	4	4	5
121	2	4	4	4	5	3	2	3	1	4	3	5	3	4
122	2	4	3	5	2	2	2	4	4	4	1	5	5	4
123	3	3	2	4	3	2	4	4	4	4	3	2	5	5
124	5	3	5	5	1	2	2	4	3	5	3	4	4	3
125	5	5	2	4	3	1	3	3	5	3	1	2	4	3
126	3	3	3	5	5	2	4	5	4	5	1	3	3	5
127	3	5	4	5	5	3	5	4	4	3	2	2	5	4
128	3	5	2	5	3	1	4	5	4	5	3	3	4	3
129	2	3	3	4	3	4	5	5	5	3	2	4	3	4
130	3	5	4	5	5	4	4	5	5	4	2	5	3	3
131	4	3	5	5	2	2	5	5	3	4	1	2	5	4
132	4	3	2	4	3	3	5	4	5	4	2	2	4	5
133	5	5	4	5	1	4	5	4	3	4	1	2	4	3
134	3	4	2	4	5	3	4	3	3	3	1	2	5	5
135	2	4	2	5	3	2	4	5	1	3	2	2	5	4
136	2	4	3	5	5	2	5	5	1	3	1	3	4	5
137	5	3	4	4	1	1	5	4	5	4	1	3	5	5
138	4	5	3	4	2	1	3	3	3	5	2	5	3	4
139	4	4	4	4	4	1	2	4	1	4	2	2	3	5
140	3	4	3	4	1	1	2	3	5	4	3	5	3	5
141	2	3	2	4	5	3	4	5	1	3	1	3	3	4
142	5	3	2	5	1	2	4	4	2	3	1	4	4	3
143	5	4	4	4	1	3	4	4	5	4	1	5	5	5
144	5	5	4	4	3	3	2	3	2	4	2	5	4	5
145	4	4	3	4	1	1	3	4	5	3	3	5	3	5

146	5	5	2	4	5	2	3	4	4	3	2	2	3	4
147	4	4	2	5	2	3	4	3	5	3	2	3	5	5
148	5	4	2	5	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3
149	5	4	3	5	2	1	5	4	3	3	2	2	4	3
150	5	4	4	4	2	4	3	5	5	5	3	4	4	5
151	5	4	2	5	3	3	4	5	3	4	2	5	5	3
152	4	4	3	5	4	4	2	4	2	5	3	5	4	3
153	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	2	4	4	3
154	2	4	5	5	2	2	5	4	1	4	3	4	3	4
155	2	5	4	4	3	1	3	5	3	4	3	3	4	3
156	5	5	2	5	4	4	2	5	5	3	1	2	5	5
157	5	4	3	5	2	1	4	4	4	3	1	4	4	4
158	5	5	2	5	4	4	5	5	3	4	2	2	4	5
159	2	5	5	5	1	2	2	3	3	5	1	4	3	5
160	4	3	5	5	1	4	4	5	3	5	2	5	4	4
161	5	3	4	5	4	3	2	4	4	4	2	2	4	5
162	2	5	4	5	1	3	5	4	4	3	1	5	5	5
163	5	5	2	5	4	3	5	5	2	4	2	4	3	5
164	4	4	4	4	1	1	5	4	4	3	2	3	3	4
165	4	3	5	4	4	3	2	5	3	5	3	2	5	3
166	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	3
167	5	3	3	5	3	4	3	5	4	5	2	5	3	3
168	5	3	4	4	4	1	3	3	4	5	3	4	3	3
169	2	5	3	4	4	3	4	3	5	4	1	2	4	4
170	4	4	2	5	2	2	4	5	2	3	2	5	4	3
171	5	4	2	5	1	1	4	4	1	3	3	3	5	4
172	5	3	2	4	3	3	2	5	2	5	3	4	3	5
173	4	3	5	4	5	1	5	4	4	3	2	4	3	3
174	4	4	2	5	3	2	3	4	4	5	3	2	4	5
175	5	5	5	5	2	2	5	3	1	5	3	2	3	4
176	3	3	4	5	1	4	4	5	2	3	2	2	3	5
177	4	3	4	5	1	1	4	3	4	4	2	2	4	4
178	5	5	3	5	5	2	2	5	5	4	2	4	3	3
179	2	3	4	5	4	1	4	4	3	4	2	4	3	3
180	4	3	5	5	3	3	4	4	3	4	1	4	5	4
181	4	5	4	4	5	2	2	4	5	5	2	3	5	5
182	3	5	5	5	3	4	5	5	5	3	2	2	4	5
183	4	5	5	4	3	3	2	3	4	4	3	2	3	5
184	5	3	3	5	4	2	2	4	4	3	3	3	4	4
185	5	3	5	4	4	2	2	3	3	5	1	2	3	4
186	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4
187	5	3	2	4	2	3	3	4	4	3	2	5	4	4
188	4	5	3	4	3	2	2	3	1	3	1	2	4	3
189	4	4	4	4	3	2	2	5	3	4	2	2	3	3
190	2	4	5	5	4	3	5	5	3	3	3	2	5	3
191	5	3	2	5	5	4	4	3	5	3	3	2	3	3
192	5	5	5	4	1	4	3	3	5	5	1	4	4	3
193	3	5	3	5	2	4	3	4	5	4	2	3	5	5

194	2	5	5	5	1	3	5	3	2	5	2	2	4	3
195	2	5	4	4	5	2	4	5	5	4	3	4	4	5
196	2	5	5	4	5	2	5	4	4	3	1	5	3	5
197	4	4	2	5	4	2	5	3	3	4	2	3	4	5
198	4	4	3	4	4	1	4	4	2	4	1	3	3	4
199	5	4	3	5	3	3	2	5	4	5	2	5	4	4
200	3	4	5	4	3	1	5	5	1	3	3	5	3	4
201	3	4	5	5	3	3	4	4	5	4	1	2	3	4
202	3	4	3	5	2	3	5	5	3	3	3	3	4	4
203	5	3	3	5	4	1	3	5	1	4	1	4	3	5
204	2	4	2	5	1	2	4	4	2	5	2	4	3	4
205	4	3	4	4	1	1	2	3	2	5	3	5	5	3
206	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	2	4	3	4
207	2	3	4	4	5	1	2	3	1	5	2	5	4	3
208	4	3	5	5	5	4	2	5	3	4	3	2	5	5
209	2	5	2	5	5	4	3	3	2	5	1	3	4	3
210	3	4	3	4	1	3	3	5	3	3	3	3	5	3
211	3	5	2	5	2	3	3	3	4	4	2	5	4	4
212	5	4	5	4	5	2	3	4	3	3	1	5	5	4
213	3	4	2	4	2	4	4	3	2	3	2	2	4	4
214	5	5	3	5	5	2	2	4	4	5	2	3	3	5
215	5	3	3	4	4	1	5	4	2	4	3	5	4	4
216	2	3	3	4	1	3	5	3	1	3	2	2	3	5
217	4	4	5	5	2	3	5	5	5	3	1	4	5	5
218	2	4	5	4	3	4	3	3	1	4	1	2	3	3
219	5	3	5	4	1	2	3	5	4	4	2	4	4	5
220	4	5	3	5	3	1	3	5	2	4	2	4	3	4
221	4	5	2	4	1	1	2	3	3	5	2	4	5	5
222	2	4	5	5	3	2	2	3	3	3	3	5	5	4
223	4	5	5	4	2	1	2	4	4	5	3	4	4	4
224	5	5	2	4	1	3	2	3	1	5	2	2	5	3
225	4	4	5	4	2	2	4	3	5	4	2	3	3	4
226	4	4	2	5	5	1	4	3	5	3	1	4	4	4
227	4	5	3	5	1	1	4	5	1	3	1	3	3	4
228	2	3	4	4	3	4	5	5	2	4	2	3	4	5
229	5	4	4	4	4	3	2	3	5	3	2	4	3	4
230	4	3	5	5	2	4	3	3	4	3	3	2	3	5
231	3	3	3	5	1	1	3	3	5	5	3	3	3	3
232	2	5	5	5	5	1	2	4	2	5	1	5	5	5
233	2	5	4	4	4	4	5	5	5	5	3	5	5	4
234	4	4	2	4	5	3	2	3	2	3	1	3	5	5
235	5	5	4	5	5	3	5	4	1	3	1	2	5	5
236	5	4	4	5	2	1	4	4	1	3	1	3	4	4
237	2	4	3	4	4	4	2	3	2	4	3	2	3	3
238	3	5	2	4	3	3	3	4	3	4	1	5	5	3
239	3	5	5	5	4	3	4	3	2	4	2	3	5	5
240	5	5	5	5	3	4	3	4	1	3	1	5	3	5
241	2	5	3	4	2	2	4	5	5	3	1	5	3	5

242	5	3	2	5	5	3	4	5	3	4	2	4	4	5
243	3	3	4	4	1	4	2	4	1	5	1	3	5	5
244	5	3	4	4	5	4	5	3	1	5	3	2	4	4
245	5	3	2	5	1	4	4	3	1	3	3	4	4	4
246	2	4	2	4	5	4	2	5	4	3	1	4	3	5
247	5	4	4	5	4	1	2	4	4	5	2	2	3	4
248	5	5	2	5	1	4	5	4	1	4	3	2	4	3
249	4	3	2	4	2	4	4	4	5	4	1	3	5	4
250	3	5	3	5	4	3	4	3	2	4	3	5	5	4
251	2	5	2	4	4	3	2	4	2	3	2	5	3	5
252	4	4	4	4	3	1	4	3	3	5	2	2	5	5
253	3	5	5	4	2	1	2	5	1	5	1	3	3	5
254	3	4	5	5	3	4	2	5	5	4	3	4	3	5
255	2	4	2	4	4	4	3	5	4	4	3	3	4	4
256	5	5	2	4	5	1	2	5	3	5	1	5	3	3
257	5	5	5	4	4	3	4	4	2	4	1	2	3	5
258	3	5	4	4	1	3	3	3	4	5	1	2	4	4
259	3	5	3	5	1	4	3	3	1	4	2	5	4	3
260	3	5	5	4	4	1	2	4	3	4	2	4	5	5
261	2	5	4	5	2	1	4	4	1	5	3	2	5	4
262	4	3	4	4	2	4	3	5	1	3	2	3	4	4
263	4	5	3	5	3	1	4	3	5	4	1	4	5	5
264	3	4	4	4	5	1	4	4	4	3	2	2	3	4
265	2	5	3	5	4	1	2	3	4	5	1	5	3	3
266	3	3	2	4	1	2	3	4	1	3	2	4	3	5
267	5	3	2	4	1	1	4	5	2	4	3	4	5	4
268	3	3	3	4	5	4	4	5	5	5	2	5	4	4
269	5	4	3	4	1	4	2	5	3	3	3	4	3	4
270	4	5	4	5	3	3	3	3	4	3	2	5	4	3
271	2	3	2	5	4	1	4	4	1	5	2	4	3	4
272	4	4	3	5	2	4	4	5	2	5	2	2	3	3
273	2	5	4	4	5	4	2	3	5	5	2	2	4	5
274	3	3	2	5	4	3	4	4	4	3	1	2	5	3
275	3	4	2	4	2	1	5	5	3	4	1	5	4	3
276	4	4	3	5	2	3	5	5	3	5	2	3	5	5
277	2	3	3	5	1	3	4	5	5	3	2	3	3	5
278	3	4	3	4	5	1	4	5	3	4	3	4	5	3

# Anexo 4



**Validación del instrumento por  
expertos**

## TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

Alimentación en la Escuela Militar de Chorrillos “Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2018

### AUTORES:

Cercado Ruesta Alvaro Smith

Mamani Lima Luis Fernando

**INSTRUCCIONES:** Coloque “x” en el casillero correspondiente la valoración que su experticia determine sobre las preguntas formuladas en el instrumento.

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN	VALOR ASIGNADO POR EL EXPERTO									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1. CLARIDAD	Está formado con el lenguaje adecuado.										
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables										
3. ACTUALIDAD	Adecuado de acuerdo al avance de la ciencia.										
4. ORGANIZACIÓN	Existe una cohesión lógica entre sus elementos.										
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos requeridos en cantidad y calidad										
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de la investigación										
7. CONSISTENCIA	Basado en bases teóricas científicas.										
8. COHERENCIA	Hay correspondencia entre dimensiones, indicadores e índices.										
9. METODOLOGÍA	El diseño responde al propósito de la investigación										
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.										

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: .....

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO: .....

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: .....

.....

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: .....

FIRMA: .....

DNI:

## TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

Alimentación en la Escuela Militar de Chorrillos “Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2018

### AUTORES:

Cercado Ruesta Alvaro Smith

Mamani Lima Luis Fernando

**INSTRUCCIONES:** Coloque “x” en el casillero correspondiente la valoración que su experticia determine sobre las preguntas formuladas en el instrumento.

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN	VALOR ASIGNADO POR EL EXPERTO									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1.CLARIDAD	Está formado con el lenguaje adecuado.										
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables										
3.ACTUALIDAD	Adecuado de acuerdo al avance de la ciencia.										
4.ORGANIZACIÓN	Existe una cohesión lógica entre sus elementos.										
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos requeridos en cantidad y calidad										
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de la investigación										
7.CONSISTENCIA	Basado en bases teóricas científicas.										
8. COHERENCIA	Hay correspondencia entre dimensiones, indicadores e índices.										
9. METODOLOGÍA	El diseño responde al propósito de la investigación										
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.										

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: .....

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO: .....

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: .....

.....

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: .....

FIRMA: .....

DNI:

## TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

Alimentación en la Escuela Militar de Chorrillos “Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2019

### AUTORES:

Cercado Ruesta Alvaro Smith

Mamani Lima Luis Fernando

**INSTRUCCIONES:** Coloque “x” en el casillero correspondiente la valoración que su experticia determine sobre las preguntas formuladas en el instrumento.

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN	VALOR ASIGNADO POR EL EXPERTO									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1.CLARIDAD	Está formado con el lenguaje adecuado.										
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables										
3.ACTUALIDAD	Adecuado de acuerdo al avance de la ciencia.										
4.ORGANIZACIÓN	Existe una cohesión lógica entre sus elementos.										
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos requeridos en cantidad y calidad										
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de la investigación										
7.CONSISTENCIA	Basado en bases teóricas científicas.										
8. COHERENCIA	Hay correspondencia entre dimensiones, indicadores e índices.										
9. METODOLOGÍA	El diseño responde al propósito de la investigación										
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.										

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: .....

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO: .....

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: .....

.....

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: .....

FIRMA: .....

DNI:

## Anexo 5



**Constancia de entidad donde se  
efectuó la investigación**

**Constancia de la entidad donde se efectuó la investigación**  
**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”**

---

**CONSTANCIA**

El que suscribe Sub Director Académico de la Escuela Militar de Chorrillos  
“Coronel Francisco Bolognesi”

**HACE CONSTAR**

Que los Cadetes que se mencionan han realizado la investigación en esta  
dependencia militar sobre el tema titulado: Alimentación en la Escuela Militar de  
Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2018

Investigadores:

- Bach Cercado Ruesta Álvaro Smith
- Bach Mamani Lima Luis Fernando

Se les expide la presente Constancia a efectos de emplearla como anexo en  
su investigación.

Chorrillos,..... De..... del 2019

.....

# Anexo 6



**Compromiso de autenticidad del  
instrumento**

## Compromiso de autenticidad del instrumento

Los Cadetes que suscriben líneas abajo, autores del trabajo de investigación titulado: Alimentación en la Escuela Militar de Chorrillos Crnl "Francisco Bolognesi", 2019

### HACEN CONSTAR:

Que el presente trabajo ha sido íntegramente elaborado por los suscritos y que no existe plagio alguno, ni temas presentados por otra persona, grupo o institución, comprometiéndonos a poner a disposición del COEDE (EMCH "CFB") los documentos que acrediten la autenticidad de la información proporcionada si esto lo fuera solicitado por la entidad.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, tanto en los documentos como en la información aportada.

Nos afirmamos y ratificamos en lo expresado, en fe de lo cual firmamos el presente documento.

Chorrillos,..... de .....del 2020

.....  
Bach. Cercado Ruesta Álvaro Smith

.....  
Bach. Mamani Lima Luis Fernando

# Anexo 7



**Asesor y miembro del jurado**

**ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO**

**ASESOR:** .....

**TEMÁTICO:** .....

**METODOLÓGICO:** .....

**PRESIDENTE DEL JURADO:**

.....

**MIEMBROS DEL JURADO:**

.....

**MIEMBROS DEL JURADO:**

.....

# Anexo 8



**Compromiso ético, declaración  
jurada de autoría, autenticidad y  
no plagio**

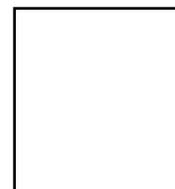
## COMPROMISO ÉTICO ,DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento, Yo, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, identificado con Documento Nacional de Identidad N° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, con domicilio real en \_\_\_\_\_, en el distrito de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, provincia de \_\_\_\_\_, departamento de \_\_\_\_\_,  
estudiante / egresado de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_ la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", declaro bajo  
juramento que:

Soy el autor de la investigación titulada " \_\_\_\_\_"  
\_\_\_\_\_ " que presento a los \_\_\_\_ días  
de \_\_\_\_\_ del año 20\_\_\_\_, ante esta institución con fines de optar el grado académico de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

En dicha investigación se ha desarrollado respetando los principios éticos propios , no ha sido presentada ni publicada anteriormente por ningún otro investigador ni por el suscrito, para optar otro grado académico ni título profesional alguno. Declaro que se ha citado debidamente toda idea, texto, figura, fórmulas, tablas u otros que corresponde al suscrito u a otro en respeto irrestricto a los derechos del autor. Declaro conocer y me someto al marco legal y normativo vigente relacionado a dicha responsabilidad. **(El delito de plagio se encuentra tipificado en el artículo 219 del Código penal).**

Declaro bajo juramento que los datos e información presentada pertenecen a la realidad estudiada, que no han sido falseados, adulterados, duplicadas ni copiados. Que no he cometido fraude científico, plagio o vicios de autoría; en caso contrario, eximo de toda responsabilidad a la Escuela Militar de Chorrillos y me declaro como el único responsable.



-----  
Apellidos y nombres

DNI

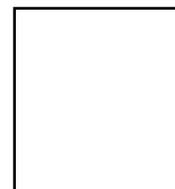
## COMPROMISO ÉTICO, DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento, Yo, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, identificado con Documento Nacional de Identidad N° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, con domicilio real en \_\_\_\_\_, en el distrito de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, provincia de \_\_\_\_\_, departamento de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, estudiante / egresado de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", declaro bajo juramento que:

Soy el autor de la investigación titulada " \_\_\_\_\_"  
\_\_\_\_\_ " que presento a los \_\_\_\_ días  
de \_\_\_\_\_ del año 20\_\_\_\_, ante esta institución con fines de optar el grado académico de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

En dicha investigación se ha desarrollado respetando los principios éticos propios, no ha sido presentada ni publicada anteriormente por ningún otro investigador ni por el suscrito, para optar otro grado académico ni título profesional alguno. Declaro que se ha citado debidamente toda idea, texto, figura, fórmulas, tablas u otros que corresponde al suscrito u a otro en respeto irrestricto a los derechos del autor. Declaro conocer y me someto al marco legal y normativo vigente relacionado a dicha responsabilidad. **(El delito de plagio se encuentra tipificado en el artículo 219 del Código penal).**

Declaro bajo juramento que los datos e información presentada pertenecen a la realidad estudiada, que no han sido falseados, adulterados, duplicadas ni copiados. Que no he cometido fraude científico, plagio o vicios de autoría; en caso contrario, eximo de toda responsabilidad a la Escuela Militar de Chorrillos y me declaro como el único responsable.



-----  
Apellidos y nombres

DNI

# Anexo 9



**Certificado turniting**



# Anexo 10



**Acta de sustentación de tesis**

**Escuela Militar de Chorrillos**  
**“Coronel Francisco Bolognesi”**

ACTA DE **SUSTENTACIÓN** DE TESIS

En el distrito de Chorrillos de la ciudad de Lima, siendo las..... horas del día..... De ..... del 20... se dio a la sustentación de la tesis titulada:

.....  
.....e

el jurado evaluador confirmado por:

- PRESIDENTE :
- SECRETARÍO :
- VOCAL :

Concluida la sustentación, los miembros del jurado dictaminan:

-----

APROBADO POR UNANIMIDAD                      APROBADO POR MAYORIA  
DESAPROBADO

Siendo las..... Horas del día..... Se dio por concluida el presente acto, firmando los miembros del jurado evaluador.

-----

VOCAL

-----

SECRETARIO

-----

PRESIDENTE