

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



**Hábitos alimenticios en el batallón de cadetes de la Escuela Militar
de Chorrillos, año 2019**

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

PRESENTADO POR:

**Chiroque Santisteban Raúl Javier
Flores Terrones Jone Niguer**

**LIMA – PERÚ
2020**

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a nuestros padres por su paciencia y por la motivación constante para alcanzar nuestros anhelos y por la enseñanzas que nos brindaron para ser mejores personas día a día.

AGRADECIMIENTO

A la gloriosa Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, alma mater del Ejército del Perú, a nuestros oficiales y docentes por la oportunidad de realizar los estudios de Formación profesional, científica, humanística que nos permitió culminar con éxito nuestra Tesis.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado

Dando cumplimento a las normas establecidas en el reglamento de grados y Relación de la comunicación interna y la gestión del talento humano de los cadetes de infantería de la EMC CFB s de la Escuela Militar de Chorrillos para optar la licenciatura en Ciencias Militares, presentamos la tesis titulada:

“HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL BATALLON DE CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, AÑO 2019”

Las responsabilidades del trabajo son las siguientes:

Aspecto Metodológico: CHIROQUE SANTISTEBAN RAUL JAVIER

Aspecto Temático: FLORES TERRONES JHON NIGUER

La investigación tiene por determinar si son buenos los hábitos alimenticios de los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019

Por lo expuesto señores miembros del jurado ponemos a vuestra consideración la presente investigación para su evaluación.

Los Autores

INDICE

ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.1.1 Descripción de la realidad problemática.....	1
1.1.2 Justificación, trascendencia y relevancia	1
1.1.3 Limitaciones y viabilidad del estudio	2
1.2 Formulación del problema	3
1.2.1 Problema general	3
1.2.2 Problemas específicos.....	3
1.3 Objetivo de la investigación.....	4
1.3.1 Objetivo general.....	4
1.3.2 Objetivos específicos	4
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	5
2.1 Formulación de hipótesis	5
2.1.1 Hipótesis general.....	5
2.1.2 Hipótesis específicas.....	5
2.2 Variables de estudio.....	5
2.2.1 Variable General	5
2.2.2 Variables Específicas	5
2.2.3 Operacionalización de las variables.....	6
2.3 Conceptualización de variables	7
2.4 Antecedentes	8
2.4.1 Antecedentes Internacionales.....	8

2.4.2 Antecedentes nacionales	9
2.5 Bases teóricas	11
2.5.1 Hábitos alimenticios.....	11
2.5.2 Transición nutricional	16
2.5.3 Efectos térmicos en los alimentos.....	17
CAPÍTULO III: Metodología	19
3.1 Enfoque	19
3.2 Tipo	19
3.3 Diseño	19
3.4 Método	19
3.5 Población y muestra.....	19
3.5.1 Población.....	19
3.5.2 Muestra	19
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
3.6.1 Técnica.....	19
3.6.2 Instrumentos de recolección de datos	19
3.7 Validación y confiabilidad del instrumento	20
3.8 Procedimientos para el tratamiento de datos	21
3.9 Aspectos éticos.....	21
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	22
4.1 Resultados	22
4.2 Interpretación	31
CONCLUSIONES	33
RECOMENDACIONES.....	34
REFERENCIAS.....	¡Error! Marcador no definido.

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	5
Tabla 2:	19
Tabla 3.	21
Tabla 4.	22
Tabla 5.	23
Tabla 6.	24
Tabla 7.	25
Tabla 8.	26
Tabla 9.	27
Tabla 10.	28
Tabla 11.	29

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1:	21
Figura 2.	22
Figura 3.	23
Figura 4.	24
Figura 5.	25
Figura 6.	26
Figura 7.	27
Figura 8.	28
Figura 9.	29

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar si son buenos los hábitos alimenticios de los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019. Este trabajo utilizó un enfoque cuantitativo, es de tipo Básico Descriptivo, de diseño no experimental y, también es transversal. La muestra de esta investigación estuvo conformada por 120 cadetes del batallón de la Escuela Militar de Chorrillos seleccionados de manera aleatoria. Para los Cadetes del batallón de la escuela militar de chorrillos participantes en la investigación, el instrumento empleado fue el cuestionario, de 9 preguntas (cerradas), medidas en escala de Likert del 1 al 3. Para el análisis de datos se utilizaron tablas de frecuencias y gráficos de pie. Se concluyó que los hábitos alimenticios de los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019 son buenos.

Palabras Clave: Hábitos Alimenticios, nutrientes, no saludable

Abstract

The present research work aimed to determine if the eating habits of the cadets of the EMCH battalion - 2019 are good. This work used a quantitative approach, it is of a Basic Descriptive type, of non-experimental design and it is also cross-sectional. The sample of this investigation was made up of 120 cadets from the Chorrillos Military School battalion, selected at random. For the cadets of the chorrillos military school battalion participating in the research, the instrument used was the questionnaire, with 9 questions (closed), measured on a Likert scale from 1 to 3. Frequency tables were used for data analysis. and foot charts. It was concluded that the eating habits of the Cadets of the EMCH - 2019 battalion are good.

Keywords: Eating Habits, Nutrients, Unhealthy

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

1.1.1 Descripción de la realidad problemática

La no realización de actividades físicas de manera regular es un elemento crítico de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (Vásquez, 2014), como la obesidad y el sobrepeso, que, por su facilidad de incremento y efecto perjudicial sobre la salud, son los principales desafíos de la salud pública (Vásquez, Carrera, Durán y Gómez, 2016).

De entre los factores implicados en la ocurrencia de la obesidad se encuentran (1) la alimentación inadecuada, a través del incremento de las raciones de los alimentos, la carencia de cultura nutrimental (Reyes, García, Gutiérrez, Galeana, Gutiérrez, 2016), (2) el consumo de alcohol y tabaco, (3) el sedentarismo, ya que el cambio en la forma de la realización de las tareas hace que hoy, la persona asuma hábitos sedentarios (Díaz, 2019); por todo ello los estados y sus instituciones buscan desarrollar una correcta promoción de estilos de vida saludables.

Las pautas alimentarias tienen como finalidad modificar los regímenes alimenticios, para reducir la posibilidad de aparición de enfermedades o de un comportamiento no sano perjudicial para la salud y la calidad de vida (Díaz, 2019), por ello es importante conocer (1) las características atribuibles a los alimentos, como la cantidad de veces que una persona debe alimentarse y la cantidad de nutrientes de los alimentos; (2) cuáles son los alimentos no saludables, como la comida chatarra, el alcohol, el tabaco y el azúcar; y, los efectos que pueden ocasionar los alimentos, los diversos tipos de trastornos alimenticios, la obesidad y el efecto térmico de los alimentos. Por ello, el objetivo de esta investigación es determinar si son buenos los hábitos alimenticios de los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019

1.1.2 Justificación, trascendencia y relevancia

1.1.2.1 Justificación

Justificación teórica. – La confirmación de los objetivos de la investigación a través de los resultados será útil directamente al batallón de cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos CFB a fin de tener objetivos en el entendimiento y mejoramiento de sus formas de alimentación y estilos de vida saludables.

Justificación metodológica. –De otro lado también será de utilidad para nuestra institución, para una mejora tanto en la implementación y toma de decisiones

correspondiente a los procesos de alimentación y que pueda tomar decisiones respecto a la cantidad y calidad alimentaria, previendo así enfermedades no transmisibles asociadas a los problemas alimentarios.

Todas estas medidas apuntan a disminuir la incidencia de factores de riesgos que pueden derivar en enfermedades crónicas que, en muchos casos, son prevenibles con buenos hábitos de vida o con cambios en la conducta alimentaria.

Justificación práctica. – El presente trabajo de investigación tiene por finalidad disminuir los problemas alimentarios en el batallón de cadetes y los hábitos alimentarios inadecuados de los cadetes, que afectan su bienestar y salud, contribuyendo así a la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles, que se encuentran ligados a una mala práctica de alimentos nocivos para la salud.

Justificación por conveniencia. – En la actualidad, una de las grandes preocupaciones a nivel mundial en salud pública y en nuestra escuela militar de chorrillos coronel francisco Bolognesi, es el aumento de los índices de sobrepeso y obesidad en los cadetes, este trastorno se ha visto afectado a la poca actividad física que se realiza hoy la escuela de formación.

Relevancia Social. – El incremento de enfermedades no transmisibles como la obesidad y la anemia servirá para que los altos mandos del ejército pongan mayor énfasis en este problema, implementando políticas, estrategias y programas de alimentación.

1.1.2.2 Trascendencia

Esta investigación es trascendente porque a partir de esta investigación se podrán establecer pautas alimenticias que permitan que los cadetes actuales y futuros puedan mejorar sus hábitos alimenticios y, por tanto su estilo de vida y su desempeño.

1.1.2.3 Relevancia

Esta investigación es relevante porque va a permitir que los actuales y futuros cadetes cambien positivamente sus hábitos alimentarios, prioricen alimentos nutritivos y balanceados y, aprovechen los recursos alimenticios de la región, para mejorar la condición física.

1.1.3 Limitaciones y viabilidad del estudio

1.1.3.1 Limitaciones

Para realizar la investigación nos encontramos con diversas limitaciones, una de ellas es el tiempo, ya que las actividades de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi” ocupan gran parte del tiempo disponible para la ejecución de este

trabajo. Asimismo, limitado acceso a bibliotecas públicas y privadas por el régimen de internado vigente.

1.1.3.2 Viabilidad

La presente investigación fue viable ya que se contaron con los siguientes recursos:

- **Humanos:** Se contó con los docentes especializados para poder validar los aspectos temáticos, lógicos y metodológicos.
- **Financieros:** se contó con la capacidad económica suficiente para cubrir los gastos que demandaron la investigación.
- **Materiales:** se contó con bibliografía actualizada y relacionada con el tema de investigación. Si bien los antecedentes locales y nacionales fueron reducidos; En el extranjero, a través de la vía on-line, se ubicaron varias tesis que se relacionan con las variables de estudio y permitieron establecer el proceso de discusión de los resultados. Estas tesis fueron presentadas en la sección de antecedentes de la investigación.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Son buenos los hábitos alimenticios de los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019?

1.2.2 Problemas específicos

1.2.2.1 Problema específico 1

¿Las características de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019?

1.2.2.2 Problema específico 2

¿Los Cadetes del batallón de la EMCH-2019 tienen una alimentación no saludable?

1.2.2.3 Problema específico 3

¿Los efectos de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019?

1.3 Objetivo de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar si son buenos los hábitos alimenticios de los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019

1.3.2 Objetivos específicos

1.3.2.1 Objetivo Específico 1

Determinar si las características de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019

1.3.2.2 Objetivo Específico 2

Determinar si los Cadetes del batallón de la EMCH-2019 tienen una alimentación no saludable

1.3.2.3 Objetivo Específico 3

Determinar si los efectos de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Formulación de hipótesis

2.1.1 Hipótesis general

Los hábitos alimenticios de los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019 son buenos

2.1.2 Hipótesis específicas

2.1.2.1 Hipótesis específica 1

Las características de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019

2.4.1.2 Hipótesis específica 2

Los Cadetes del batallón de la EMCH-2019 tienen una alimentación no saludable

2.4.1.3 Hipótesis específica 3

Los efectos de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019

2.2 Variables de estudio

2.2.1 Variable General

- **Variable (1): Hábitos alimenticios**

2.2.2 Variables Específicas

- **Variable (X1): Característica de los alimentos**
- **Variable (X2): Alimentación no saludable**
- **Variable (X3): Efecto de los alimentos**

2.2.3 Operacionalización de las variables

Tabla N.º 1: Matriz de Operacionalización

<i>VARIABLES</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>ÍTEMS</i>
Hábitos alimenticios	Características de los alimentos	- Comidas necesarias	- A su parecer, ¿Los cadetes de la EMCH “CFB” consumen las comidas necesarias para el día a día?
		- Nutrientes	- ¿Considera Usted que los alimentos consumidos por los cadetes de la EMCH “CFB” contienen los nutrientes necesarios?
	Alimentación no saludable	- Comida chatarra	- A su parecer, ¿Los cadetes de la EMCH “CFB” consumen comida chatarra?
		- Alcohol	- ¿Cree Usted que los Cadetes de la EMCH “CFB” consumen alcohol continuamente?
		- Tabaco	- A su parecer, ¿Los cadetes de la EMCH “CFB” consumen tabaco continuamente?
		- Azúcar	- ¿Considera Usted que hay un alto nivel de azúcar en la dieta de los cadetes de la EMCH “CFB”?
	Efecto de los alimentos	- Trastornos alimenticios	- ¿Cree Usted que los Cadetes de la EMCH “CFB” padecen de trastornos alimenticios?
		- Efecto térmico	- ¿Cree Usted que los alimentos de los Cadetes de la EMCH

	“CFB” permiten un correcto efecto térmico?
- Obesidad	- ¿Considera Usted que los cadetes de la EMCH “CFB” padecen de obesidad?

Fuente: Elaboración propia

2.3 Conceptualización de variables

- **Bebida alcohólica.** – Es un depresor del sistema nervioso central, y es considerada una droga lícita (Carrera, Herrera, García y Fernández, 2016).
- **Comida chatarra.** – Es aquella comida que posee un bajo nivel de nutrientes pero un alto grado de grasas, azúcares y otros elementos dañinos para el organismo (Hernández y Riveras, 2016).
- **Efecto térmico.** - “es la energía necesaria para que tenga lugar los procesos fisiológicos de digestión, absorción, distribución y almacenamiento de los nutrientes ingeridos” (Moya y Sanabria, 2020).
- **Hábitos alimenticios.** – “son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales” (Contreras, Cruz y Villareyna, 2016, pg. 7)
- **Nutrientes.** – Son elementos que conforman el alimento y que son necesarios para el correcto funcionamiento del organismo (Romero, Jiménez y Bravo, 2014).
- **Tabaco.** – Es una sustancia psicoactiva altamente adictiva, una droga lícita, que resulta peligrosa cuando se consume en exceso (Infante y Rubio, 2004)
- **Trastorno alimenticio.** - Es una conducta caracterizada por un patrón de alimentación que resulta psicológica y físicamente perjudicial (Nicholls, 2004).

2.4 Antecedentes

2.4.1 Antecedentes Internacionales

La investigación llevada a cabo por Vallejo (2017), titulada **“El servicio de alimentación en el bienestar físico y desempeño laboral del personal militar de la Brigada de Selva N° 19 Napo, acantonada en Puerto Francisco de Orellana”**, para optar por el Grado de Magister en Gestión de Proyectos Socio Productivos, en la Universidad Tecnológica Indoamérica, Ecuador, tuvo como propósito “determinar la incidencia del servicio de alimentación en el bienestar físico y desempeño laboral del personal militar de la Brigada de Selva N° 19 NAPO, acantonada en Puerto Francisco de Orellana” (pg. 16).

Este trabajo utilizó una metodología de enfoque mixto, es decir, es cuantitativa y cualitativa; empleó un tipo de investigación descriptivo correlacional y, un diseño no experimental y transversal. La población la conformaron los 1670 miembros del Personal Militar de la Brigada de Selva N° 19 NAPO. Para determinar el número de la muestra se utilizó la fórmula de población finita, que dio como resultado un total de 312 personas. Las dimensiones trabajadas fueron (1) preparación de los alimentos, (2) calidad en el servicio, (3) ambiente e instalaciones, (4) precio y, (5) capacidad física y laboral. Para la recolección de información se realizó una encuesta cerrada de 11 preguntas, con medición dicotómica de sí o no. Para el análisis de los resultados se emplearon las tablas de distribución de frecuencia.

La investigación concluyó que el servicio de alimentación de la Brigada de Selva N° 19 NAPO presenta deficiencias, ocasionando insatisfacción, falta de motivación, y la reducción del bienestar físico y laboral de los miembros de la Brigada. Asimismo, los encuestados manifestaron estar de acuerdo en que la alimentación influye en la motivación y, por tanto, en el desempeño de sus actividades. También manifestaron consumir comida rápida, y haber padecido de problemas como sobrepeso, alto nivel de colesterol y triglicéridos.

El trabajo sirvió de guía para conocer la relación entre la alimentación y el desempeño de las personas, así como referencia para conocer los tipos de padecimientos relacionados a la salud, que se pueden encontrar en el personal militar.

La investigación desarrollada por Sosa (2019), titulada **“Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en los adolescentes del Liceo Nocturno República de Honduras, enero – mayo, 2019”**, para optar por el título de especialista en Medicina Familiar y Comunitaria en la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña, Honduras, con la finalidad de “determinar los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en los adolescentes del Liceo Nocturno República de Honduras, enero-mayo” (pg. 14).

El trabajo empleó un enfoque cuantitativo, un alcance descriptivo prospectivo y un diseño transversal y no experimental. El lugar de estudio fue el Liceo Nocturno República de Honduras. La población estuvo conformada por 303 alumnos de dicha institución y, la muestra, la representaron 268 alumnos con sobrepeso y obesidad, en el 2019. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de 14 preguntas cerradas y una pregunta abierta. El instrumento fue auto administrado en mayo del 2019. Para el análisis de los datos se utilizó el programa EPI-INFO-7-2, donde se calculó la frecuencia simple.

La investigación concluyó que el 20.9% de los alumnos presentaban sobrepeso y el 10.4% obesidad, el 32.1% tenían a algún familiar con obesidad, un 75% consumía comida rápida y que el 41.7% no realizaba ejercicio.

Este trabajo sirvió de referencia para conocer más sobre los hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, tipos de alimentos ingeridos, obesidad, consumo de alcohol tabaco y sobre el sedentarismo; asimismo se utilizó de guía para el desarrollo correcto de la metodología.

2.4.2 Antecedentes nacionales

La investigación desarrollada por García (2014), titulada **“Evaluación de la dieta, composición corporal y condición física de las estudiantes de la Escuela Nacional de Ballet, 2013”**, para optar por el título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, con la finalidad de “describir la asociación entre la ingesta de energía y nutrientes, la composición corporal y la condición física para la danza de las estudiantes en la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB) en el Perú” (pg. 12).

El trabajo empleó una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo observacional, de alcance descriptivo-analítico y de diseño no experimental y transversal. La población estuvo conformada por 89 personas y, para determinar la muestra se utilizó el software EpiDat 3.1, que ascendió a 60 alumnas de ballet. Es importante señalar que fueron excluidas aquellas personas que padeciesen de alguna

condición física o enfermedad que alterara su alimentación. Las variables empleadas fueron adecuación de la dieta, composición corporal y condición física. Para la recolección de datos se realizó una evaluación de la composición corporal, se realizaron pruebas de capacidades aeróbicas, evaluaciones de la ingesta de energía y nutrientes y, finalmente, una encuesta cerrada.

El estudio concluyó que no existe relación entre la composición corporal y la situación física, que no existe relación entre la dieta y la fuerza explosiva; pero, que sí existe relación entre la dieta, la condición aeróbica y la dieta y la composición corporal.

Esta investigación se utilizó como referencia para conocer más sobre la dieta y la composición corporal, para conocer la adecuación nutricional que componen los alimentos, y como fuente de ideas y de referencias.

El trabajo presentado por Chávez (2019), titulado **“Factores de riesgo del exceso de peso en escolares del 8168 Los Ángeles de Naranja, 2018”**, para optar por el título de Licenciada en Nutrición, en la Universidad Nacional Federico Villareal, tuvo como objetivo “determinar los factores de riesgo del exceso de peso predominantes en escolares de secundaria de la I.E. 8168 Los Ángeles de Naranjal” (pg.14).

Esta investigación utilizó una metodología de enfoque cuantitativo; el tipo de investigación fue explicativo y el diseño fue no experimental, y de retrospectivo. La población y la muestra estuvieron conformadas por los 190 estudiantes de 1ero a 5to año de secundaria de la IE. 8168 Los Ángeles de Naranjal, Carabayllo, Lima. Las variables utilizadas fueron (1) factores de riesgo y (2) exceso de peso. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de quince preguntas: cinco de preguntas abiertas en escala nominal, dos preguntas dicotómicas, dos de opciones múltiples de ocho y 4 opciones y, seis preguntas medidas en escala de Likert del 1 al 5. Para el análisis de los datos se utilizaron los programas WHO AnthroPlus 1.0.4, Excel 2016 y SPSS 25.

El estudio concluyó que existe una relación positiva entre el consumo de alimentos procesados aquellos azucarados, con el sobrepeso y con la obesidad. Asimismo se determinó que un factor de riesgo para el sobrepeso es la no realización de actividad física y, que el sobrepeso de alumnos de secundaria ha superado el promedio nacional de la zona rural y, que es más evidente en el género femenino.

Esta investigación se utilizó para conocer más sobre la obesidad, sus factores de riesgo y sobre el consumo de productos altos en azúcar.

2.5 Bases teóricas

2.5.1 Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios se refieren a la manera como las personas deciden de manera recurrente qué comer y en qué momento, incluso influye en las personas con las que deciden comer. Estos hábitos se forman a partir de diferentes factores culturales, sociales, políticos, económicos y ambientales (Alvarado, 2017).

Todos los humanos comen para sobrevivir, sin embargo hoy en día la ingesta de alimentos no solo obedece al hambre sino a ciertos tipos de expresiones humanas; la comida ha pasado a formar parte de la manera en que se puede expresar aprecio, sentido de pertenencia, como parte de las costumbres familiares y para la autorrealización (Hernández et al., 2018). Por ejemplo, alguien que no tiene hambre puede comer un trozo de pastel que se ha horneado en su honor y en algunas culturas los hábitos alimenticios pueden representar diferentes estratos sociales o formar parte de un ritual. Una comida se define generalmente como el consumo de dos o más alimentos en un entorno estructurado a una hora determinada (WHO, 2020). Los bocadillos consisten en una pequeña cantidad de comida o bebida que se ingiere entre comidas. Un patrón de alimentación común son tres comidas (desayuno, almuerzo y cena) por día, con refrigerios entre comidas. Los componentes de una comida varían de una cultura a otra, pero generalmente incluyen granos, como arroz o fideos; carne o un sustituto de la carne, como pescado, frijoles o tofu; y acompañamientos, como verduras (Alvarado, 2017).

Varias guías de alimentos brindan sugerencias sobre los alimentos para comer, el tamaño de las porciones y la ingesta diaria. Sin embargo, las preferencias personales, los hábitos, las costumbres familiares y el entorno social determinan en gran medida lo que consume una persona, es decir, sus hábitos alimenticios (Abellán et al., 2016).

2.5.1.1 Buenos hábitos alimenticios

Los buenos hábitos alimenticios se determinan por una dieta saludable que ayuda a prevenir la desnutrición o malnutrición y nos protege de ciertas enfermedades que no se transmiten de un ser humano a otro como la diabetes y las cardiopatías. Los especialistas concuerdan en que la combinación de buenos hábitos alimenticios y actividad física regular contribuyen con una mejor condición metabólica y un organismo más saludable y fuerte (Hernández et al., 2018). Asimismo, los malos hábitos alimenticios conforman un factor de riesgo para la salud.

Según la revista científica The Lancet (2019), los malos hábitos alimenticios son responsables de la muerte de alrededor de 11 millones de personas en el mundo. Las producciones en masa de alimentos procesados combinado con los acelerados estilos de vida influyen directamente en el incremento de malos hábitos alimenticios, por lo que es importante que las personas conozcan lo que compone una equilibrada alimentación.

Dependiendo de las características de cada persona, contexto cultural y estilo de vida se puede determinar cuál sería la composición de una dieta equilibrada, sin embargo, hay ciertos hábitos alimenticios que componen los principios básicos de una adecuada nutrición (Abellan et al., 2016). Una dieta sana debe ser equilibrada, por lo que debe haber un balance entre los distintos tipos de alimentos que ingerimos, por lo general se considera que las verduras son saludables, pero su consumo en exceso sin tomar en cuenta los otros grupos de alimentos como los cereales y las carnes, resulta ser perjudicial para el organismo ya que no aporta los nutrientes necesarios.

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), una alimentación saludable debe contener lo siguiente:

- Frutas y verduras, además de legumbres como las lentejas, el frijol, maní o la soya.
- Frutos secos y cereales (maíz, avena, trigo, etc.)
- menos del 10% de la ingesta calórica diaria (asumiendo un aproximado de 2000 calorías al día) pueden ser azúcares libres, aunque lo ideal sería incluso menos del 5% de la ingesta calórica total. Estos azúcares son añadidos en alimentos y bebidas procesadas, también están presentes en la miel o los concentrados de frutas.
- menos del 30% de la ingesta calórica diaria pueden ser grasas. Entre ellas las grasas no saturadas son preferibles a las grasas saturadas, mientras que las grasas trans deben evitarse en una dieta saludable.
- Máximo 5 gramos de sal al día, lo que equivale a una cucharadita.
- Por lo menos 2 litros diarios de agua, equivalente a 8 vasos.

Los hábitos alimenticios evolucionan y en ellos influyen muchos factores socioeconómicos que determinan el estilo de vida de las personas (Abellán et al., 2016). Por consiguiente, es importante fomentar un entorno de alimentación saludable permitiendo que más personas puedan acceder a los alimentos adecuados que componen una dieta equilibrada y restringiendo o desincentivando el consumo de

grasas, azúcares y alimentos procesados (Alvarado, 2017). Esto requiere la participación de diversos sectores de la economía.

2.5.1.2 Trastornos alimenticios

Los trastornos o desórdenes alimenticios son conductas no saludables con respecto a la comida que pueden apoderarse de la vida de una persona y llegar a enfermarse. Por lo general este tipo de trastornos es más común en mujeres entre los 13 y 17 años, aunque los hombres también pueden tener desórdenes alimenticios (Brownell & Walsh, 2017).

Según Hoek (2016), los principales trastornos alimenticios que se conocen son: la anorexia nerviosa, la bulimia y trastorno por atracón. Estos desórdenes se pueden detectar por ciertos signos que suele presentar la persona como una pérdida dramática de peso o una ingesta desenfrenada de comida, incluso muchas veces estas personas se aíslan y muestran cambios de humor debido a que el trastorno es una condición de salud mental (Westmoreland et al., 2016).

2.5.1.2.1 Anorexia Nerviosa

La anorexia nerviosa es una condición mental donde la persona comienza a obsesionarse con mantener su peso lo más bajo posible disminuyendo exageradamente la ingesta de alimentos o haciendo demasiado ejercicio, esto puede enfermar mucho al cuerpo ya que literalmente comienza a morir de hambre (Gregertsen et al., 2017). Las personas con anorexia nerviosa, por lo general mujeres, comienzan a saltarse las comidas y evitan a toda costa ingerir cualquier cosa que consideren que engorda, tienen una imagen distorsionada de su cuerpo y creen que tienen mucho peso cuando en realidad están por debajo de lo saludable para su edad y estatura, algunos incluso comienzan a usar laxantes, diuréticos y medicamentos para reducir el hambre (Brownell & Walsh, 2017).

Al inicio es común que las personas con anorexia se vean cansadas la mayor parte del tiempo, experimentan caída del cabello y piel reseca. Si no logran tratarse a tiempo comenzaran a tener complicaciones más graves en los músculos y huesos, desarrollando enfermedades como la osteoporosis por la falta de calcio, también infertilidad, problemas con los riñones, el hígado, el corazón y la presión arterial, los órganos fallan por la falta de nutrientes y finalmente, si no consigue tratamiento, este trastorno suele terminar en la muerte por complicaciones del organismo o por suicidio (Hoek, 2016).

2.5.1.2.2 Bulimia

La bulimia es una condición mental en la que la persona tiene episodios de gran ingesta de alimentos en un corto periodo de tiempo y luego se provocan a sí mismos el vómito, o utilizan laxantes para evitar ganar peso, también mediante actividad física extrema o una combinación de todo lo mencionado (Murray et al., 2016). El principal síntoma son los cortos periodos de atracones que tiene la persona, donde consume alimentos en grandes porciones y de una manera descontrolada aunque luego no ganan peso por ello, ya que, al igual que en la anorexia, se obsesionan y sienten miedo a subir de peso (Solano et al., 2018).

Este trastorno no es tan sencillo de detectar ya que, al contrario de la anorexia, con la bulimia no hay una brusca disminución de peso y por lo general el comportamiento de la persona es más discreto. Según Murray et al. (2016), si la bulimia no se detecta a tiempo, también comienza a afectar al organismo ya que no recibe los nutrientes necesarios, además de las complicaciones que se presentan en la anorexia, en la bulimia también se evidencian espasmos musculares y glándulas inflamadas por los vómitos persistentes, así como mal aliento, heridas en la garganta y problemas dentales por los ácidos gástricos.

2.5.1.3 Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios

La interacción entre paradigmas y fuerzas de cambio o conservación en los hábitos alimenticios actuales nos permite desarrollar reflexiones sobre el futuro (Celi & Rudkin, 2016). Este escenario presenta las siguientes tendencias en evolución, en muchos casos correlacionadas:

2.5.1.3.1 Cuidar la Salud

En la industria alimentaria, las preocupaciones por la salud no son una tendencia nueva. A lo largo de la historia, las personas, independientemente de su posición social o económica, siempre han prestado atención a los alimentos y sus propiedades curativas, por ejemplo, el uso de hierbas con propiedades medicinales en la preparación de comidas (Celi & Rudkin, 2016). Además, el interés reciente por promover y salvaguardar la salud ha ganado un nivel superior de atención a nivel científico e institucional: el aumento de la esperanza de vida y el aumento resultante en el número de personas mayores y sus costos de salud relativos, de hecho, ha empujado a los gobiernos, investigadores y profesionales de la industria alimentaria y de la salud a encontrar una forma de gestionar eficazmente los cambios vinculados a los cambios de población (WHO, 2020).

Existe un aumento explosivo de enfermedades que pueden atribuirse al aumento de las tasas de sobrepeso, obesidad y trastornos metabólicos (Brownell & Walsh, 2017). Ahora se ha reconocido ampliamente que el riesgo de enfermedades puede reducirse y la salud se puede preservar adoptando una dieta y un estilo de vida correctos; el concepto de dieta ya no parece estar vinculado exclusivamente al concepto de nutrición, sino que está más ampliamente vinculado a la mejora del bienestar general de las personas. De hecho, los consumidores prestan cada vez más atención a un estilo de vida saludable, compuesto por elecciones dietéticas saludables (Alvarado, 2017).

2.5.1.3.2 Tecnología

Las tecnologías de producción de alimentos se crearon en la antigüedad para obtener diversos productos disponibles a partir de las materias primas de la producción agrícola vegetal y animal. Estas tecnologías se han perfeccionado y desarrollado para mejorar la calidad de los alimentos, su vida útil, su sabor y su apariencia; para ello, los conocimientos tradicionales se complementan con los conocimientos científicos más actualizados (Deloitte, 2019).

En particular, la industria agroalimentaria ha estado bajo constante demanda para realizar un esfuerzo intenso e innovador a pedido de consumidores cada vez más críticos y exigentes, con nuevos comportamientos de consumo. Debido a la creciente atención prestada al bienestar individual y a la protección de la salud, la innovación y la implementación de tecnologías en la industria alimentaria se dirigieron en parte al desarrollo de alimentos funcionales (que en este momento tienen una distribución muy baja y geográficamente limitada) (Deloitte, 2019). Estas innovaciones se refieren al desarrollo de alimentos que pueden, por ejemplo, mejorar la función cerebral, prevenir el envejecimiento, combatir la fatiga o inducir somnolencia, etc.

2.5.1.3.3 Natural

En oposición a la adulteración de alimentos, y en respuesta a una demanda de autenticidad, existe una tendencia hacia el redescubrimiento de la naturaleza y los productos naturales. Se pueden identificar diferentes ideas sobre la alimentación natural, para las personas que toman posiciones más extremas, la naturalidad coincide con los productos de la agricultura natural que exige que se limite la intervención humana a las etapas de siembra y cosecha, dejando que la naturaleza garantice el avance del proceso de cultivo. Para otros, el concepto de naturalidad coincide de manera más realista con la elección de alimentos orgánicos, producidos a través de la agricultura orgánica o mediante un modelo agrícola que aprovecha la fertilidad natural del suelo y

prefiere intervenciones externas limitadas (Liberato et al., 2020). De hecho, la agricultura orgánica promueve la biodiversidad ambiental, reduce al mínimo el uso de productos sintéticos en las distintas etapas de producción, procesamiento y almacenamiento, y excluye el uso de organismos modificados genéticamente.

En contra de los partidarios de la agricultura orgánica, hay quienes aún creen que la producción de bienes agrícolas realizada mediante el uso masivo de la biotecnología es, en el futuro, la única vía para obtener productos naturales, aprovechando la mayoría de los compuestos químicos empleados (Whitelock & Ensaff, 2018).

2.5.1.3.4 Velocidad

Desde hace años, las personas llevan vidas que les dejan cada vez menos tiempo disponible para ellos y sus familias; esto también implica una reducción del tiempo dedicado a cocinar y, al mismo tiempo, un cambio en los métodos y tipos de compras (Whitelock & Ensaff, 2018). En primer lugar, ha disminuido el tiempo tradicionalmente dedicado a las comidas principales, ocasiones en las que las familias se reúnen en la mesa, y lo mismo ha sucedido con el tiempo que pasan en la cocina preparando ellos mismos las comidas. De hecho, comer en casa es cada vez peor, y siempre es más apresurado. Y la mayoría de la gente considera que cocinar es una pérdida de tiempo (Celi & Rudkin, 2016). Esto conduce a un aumento en la tendencia de comer en horas impares, en la carretera o durante el viaje de la casa al trabajo.

La comida se ha vuelto cada vez más “móvil”, mientras que la costumbre de comer tres comidas al día está siendo reemplazada progresivamente por la ingesta frecuente de bocadillos rápidos. Por ejemplo, muchas personas comen regularmente en bares y cafeterías donde se pueden encontrar bocadillos y comida rápida. Además, hay estudios que informan cómo, en los Estados Unidos, el 15% de las comidas se consumen en automóviles y, como confirmación de esta tendencia, alrededor del 60% de las ventas de desayunos de comida rápida se realizan en la ventanilla para autos (Liberato et al., 2020).

2.5.2 Transición nutricional

A medida que los países y las sociedades se vuelven, en promedio, más ricos, urbanizados y abiertos al comercio mundial, las dietas y los estilos de vida de las personas cambian (Gouel & Guimbard, 2019). Hoy en día, la transición más extendida es el conjunto de cambios que acompaña a los países que se vuelven más ricos e industrializados: avanzar hacia una abundancia de alimentos grasos, azucarados y

alimentos más procesados, junto con estilos de vida cada vez más sedentarios en el trabajo, en el hogar y durante los viajes de ocio. Estos cambios en las dietas y los estilos de vida han sido descritos por un modelo llamado “transición nutricional” y tienen implicaciones tanto para la salud como para la sostenibilidad ambiental (Baker & Friel, 2016).

El modelo de "transición nutricional" fue desarrollado por el investigador Barry Popkin en 1993 (Gouel & Guimbard, 2019). Usó este modelo para describir cinco patrones de dieta y estilo de vida, basados en ciertos cambios en los hábitos alimenticios:

- Etapa 1: estilos de vida de los cazadores-recolectores.
- Etapa 2: Agricultura temprana intensiva en mano de obra con períodos de hambruna.
- Etapa 3: Retroceso de la hambruna a medida que la agricultura se industrializa más y aumentan los ingresos.
- Etapa 4: Dietas de estilo “occidental” con alto contenido de calorías, azúcar, grasas animales y alimentos procesados, y estilos de vida sedentarios.
- Etapa 5: Dietas más saludables y estilos de vida más activos.

Estos cinco patrones no se refieren a períodos históricos específicos; más bien, cada etapa puede ocurrir en diferentes momentos en diferentes lugares. Además, diferentes subpoblaciones dentro de un país, como las personas más ricas o pobres, pueden estar pasando por diferentes etapas de la transición nutricional (Jaacks & Bellows, 2020). Las etapas deben verse como guías generales y pueden no reflejar con precisión las tendencias de la vida real.

El término transición nutricional es comúnmente utilizado por los investigadores para referirse al cambio de la Etapa 3 a la Etapa 4, es decir, el cambio de las dietas tradicionales hacia alimentos más ricos en grasas, carnes y azúcar, y el aumento de estilos de vida sedentarios a medida que los países se vuelven más industrializados (Baker & Friel, 2016).

2.5.3 Efectos térmicos en los alimentos

Los diferentes alimentos generan diferentes respuestas termogénicas. Según Saito et al. (2020), cada vez que una persona come algo, su organismo necesita energía para transformar ese alimento en algo que pueda metabolizar. Existen ciertos alimentos, en particular las proteínas magras, que requieren mucha más energía para metabolizar,

lo que hace que el cuerpo trabaje más para obtener la energía que ingiere y ayuda a reducir el aumento total de calorías (Vásquez et al., 2018).

Como tal, las mejores dietas termogénicas son aquellas que se centran mucho en los alimentos termogénicos y evitan otros alimentos, como los que tienen un índice glucémico alto (Hernández et al., 2018). Los alimentos termogénicos incluyen el apio, cúrcuma, ajo, aceite de coco, té verde, canela, vinagre de sidra de manzana, guindillas y salmón. Sin embargo el ser humano no puede limitar su ingesta de alimentos solo a estas opciones ya que no proporcionan suficientes beneficios nutricionales. Es por eso por lo que se recomienda complementar los alimentos termogénicos con alimentos de bajo índice glucémico como mariscos, huevos, queso y especialmente proteínas magras (Saito et al., 2020).

La proteína tiene el impacto más notable en la termogénesis de las tres categorías de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas). Según Alvarado (2017), si se incluye porciones de proteína magra en la dieta regular, entonces se puede incorporar más fácilmente alimentos termogénicos de una manera que sostenga el cuerpo mientras este quema el exceso de calorías.

CAPÍTULO III: Metodología

3.1 Enfoque

Esta investigación utiliza un enfoque cuantitativo porque realiza un análisis numérico de la información recabada y porque plantea hipótesis (Hernández et al., 2010).

3.2 Tipo

Básico Descriptivo

3.3 Diseño

Este trabajo no manipula la información ni busca influenciar en las respuestas de las personas, por tanto es de diseño no experimental y, también es transversal porque la recopilación de información se realizó en un único momento de tiempo (Hernández et al., 2010).

3.4 Método

Analítico, Inductivo, Descriptivo.

3.5 Población y muestra

3.5.1 Población

La Población de esta investigación está conformada por 1000 cadetes del batallón de la Escuela Militar de Chorrillos.

3.5.2 Muestra

La muestra de esta investigación está conformada por 278 cadetes del batallón de la Escuela Militar de Chorrillos seleccionados de manera aleatoria.

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1 Técnica

Para los Cadetes del batallón de la escuela militar de chorrillos participantes en la investigación, el instrumento empleado fue el cuestionario, a través de la técnica de encuesta auto aplicada, siendo este instrumento constituido por 9 preguntas (cerradas), que tuvieron por finalidad determinar los hábitos alimenticios del batallón de cadetes.

3.6.2 Instrumentos de recolección de datos

El instrumento cuenta con las siguientes características:

- Las preguntas del Cuestionario están agrupadas por indicadores de la variable independiente con lo cual se logra una secuencia y orden en la investigación.

- No se ha sacrificado la claridad por la concisión, por el contrario, dado el tema de investigación hay preguntas largas que facilitan el recuerdo, proporcionando al encuestado más tiempo para reflexionar y favorecer una respuesta más articulada.
- El presente Cuestionario solo incluye preguntas cerradas, con lo cual se busca reducir la ambigüedad de las respuestas y favorecer las comparaciones entre las respuestas.
- Todas las preguntas fueron precodificadas, siendo sus opciones de respuesta las siguientes:

No	Tal vez	Sí
1	2	3

3.7 Validación y confiabilidad del instrumento

Para efectos de la validación del instrumento se acudió al “Juicio de Expertos”, para lo cual se sometió el cuestionario de preguntas al análisis de dos profesionales de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, con grado de magíster, cuya apreciación se resumen en el siguiente cuadro y el detalle como anexo.

Tabla 2: Validación de expertos

N°	EXPERTOS	% VALIDACIÓN
01	Mg. DAVILA ECHAVARRIA, JOSE	81.00%
03	Mg. VASQUEZ MORA, EDWIN	98.00%
Promedio		93.00%

Fuente: Elaboración propia

El documento mereció una apreciación promedio de 93% se hace constar fue el instrumento se sujetó para su mejoramiento a una prueba piloto aplicada al batallón de cadetes de la escuela militar de chorrillos.

3.8 Procedimientos para el tratamiento de datos

Para el uso de instrumentos se siguieron los siguientes pasos:

- Se elaboró una encuesta medida en escala de Likert.
- Se obtuvo la validez de contenido del cuestionario mediante expertos.
- Se realizó la encuesta con la autorización de las autoridades de la institución.
- Se ingresó la encuesta en una base de datos para su análisis de resultados.
- Se utilizaron tablas de frecuencias y gráficos de pie.

3.9 Aspectos éticos

Se realizó la encuesta teniendo como premisa la integridad, honorabilidad que caracteriza al cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, presumiendo que los sujetos encuestados respondieron con la verdad a la encuesta.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Resultados

P1. ¿Los cadetes de la EMCH “CFB” consumen las comidas necesarias para el día a día?

Tabla 3. Consumo de alimentos diarios

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	120	53%
Tal Vez	100	30%
NO	58	17%
TOTAL	278	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicado al batallón de cadetes de la escuela militar de chorrillos.

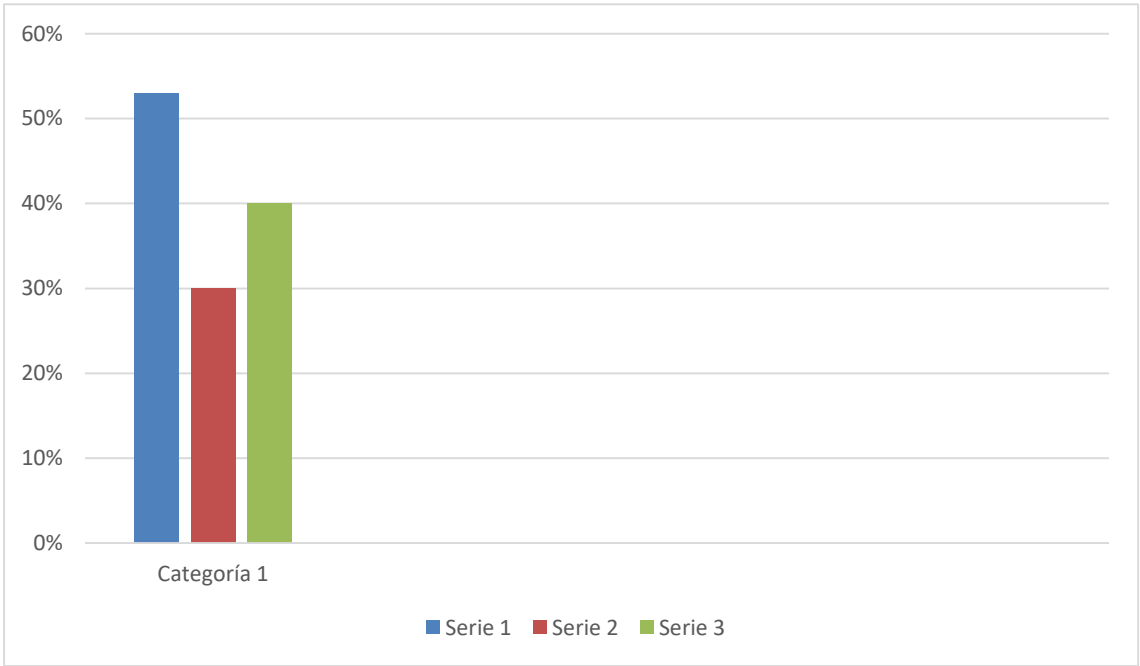


Figura 1. Consumo de alimentos diarios en el batallón de cadetes

Fuente: Tabla 3

Interpretación: En la Tabla 3 y la Figura 1 se observa que el 53% determina “SI”, el 30% determina “AVECES” y un 17% determinan “NO” estar de acuerdo sobre el consumo de comida necesaria en el batallón de cadetes, esto refleja que en su mayoría los cadetes consumen los alimentos diarios necesarios.

P2. ¿Considera Usted que los alimentos consumidos por los cadetes de la EMCH “CFB” contienen los nutrientes necesarios?

Tabla 4. *Consumo de nutrientes necesarios*

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	48	29%
AVECES	120	37%
NO	110	34%
TOTAL	278	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada al batallón de cadetes de la escuela militar de chorrillos.

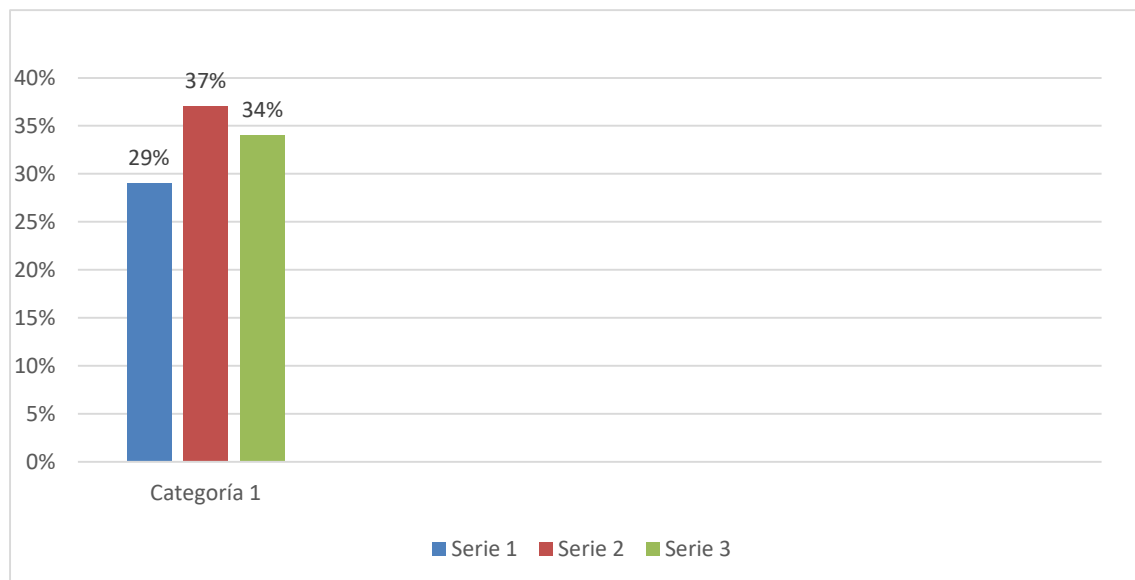


Figura 2. Consumo de nutrientes necesarios

Fuente: Tabla 4

Interpretación: En la Tabla 4 y la Figura 2 se observa que el 29% determina “SI”, el 37% determina “AVECES” y que un 34% determinan “NO” estar de acuerdo sobre el consumo de nutrientes necesarios por parte del batallón de cadetes. Esto refleja que en su mayoría los cadetes con frecuencia consumen los nutrientes necesarios.

P3. ¿Los cadetes de la EMCH “CFB” consumen comida chatarra?

Tabla 5. *Consumo de comida chatarra.*

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	120	52%
Tal Vez	100	33%
NO	58	15%
TOTAL	278	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicado al batallón de cadetes de la escuela militar de chorrillos.

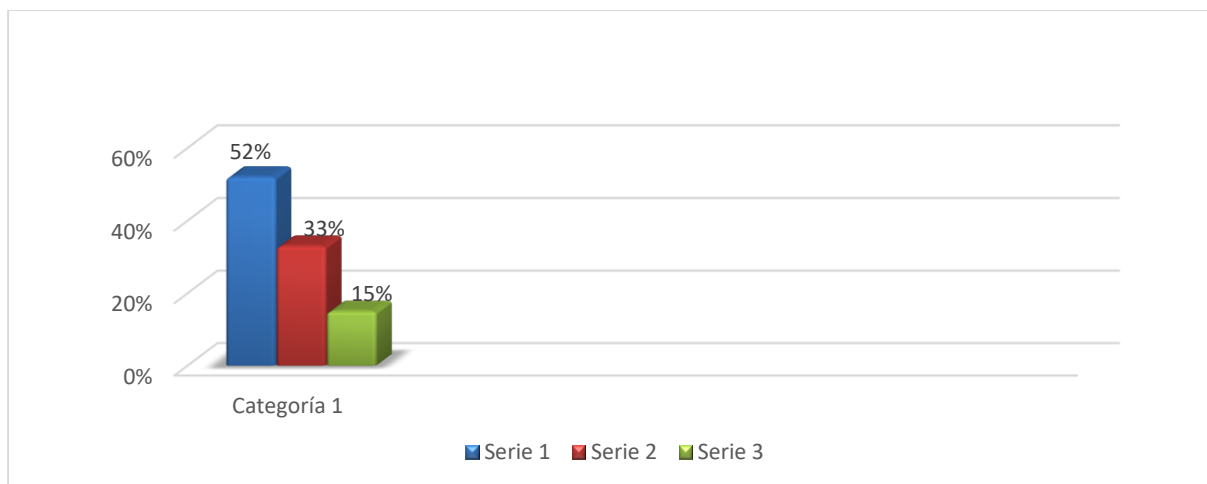


Figura 5. *Consumo de comida chatarra.*

Fuente: Tabla 5

Interpretación: En la Tabla 5 y la Figura 3 se observa que el 52% determina “SI”, el 33% determina “AVECES” y que un 15% determinan “NO” estar de acuerdo sobre el consumo de comida chatarra por parte del batallón de cadetes. Esto refleja que en su mayoría los cadetes con frecuencia consumen comida chatarra.

P4. ¿Cree Usted que los Cadetes de la EMCH “CFB” consumen alcohol continuamente?

Tabla 6. *Consumo de alcohol.*

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	38	31%
Tal Vez	110	35%
NO	130	34%
TOTAL	278	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicado al personal de cadetes de la escuela militar de chorrillos.

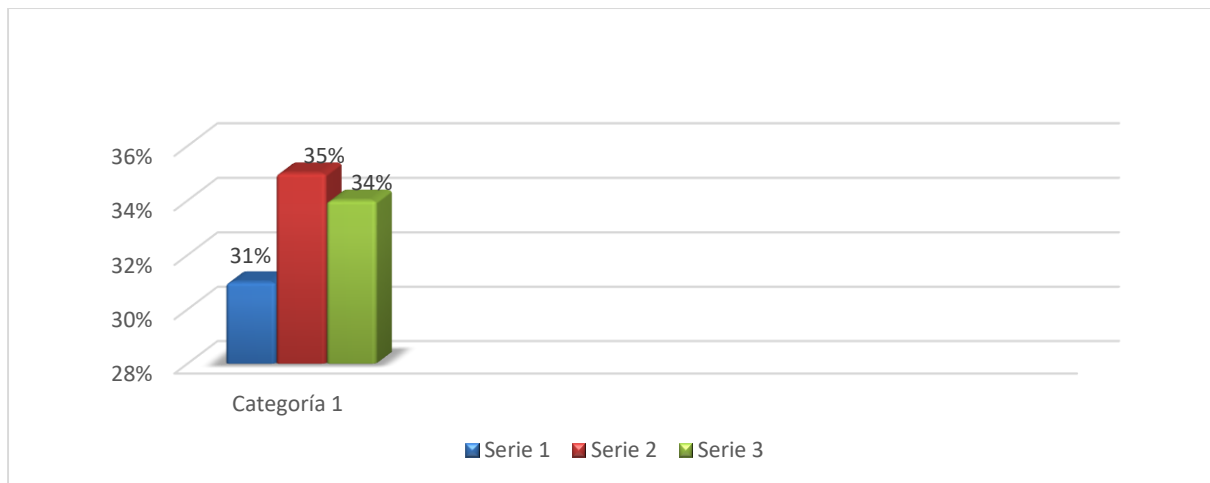


Figura 4. Consumo de alcohol

Fuente: Tabla 6

Interpretación: En la Tabla 6 y la Figura 4 se observa que el 31% determina “SI”, el 35% determina “TAL VEZ” y que un 34% determinan “NO” estar de acuerdo sobre el consumo de alcohol. Esto refleja que existe una buena parte de la población de cadetes manifiestan consumir bebidas alcohólicas.

P5. ¿Los cadetes de la EMCH “CFB” consumen tabaco continuamente?

Tabla 7. *Consumo de tabaco*

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	78	31%
Tal Vez	95	35%
NO	105	34%
TOTAL	278	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicado al personal de cadetes de la escuela militar de chorrillos.

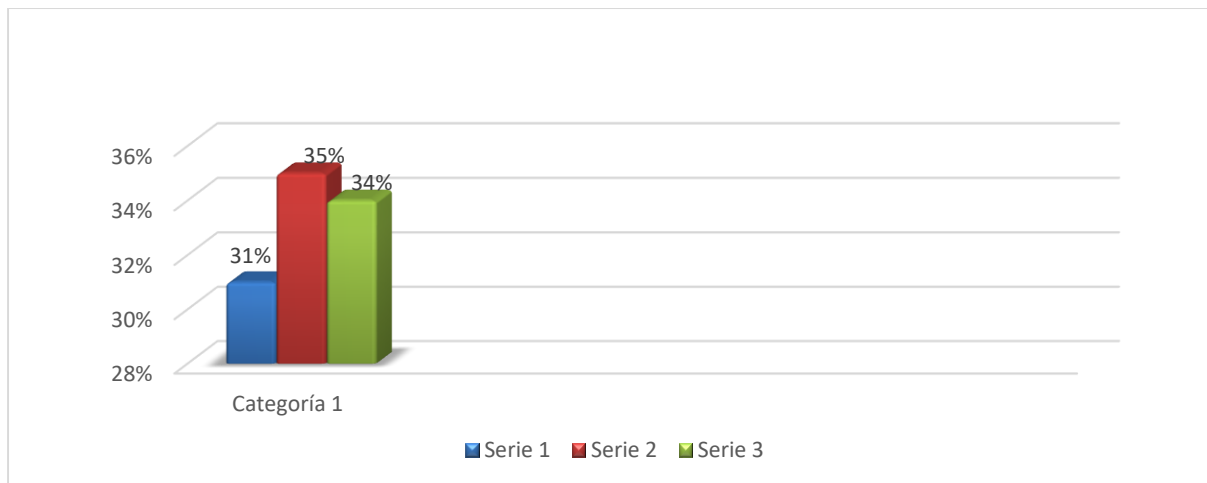


Figura 5. *Consumo de tabaco*

Fuente: Tabla 7

Interpretación: En la Tabla 7 y la Figura 5 se observa que el 31% determina “SI”, el 35% determina “TAL VEZ” y el 34% determinó “No” estar de acuerdo que el consumo de cigarrillos existe dentro de la EMCH. Esto refleja los cadetes coinciden en consumir cigarrillos.

P6. ¿Considera Usted que hay un alto nivel de azúcar en la dieta de los cadetes de la EMCH “CFB”?

Tabla 8. Consumo de refrescos azucarados

Alternativa	Fi	Porcentaje
SI	100	40%
TAL VEZ	98	32%
NO	80	28%
TOTAL	278	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicado al batallón de cadetes de la escuela militar de chorrillos.

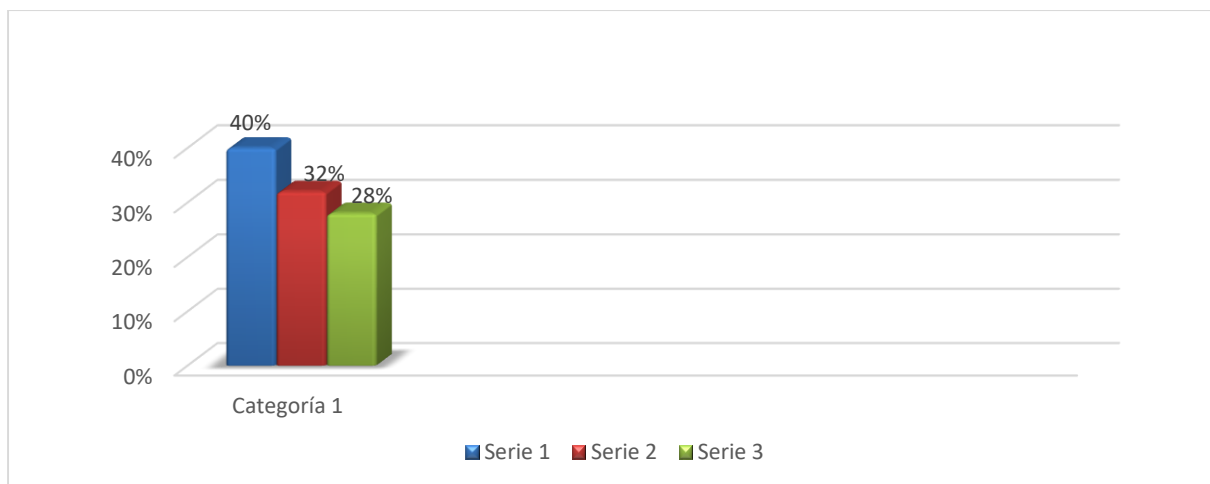


Figura 6. Consumo de azúcar

Fuente: Tabla 8

Interpretación: En la Tabla 8 y la Figura 6 se observa que el 40% determina “SI”, el 32% determina “TAL VEZ” y el 28% “NO” realiza un consumo alto de azúcar. Esto refleja que existe una buena parte de la población de cadetes que coinciden en el consumo de bebidas altas en azúcar.

P7. ¿Cree Usted que los Cadetes de la EMCH “CFB” padecen de trastornos alimenticios?

Tabla 9. Consumo de bebidas alcohólicas

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	100	41%
Tal Vez	90	33%
NO	88	26%
TOTAL	278	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicado al Personal de cadetes de la escuela militar de chorrillos.

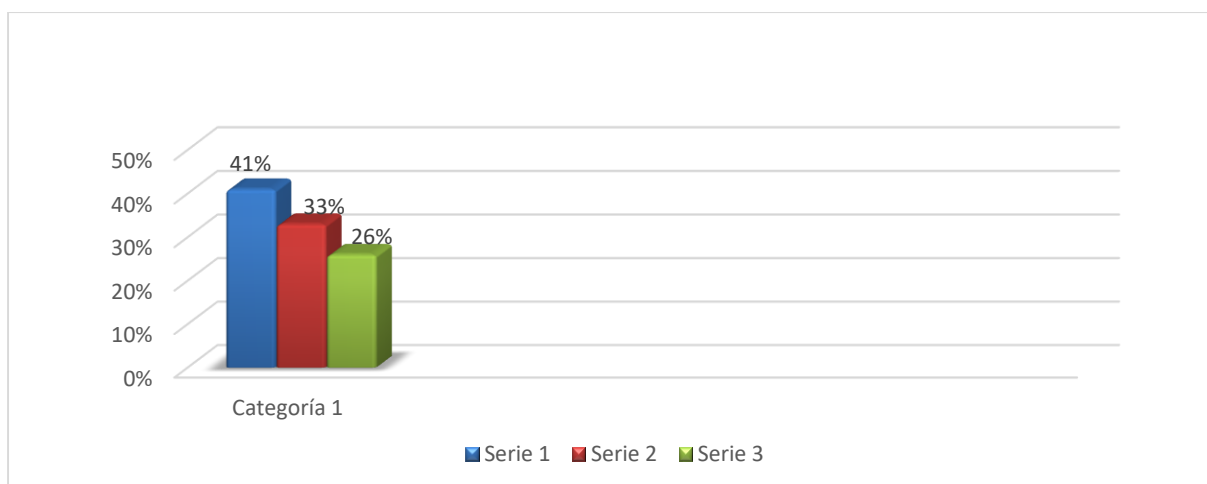


Figura 7. Consumo de bebidas alcohólicas.

Fuente: Tabla 9

Interpretación: En la Tabla 9 y la Figura 7 se observa que el 41% determina “SI”, el 33% determina “TAL VEZ” y un 26% determinan “NO” estar de acuerdo en que los cadetes consumen bebidas alcohólicas. Es decir, los cadetes realizan el consumo constante de algún tipo de bebidas alcohólicas.

P8. ¿Cree Usted que los alimentos de los Cadetes de la EMCH “CFB” permiten un correcto efecto térmico?

Tabla 10. *Efecto térmico*

Alternativa	Fi	Porcentaje
SI	48	29%
AVECES	120	37%
NO	110	34%
TOTAL	278	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicado al Personal de cadetes de la escuela militar de chorrillos

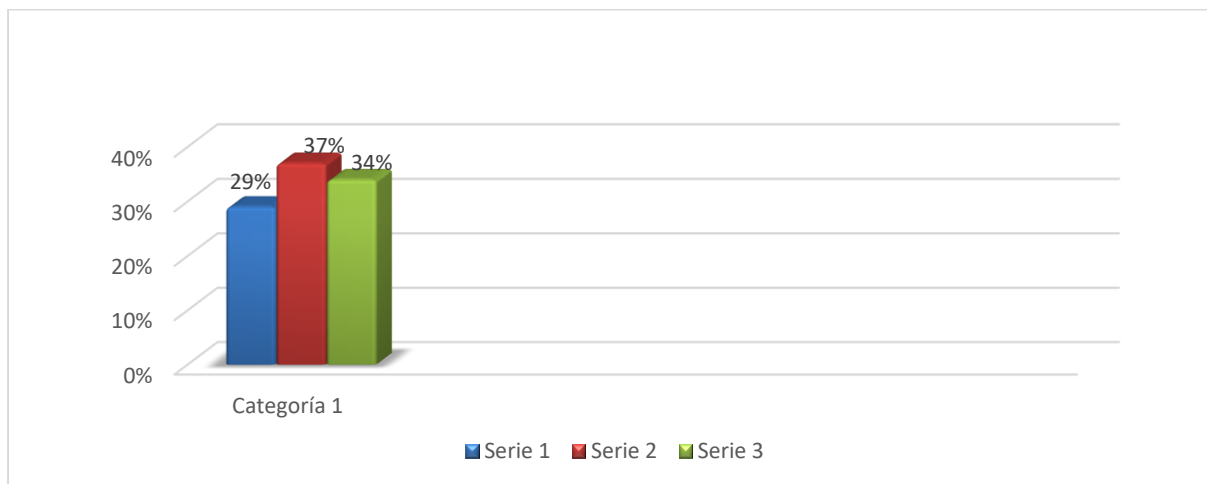


Figura 8. Consumo de todas sus comidas

Fuente: Tabla 10

Interpretación: En la Tabla 10 y la Figura 8 se observa que el 29% determina “SI”, el 37% determina “TAL VEZ” y un 34 % determinan “NO” sobre el efecto térmico de los alimentos que el batallón de cadetes consume. Esto implica que la gran mayoría está de acuerdo en que los alimentos poseen un efecto térmico.

P9. ¿Considera Usted que los cadetes de la EMCH “CFB” padecen de obesidad?

Tabla 11. *Efecto térmico*

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	90	33%
AVECES	98	34%
NO	90	33%
TOTAL	278	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada al batallón de cadetes de la escuela militar de chorrillos.

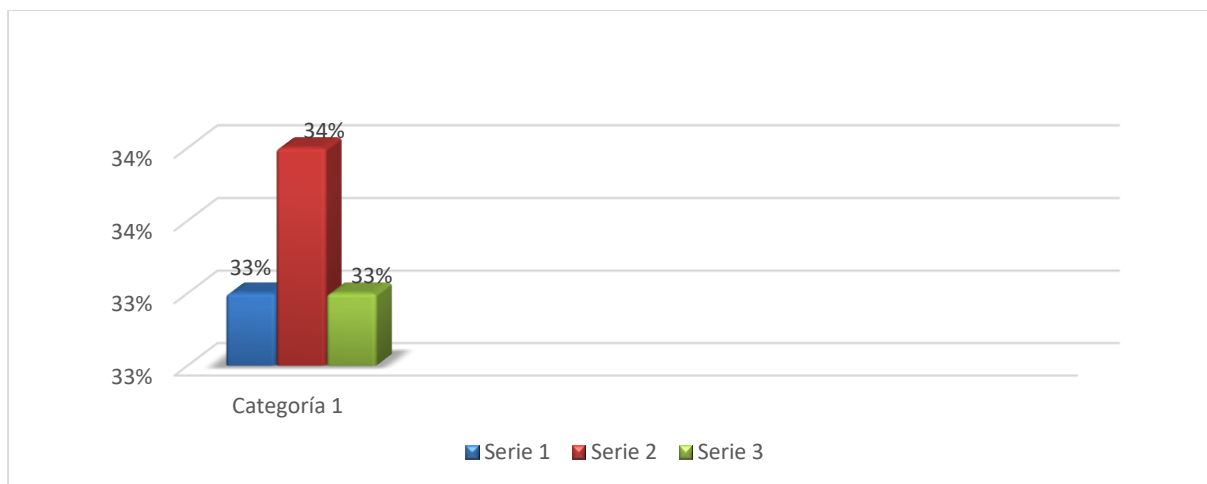


Figura 9. Efecto térmico

Fuente: Tabla 11

Interpretación: En la Tabla 11 y la Figura 9 se observa que el 33% determina “SI”, el 34% determina “AVECES” y que la gran mayoría con un 33% determinan “NO” sobre la presencia de obesidad en el batallón de cadetes. Esto quiere decir que la mayoría de los cadetes no padece de obesidad.

4.2 Interpretación

- ¿Los cadetes de la EMCH “CFB” consumen las comidas necesarias para el día a día?

En esta pregunta los resultados explican que el 53% de los cadetes confirman consumir las comidas necesarias para el día a día, mientras que un 30% permanece indiferente y un 20% no está de acuerdo con la premisa. Por tanto, se concluye que los cadetes consumen las comidas necesarias para el día a día.

- ¿Considera Usted que los alimentos consumidos por los cadetes de la EMCH “CFB” contienen los nutrientes necesarios?

Los resultados de esta pregunta indican que el 34% de los cadetes no está de acuerdo en que los alimentos contengan los nutrientes necesarios, mientras que un 37% permaneció indiferente y un 29% de acuerdo. Por ello, se concluye que los alimentos no contienen todos los nutrientes necesarios para una correcta alimentación.

Considerando las respuestas obtenidas a las preguntas 1 y 2, vinculadas con las características de los alimentos, asumiendo las respuestas indiferentes a favor, se acepta la hipótesis específica N° 1: Las características de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019

- P3. ¿Los cadetes de la EMCH “CFB” consumen comida chatarra?

Respecto a esta pregunta, el 52% de los cadetes confirman el consumo de comida chatarra, mientras un 33% se expresó indiferente y un 15% afirmó no consumir ese tipo de comidas. Por tanto, se puede inferir que los cadetes consumen comida chatarra.

- P4. ¿Cree Usted que los Cadetes de la EMCH “CFB” consumen alcohol continuamente?

Los resultados de esta pregunta señalan que el 34% de los cadetes no consume alcohol, mientras que un 31% sí lo hace y un 35% tal vez lo hace. Asumiendo el tal vez a favor, se confirma que los cadetes, en su mayoría, consumen alcohol continuamente.

- P5. ¿Los cadetes de la EMCH “CFB” consumen tabaco continuamente?

En esta pregunta, el 34% de los cadetes respondió no consumir tabaco; sin embargo, el 31% se manifestaron consumidores de tabaco y un 35% respondió que tal vez lo hacen. Debido a que el tal vez no es un rechazo contundente, se puede afirmar que los cadetes mayormente consumen tabaco de manera continua.

- P6. ¿Considera Usted que hay un alto nivel de azúcar en la dieta de los cadetes de la EMCH “CFB”?

En esta pregunta los resultados explican que el 40% de los cadetes confirman consumir un alto nivel de azúcar, mientras que un 32% se expresó indiferente y un 28% contestó no consumir un alto nivel de azúcar. Así, se puede concluir que los cadetes consumen un alto nivel de azúcar.

Considerando las respuestas obtenidas a las preguntas 3, 4, 5 y 6, vinculadas con la alimentación no saludable, asumiendo las respuestas indiferentes a favor, se acepta la hipótesis específica N° 2: Los Cadetes del batallón de la EMCH-2019 tienen una alimentación no saludable

- P7. ¿Cree Usted que los Cadetes de la EMCH “CFB” padecen de trastornos alimenticios?

Los resultados de esta pregunta indican que el 41% de los cadetes está de acuerdo en que padecen algún trastorno alimenticio, mientras que un 33% permaneció indiferente y un 26% rechazó esta premisa. Por ello, se concluye que los cadetes padecen algún tipo de trastorno alimenticio.

- P8. ¿Cree Usted que los alimentos de los Cadetes de la EMCH “CFB” permiten un correcto efecto térmico?

Respecto a esta pregunta, el 34% de los cadetes no confirman el correcto efecto térmico de la comida, mientras un 37% se expresó indiferente y un 29% afirmó estar de acuerdo con la premisa. Asumiendo el tal vez a favor, se confirma que los cadetes, en su mayoría, están de acuerdo en que sus alimentos permiten un correcto efecto térmico.

- P9. ¿Considera Usted que los cadetes de la EMCH “CFB” padecen de obesidad?

En esta pregunta, el 33% de los cadetes respondió padecer inicios de obesidad; sin embargo, el 34% se manifestaron indiferentes y un 33% respondió que no. Debido a que el tal vez no es un rechazo contundente, se puede afirmar que los cadetes presentan indicios de obesidad.

Considerando las respuestas obtenidas a las preguntas 7, 8 y 9, vinculadas a los efectos de los alimentos, asumiendo las respuestas indiferentes a favor, se acepta la hipótesis específica N° 3: Los efectos de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019

CONCLUSIONES

- Primera conclusión

Un 53% de los cadetes confirmaron consumir las comidas necesarias para el día a día, mientras que el 20% expresó no estar de acuerdo con ello. De otro lado, un 29% estuvo de acuerdo en que estos alimentos poseían los nutrientes necesarios, mientras que un 34% estuvo en desacuerdo. En ambos casos, poco más del 30% permaneció indiferente a sus respuestas, y que se han asumido como votación a favor debido a que, si no estuvieran de acuerdo, simplemente responderían no. Por ello, se acepta la hipótesis específica N° 1: Las características de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019

- Segunda conclusión

El 52% de los cadetes confirmó el consumo de comida chatarra, el 31% aceptó consumir alcohol, el 31% se manifestaron consumidores de tabaco y el 40% confirmó consumir un alto nivel de azúcar. En todos los casos, en promedio, el 31% permaneció indiferente a sus respuestas, que se han asumido como respuestas a favor del consumo puesto que, si no fuesen consumidores, simplemente responderían no. Por tanto, se acepta la hipótesis específica N° 2: Los Cadetes del batallón de la EMCH-2019 tienen una alimentación no saludable

- Tercera Conclusión

El 29% de los cadetes está de acuerdo en que los alimentos permiten un correcto efecto térmico y, el 33% de los cadetes respondió padecer inicios de obesidad. En ambos casos, en promedio, el 35% permaneció indiferente a sus comentarios, que se asumieron como respuestas a favor del consumo ya que, si no estuvieran de acuerdo, solo responderían no. Por ello, se acepta la hipótesis específica N° 3: Los efectos de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019

- Conclusión para la hipótesis general

La gran mayoría de cadetes tienen un buen consumo de alimentos diarios, pero esto se ve perjudicado por el consumo de alcohol y cigarrillos, afectando esto en su salud, a pesar de que ellos son conscientes de los efectos de los alimentos en el organismo. Por tanto, se concluye que los hábitos alimenticios de los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019 son buenos

RECOMENDACIONES

Es muy importante estudiar los hábitos alimenticios del batallón de cadetes de la Escuela Militar, con la finalidad de mejorar su rendimiento, para ello, es necesario contar con las siguientes medidas correctivas:

- Primera recomendación

Organizar bien los horarios para que todos los cadetes consuman todos sus alimentos del día.

- Segunda recomendación

Que los cadetes eviten el consumo de bebidas energéticas, las cuales tiene exceso azúcar; así como el consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos, ya que estos afectan el rendimiento físico.

- Tercera recomendación

Que las autoridades de la escuela incrementen actividades y programas de alimentación y rendimiento físico para el batallón de cadetes.

- Recomendación general

Se recomienda una mejor organización de los horarios, disponibilidad de actividades y programas de alimentación y rendimiento físico, así como un mayor control en la dieta de los cadetes.

Anexo 1



Matriz de consistencia

ANEXO 1

Título: “HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL BATALLON DE CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, AÑO 2019”

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	Variables	Dimensiones	Indicadores	DISEÑO METODOLÓGICO E INSTRUMENTOS
Problema general ¿Son buenos los hábitos alimenticios de los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019?	Objetivo General Determinar si son buenos los hábitos alimenticios de los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019	Hipótesis General Los hábitos alimenticios de los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019 son buenos	Variable (X) Hábitos alimenticios	X1 Características de las comidas	• Cantidad comidas • Nutrientes	• TIPO INVESTIGACION: Descriptivo - correlacional • DISEÑO DE INVESTIGACION: No experimental & transversal • ENFOQUE DE INVESTIGACION: Cuantitativo • INSTRUMENTO: Encuestas
Problema específico 1 ¿Las características de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019?	Objetivo específico 1 Determinar si las características de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019	Hipótesis específica 1 Las características de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019		X2 Alimentación no saludable	• Comida chatarra • Alcohol • Tabaco • Azúcar	
Problema específico 2 ¿Los Cadetes del batallón de la EMCH-2019 tienen una alimentación no saludable?	Objetivo específico 2 Determinar si los Cadetes del batallón de la EMCH-2019 tienen una alimentación no saludable	Hipótesis específica 2 Los Cadetes del batallón de la EMCH-2019 tienen una alimentación no saludable		X3 Efectos de los alimentos	• Trastornos alimenticios • Efecto térmico • Obesidad	• POBLACION: Cadetes del batallón de la EMCH CFB Poblacion:100 • MUESTRA: Cadetes del batallón de la EMCH CFB Muestra:278 • METODO DE ANALISIS DE DATOS: Programa Estadístico SPSS 22
Problema específico 3 ¿Los efectos de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019?	Objetivo específico 3 Determinar si los efectos de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019	Hipótesis específica 3 Los efectos de los alimentos son importantes para los Cadetes del batallón de la EMCH – 2019				

Anexo 2



Instrumentos de recolección

ANEXO 2: Encuesta

“HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL BATALLON DE CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, AÑO 2019”

Nota: Se agradece anticipadamente la colaboración de los cadetes de tercer año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” - 2019, que nos colaboraron amablemente.

RESPONDA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SEGÚN SU CRITERIO, MARQUE
CON UNA “X” EN LA ALTERNATIVA QUE LE CORRESPONDE:

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo			
	1	2	3	4	5			
N°	ALIMENTACIÓN							
	Características de las comidas							
1	A su parecer, ¿Los cadetes de la EMCH “CFB” consumen las comidas necesarias para el día a día?			A	B	C	D	E
2	¿Considera Usted que los alimentos consumidos por los cadetes de la EMCH “CFB” contienen los nutrientes necesarios?			A	B	C	D	E
	Alimentación no saludable							
3	A su parecer, ¿Los cadetes de la EMCH “CFB” consumen comida chatarra?			A	B	C	D	E
4	¿Cree Usted que los Cadetes de la EMCH “CFB” consumen alcohol continuamente?			A	B	C	D	E
5	A su parecer, ¿Los cadetes de la EMCH “CFB” consumen tabaco continuamente?			A	B	C	D	E
6	¿Considera Usted que hay un alto nivel de azúcar en la dieta de los cadetes de la EMCH “CFB”?			A	B	C	D	E
	Efectos de los alimentos							
7	¿Cree Usted que los Cadetes de la EMCH “CFB” padecen de trastornos alimenticios?			A	B	C	D	E
8	¿Cree Usted que los alimentos de los Cadetes de la EMCH “CFB” permiten un correcto efecto térmico?			A	B	C	D	E
9	¿Considera Usted que los cadetes de la EMCH “CFB” padecen de obesidad?			A	B	C	D	E

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR EXPERTO
TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

“HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL BATALLON DE CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, AÑO 2019”

AUTORES:

CAD III CHIROQUE SANTISTEBAN RAUL JAVIER

CAD III FLORES TERRONES JHON NIGUER

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 con el 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: _____

INSTITUCIÓN DONDE LABORA: _____

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: _____

FIRMA:

POST FIRMA:

Anexo 3



Base de datos

Anexo 3

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
4	3	4	2	2	4	2	2	2
3	3	3	4	4	2	4	4	4
2	4	2	2	2	2	2	2	2
3	2	3	3	3	2	2	3	3
2	3	2	2	2	2	3	2	2
2	3	2	4	4	4	3	4	4
2	3	4	4	4	2	3	4	4
2	4	4	4	4	4	3	4	4
3	2	3	3	3	3	2	3	3
2	3	4	3	3	2	3	3	3
2	4	4	4	4	4	2	4	4
2	2	2	3	3	4	2	3	3
3	4	3	4	4	4	3	4	4
4	4	2	2	2	3	2	2	2
2	3	2	4	4	4	3	4	4
2	3	4	4	4	3	3	4	4
4	2	2	2	2	2	2	2	2
4	2	3	3	3	2	3	3	3
3	2	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	2	2	3	2	2	2
3	2	3	4	4	3	4	4	4
2	2	2	4	4	3	3	4	4
2	3	2	4	4	4	4	4	4

2	4	2	2	2	3	3	2	2
3	4	3	3	3	4	4	3	3
3	3	3	2	2	2	4	2	2
2	4	2	4	4	3	3	4	4
3	4	3	3	3	2	4	3	3
2	4	2	2	2	4	4	2	2
2	3	2	4	4	2	2	4	4
2	2	2	3	3	3	2	3	3
2	3	2	4	4	4	2	4	4
4	4	2	3	3	4	2	3	3
4	4	2	3	3	2	3	3	3
2	4	2	4	4	3	4	4	4
4	4	2	2	2	4	2	2	2
2	4	2	3	3	2	4	3	3
3	4	3	3	3	2	2	3	3
2	4	4	2	2	2	2	2	2
2	4	4	2	2	2	4	2	2
4	2	3	4	4	3	4	4	4
4	2	2	3	3	3	4	3	3
4	2	4	2	2	4	3	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	4	4	4	4	3	4	4
3	4	3	4	4	3	2	4	4
2	3	2	2	2	3	2	2	2
2	4	2	2	2	4	3	2	2
2	4	2	4	4	2	4	4	4
2	3	2	4	4	4	2	4	4
2	2	2	4	4	2	3	4	4
2	4	2	2	2	4	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	3	3	4	2	3	3
4	3	3	2	2	3	2	2	2
4	3	2	4	4	4	4	4	4
2	2	2	3	3	2	4	3	3
2	4	2	4	4	2	3	4	4
2	2	4	3	3	2	3	3	3
2	2	4	3	3	4	2	3	3
3	3	3	4	4	2	2	4	4
3	2	3	4	4	3	4	4	4

3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	2	3	3	3	4	3	3	3
3	3	3	3	3	2	2	3	3
3	3	3	3	3	4	2	3	3
3	4	3	4	4	2	2	4	4
3	2	3	3	3	3	2	3	3
2	3	2	2	2	2	3	2	2
2	2	2	3	3	4	4	3	3
3	4	3	4	4	3	4	4	4
3	2	3	3	3	3	4	3	3
3	4	3	3	3	2	4	3	3
2	3	2	4	4	4	4	4	4
2	4	2	4	4	2	3	4	4
2	4	2	3	3	3	2	3	3
3	2	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	2	2	3	3	2	2
2	4	2	4	4	2	3	4	4
2	3	2	4	4	3	2	4	4
2	4	4	4	4	4	3	4	4
2	2	2	2	2	3	3	2	2
2	2	4	2	2	3	4	2	2
3	2	3	3	3	3	2	3	3
3	3	3	3	3	3	4	3	3
3	4	3	4	4	3	3	4	4
4	4	4	3	3	2	3	3	3
2	2	2	4	4	2	4	4	4
3	2	3	2	2	2	2	2	2
2	4	2	2	2	4	2	2	2
2	2	2	3	3	4	3	3	3
2	4	2	4	4	2	3	4	4
2	2	2	3	3	2	2	3	3
2	4	2	2	2	3	4	2	2
2	3	2	3	3	3	4	3	3
2	3	2	4	4	2	2	4	4
2	3	2	3	3	2	2	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	2	2	2	3	2	2
2	4	2	4	4	3	2	4	4
2	4	2	2	2	4	3	2	2

3	4	3	2	2	3	2	2	2
4	3	2	2	2	4	4	2	2
3	3	3	2	2	2	3	2	2
3	4	3	4	4	3	2	4	4
4	3	4	4	4	2	4	4	4
4	2	4	3	3	4	2	3	3
2	4	2	3	3	4	2	3	2
3	4	3	4	4	3	2	4	2
2	3	2	3	3	3	2	3	3
3	2	3	2	2	3	2	2	2
2	4	2	3	3	2	4	3	3
3	4	3	3	3	2	3	3	3
2	4	4	2	2	2	3	3	2
4	2	2	2	2	4	3	3	2
2	4	2	2	2	3	4	2	2
4	2	2	3	3	4	2	3	3
4	3	2	2	2	2	3	2	2
3	4	3	3	3	3	2	3	3
2	4	2	4	4	2	4	4	4

Anexo 4



Validación del instrumento por expertos

ANEXO 04: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR EXPERTO

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

“HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL BATALLON DE CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, AÑO 2019”

AUTORES:

CAD. III CHIROQUE SANTISTEBAN RAUL JAVIER

CAD. III FLORES TERRONES JHON NIGUER

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 con el 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: _____

INSTITUCIÓN DONDE LABORA: _____

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: _____

FIRMA:

POST FIRMA:

DNI: -----

Anexo 5



Constancia de entidad donde se efectuó la investigación

ANEXO 05: 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 ALIMENTICIOS EN EL BATALLON
DE CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, AÑO 2019"

Investigadores:

CAD. III CHIROQUE SANTISTEBAN RAUL JAVIER

CAD. III FLORES TERRONES JHON NIGUER

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

Chorrillos, 25 de agosto del 2020

Anexo 6



Compromiso de autenticidad del instrumento

ANEXO 06: COMPROMISO DE AUTENTICIDAD DEL INSTRUMENTO

Los Cadetes que suscriben líneas abajo, autores del trabajo de investigación titulado: “HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL BATALLON DE CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, AÑO 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, 25 de agosto del 2020

.....

CHIROQUE SANTISTEBAN RAUL JAVIER

CAD III INF

.....

FLORES TERRONES JHON NIGUER

CAD III INF

Anexo 7



Asesor y miembros 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.

Huella
digital

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.

Huella
digital

Apellidos y nombres

DNI

Anexo 9



Certificado turnitin



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: **Jhon Niguer FLORES TERRONES**
Título del ejercicio: **Infantería I**
Título de la entrega: **HABITOS ALIMENTICIOS EN EL BA..**
Nombre del archivo: **LON-DE-CADETES-DE-LA-ESCUEL...**
Tamaño del archivo: **527.56K**
Total páginas: **53**
Total de palabras: **11,659**
Total de caracteres: **58,319**
Fecha de entrega: **01-nov-2020 09:40a.m. (UTC-0500)**
Identificador de la entrega: **1408657906**



Anexo 9



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

