

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



**Hábitos alimenticios de los cadetes de intendencia de la Escuela Militar  
de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019**

**Trabajo de investigación para optar el Grado Académico de Bachiller  
en Ciencias Militares con mención en Administración**

**Autoras**

**Livia Sofía Acosta Román**  
**Julissa Mirella Sánchez Alarcón**

**Lima – Perú**  
**2020**

**DEDICATORIA**

Dedicamos el presente trabajo a nuestros padres, ya que gracias a ello, somos capaces de alcanzar y lograr nuestros objetivos, del mismo modo, a nuestros hermanos, pues buscamos ser un ejemplo para ellos.

**AGRADECIMIENTO**

Un total agradecimiento a Dios, por iluminar cada día de nuestras vidas, un día más de vida, a nuestra gloriosa Escuela Militar de Chorrillos y a la universidad ESAN, por habernos dado los conocimientos necesarios para ejercer la profesión.

A nuestros docentes, asesores e instructores militares por su paciencia y apoyo incondicional en la enseñanza – aprendizaje de las diversas materias que desarrollamos durante nuestra formación.

## INDICE

<b>CARATULA</b> .....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
<b>DEDICATORIA</b> .....	II
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	III
<b>INDICE</b> .....	IV
<b>INDICE DE TABLAS</b> .....	VII
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b> .....	VIII
<b>RESUMEN</b> .....	IX
<b>ABSTRACT</b> .....	X
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	XI
<b>CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACION</b> .....	1
<b>1.1 Planteamiento del problema</b> .....	1
<b>1.2 Formulación del problema</b> .....	2
<b>1.2.1 Problema general</b> .....	2
<b>1.2.2 Problemas específicos</b> .....	2
<b>1.3 Objetivos de la investigación</b> .....	2
<b>1.3.1 Objetivo general</b> .....	2
<b>1.3.2 Objetivos específicos</b> .....	2
<b>1.4. Justificación de la investigación</b> .....	3
<b>1.5. Limitaciones de la Investigación</b> .....	3
<b>1.6. Viabilidad de la Investigación</b> .....	4
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	5
<b>2.1. Antecedentes de la investigación</b> .....	5
<b>2.1.1. Antecedentes Internacionales</b> .....	5

2.1.2. Antecedentes Nacionales .....	7
2.2. Bases Teóricas .....	9
2.3. Definición de Términos Basicos .....	15
2.4. Variables de estudios.....	15
2.4.1. Definición conceptual .....	15
2.4.2 Definición operacional .....	15
<b>CAPITULO III: DISEÑO METODOLÓGICO.....</b>	<b>17</b>
3.1.Enfoque.....	17
3.2 Tipo.....	17
3.3 Diseño .....	17
3.4 Método de la investigación.....	18
3.5. Población y muestra .....	18
3.6. Técnicas e instrumentos para la recolección de información .....	19
3.7. Validaciónn y confiabilidad del instrumento.....	19
3.8 Procesamiento de análisis de datos.....	20
3.9 Aspectos éticos.....	20
<b>CAPÍTULO IV: .....</b>	<b>21</b>
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>21</b>
4.1 Descripción.....	21
4.2 Discusión .....	34
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>36</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>37</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>38</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>40</b>
Anexo 1: Matriz de consistencia .....	41

<b>Anexo 2: Instrumento de recolección .....</b>	<b>43</b>
<b>Anexo 3: Base de datos .....</b>	<b>45</b>
<b>Anexo 5: Validación del instrumento por expertos.....</b>	<b>47</b>
<b>Anexo 5: Constancia de entidad donde se efectuó la investigación .....</b>	<b>52</b>
<b>Anexo 6: Compromiso de autenticidad del instrumento .....</b>	<b>54</b>
<b>Anexo 7: Asesor y miembro del jurado .....</b>	<b>56</b>
<b>Anexo 8: Compromiso ético, declaración jurada de autoría, autenticidad y no plagio.....</b>	<b>58</b>
<b>Anexo 9: Certificado turniting .....</b>	<b>61</b>
<b>Anexo 10: Acta de sustención de tesis .....</b>	<b>63</b>

**INDICE DE TABLAS**

Tabla 1	Frecuencia sobre si el cadete posee una alimentación saludable	21
Tabla 2	Frecuencia la alimentación mejora la salud de los cadetes	22
Tabla 3	Frecuencia sobre la fuerza de voluntad del cadete para una alimentación saludable	23
Tabla 4	Frecuencia sobre el comportamiento alimentario de los cadetes	24
Tabla 5	Frecuencia del consumo de proteínas en la EMCH	25
Tabla 6	Frecuencia del consumo de frutas en la EMCH	26
Tabla 7	Frecuencia del consumo de cereales	27
Tabla 8	Frecuencia sobre el consumo de alimentos fuera de la dieta del cadete	28
Tabla 9	Frecuencia del consumo de alimentos fuera de la dieta del cadete	29
Tabla 10	Frecuencia sobre la preferencia de los cadetes en consumir alimentos en las cafeterías en vez que en el comedor de la EMCH	30
Tabla 11	Frecuencia sobre si los alimentos de las cafeterías son los adecuados	31
Tabla 12	Frecuencia si los alimentos del comedor de la EMCH son los adecuado.	32

**ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1	El cadete posee una alimentación saludable	21
Figura 2	La alimentación mejora la salud de los cadetes	22
Figura 3	La fuerza de voluntad del cadete para una alimentación saludable	23
Figura 4	El comportamiento alimentario de los cadetes	24
Figura 5	Consumo de proteínas en la EMCH	25
Figura 6	Consumo de frutas en la EMCH	26
Figura 7	Consumo de cereales	27
Figura 8	Consumo de alimentos fuera de la dieta del cadete	28
Figura 9	Consumo de alimentos fuera de la dieta del cadete	29
Figura 10	Preferencia de los cadetes en consumir alimentos en las cafeterías en vez que en el comedor de la EMCH	30
Figura 11	Los alimentos de las cafeterías son los adecuados	31
Figura 12	Los alimentos del comedor de la EMCH son los adecuado.	32

## RESUMEN

La presente investigación cuyo título es “Hábitos alimenticios de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi”, 2019, tuvo como objetivo general describir los hábitos alimenticios de los cadetes de intendencia.

El desarrollo de la presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, en un nivel descriptivo, con un diseño no experimental transversal. La población de esta investigación estuvo conformada por los cadetes del servicio de intendencia de la EMCH, cuyo efectivo son 38 cadetes, a quienes se le aplicó la encuesta, a través del instrumento de investigación (cuestionario). Los datos recolectados fueron procesados en Microsoft Excel, con la finalidad de elaborar las tablas de frecuencia y los gráficos de barras.

Luego del procesamiento de información, se concluye que los hábitos alimenticios de los cadetes son variados, pasando por consumir los alimentos que les brinda la EMCH en los comedores, además, de lo que se consume en las cafeterías, pese a que este no responde a una dieta elaborada por profesionales.

**Palabras clave:** hábitos alimenticios, carnes, vegetales, líquidos.

## **ABSTRACT**

The present investigation whose title is "Eating habits of the quartermaster cadets of the Military School of Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi", 2019, had the general objective of describing the eating habits of the quartermaster cadets.

The development of this research had a quantitative approach, at a descriptive level with a non-experimental cross-sectional design. The population of this research was made up of the cadets of the EMCH administration service, whose number amounted to 38 cadets, to whom the survey was applied, through the research instrument (questionnaire). The collected data were processed in Microft Excel, in order to elaborate the frequency tables and bar graphs.

After processing the information, it is concluded that food is important for the cadets' daily routine, which, at present, is made up of meat, liquids and vegetables. In addition, it is concluded that a healthy diet should include a variety of foods, in order to take advantage of its nutrients and benefits to maintain a healthy life.

Keywords: eating habits, meats, vegetables, liquids.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene como principal propósito el estudio de los hábitos alimenticios de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”. En concreto, la investigación que presentamos será con la finalidad de dar a conocer los hábitos alimenticios que los cadetes toman en cuenta para su salud y el rendimiento en sus actividades diarias. Se desarrolló con una estructura conformada por cuatro capítulos de los cuales se obtuvieron importantes conclusiones y recomendaciones.

En el Capítulo I denominado Problema de Investigación, en el que se planteó una situación problemática enfocada en la alimentación de los cadetes. En base a esto, se estableció como objetivo, el describir los hábitos alimenticios de los cadetes del servicio de intendencia. Además, se mostraron las limitaciones de tiempo, bibliográficas y económicas que enfrentaron los cadetes para concluir con la investigación.

En lo relacionado al Capítulo II, Marco Teórico, se describen tres antecedentes nacionales e internacionales, los cuales fueron utilizados para contrastar los resultados del trabajo de campo de esta investigación. Los antecedentes fueron seleccionados por su estrecha relación con la variable y dimensiones de investigación. Aunado a ello, se expone el sustento teórico de la variable y dimensión de este trabajo, con la finalidad de generar un respaldo científico al análisis que se realizó.

El Capítulo III, lo conformó el Marco Metodológico. En este capítulo se describe el riguroso proceso metodológico que se ha seguido para desarrollar esta investigación. En primer lugar, se señala que se utilizó el enfoque cuantitativo para esta investigación, con un diseño no experimental transversal. Se utilizó la encuesta y el cuestionario para la recolección de información.

En lo concerniente al Capítulo IV Resultados, se muestran la información que fue obtenida luego de la aplicación del instrumento de investigación. Esta información se muestra en tablas de frecuencia y gráficos de barra, además de

la interpretación en relación a la respectiva pregunta del cuestionario.

Por último, se plantean conclusiones de este trabajo, las cuales fueron elaboradas luego del análisis de los resultados obtenidos a la luz del marco teórico. En función a estas conclusiones se plantean las recomendaciones de este trabajo, cuya finalidad es fortalecer la situación actual de los hábitos alimentarios de los cadetes.

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

### **1.1 Planteamiento del problema**

Los hábitos alimentarios son comportamientos que de manera consciente, llevan a las personas a consumir determinados alimentos, en respuesta a influencias sociales y culturales. Bajo esta premisa, los pobladores de los países europeos, asiáticos, africanos y americanos, de acuerdo con sus hábitos, tienen ciertas preferencias por determinado tipo de alimentación.

El tipo, calidad y cantidad de alimentos, que consumen las personas determinan su estado de salud, su fortaleza física y el rendimiento académico, razón por la que hoy en día se le ha dado vital importancia, porque de ello dependerá su desarrollo como persona, el logro de los objetivos institucionales que demanda rendimiento biológico y psicofísico y naturalmente una nación bien alimentada tiene en sus ciudadanos la principal fuente de su progreso.

Desarrollar buenos hábitos alimentarios es trascendental para que las comidas produzcan los beneficios esperados en el cuerpo de las personas como se ha mencionado anteriormente. Los hábitos alimentarios saludables permiten llevar un vida sana, dado que mediante este tipo de hábitos se garantiza la ingesta adecuada de los alimentos que requiere el organismo para su funcionamiento (Fundación Española de Nutrición, 2017). Asimismo, en el ámbito castrense a nivel internacional podemos señalar que en la Escuela Naval de Cadetes del Ejército de Colombia, busca la promoción de actividades y estilos de vida saludables, vinculados a las mejora su alimentación saludable y prevenir el consumo del alcohol o tabaco (Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla" , 2019). Los cual evidencia un compromiso de la alta dirección con la alimentación de los cadetes y su interés por promover una alimentación saludable.

En el Ejército del Perú, se inició una campaña para evitar el consumo de alimentos procesados, denotando compromiso con la salud del personal

miliar, además se fomentó consumir productos naturales con la finalidad de mantener una salud adecuada (Ejército del Perú , 2019)

Es por esta razón que el presente Trabajo de Investigación tiene como objetivo principal describir los hábitos alimenticios de los Cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, conocer dichos hábitos y evaluarlos en cuanto su impacto en su desarrollo físico, cognitivo y de rendimiento académico.

De allí la importancia de este trabajo, toda vez que nos hará conocer si estos hábitos van a favorecer o perjudicar su rendimiento lo que redundará en contar con un futuro Oficial de Ejército útil a la institución, presto a trabajar por la defensa y el desarrollo nacional.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?

### **1.2.2 Problemas específicos**

PE1: ¿Cuál es la motivación alimenticia de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?

PE1: ¿Cuál es la frecuencia alimenticia de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?

PE2: ¿Cuál es la preferencia alimenticia de lo los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Describir los hábitos alimenticios de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019

### **1.3.2 Objetivos específicos**

OE1: Describir la motivación alimenticia de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019

OE2: Describir la frecuencia alimenticia de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019

OE3: Describir las preferencias alimenticias de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019

#### **1.4. Justificación de la investigación**

Esta investigación se justifica:

- 1.4.1. Al punto de vista teórico, porque como resultado de este estudio se han obtenido nuevos conocimientos respecto de la variable hábitos alimentarios.
- 1.4.2. Al punto de vista práctico, toda vez que se han obtenido experiencias empíricas sobre hábitos alimenticios.
- 1.4.3. Al punto de vista metodológico, toda vez que en esta investigación se empleó procedimientos e instrumentos para describir la variable hábitos alimenticios.

#### **1.5. Limitaciones de la Investigación**

La biblioteca de la Escuela Militar no posee con la variedad de libros y reglamentos que guardan relación con el tema a investigar.

El tiempo fue un factor crítico para las investigadoras, en vista que se tuvo una programación recargada de actividades, entre ellas, guardias, servicios de cuartel, comisiones, desfiles así como tener que estudiar otras materias complejas; dificultad que se pudo superar realizando el estudio en horas de la noche o los fines de semana, durante las salidas al exterior.

Limitaciones para salir al exterior de la Escuela Militar en vista de la modalidad de internamiento que se tiene como cadete, lo que dificultó acceder a fuentes de información de las otras bibliotecas del Ejército o del

ámbito externo; dificultad que se corrigió con apoyo de los docentes y de nuestros padres.

Al punto de vista económico, no se contó con el dinero suficiente para solventar los gastos de la investigación en vista que las tesis son estudiantes a propina, sin embargo esta limitación se superó con el apoyo de nuestros padres y familiares.

### **1.6. Viabilidad de la Investigación**

Para realizar el presente estudio, se contó con la voluntad de las investigadoras, quienes en todo momento tuvimos mucho interés en lograr este objetivo.

El presente estudio fue factible de realizar ya que se pudo superar los obstáculos relacionados con el tiempo, para lo cual se tuvo que emplear horas fuera del horario programado por la Escuela Militar; principalmente horas de la noche.

Se tuvo la buena predisposición de los integrantes de la muestra que la conformaron 38 cadetes de cuarto año de Intendencia, quienes participaron con el desarrollo de la encuesta con la mejor voluntad y sin mayores contratiempos.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

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

#### **2.1.1. 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 de licenciatura. Universidad Técnica de Cotopaxi, Ecuador. Dicha investigación tuvo como objetivo delimitar los factores que mejoran 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. Para su realización se empleó la metodología descriptiva, de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población que participó en la investigación estuvo conformada por 121 alumnos y la muestra, por 63 alumnos. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y como herramienta se emplearon los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyó, que son muy pocos niños que consumen el número de comidas necesarias al día, por lo tanto, su rendimiento en la escuela se encuentra disminuido. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la importancia del hábito alimenticio saludable, pues, influye en el rendimiento del alumno. Siendo así una base de referencia para nuestro estudio.

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, de enero a mayo , en el 2015. Tesis de licenciatura. Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Dicha investigación tuvo como objetivo delimitar la factibilidad de la implementación de un programa de educación nutricional y de actividad física para disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en dos centros

educativos de la ciudad de Guatemala. Para la realización del presente trabajo de investigación se empleó la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población que participó en la investigación estuvo conformada por 739 sujetos de dos instituciones educativas entre públicas y privadas. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y como herramienta se emplearon los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyó que la tienda escolar de las instituciones tiene un alto porcentaje de productos como: frituras empacadas, pizza y bebidas gaseosas azucaradas, lo 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 los factores que dañan los hábitos de la alimentación nutricional las cuales pueden ser perjudiciales para la salud. Siendo así una base de referencia para nuestro estudio.

Monroy, M. (2016). Caracterización de los hábitos alimenticios y la condición física de los estudiantes de grado 9° y 10° del IED SALUDCOOP SUR y su influencia sobre el rendimiento académico. Tesis de maestría. Universidad Santo Tomas, Colombia. Dicha tesis tuvo como objetivo delimitar e identificar las características de comportamiento general para los perfiles de condición física, hábitos nutricionales y rendimiento académico de los estudiantes del IED Saludcoop sur. Para su realización se empleó la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población que participó en la investigación estuvo conformada por 2004 estudiantes. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y como herramienta se emplearon los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyó que los hábitos nutricionales de la población sujeto de estudio son adecuados, dado que no tienen un consumo elevado de alimentos como comidas rápidas y gaseosas, y hay buen consumo de carnes y huevos. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque constituye un estudio que destaca la importancia de

la influencia de los hábitos alimenticios, puesto que, aseguran que los buenos de hábitos de consumo alimentario. asegura a la población energía necesaria para el rendimiento académico. Siendo así una base de referencia para nuestro trabajo de investigación.

### **2.1.2. 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 para obtener la licenciatura en Ciencias Militares en . Escuela Militar de Chorrillos, Perú. Dicha investigación tuvo como objetivo, delimitar la influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los cadetes de la EMCH “CFB”, 2017. Para su realización se empleó la metodología descriptiva, de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población y muestra que participó, en la investigación, estuvo conformada por 20 cadetes del tercer año del arma de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y como herramienta se emplearon los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyó que en la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” existe una tabla de ábaco con especificación de alimentos orgánicos e inorgánicos; que permite que los cadetes y soldados puedan alimentarse de la manera adecuada, viendo las referencias de los alimentos de su valor nutricional para realizar sus respectivas actividades de forma óptima. Con relación al presente trabajo, dicha investigación es importante porque señala la destaca la influencia de una buena alimentación de los cadetes e importante para el desarrollo de su rendimiento académico. 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 para optar la licenciatura en Ciencias Militares en la Escuela Militar de Chorrillos, Perú. La

citada investigación tuvo como objetivo delimitar 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. En su realización se empleó la metodología descriptiva, de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población que participó en la investigación estuvo conformada por 230 cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos, con una muestra a 60 cadetes. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y como herramienta se emplearon los cuestionarios. Los autores de la citada investigación concluyeron 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, la cual debe de estar respaldada por un óptimo servicio de alimentación, que es proporcionado por la institución. Con relación a nuestro trabajo, dicha es importante porque señala la importancia de una adecuada gestión en la calidad del comedor, la cual influye en la adecuada y correcta alimentación de los cadetes y. por lo tanto. Una correcta adquisición de hábito alimenticio del cadete. Siendo así una base de referencia para nuestro estudio.

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, año 2019. Tesis sustentada para obtener la licenciatura. En Ciencias Militares en la Escuela Militar de Chorrillos, Perú. Dicha tesis tuvo como objetivo delimitar la relación entre calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos – Perú, año 2019. Para su realización se empleó la metodología descriptiva, de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población que participó, en la investigación, estuvo conformada por 107 cadetes de caballería y la muestra, por 42 cadetes. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y como herramienta se emplearon los cuestionarios. Los autopres en su investigación concluyeron que la actividad que se realiza cuando las exigencias aumentan, el cuerpo reclama poseer más energía para responder a la demanda del desgaste fruto del

exigente ejercicio. También concluyeron 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. Con relación a nuestro estudio dicha tesis es importante porque señala la importancia de un estudio realizado sobre la calidad nutricional alimenticia de los cadetes demuestra la influencia que tiene los buenos hábitos alimenticios. Siendo así una base de referencia para nuestra investigación.

## **2.2. Bases Teóricas**

Los hábitos alimentarios son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación con la finalidad de mantener un buen estado de salud. Estos se consiguen de manera progresiva, ello se da desde el nacimiento y va estableciéndose hasta la adolescencia con la influencia de factores culturales, ambientales, religiosos y socioeconómicos, por ello, es de suma importancia fomentar e incentivar hábitos alimentarios correctos, que la alimentación de la persona varíe, incluyendo frutas, verduras, carnes, cereales, es decir, que lo que se ingiera sea mucho más variada y saludable de manera que cubra todas las necesidades proteicas, energéticas y nutritivas, evitando los dulces, bebidas azucaradas; para ello es necesario controlar la ingesta de azúcares y harinas, y así evitar enfermedades relacionadas con la no adecuada alimentación, como lo son la obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras. Es por ello que es esencial llevar a cabo una dieta equilibrada en la vida diaria, ello en base a los alimentos que potencien el correcto funcionamiento del organismo (Pampillo, Arteché, & Méndez, 2019, p 89.).

Egoavil & Yataco, (2017) señalan que los hábitos alimentarios son comportamientos repetitivos que llevan a escoger y agregar a la dieta cierto tipo de alimentos que podrían ser buenos como también dañinos para la salud; estas acciones se dan al inicio de forma voluntaria, pero que con el pasar del tiempo se transforman en involuntarias, puesto que son adquiridos a lo largo de la vida y pasa a ser parte de nuestra rutina del día a día.

La buena alimentación está relacionada principalmente con los buenos hábitos alimentarios, ya que estos nos proporcionan sustancias naturales que contienen y aportan varios elementos nutritivos para el organismo, por lo que los seres humanos lo ingieren para su supervivencia. La alimentación puede ser de origen animal, vegetal, líquidos o sólidos. La búsqueda y obtención de los alimentos es un proceso fundamental para garantizar el bienestar de la vida de la persona, es por ello que siempre ha tenido que adaptarse al entorno y en algunas ocasiones luchar contra él para poder asegurar su sustento (Cervera , Clapés , & Rigolfas , 2004)

Asimismo, Álvarez (2009) describe a los hábitos alimentarios como patrones rutinarios del consumo alimentario, puesto que la persona tiene a disposición escoger lo que quiera consumir, además de poder excluir otros de su régimen alimenticio. La persona es la única encargada de sobrellevar sus hábitos alimentarios así como las actitudes que toma frente a ella, estas actitudes con el tiempo que se usa para la preparación de los alimentos, determinan las preferencias alimenticias, por lo que finalmente, estas actitudes pasan a ser parte del estilo de vida de cada persona condicionándolas según la ingesta de sus alimentos.

En la adquisición de los hábitos alimentarios influye definitivamente la familia, los medios de comunicación e incluso el entorno escolar. En el aspecto familiar, es donde se resuelve el primer contacto con los hábitos alimentarios, ya que los parientes, con los que convive la persona, son de gran influencia en el régimen alimentario y en las conductas relacionadas a la alimentación, en donde los hábitos son el resultado de la construcción social, cultural y las costumbres que la familia aborda implícitamente. Ello quiere decir que los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y pasan a ser parte de las costumbres, que han sido influenciados por los diferentes factores sociales, económicos y familiares, y que en el caso de la escuela o una institución donde también se convive, promueven que el estudiante adquiera nuevos hábitos alimentarios, lo cual en algunos de los casos no son saludables para la persona (Universidad Autónoma del Estado de México, 2012). Es por ello que es importante establecer la educación

alimentaria en las instituciones e inducir a que los alumnos lleven un estilo de vida que les aporte nutrientes a su organismo, de manera que les garantice salud y bienestar y consigan un alto rendimiento académico.

La educación alimentaria es definida como un proceso de enseñanza aprendizaje, permanente y participativo, cuyo fin es promover acciones educativas que sean referenciadas a la mejora del consumo e ingesta de los alimentos, de tal manera que pueda mejorar la calidad de vida de las personas. Esto implica ejecutar acciones que generen cambios en el comportamiento de la persona de acuerdo a su alimentación diaria, por lo tanto el propósito fundamental de la Educación Alimentaria es ayudar a las personas a recibir conocimientos y sean conscientes sobre la nutrición que llevan, para de esta manera proporcionarles salud, llevando a cabo prácticas informativas sobre el desarrollo de educación alimentaria, porque hará que gocen de buena salud, a través de una dieta equilibrada y ecológica, que llene a las personas de un correcto desarrollo y de fuerza vital que se requiere para poder enfrentar cualquier tipo de problemas o vicisitudes que afecten su vida (Sánchez, García, & Naupari , 2014 ). Ya que una alimentación inadecuada, produce que el individuo colme su potencial energéticos, lo cual no solo incidiría negativamente en un estatura y fuerza física, sino que también influye en la capacidad del rendimiento, en el desarrollo intelectual, y en un futuro en el bajo funcionamiento laboral, es por ello que es importante llevar una dieta balanceada, para que las capacidades y el bienestar de la persona no se vea afectada en el rendimiento del día a día (Zegarra , 2011).

Entonces para ejecutar este tipo de malas acciones lo principal sería detectar los hábitos alimentarios inadecuados, para así poder realizar programas o campañas de educación nutricional que ayuden y contribuyan a corregir dichos problemas. Asimismo es aplicable observar la progresión de los hábitos para poder orientar las tendencias de consumo, de tal manera que se pueda identificar rápidamente los factores de riesgo para la salud referentes a una dieta y por último tener la disponibilidad de investigación

propicia sobre los alimentos, sus aportes y sus formas adecuadas para su consumo y preparación (Yupanqui , 2017).

Aunque la alimentación es vista como una práctica social y cultural, tiene múltiples factores susceptibles de habituación, los cuales se resumen en cómo, cuándo, cuánto, dónde o con quién. Los hábitos alimentarios se relacionan con el número de comidas ingeridas durante el día, los horarios, los alimentos que se consumen frecuentemente, el hábito de comprar muchas veces lo que es comida rápida, el almacenamiento de los alimentos, y la decisión de la proporción de alimento que selecciona cada individuo, las técnicas de preparación de la comida, el orden de los alimentos (Bourges, 1990).

En síntesis, los alimentos son fundamentales para la supervivencia de cada persona, sin ellos no se podría ejecutar las tareas o labores diarias, sin embargo para poder realizarlas eficazmente, es necesario tener un cambio de estilo de vida saludable referente a alimentación y nutrición, que se encargue de llenar de proteínas y nutrientes nuestro organismo, para ello es necesario que los hábitos alimentarios varíen y se adecuen a nuestro sistema, cumpliendo con reglas de alimentación durante el día, que involucren al desayuno, almuerzo y cena como principales comida, para lo cual, se requiere de práctica, de organización y dedicación para seleccionar alimentos, que cumplan con todos los roles establecidos de nutrición, lo que llevaría, finalmente, a regular la salud y bienestar objetivamente.

### **Preferencias en carnes**

La carne ha sido parte fundamental de la alimentación del hombre a lo largo de su evolución, esta aporta un gran cantidad de proteína de alto valor biológico y nutrimentos con mejor biodisponibilidad que difícilmente se pueden obtener de otras fuentes alimenticias. Entre las propiedades encontradas de consumir las carnes están el hierro, que es sumamente necesario para oxigenar todas las células del cuerpo, el zinc, que ayuda en la formación de tejido, el selenio, que protege al organismo de los efectos tóxicos de los metales pesados y de las sustancias dañinas, las carnes

también contienen vitamina B12 que ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central, además de proteínas que contienen un alto valor biológico para el fortalecimiento del sistema de defensa, ya que reparan y mantienen en estado favorable la masa muscular (Alvarado , 2017). Es por ello que todas las carnes deben ser parte exclusiva de nuestra alimentación porque favorecería nuestro desarrollo, aportando proteínas y otros nutrientes como minerales y ácidos grasos necesarios para el correcto desarrollo de nuestro sistema.

Digon (2016) señala que el consumo de carnes ya sea de vacuno, cerdo o ave es una de las principales fuentes de vitaminas y proteínas que dispone todo ser humano para fortalecer su organismo y para cualquier dieta que sea sana y equilibrada, es por ello que los expertos indican que es importante incluir la carne en el menú ya que estas proteínas derivadas son de alta calidad ya que están llenos de todos los aminoácidos esenciales y ofrece múltiples beneficios si se consume responsablemente.

Luna (2017) menciona que cuando el ser humano ingiere de proteína animal obtiene un mayor número de defensas. Consumir carne de res, cerdo ,pescado, pollo o huevo complementa los aminoácidos esenciales para el organismo, como la lisina, la cual favorece la absorción de calcio y desarrolla la creación de anticuerpos, además de acuerdo con nutriólogos las proteínas de origen animal son mucho más nutritivas y de fácil asimilación de un 90% a comparación de las propiedades de las legumbres, vegetales o nueces. Sin embargo es importante que el consumo de estas carnes sea balanceada.

### **Preferencias vegetales**

Las frutas y verduras son indispensables en el consumo diario porque son alimentos vitales en la dieta de toda persona por su gran aporte de nutrientes fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo. Existe una gran variedad de frutas y verduras que son ricas en agua lo que favorece al organismo ya que lo mantiene hidratado, este tipo de alimentos contienen vitaminas A,C,E, K y del complejo B. Además de contener fibra lo que hace

que sea un nutriente especial para el sistema digestivo, consumirlo ayudar a regular la función intestinal y evitar el estreñimiento (Pienovi, 2015).

Según las recomendaciones nutricionales elaboradas en un informe de la Organización Mundial de la Salud (2004) recomienda como principal objetivo poblacional ingerir un mínimo de 400g diarios de frutas y verduras, con la finalidad de prevenir enfermedades crónicas como cardiopatías, algún tipo de cáncer, diabetes e incluso la obesidad.

Caicedo (2018) indica que la ingesta de frutas y vegetales son elementos fundamentales para una dieta saludable y deben ser incorporadas en la alimentación diaria ya que son fuentes ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes. Y son esenciales para un correcto desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo, aquellas personas que incluyen y consumen este tipo de alimentos como parte de una dieta equilibrada, son menos propensas a contraer enfermedades ayudando a reducir el riesgo de desarrollar cardiopatías, y diferentes tipos de cáncer.

Las verduras y hortalizas aportan una gran cantidad de minerales y vitaminas ya que tienen mejor valor nutricional que otros alimentos. La fibra de los vegetales favorece el tránsito por medio del aparato digestivo y reduce los niveles de colesterol en la sangre, ya que contienen vitaminas y minerales lo que ayuda a estar en un buen estado de salud, además favorecen la digestión de otros nutrientes, aumentando el volumen intestinal, lo que serviría para controlar relativamente el peso (Almeida , 2019).

### **Preferencias en líquidos**

La mayor parte de nuestro organismo está compuesto por agua, este elemento es muy importante ya que cumple con muchas funciones vitales. La ingesta de líquidos también forma parte de una buena nutrición ya que al estar bien hidratado nos sugieren estar correctamente nutridos, es por ello que es necesario ingerir al menos 2 litros de líquidos por día ya que estos forman parte de una correcta digestión y ayudan con el buen funcionamiento del intestino. Consumir agua, mates, té aportan líquidos en cantidades iguales, al igual que los jugos que contienen frutas naturales aportan líquidos

y azúcar, entonces si agrupamos todos esos líquidos que ingerimos durante el día, se habrá completado con todo lo requerido mínimo de hidratación.

La ingesta de líquidos debe ser continua y permanente para que el cuerpo pueda realizar funciones vitales como: regular la temperatura corporal, metabolizar los nutrientes de los alimentos de tal manera que las células ingresen, apoyar la función renal, ayudar en la eliminación de toxinas, favorecer el tránsito intestinal, amortiguar las articulaciones, etc, entonces, es importante estar correctamente hidratados para que nuestro organismo funcione adecuadamente (SANNA, 2019).

### **2.3. Definición de Términos Basicos**

#### Alimentación

Comprende la ingesta de alimentos que proporcionan sustancias naturales que contienen y aportan varios elementos nutritivos para el organismo, por lo que los seres humanos lo ingieren para su supervivencia. La alimentación puede ser de origen animal, vegetal, líquidos o sólidos.

#### Consumo de Alimentos

El consumo de alimentos depende de patrones rutinarios del consumo alimentario, puesto que la persona tiene a disposición escoger lo que quiera consumir, además de poder excluir otros de su régimen alimenticio (Álvarez, 2009).

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

#### **2.4.1. Definición conceptual**

Los hábitos alimentarios son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación con la finalidad de mantener un buen estado de salud (Yupanqui , 2017).

#### **2.4.2 Definición operacional**

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM
Hábitos alimenticios	Los hábitos alimentarios son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación a fin de mantener un buen estado de salud	1.Motivación alimenticia	1.1 Comida saludable 1.2 Mejora en la salud 1.3 Fuerza de voluntad 1.4 Comportamiento alimentario	1, 2, 3, 4,5
		2.Frecuencia alimenticia	2.1 Consumo de proteínas 2.2 Consumo de frutas 2.3 Consumo de cereales 2.4 Consumo de alimentos fuera de la dieta del cadete	6, 7, 8, 9
		3.Preferencias alimenticias	3.1 Consumo de alimentos en las cafeterías 3.2 Consumo de los alimentos del comedor de la EMCH	10,11,12 13

## CAPITULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

### 3.1. Enfoque

La presente investigación ha seguido un proceso metodológico apegado a método científico, desarrollándose bajo el enfoque cuantitativo, el cuál ha permitido la recolección y análisis de datos numéricos sobre la variable de estudio. Estos fueron procesados y a partir de ellos, se obtuvo información que fue analizada e interpretada (Fernández & Díaz , 2002).

### 3.2 Tipo

La presente investigación pertenece al tipo básica, ya que solo busca el estudio de un hecho concreto a partir de la información existente, ampliando el conocimiento respecto a los datos obtenidos, con lo cual enriquece el corpus de la ciencia existente sobre el particular, más es su pretensión utilizar conocimientos existentes para dar solución a una situación u obstáculo existente mediante la aplicación de información existente en la ciencia actual. (Carrasco Díaz, 2006, p, 43.).

### 3.3 Diseño

El diseño de la investigación está definido por Carrasco Díaz (2006) como “conjunto de estrategias procedimentales y metodológicas definidas y elaboradas previamente para desarrollar el proceso de investigación” (pp 58), esto permite guiar el desarrollo de la investigación para dar respuesta a las preguntas de investigación y alcanzar los objetivos de la misma. La presente investigación se utilizó el diseño no experimental transversal. Este tipo de diseño se enfocó en no realizar manipulación de las variables, sino por el contrario solo observar el fenómeno tal y como suceden en la realidad, a partir de ello analizar y explicar las variables. Es decir, no es posible la manipulación de las

variables de la investigación (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014). Adicional a ello, una investigación con un diseño no experimental del tipo transeccional, definió que la recolección de datos se llevó a cabo en un solo momento, en otras palabras, se “toma la fotografía del momento”.

### **3.4. Método de la investigación**

El método empleado en esta investigación es el hipotético deductivo toda vez que se plantean premisas que van de lo general a lo específico, se parte de una hipótesis para corroborarlas o contradecirla partir de los datos a capitalizarse a través del instrumento diseñado para tales efectos y establecer las conclusiones respectivas. (Ruiz , 2007).

### **3.5. Población y muestra**

#### **Población**

Se debe entender que la población es aquel grupo de individuos que tienen características similares y se encuentran envueltas en la situación problemática (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p174 ), en ese sentido, el presente trabajo tuvo como población a los 38 cadetes del servicio de intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”.

#### **Muestra**

En relación con los planteado por Hernández, Fernández y Baptista, (2014), la población es inferior a 50 individuos, motivo por el cual, la muestra puede abarcar el total de la población, siendo 38 la muestra para efectos de esta investigación.

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

#### Técnica

Se empleó como técnica una encuesta conformada por trece (13) ítems redactados de manera clara y simple en base a cada uno de los indicadores de las dimensiones. El instrumento fue el cuestionario, el cual permitió la obtenido la información requerida para analizar y sintetizar e interpretar los resultados y contrastarlos con los objetivos planteados para el estudio.. Los datos recolectados están íntimamente relacionados con la variable de estudio y con los objetivos planteados. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p 231)

### 3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

#### Validación

La validez del instrumento ha sido evaluada mediante el juicio de expertos. Ello ha permitido validar el contenido del instrumento con el respaldo de la opinión de expertos y su amplia experiencia en el tema (Cabrero Almenara & Llorente Cejudo , 2013). El resultado del juicio de expertos se puede apreciar a continuación:

N°	Nombre y apellido	Resultado
01	Mg. Stephany Leyva Cruz	90%
02	Mg. Cynthia Manrique Linares	96%
03	Mg. Julissa Anaya Espinoza	90%
<b>Total</b>		<b>92%</b>

### Confiabilidad

La confiabilidad de esta investigación se ha determinado mediante la realización de una prueba piloto a 20 cadetes que forman parte de la muestra de esta investigación, a fin de recolectar la información y analizarla en contraste con el coeficiente de Alpha de Cronbach. El resultado de la prueba piloto ha evidenciado que el instrumento es fuertemente confiable al obtener como coeficiente 0.8 (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

### **3.8 Procesamiento de análisis de datos**

Los datos de esta investigación fueron recolectados mediante un cuestionario, el cual fue aplicado a la muestra de este trabajo. Luego de ello, se elaboró la base de datos en el programa estadístico SPSS. En este programa, se procedió a elaborar las tablas de frecuencia y los gráficos de barra, para que a partir de ello, se desarrolle la interpretación y discusión. Por último, en función a ello, se plantearon las conclusiones y recomendaciones

### **3.9 Aspectos éticos**

La presente investigación cuenta con el comportamiento moral de los tesisistas quienes se conducen conforme a normas, disciplina y valores, habiendo obtenido la debida autorización de la Escuela Militar para desarrollar la investigación, así mismo, se ha acopiado información citando a los autores de los diferentes temas incluidos en el marco teórico. Por otro lado se ha validado el instrumento por juicio de expertos cuyo anexo se adjunta.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1 Descripción

Variable 1: Hábitos alimenticios

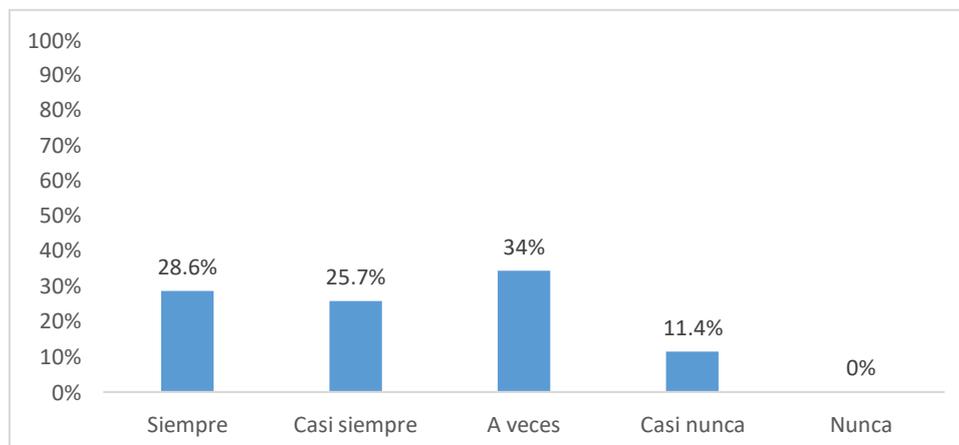
P1: ¿Crees que los cadetes posee una alimentación saludable?

**Tabla 1**

*Frecuencia sobre si el cadete posee una alimentación saludable*

Alternativa	fi	Porcentaje
Siempre	11	28.6%
Casi siempre	10	25.7%
A veces	12	34%
Casi nunca	5	11.4%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año  
Elaboración propia.



**Figura 1** *El cadete posee una alimentación saludable.*

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año  
Elaboración propia.

**Interpretación:** Como se puede apreciar en la tabla 1 y la figura 1, el 28,6% señala que el cadete siempre posee una alimentación saludable, el 25.7% señala que casi siempre. El 34% menciona que sólo a veces es saludable, mientras que el 11.4% señala que casi nunca. Sumando los dos primeros resultados advertimos que el 54.3% , es decir una mayoría señala que siempre el cadete posee una alimentación saludable.

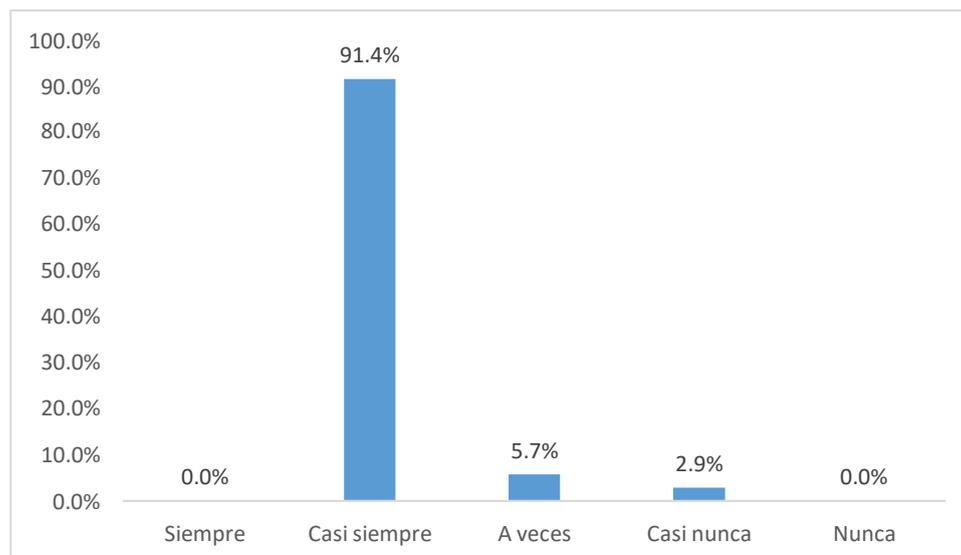
P2: ¿Crees que la alimentación que brinda la EMCH mejora la salud de los cadetes?

**Tabla 2**

*Frecuencia la alimentación mejora la salud de los cadetes*

<u>Alternativa</u>	<u>fi</u>	<u>Porcentaje</u>
Siempre	0	0.0%
Casi siempre	33	91.4%
A veces	3	6%
Casi nunca	2	2.9%
<u>Nunca</u>	<u>0</u>	<u>0%</u>
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año Elaboración propia.



**Figura 2** La alimentación mejora la salud de los cadetes .

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año Elaboración propia.

**Interpretación:** Como se puede apreciar en la tabla 2 y la figura 2, el 91.4% de los encuestados señala que casi siempre la alimentación mejora la salud de los cadetes. El 5.7% señala que a veces, mientras que el 2.9% menciona que casi nunca es saludable la alimentación. Por lo tanto, la alimentación de los cadetes es considerada, por la mayoría, como saludable y que contribuye con la salud del cadetes.

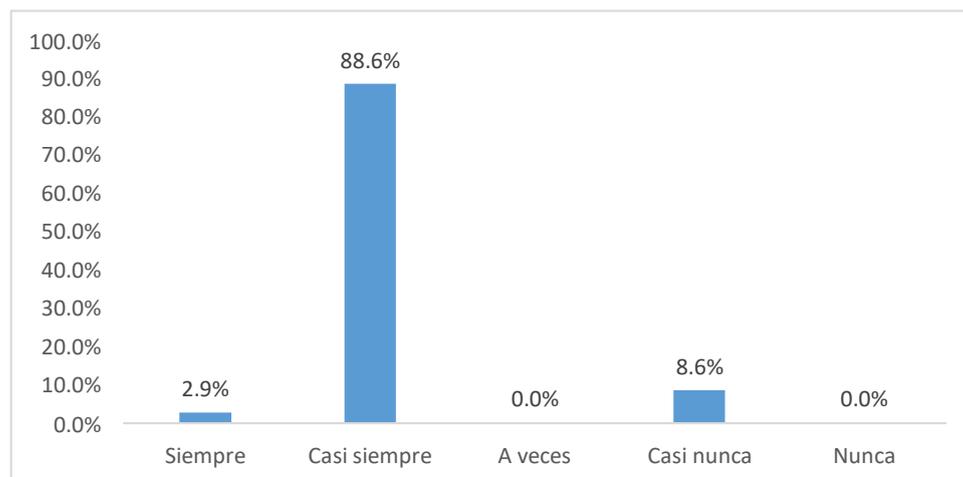
P3: ¿Crees que los cadetes cuentan con la fuerza de voluntad para sobrellevar una alimentación saludable?

**Tabla 3**

*Frecuencia sobre la fuerza de voluntad del cadete para una alimentación saludable*

<u>Alternativa</u>	<u>fi</u>	<u>Porcentaje</u>
Siempre	2	2.9%
Casi siempre	32	88.6%
A veces	0	0.0%
Casi nunca	4	8.6%
<u>Nunca</u>	<u>0</u>	<u>0.0%</u>
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año  
Elaboración propia.



**Figura 3** *La fuerza de voluntad del cadete para una alimentación saludable.*

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año  
Elaboración propia.

**Interpretación:** Como se puede apreciar la tabla 3 y la figura 3, el 86.4% de los encuestados señala que casi siempre el cadete posee fuerza de voluntad para poseer una alimentación saludable. Asimismo, en el 2.9% señala que siempre se posee fuerza de voluntad. Por otro lado, el 8.6% menciona que casi nunca se

tiene fuerza de voluntad. La gran mayoría considera que el cadete tiene la voluntad de poseer una alimentación saludable.

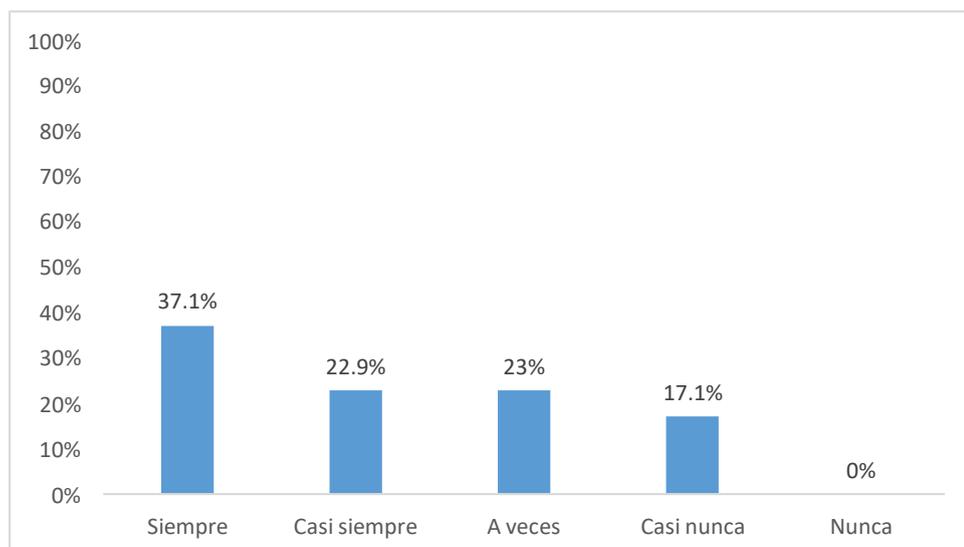
P4: ¿Crees que el comportamiento alimenticio de los cadetes es el adecuado?

**Tabla 4**

*Frecuencia sobre el comportamiento alimentario de los cadetes*

<b>Alternativa</b>	<b>fi</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	14	37.1%
Casi siempre	9	22.9%
A veces	9	23%
Casi nunca	6	17.1%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año



**Figura 4** *El comportamiento alimenticio de los cadetes.*

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año

**Interpretación:** Como se puede apreciar en la tabla 4 y la figura 4, el 37.1% de los encuestados señala que siempre el comportamiento alimentario de los cadetes es el adecuado, asimismo el 22.9% casi siempre, el 23% a veces y el

17.1% casi nunca. Por lo tanto, se puede señalar que los cadetes muestran sus preferencias por una alimentación saludable, que contribuya con su salud.

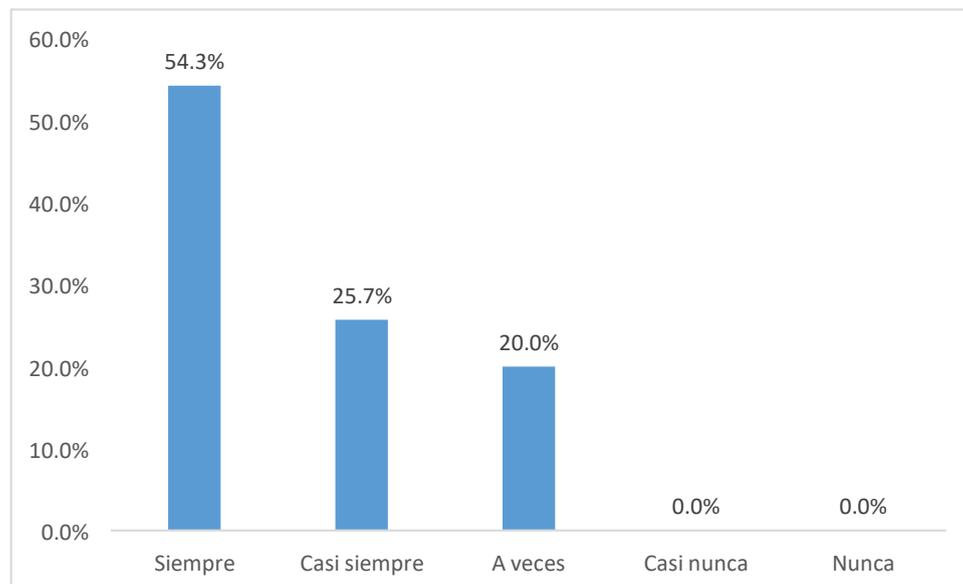
P5: ¿Consideras que la frecuencia con la que se consume las proteínas en la EMCH es la adecuada?

**Tabla 5**

*Frecuencia del consumo de proteínas en la EMCH*

<b>Alternativa</b>	<b>fi</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	20	54.3%
Casi siempre	10	25.7%
A veces	8	20%
Casi nunca	0	0.0%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año



**Figura 5** *Frecuencia del consumo de proteínas en la EMCH.*

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año  
Elaboración propia.

**Interpretación:** Como se puede apreciar en la tabla 5 y la figura 5, el 54.3% señala que siempre se consume proteínas en la EMCH, el 25.7% señala que

casi siempre y el 20% menciona que a veces. Por lo tanto, se puede mencionar que el consumo de proteínas se lleva a cabo normalmente en la EMCH, lo cual fortalece la alimentación saludable del cadete.

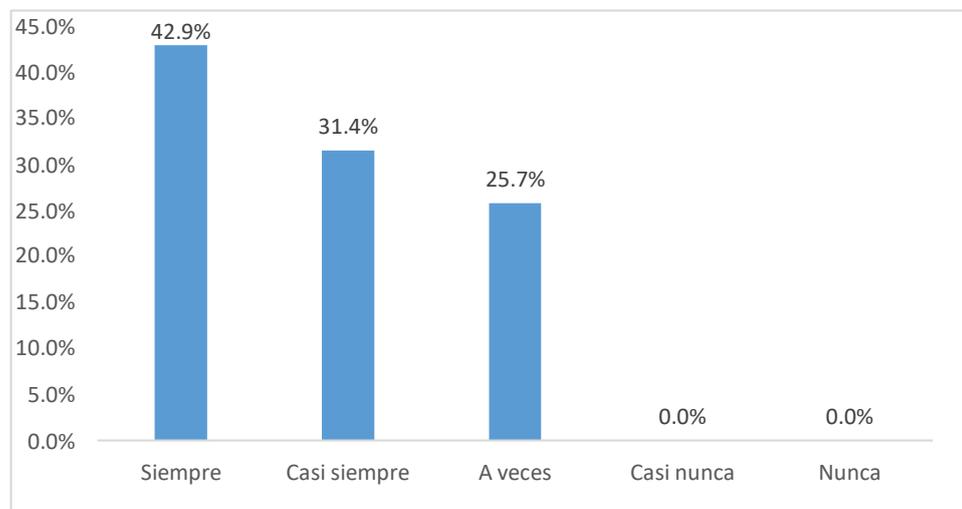
P6: ¿Consideras que la frecuencia con la que se consumen frutas en la EMCH es la adecuada?

**Tabla 6**

*Frecuencia del consumo de frutas en la EMCH*

<b>Alternativa</b>	<b>fi</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	16	42.9%
Casi siempre	12	31.4%
A veces	10	25.7%
Casi nunca	0	0.0%
Nunca	0	0.0%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.



**Figura 6** *Frecuencia del consumo de frutas en la EMCH.*

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.

**Interpretación:** Como se puede apreciar en la tabla 6 y la figura 6, el 42.9% señala que siempre se consume frutas en la EMCH, el 31.4% señala que casi siempre y el 25.7% menciona que a veces. Por lo mencionado, se aprecia que las frutas es parte de la dieta del cadete, lo cual es en beneficio para los cadetes.

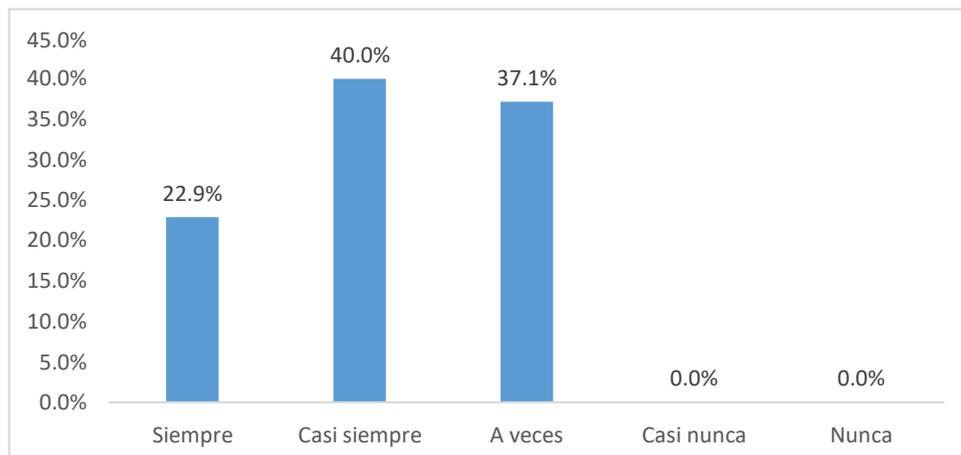
P7: ¿Consideras que la frecuencia con la que se consumen cereales es la adecuada?

**Tabla 7**

*Frecuencia del consumo de cereales*

<b>Alternativa</b>	<b>fi</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	9	22.9%
Casi siempre	15	40.0%
A veces	14	37.1%
Casi nunca	0	0.0%
Nunca	0	0.0%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.



**Figura 7** *Frecuencia del consumo de cereales.*

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año

**Interpretación:** Como se puede apreciar en la tabla 7 y la figura 7, el 22.9% señala que siempre consume cereales, el 40% menciona que casi siempre y el 37.1% a veces. Por lo tanto, la alimentación de los cadetes incorpora los cereales.

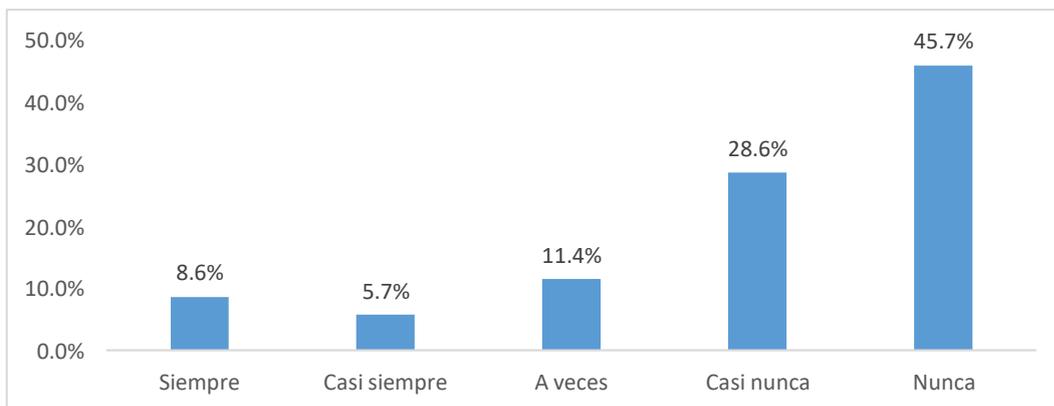
P8: ¿Consideras que es adecuado que el cadete consuma alimentos fuera de su dieta?

**Tabla 8**

*Frecuencia sobre el consumo de alimentos fuera de la dieta del cadete*

<b>Alternativa</b>	<b>fi</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	4	8.6%
Casi siempre	3	5.7%
A veces	5	11.4%
Casi nunca	10	28.6%
Nunca	16	45.7%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.



**Figura 8** *El consumo de alimentos fuera de la dieta del cadete.*

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.

**Interpretación:** Según la figura, el 45.7% menciona que nunca se debería consumir los alimentos fuera de la dieta del cadete, el 28.6% ha mencionado que casi nunca consume, e 11.4% señaló que a veces consume. Por otro lado, el 5.7% señala que casi siempre y el 8.6% menciona que siempre consume. Por lo tanto, es importante señalar que la mayoría de encuestados consideran que no es adecuado el consumo de alimentos fuera de la dieta del cadete.

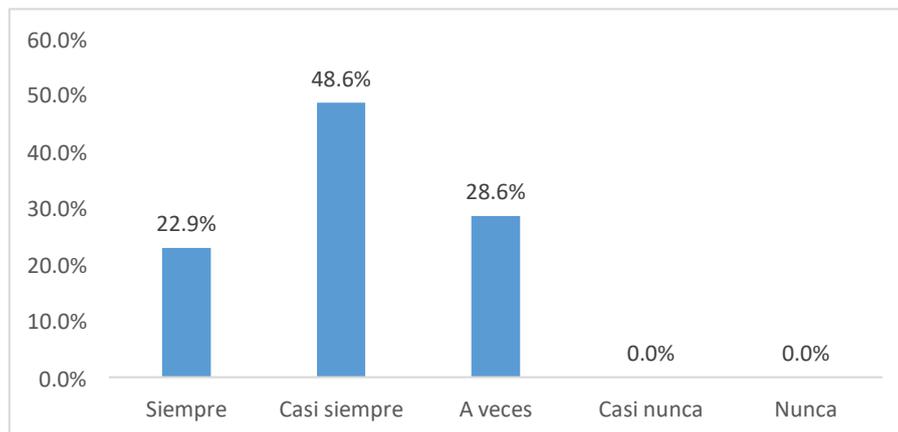
P9: ¿Consideras que la frecuencia con la que los cadetes consumen alimentos fuera de su dieta es la adecuada?

**Tabla 9**

*Frecuencia del consumo de alimentos fuera de la dieta del cadete*

<b>Alternativa</b>	<b>fi</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	9	22.9%
Casi siempre	18	48.6%
A veces	11	28.6%
Casi nunca	0	0.0%
Nunca	0	0.0%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.



**Figura 9** *Frecuencia del consumo de alimentos fuera de la dieta del cadete.*

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.

**Interpretación:** Como se puede apreciar en la tabla 9 y la figura 9, el 22.9% señala que siempre se consume alimentos fuera de la dieta del cadete, el 48.6% ha mencionado que casi siempre, mientras que el 28.6% que solo a veces. Por lo tanto, se puede inferir que los alimentos consumidos fuera de la dieta del cadete, se lleva a cabo en forma permanente, pese a no ser la adecuada.

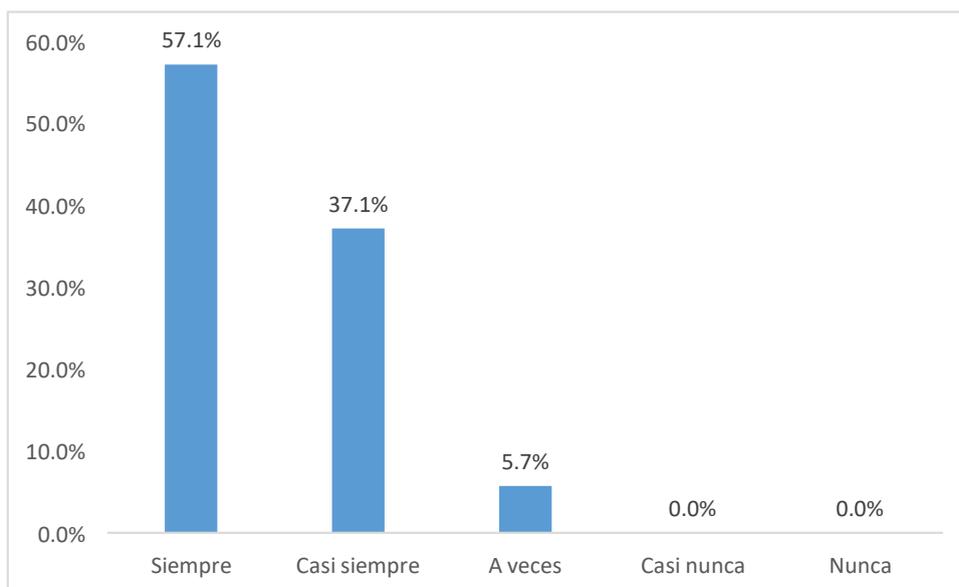
P10: ¿Crees que los cadetes prefieren consumir alimentos en las cafeterías en vez que en el comedor de la EMCH?

**Tabla 10**

*Frecuencia sobre la preferencia de los cadetes en consumir alimentos en las cafeterías en vez que en el comedor de la EMCH*

<b>Alternativa</b>	<b>fi</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	21	57.1%
Casi siempre	14	37.1%
A veces	3	5.7%
Casi nunca	0	0.0%
Nunca	0	0.0%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.



**Figura 10** *La preferencia de los cadetes en consumir alimentos en las cafeterías en vez que en el comedor de la EMCH.*

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.

**Interpretación:** Según la figura, el 57.1% señala que siempre prefieren consumir alimentos en las cafeterías en vez que en el comedor de la EMCH, asimismo, el 37.1% señala que casi siempre los cadetes prefieren a las cafeterías y solo el 5.7% considera que a veces. Por lo tanto, al parecer pese a no ser adecuado los alimentos de las cafeterías, los cadetes prefieren consumir en ellas.

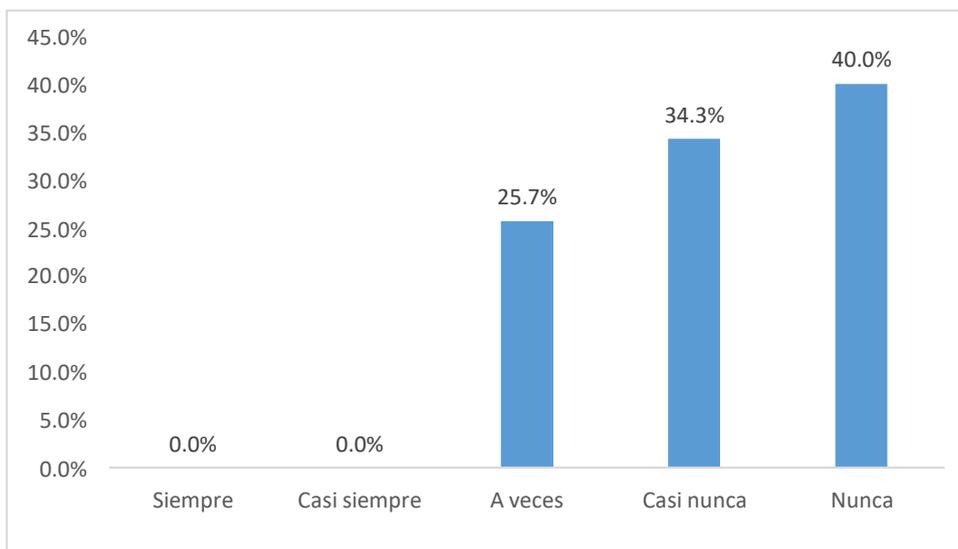
P11: ¿Consideras que los alimentos de las cafeterías son los adecuados?

**Tabla 11**

*Frecuencia sobre si los alimentos de las cafeterías son los adecuados*

<b>Alternativa</b>	<b>fi</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	0	0.0%
Casi siempre	0	0.0%
A veces	10	25.7%
Casi nunca	13	34.3%
Nunca	15	40.0%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.



**Figura 11** *Los alimentos de las cafeterías son los adecuados.*

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.

**Interpretación:** Como se puede apreciar en la tabla 11 y la figura 11, el 40% señala que nunca los alimentos de las cafeterías son los adecuados. El 34.3% considera que casi nunca y el 25.7% considera que a veces. Por lo tanto, la mayoría de los cadetes consideran que los alimentos de las cafeterías no son los adecuados, probablemente, por no ser parte de su dieta.

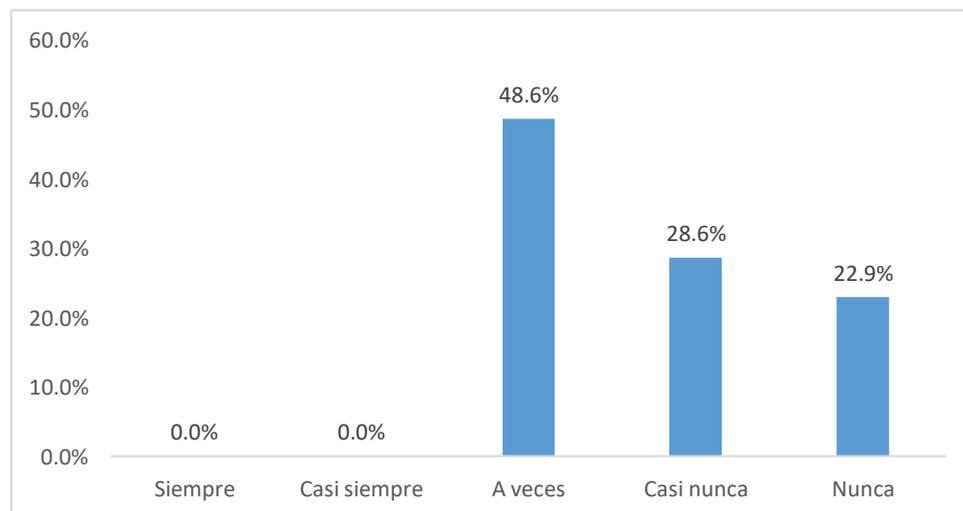
P12: ¿Consideras que los alimentos del comedor de la EMCH son los adecuados?

**Tabla 12**

*Frecuencia si los alimentos del comedor de la EMCH son los adecuado.*

<b>Alternativa</b>	<b>fi</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	0	0.0%
Casi siempre	0	0.0%
A veces	18	48.6%
Casi nunca	11	28.6%
Nunca	9	22.9%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.



**Figura 12** *Los alimentos del comedor de la EMCH son los adecuados.*

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.

**Interpretación:** Como se puede apreciar en la tabla 12 y la figura 12, el 48.6% de los encuestados señala que a veces la alimentación de la EMCH es la adecuada, el 28.6% menciona que casi nunca y que el 22.9% ha mencionado que nunca es la adecuada. Lo expuesto, en complemento con los gráficos anteriores, muestra que los cadetes prefieren las cafeterías, pero no por ser adecuada o saludable, sino probablemente por el sabor.

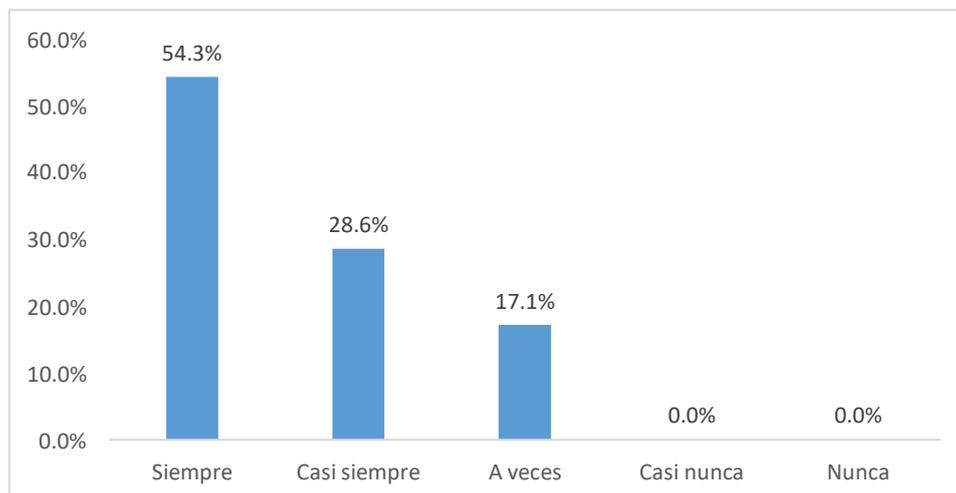
P13: ¿Consideras que la dieta del cadetes en los comedores debería de mejorar?

**Tabla 13**

*Frecuencia sobre si la dieta del cadetes en los comedores debería de mejorar*

<b>Alternativa</b>	<b>fi</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	20	54.3%
Casi siempre	11	28.6%
A veces	7	17.1%
Casi nunca	0	0.0%
Nunca	0	0.0%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.



**Figura 13** *La dieta del cadetes en los comedores debería de mejorar.*

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario tomado a los cadetes de 3er año.

**Interpretación:** Como se puede apreciar en la tabla 13, figura 13, el 54.3% de los encuestados ha mencionado que siempre se debería mejorar la dieta en los comedores de la EMCH. El 28.6% señala que casi siempre y el 17.1% menciona que a veces. La mayoría considera que debe mejorar la dieta de los cadetes, probablemente en cuanto al sabor, dado que en preguntas anteriores, los cadetes manifiestan que prefieren a las cafeterías.

## 4.2 Discusión

La alimentación es un factor elemental en la vida diaria de las personas, más aún, en las personas cuya rutina demanda un consumo mayor de energía. En este caso, la dieta debe ser balanceada y enfocada en las personas. Por lo tanto, la alimentación de los cadetes debe surgir en principio, del análisis del tipo de rutina que realizan. Sin embargo, por lo expuesto en los resultados obtenidos en el acápite precedente, los cadetes, en su mayoría han mencionado que consumen diferentes tipos de alimentos, generando un hábito alimenticio balanceado, el mismo que debe mantenerse y mejorarse. Para ello, es indispensable que se acuda a opiniones de especialistas en nutrición, ya que estos podrán brindar una dieta balanceada y personalizada para los cadetes, que comprenda alimentos tanto de origen animal, vegetal y mineral, ello en función a sus actividades, diferenciando a cadetes deportista y cadetes del batallón, para ello, tal cual se menciona en un antecedente de esta investigación, en el Ejército por ello en base a lo establecido por los autores mencionados respecto a los hábitos alimenticios estos deben estar vinculados a la existencia de una tabla de abaco con las especificaciones de alimentos que debe consumir el personal militar, incluidos los cadetes. Además, los alimentos deben ser sometidos a un proceso de control de calidad con la finalidad de evitar problemas de salud en los cadetes. La calidad es un factor indispensable para la ingesta de alimentos, aunado a ello se establece que el consumo de alimentos depende de patrones rutinarios del consumo alimentario, puesto que la persona tiene a disposición escoger lo que quiera consumir, además de poder excluir otros de su régimen alimenticio (Álvarez, 2009).

Los hábitos alimentarios son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación con la finalidad de mantener un buen estado de salud (Yupanqui, 2017), por ello es necesario generar la relación entre los hábitos alimenticios y el desempeño académico del cadete de intendencia, con ello, se respalda lo

expuesto por los cadetes en esta investigación, en el que se menciona que es importante la calidad de los alimentos; en algunos casos, desconocen el tipo de alimentos que consumen, debido, posiblemente a su constante rutina agitada en la que se encuentran, sin embargo, esta debe ser conocida por ellos, pero sobre todo comprendida, con la finalidad de que eviten el consumo de alimentos fuera de su dieta, y que conozcan los beneficios de tener hábitos alimenticios adecuados.

## CONCLUSIONES

### Primera conclusión:

En función a los resultados obtenidos en la presente investigación, se concluye que los hábitos alimenticios en la EMCH están marcados por los alimentos que se consumen en el comedor y los alimentos que se consumen en las cafeterías, pese a que estos últimos no son los adecuados para la dieta del cadete, son consumidos.

### Segunda conclusión:

En función a los resultados obtenidos en la presente investigación, se concluye que los cadetes muestran fuerza de voluntad para llevar a cabo una alimentación saludable, además que la EMCH cuida de ello, mediante los alimentos que brinda, dado que estos se enmarcan a una determinada dieta elaborada por especialistas.

### Tercera conclusión:

En función a los resultados obtenidos en la presente investigación, se concluye que los cadetes cuentan con una alimentación variada, cuyos alimentos son variados y consumidos en la frecuencia adecuada, sin embargo se observó que existen cadetes que consumen alimentos en las cafeterías dentro de la EMCH.

### Cuarta conclusión:

En relación con los resultados de esta investigación, los cadetes consideran que prefieren el consumo de alimentos en las cafeterías en vez que en los comedores de la EMCH, dado que, probablemente se deba al factor sabor de la comida.

## RECOMENDACIONES

Primera recomendación:

Los cadetes autores de esta investigación, recomiendan que la EMCH realice charlas dictadas por profesionales de la salud con la finalidad de difundir la importancia de los hábitos alimenticios, y cómo estos repercuten en su rendimiento académico y físico dentro de la escuela.

Segunda recomendación:

En relación con la segunda conclusión, los cadetes recomiendan que la EMCH a través de su oficial de rancho informe a los cadetes sobre el contenido de la dieta del cadete, evidenciando que esta se lleva a cabo siguiendo parámetros de profesionales.

Tercera recomendación:

En relación con la tercera conclusión, los cadetes recomiendan a la EMCH mantener la dieta del cadete, la cual es variada en proteínas, cereales, entre otros y que se supervise la calidad de alimentos que se ofrecen en las cafeterías en la EMCH.

Cuarta recomendación:

En relación con la cuarta conclusión, los cadetes recomienda a la EMCH, la implementación de máquinas dispensadoras de alimentos y bebidas saludables.

## REFERENCIAS

Asociación Española de Fabricantes de Cereales – AEFC (s.f) Cereales de desayuno, nutrición y gastronomía. Consultado el 26 de marzo. Recuperado de: [http://www.asociacioncereales.es/uploads/notas/Libro\\_Cereales.pdf](http://www.asociacioncereales.es/uploads/notas/Libro_Cereales.pdf)

Camacho A (2013) Calidad e importancia de la carne porcina . Consultado el 25 marzo. Recuperado de: <http://asdopen.unmsm.edu.pe/files/Articulo3-1.pdf>

Farrel D (s.f) Función de las aves de corral en la nutrición humana. Consultado el 22 de Marzo del 2019. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a-al714s.pdf>

Fen (2017) Datos actuales sobre las propiedades nutricionales de la avena. Consultado el 20 de marzo del 2019. Recuperado de: [https://www.fen.org.es/storage/app/media/PUBLICACIONES%202017/INFORME%20AVENA\\_FEN\\_v2\\_2017.pdf](https://www.fen.org.es/storage/app/media/PUBLICACIONES%202017/INFORME%20AVENA_FEN_v2_2017.pdf)

Fernández et al Revisión Documento de Consenso: importancia nutricional y metabólica de la leche. Consultado el 27 de marzo del 2019. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/09revision09.pdf>

Muñoz M (2014) Las carnes y su valor nutricional. Consultado el 29 de marzo del 2019. Recuperado de: <https://consejonutricional.com/2014/12/28/las-carnes-y-su-valor-nutricional/>

Santaliestra et.al (s.f) La carne en la alimentación española: importancia de la carne de cordero. Consultado el 18 de marzo del 2019. Recuperado de: [http://revista.nutricion.org/PDF/Carne\\_alimentacion\\_espa%C3%B1ola.pdf](http://revista.nutricion.org/PDF/Carne_alimentacion_espa%C3%B1ola.pdf)

Vilaplana M (2004) Verduras y Hortalizas. Consultado el 26 de marzo 2019. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-verduras-hortalizas-13057699>

Zuleta A (s.f) Cereales y derivados. Consultado el 23 de Marzo del 2019. Recuperado de: <file:///C:/Users/Cesar%20Moreno/Downloads/Clase%2520teorica-Cereales-2015.compressed.pdf>

## **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: HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS CADETES DE INTENDENCIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”, 2019**

PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>¿Cuáles son las motivaciones alimenticias de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?</p> <p>¿Cuáles son la frecuencias alimenticias de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?</p> <p>¿Cuáles son las preferencias en alimenticias de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Describir los hábitos alimentarios de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>Describir la motivación alimenticia de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019</p> <p>Describir la frecuencia alimenticia de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019</p> <p>Describir la preferencia alimenticia de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019</p>	<p><b>Variable (X)</b></p> <p>Hábitos alimentarios</p>	<p>Motivación alimenticia</p> <p>Frecuencia alimenticia</p> <p>Preferencias alimenticias</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comida saludable</li> <li>• Mejora en la salud</li> <li>• Fuerza de voluntad</li> <li>• Comportamiento alimentario</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de proteínas</li> <li>• Consumo de frutas</li> <li>• Consumos a cereales</li> <li>• Consumo de alimentos fuera de la dieta del cadete</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de alimentos en las cafeterías</li> <li>• Consumo de los alimentos del comedor de la EMCH</li> </ul>	<p><b>ENFOQUE</b> Cuantitativo</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> Básico</p> <p><b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b> Descriptivo</p> <p><b>DISEÑO</b> No Experimental, transversal</p> <p><b>POBLACIÓN</b> 38 Cadetes de intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”</p> <p><b>MUESTRA</b> 35 Cadetes de intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos</p> <p><b>TÉCNICA</b> Encuesta</p> <p><b>INSTRUMENTOS</b> Cuestionario</p> <p><b>MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS</b> Microsoft Excel</p>

## Anexo 2



**Instrumento de recolección**

**La Hábitos alimentarios importancia del internet en el estudio para los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019**

**Indicaciones**

Estimados colaboradores, esta encuesta forma parte de una investigación que busca analizar el uso del internet en la EMCH, para ello deberán marcar con una (X) la respuesta que crean conveniente, en función a su punto de vista. Son cinco (05) alternativas, del 1 al 5. El número 1 significa totalmente en desacuerdo y el 5 totalmente de acuerdo.

PREGUNTAS	ESCALA DE LIKERT				
VARIABLE 1: Hábitos alimentarios					
DIMENSIÓN 1: Motivación alimenticia	1	2	3	4	5
1. ¿Crees que los cadetes posee una alimentación saludable?					
2. ¿Crees que la alimentación que brinda la EMCH mejora la salud de los cadetes?					
3. ¿Crees que los cadetes cuentan con la fuerza de voluntad para sobrellevar una alimentación saludable?					
4. ¿Crees que el comportamiento alimentario de los cadetes es el adecuado?					
DIMENSIÓN 2: Preferencias en vegetales	1	2	3	4	5
5. ¿Consideras que la frecuencia con la que se consume las proteínas en la EMCH es la adecuada?					
6. ¿Consideras que la frecuencia con la que se consumen frutas en la EMCH es la adecuada?					
7. ¿Consideras que la frecuencia con la que se consumen cereales es la adecuada?					
8. ¿Consideras que es adecuado que el cadete consuma alimentos fuera de su dieta?					
9. ¿Consideras que la frecuencia con la que los cadetes consumen alimentos fuera de su dieta es la adecuada?					
DIMENSIÓN 3: Preferencias en líquidos	1	2	3	4	5
10. ¿Crees que los cadetes prefieren consumir alimentos en las cafeterías en vez que en el comedor de la EMCH?					
11. ¿Consideras que los alimentos de las cafeterías son los adecuados?					
12. ¿Consideras que los alimentos del comedor de la EMCH son los adecuados?					
13. ¿Consideras que la dieta del cadetes en los comedores debería de mejorar?					

## Anexo 3



**Base de datos**

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

## Anexo 4



**Validación del instrumento por  
expertos**

**TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

Hábitos alimentarios de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos  
"Coronel Francisco Bolognesi" 2019

Acosta Román, Libia  
Sánchez Alarcón, Julissa

**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
<b>1.CLARIDAD</b>	Está formado con el lenguaje adecuado.										
<b>2.OBJETIVIDAD</b>	Está expresado en conductas observables										
<b>3.ACTUALIDAD</b>	Adecuado de acuerdo al avance de la ciencia.										
<b>4.ORGANIZACIÓN</b>	Existe una cohesión lógica entre sus elementos.										
<b>5. SUFICIENCIA</b>	Comprende los aspectos requeridos en cantidad y calidad										
<b>6.INTENCIONALIDAD</b>	Adecuado para valorar los aspectos de la investigación										
<b>7.CONSISTENCIA</b>	Basado en bases teóricas científicas.										
<b>8. COHERENCIA</b>	Hay correspondencia entre dimensiones, indicadores e índices.										
<b>9. METODOLOGÍA</b>	El diseño responde al propósito de la investigación										
<b>10. PERTINENCIA</b>	Es útil y adecuado para la investigación.										

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO:

\_\_\_\_\_

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

-----  
 -----  
 -----

-----

-----

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: \_\_\_\_\_

INSTITUCIÓN DONDE LABORA; \_\_\_\_\_

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: \_\_\_\_\_

FIRMA: .....

POST FIRMA:

DNI: -----

**TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:**

Hábitos alimentarios de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos  
 “Coronel Francisco Bolognesi” 2019

Acosta Román, Livia Sofía

Sánchez Alarcón, Julissa Mirella

**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
<b>1.CLARIDAD</b>	Está formado con el lenguaje adecuado.										
<b>2.OBJETIVIDAD</b>	Está expresado en conductas observables										
<b>3.ACTUALIDAD</b>	Adecuado de acuerdo al avance de la ciencia.										
<b>4.ORGANIZACIÓN</b>	Existe una cohesión lógica entre sus elementos.										
<b>5. SUFICIENCIA</b>	Comprende los aspectos requeridos en cantidad y calidad										
<b>6.INTENCIONALIDAD</b>	Adecuado para valorar los aspectos de la investigación										
<b>7.CONSISTENCIA</b>	Basado en bases teóricas científicas.										
<b>8. COHERENCIA</b>	Hay correspondencia entre dimensiones, indicadores e índices.										
<b>9. METODOLOGÍA</b>	El diseño responde al propósito de la investigación										
<b>10. PERTINENCIA</b>	Es útil y adecuado para la investigación.										

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: \_\_\_\_\_

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

-----  
 -----  
 -----

-----  
-----

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: \_\_\_\_\_

INSTITUCIÓN DONDE LABORA; \_\_\_\_\_

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: \_\_\_\_\_

FIRMA: .....

POST FIRMA:

DNI: \_\_\_\_\_

## Anexo 5



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

**Constancia de 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: Hábitos alimentarios de los cadetes de  
intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019

Investigadores:

ACOSTA ROMÁN LIVIA SOFÍA  
SÁNCHEZ ALARCÓN JULISSA MIRELLA

Se le 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**

Las Cadetes que suscriben líneas abajo, autoras del Trabajo de Investigación titulado: Hábitos alimentarios de los cadetes de intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019

#### **HACEN CONSTAR:**

Que la investigación ha sido íntegramente elaborada por las suscritas 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 reafirmamos y ratificamos en lo expresado, en fe de lo cual firmamos el presente documento.

Chorrillos,..... de..... del 2019

.....

Acosta Román Livia Sofía

.....

Sánchez Alarcón Julissa Mirella

# 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