

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA  
TOULOUSE LAUTREC**



**LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA  
MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ADOLESCENTES  
DEL NIVEL SECUNDARIO DE COLEGIOS PRIVADOS DE LIMA.**

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Dirección y Diseño Gráfico

**AUTOR:**  
**KARLA GEMMA OLIVARES HERRERA**  
(<https://orcid.org/0000-0003-2977-597X>)

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Publicidad y Marketing Digital

**AUTOR:**  
**JONATHAN GABRIEL MATOS SOTO**  
(<https://orcid.org/00000-0002-4223-2382>)

**ASESOR:**  
**CÉSAR AUGUSTO OSHIRO GUSUKUMA**  
(<https://orcid.org/0000-0002-4221-5232>)

Lima-Perú  
**Julio 2022**

## **Resumen del Proyecto de Investigación**

El tema que elegimos como investigación es la importancia de la educación nutricional para mejorar el rendimiento académico en adolescentes del nivel secundario de colegios privados de Lima Metropolitana; una investigación que está alineada con la 3ra y 4ta ODS la cuál es clave para poder promover un estilo de vida saludable.

El objetivo de la investigación fue establecer cómo mejorará el estilo de vida saludable de los estudiantes del nivel secundario en Lima metropolitana en 2022. En este proyecto de investigación, nuestros beneficiarios fueron los adolescentes.

Nuestra propuesta de valor es motivar a los adolescentes a tener interés por la educación nutricional y los buenos hábitos que ayudan a mejorar su rendimiento académico y a la vez su estilo de vida. Es por ello, que decidimos proponer la creación de “NutriApp”, una aplicación interactiva y dinámica que no solo brinda información nutricional y contribuye a mejorar el estilo de vida de estos adolescentes, alumnos de secundaria, sino también fortalece su relación e interés en mantener una alimentación saludable, la cual es de gran ayuda para poder desarrollar sus habilidades y capacidades en la etapa escolar que se encuentran, se concluye que los hábitos alimenticios de los estudiantes son transferibles y/o condicionales a las conductas alimenticias de sus padres.

**Palabras clave :** Hábitos alimentarios; estado nutricional; adolescente; educación nutricional

## TABLA DE CONTENIDO

Resumen del proyecto de innovación...	2
1. Contextualización del problema...	3
2. Justificación...	4
3. Reto de Innovación...	5
4. Sustento teórico...	6
4.1 Estudios previos...	7
4.2 Marco teórico...	9
5. Beneficiarios...	10
6. Propuesta de valor...	11
6.1 Propuesta de valor...	11
6.2 Segmento de clientes...	11
6.3 Canales...	11
6.4 Relación con los clientes...	11
6.5 Actividades clave...	11
6.6 Recursos clave...	12
6.7 Aliados clave...	12
6.8 Fuentes de ingreso...	12
7. Resultados...	13
8. Conclusiones...	14
9. Bibliografía...	14
10. Anexos...	17

## **1. Contextualización del Problema**

Nuestro tema de investigación es la baja educación nutricional en los colegios privados de Lima Metropolitana y está alineado con la 3ra y 4ta ODS ya que es clave para poder promover un estilo de vida saludable.

La escasa educación nutricional presente en los colegios privados de Lima, repercuten directamente en niveles de salud y académico de los estudiantes adolescentes, debido a la influencia nutricional que tiene el ambiente psicosocial: compañeros, padres y maestros.

En nuestro país se realizó la encuesta escolar de salud global, que fue presentada por el Ministerio de Salud se obtienen los siguientes porcentajes, consumo de gaseosas por niños y adolescentes 54% y consumo de alimentos ultra procesados 10.7%. Además, se incluyó también el consumo de frutas y verduras al día de los adolescentes y niños, se menciona que solo el 31.7% consume más de dos y en general este grupo de la población presenta un consumo por debajo de lo recomendado para su etapa lo cual es alarmante **MINSA (2010)**.

Por otro lado en nuestro país se aprobó la ley N0 30021 que busca promover la alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes, y esta señala que en todas las escuelas a nivel nacional se deben incluir temas de educación nutricional y alimentaria en la curricular educativa, además se debe complementar esto con la implementación de quioscos saludables en todas las instituciones para fomentar de esta manera el consumo de alimentos más saludables **Diario El Peruano (2013)**.

Un estudio realizado por la UNFV (Universidad Nacional Federico Villarreal) indica el 58.33% (21), presenta un nivel de conocimiento medio sobre loncheras saludables y el 73.8% (397) calificó como regular la clasificación de las lonchera sobre

los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y su relación con la calidad nutricional de la lonchera escolar, **Lince – 2018**.

## **2. Justificación**

### **2.1. Justificación social**

El estudio deja a visible que se producirá un adoctrinamiento alimenticio adquirido por observación y por hábito en padres de familia, alumnos y docentes de manera directa. los involucrados tendrán conocimiento y conciencia de lo que consumen, así como los efectos a futuro. Asimismo, afectará a las conductas alimenticias del entorno social de los implicados: grupos familiares secundarios, parejas, amigos y compañeros de actividades extracurriculares, de manera indirecta y con menos probabilidades de cambio a largo plazo, debido a que serán informados por el grupo focal, por medio de una explicación muchas veces incompleta.

### **2.2. Implicaciones prácticas**

El motivo por el cual hicimos esta investigación fue por dos de los problemas principales que consideramos de la ODS, que son “salud y bienestar” y “educación de calidad”. Con esto buscamos reconocer, el bajo nivel de la educación nutricional en los colegios privados de Lima Metropolitana. Lo que esto permite es garantizar una adecuada enseñanza sobre la nutrición e implementar una app en los colegios para que mejoren así el estilo de vida de los estudiantes.

### **2.3. Justificación metodológica**

Para poder justificar nuestra investigación nos apoyamos del repositorio de **Stephanie Ivette Villanueva Bustinza (Lima Perú 2018)** en el cual nos comparte su investigación acerca de los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y su relación con la calidad nutricional de la lonchera escolar, lince – 2018. Esta investigación, tiene por objetivo determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar. Esto llega a ser de suma importancia para el desarrollo de nuestra investigación ya que evalúa qué rol puede llegar a cumplir el docente a través de la información que tiene a su alcance y hasta dónde puede influir en la decisión de una mejor calidad nutricional de los alumnos.

### **3. Reto de innovación**

Brindar una educación integral, de calidad, la cual engloba el buen desarrollo y rendimiento no solo de la mente, sino también de nuestro cuerpo y salud.

### **3.1. Preguntas**

**Pregunta general:** ¿Cómo se podrá brindar una educación de calidad que englobe un buen rendimiento académico y mejore los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel secundario en Lima metropolitana, 2022?

**Preguntas específicas:** ¿Cómo mejorar el estilo de vida saludable de los estudiantes del nivel secundario en Lima metropolitana en 2022?

### **3.2. Objetivos**

#### **Objetivo general**

Determinar el impacto del rendimiento académico y los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel secundario en Lima metropolitana en 2022.

#### **Objetivos específicos**

Establecer cómo mejorará el estilo de vida saludable de los estudiantes del nivel secundario en Lima metropolitana en 2022.

## **4. Sustento Teórico**

### **4.1 Estudios previos**

(**Jessica Ibarra Moraa, Claudio Marcelo Hernández Mosqueirab, Carles Ventura-Vall-Lloverad, 2019**). Este estudio tuvo por objetivo analizar la relación entre rendimiento académico y los hábitos alimentarios de una población escolar adolescente de Chile. La muestra fue de 2.116 estudiantes (60,8% mujeres y 39,2% hombres). Se determinaron los hábitos por medio de un recordatorio de 24 horas y se consideraron los resultados promedios indicaron que un 59,1% de los estudiantes desayuna; un 71,4% realiza tres o cuatro comidas al día; y que quienes realizan dichas acciones tienen medias de rendimiento superiores a quienes no. En

conclusión los que presentan correctos hábitos alimentarios evidencian un mejor rendimiento escolar, realizando la importancia de promover hábitos de vida saludable entre la comunidad escolar.

**(Clima escolar y calidad educativa en la Institución Educativa Argentina-Lima, 2018, Edward Rodríguez Mendoz)** Este estudio tuvo como objetivo determinar cómo se relaciona el clima escolar con la calidad educativa de la Institución Educativa Argentina-Lima, de Lima Perú. La población estuvo conformada por 186 estudiantes de 5to año de secundaria, donde se utilizó un cuestionario, con 17 indicadores. Los resultados indicaron que el 14% nunca y casi nunca, percibió el trato amable por parte de los profesores, el 51.1% algunas veces, y solo el 34,9% casi siempre y siempre. También se encontró que a veces los profesores hacen las clases de manera novedosa y con mucha imaginación. Se obtuvo una correlación de 0,825, entre el clima escolar y la calidad educativa, con  $p\text{-valor}=0$ ,  $\alpha=0,05$ , es decir, es muy significativa, por lo que, se podría afirmar que, la variable clima escolar, está influyendo en la calidad educativa de las estudiantes de 5to año de la institución educativa Argentina-Lima en Cercado de Lima.

**(Morales, J., Gutiérrez, C., & Bernui, I. 2017)** El objetivo de este estudio es evaluar los hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú. Se utilizó un estudio descriptivo transversal desarrollado en 2013, participaron adolescentes que cursan el 4º y 5º año de secundaria en colegios estatales del distrito Mi Perú, en la Región Callao. Se empleó un cuestionario conformado por 26 preguntas. Los resultados de los 459 adolescentes, 50,1% fueron varones y 49,9% mujeres con edades entre los 14 y 19 años. El 44,3% de los adolescentes se encontraron dentro



de la categoría de “modificar hábitos”, mientras que el 55,7% dentro de la categoría de “conservar hábitos”. En conclusión, el 44,2% de los adolescentes requiere modificar sus hábitos alimenticios, siendo en mayor proporción los varones.

**(Caro Alberto, Keneddy Anhelyt, 2018)** Esta investigación se realizó para conocer la relación de las variables hábitos alimenticios y rendimiento académico, los niños y adolescentes en edad escolar necesitan consumir alimentos nutritivos, llevar una dieta balanceada, ellos requieren cubrir sus necesidades energéticas, proteicas y de micronutrientes para tener un buen desempeño académico y tener energía para las actividades deportivas y culturales que realicen en su colegio. El objetivo de la investigación fue determinar la relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes. Se realizó en la Institución Educativa Teresa Gonzales de Fanning de la UGEL 09, año 2018. La población estuvo conformada por 170 estudiantes y la muestra por 119 estudiantes de la Institución educativa. El tipo de investigación es descriptivo correlacional y el instrumento empleado para medir los hábitos alimenticios y el rendimiento académico es la encuesta. Los resultados y conclusiones que el 34% de los estudiantes tienen notas de 17 a 20 y el 29% de 14 a 16 que es un buen rendimiento, se debe incentivar el consumo de frutas y verduras porque el 50% solo lo consume a veces, concluyendo que los hábitos alimenticios si tienen relación con el rendimiento académico.

## **4.2. Marco teórico**

### **4.2.1. Hábitos Alimenticios**

#### **4.2.1.1. Hábitos de vida saludable**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. (OMS,2020)

#### **4.2.1.2. Ejercicio Físico**

Según la Organización Mundial de Salud (OMS), el **ejercicio físico** es una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud, esto hace referencia a cualquier deporte dirigido, fútbol, baloncesto, atletismo, etc.. (Carol Naudí Farré, 2020)

### **4.2.2. Rendimiento Académico**

Según **Cascón**, el rendimiento académico es “un efecto de múltiples variables que interactúan entre ellas, donde el indicador del nivel educativo adquirido son las calificaciones escolares”.

#### **4.2.2.1. Hábitos alimentarios y rendimiento académico**

(Ibarra Mora J, Hernández Mosqueira CM, Ventura-Vall-Llovera C). Los hábitos son principalmente adquiridos

durante el crecimiento, que coincide con el proceso de escolarización; por ello, esta etapa es considerada fundamental para el establecimiento de una base sólida para una buena salud, la educación y la vida. Es así como **Pearce** determina que un consumo alimentario rico en nutrientes esenciales, y con aporte energético de acuerdo con las necesidades individuales, se asocia de manera significativa con un buen rendimiento académico. De igual forma, una adecuada nutrición mantiene la integridad estructural y funcional del tejido nervioso, mejorando la capacidad cognitiva. **(Martinez)**

## **5. Beneficiarios**

### **5.1 Beneficiarios directos**

#### **5.1.1 Adolescentes**

El individuo no cuenta con mucha información por parte de sus profesores sobre una buena nutrición y lo importante que es para el rendimiento académico, por tanto tiene una percepción negativa como comidas con falta de sabor y que los alimentos saludables que es para quienes desean bajar de peso. Por ello, opta por ingerir alimentos que no necesariamente son saludables, disponibles en el kiosco del colegio, ya que prefieren por un contexto social no llevar lonchera. Sin embargo, es consciente por medio de sus padres que sí mantiene una buena alimentación, evitará algunas enfermedades o complicaciones con el tiempo, pero lo ve muchas veces muy lejano a él.

## 6. Propuesta de Valor

### 6.1. Propuesta de valor

Motivar a los adolescentes a tener interés por la educación nutricional y los buenos hábitos que lo ayudan a mejorar su rendimiento académico y a la vez su estilo de vida.

### 6.2. Segmento de clientes

Nuestro público objetivo son los estudiantes de secundaria de colegios privados en Lima Metropolitana. Ellos son quienes van a interactuar y recibir la información mediante la aplicación móvil.

### 6.3. Canales

Los canales por donde la app se distribuirá será a través de los colegios privados de lima, dispositivos móviles (aplicación y motores de descarga). Así como también mediante la red display.

### 6.4. Relación con los clientes

Pretendemos que sea dinámico, intuitivo e informativo la experiencia en el aplicativo móvil de cara al usuario para que asimilen de una mejor manera conceptos de su nutrición.

### 6.5 . Actividades clave

Dentro de las actividades clave que se van a desarrollar se encuentran:

- **Desarrollo y diseño de un aplicativo**

El desarrollo y diseño del aplicativo. Este paso es importante ya que será la primera impresión del adolescente con la aplicación.

- **Juegos educativos**

Mediante los juegos se verán los resultados para ver si la educación brindada mediante recetas, videos, reels entre otros, fue eficiente.

#### 6.6 Recursos clave

Se necesita de un programador para la elaboración de la aplicación.

- Herramientas digitales para el diseño de las distintas interfaces.
- Gestionar el tema financiero para su ejecución.
- Asesorías para creaciones de juegos creativos educativos para la aplicación.
- Evaluación de los límites económicos que se pueden manejar para la inversión en la producción y programación y salida del producto.

#### 6.7 Aliados clave

-Entidades Públicas y/o Privadas de Lima Metropolitana (Sector Educación)

- Colegio Maristas
- Colegio San Antonio de Padua.
- Colegio Cristo Rey
- Colegio Jesús Reparador

-Programador de aplicaciones móviles.

-Programas de nutrición

#### 6.8 Fuentes de ingresos

Se empleó el modelo Freemium, donde se proyecta un retorno de inversión en 6 meses, bajo cobro de comisión por la suscripción a recursos especializados. Asimismo se emplearán espacios publicitarios dentro del ecosistema digital, por medio de programación.

Y como última fuente de ingreso se tiene el pago por contabilizador de descargas.

## **Resultados**

Se realizó una encuesta a los estudiantes en etapa secundaria, se les adjunto un video para mostrarle una simulación de la aplicación para poder obtener sus respuestas.

El 100 % de los encuestados recomendaría la app, de los cuales el 85% calificó de manera positiva al aplicativo, mientras que el 80% indicó que descargar la app.

El 60% de los estudiantes nuevamente encuestados consideran que su rendimiento académico mejorará con el uso del aplicativo. Tenemos un comentario de un estudiante entrevistado en donde comenta que la sección de ejercicios en casa de NutriApp le agrada bastante ya que ahora le sirve de complemento para poder contar con una rutina física en casa y así poder ejecutarla. Por otro lado, nos comentó que la sección de recompensas también es otra de sus favoritas.

El 60% le gustaría recibir información de NutriApp por medio de especialistas.

Por todo lo mencionado anteriormente, podemos afirmar que se cumplió al 100% con los objetivos inicialmente planteados, ya que el aplicativo ofrecerá incremento en el rendimiento académico y podrá mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes involucrados.

## **Conclusiones**

Primera: En base con las entrevistas a los padres que hemos realizado, se concluye que los hábitos alimenticios de los estudiantes son transferibles y/o condicionales a las conductas alimenticias de sus padres.

Segunda: Haber extendido el universo de entrevistados hubiese recolectado mayor información para poder determinar de manera exacta el contenido de la App propuesta y mejorar la interacción con los usuarios.

Tercera: encontramos que los estudiantes consumen comidas chatarras (muchas de ellas haciéndose pasar por “saludables”) por desinformación nutricional. Por esto, los estudiantes consultados estiman que gracias al lenguaje lúdico e interactivo del aplicativo presentado, podrán informarse de manera adecuada con una mayor facilidad.

## **Bibliografía**

**MINSA (2010).** Encuentra Global de Salud Escolar 2010. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/321891-encuesta-global-d e-salud-escolar-resultados-peru-2010>

**Diario El Peruano. (2013).** Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. Mayo de 2013, Diario el Peruano. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/118470-30021>

**Stephanie V. (2018)** “Conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y su relación con la calidad nutricional de la lonchera escolar, lince – 2018)” (tesis de pregrado). Universidad Nacional Federico Villarreal.

Recuperado de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3011>

**(Ibarra Mora J, Hernández Mosqueira CM, Ventura-Vall-Llovera C).** Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2019. Recuperado de:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452019000400010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010)

**Edward Rodríguez (2018)** “Clima escolar y calidad educativa en la institución educativa Argentina-Lima, 2018)” (tesis de pregrado). Universidad San Martín de Porres.

**(Morales, J., Gutiérrez, C., & Bernui, I. 2017).** Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú, Región Callao. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 1(1), 10–17.

**(Caro Alberto, Keneddy Anhely 2018).** “Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de la institución educativa Teresa Gonzales Fanning de la Ugel 09, Huacho, Perú 2018”. (tesis de pregrado). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

**(Carol Naudí Farré, 2020).** El ejercicio físico y sus beneficios. Recuperado de: <https://www.neurolleida.cat/es/asociacion/neurolleida/blog/que-es-el-ejercicio-fisico-y-que-son-sus-beneficios/39811.html>

**(Cascón I).** Predictores del rendimiento académico en alumnos de primero y segundo de BUP. 2000. Disponible en: Unidad de Investigación de la Universidad de Salamanca.



**(Pearce K, Golley R, Lewis L, Cassidy L, Olds T, Maher C).** The Apples of Academic Performance: Associations Between Dietary Patterns and Academic Performance in Australian Children. J Sch Health. 2018.

**(Martínez García RM, Jiménez Ortega AI, López-Sobaler AM, Ortega RM).** Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. Nutr Hosp. 2018. Recuperado de:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0212-16112018001200005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112018001200005)

**(Stephanie Ivette Villanueva Bustinza, 2018)**

[https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3011/UNFV\\_VILLANUEVA](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3011/UNFV_VILLANUEVA)

[B](#)

[USTINZA STEPHANIE IVETTE TITULO PROFESIONAL 2019.pdf?sequence=1](#)

[&isAllowed=y](#)

<https://www.neurolleida.cat/es/asociacion/neurolleida/blog/que-es-el-ejercicio-fisico-y-cuales-son-sus-beneficios/39811.html>

**(Estrada Argandoña, Eduardo Martin)** Aplicativo móvil android y la mejora de la educación alimentaria de los estudiantes de la carrera profesional de Marketing y Negocio Internacionales de la Universidad de Huánuco, periodo 2018 de:

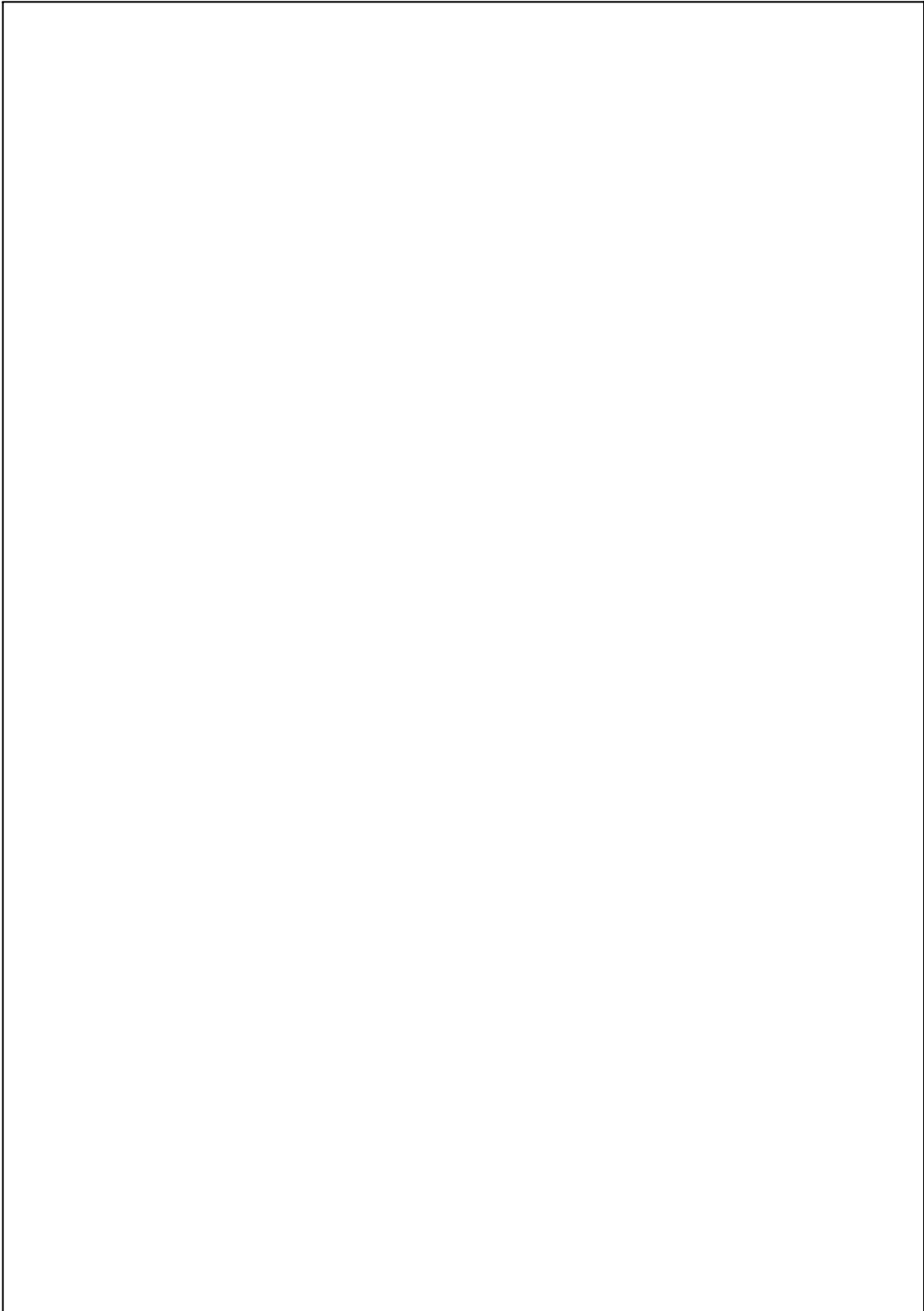
<http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/2545>

**(Juan Morales, César Gutiérrez, Ivonne Bernui)** Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú, Región Callao, periodo 2013 de:

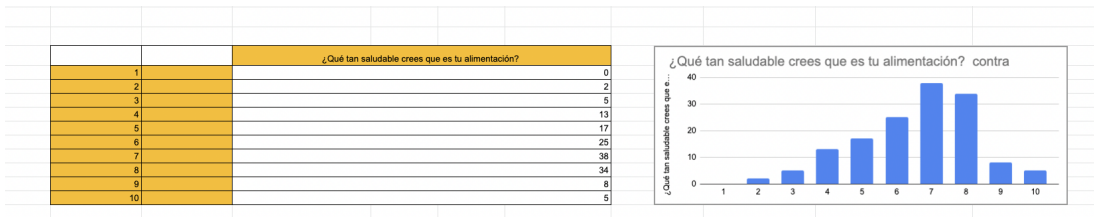
<http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/4>

## **Anexos**

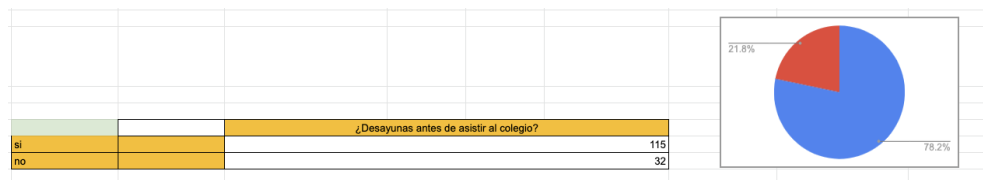
### **Encuesta inicial:**

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the 'Encuesta inicial:' label. It is intended for the content of the initial survey.

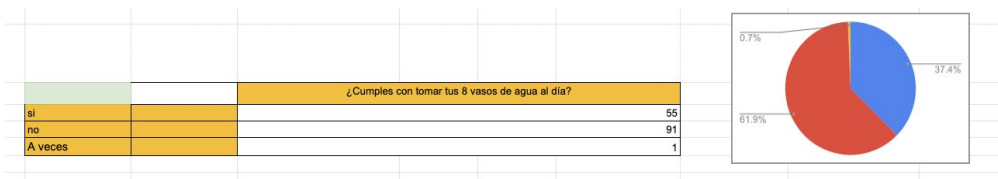
1. Del 1 al 10, ¿qué tan saludable crees que es tu alimentación?



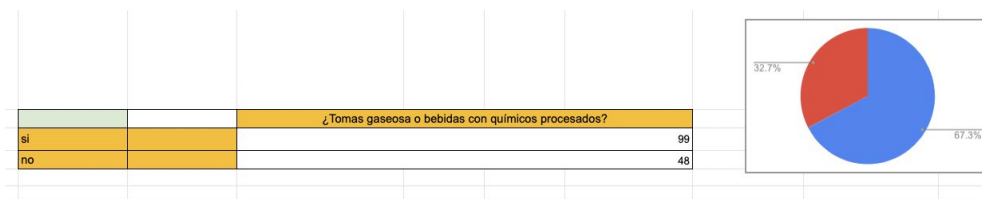
2. ¿Desayunas antes de asistir al colegio?



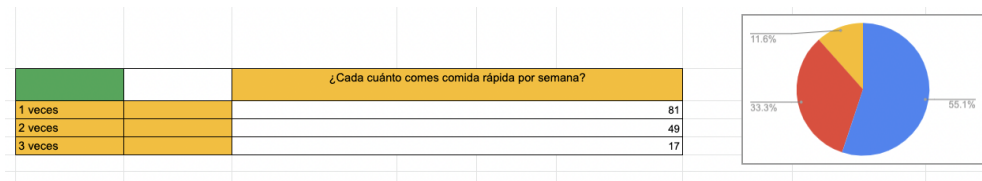
3. ¿Cumples con tomar tus 8 vasos de agua al día?



4. ¿Tomas gaseosa o bebidas con químicos procesados?

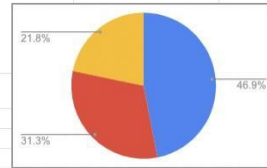


5. ¿Cada cuánto comes comida rápida por semana?



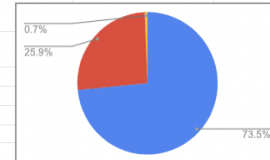
6. Normalmente, ¿cuántas veces a la semana comes fruta?

¿cuántas veces a la semana comes fruta?		
2 veces		69
4 veces		46
6 veces		32



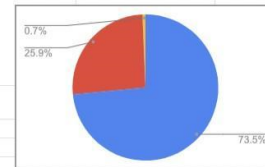
7. ¿Tus padres se preocupan por tu buena alimentación?

¿Tus padres se preocupan por tu buena alimentación?		
si		108
no		38
a veces		1



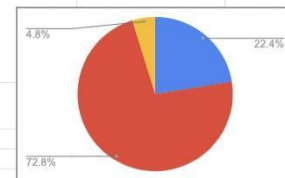
8. ¿Llevas lonchera al colegio?

¿Llevas lonchera al colegio?		
si		108
no		38
a veces		1



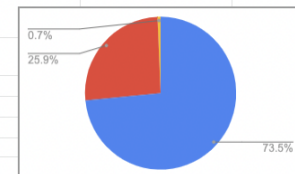
9. ¿Te preocupas en mantener una alimentación balanceada?

¿Te preocupas en mantener una alimentación balanceada?		
siempre		33
a veces		107
nunca		7



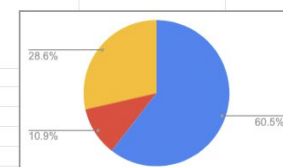
10. ¿Cuántos días a la semana realizas alguna actividad deportiva?

¿Tus padres se preocupan por tu buena alimentación?		
si		108
no		38
a veces		1

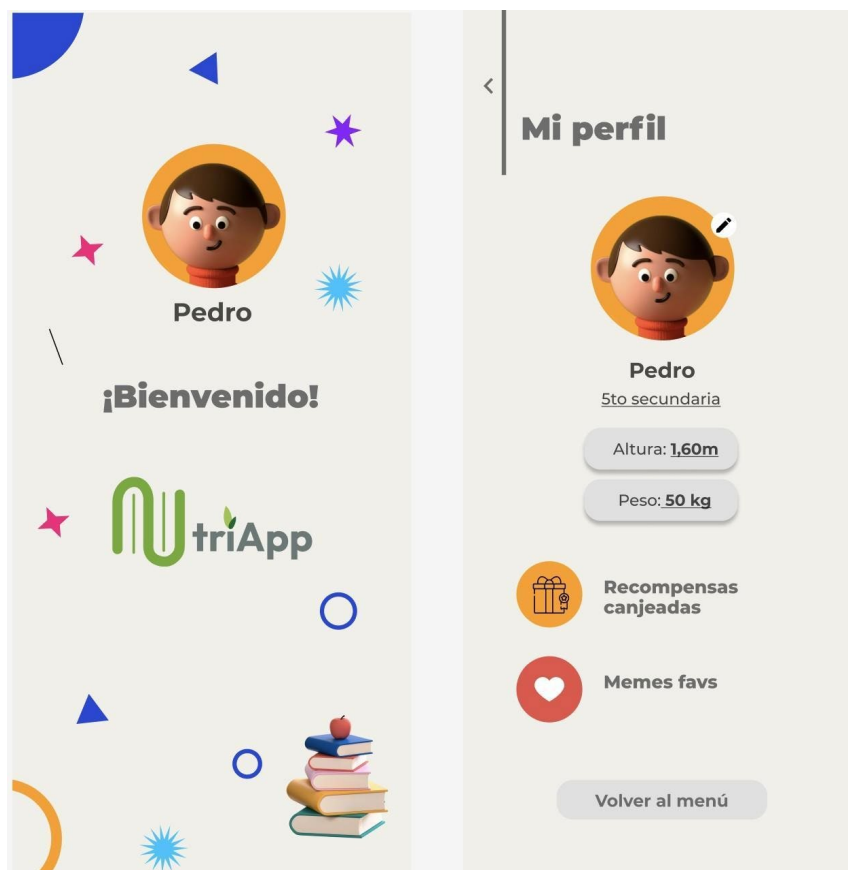
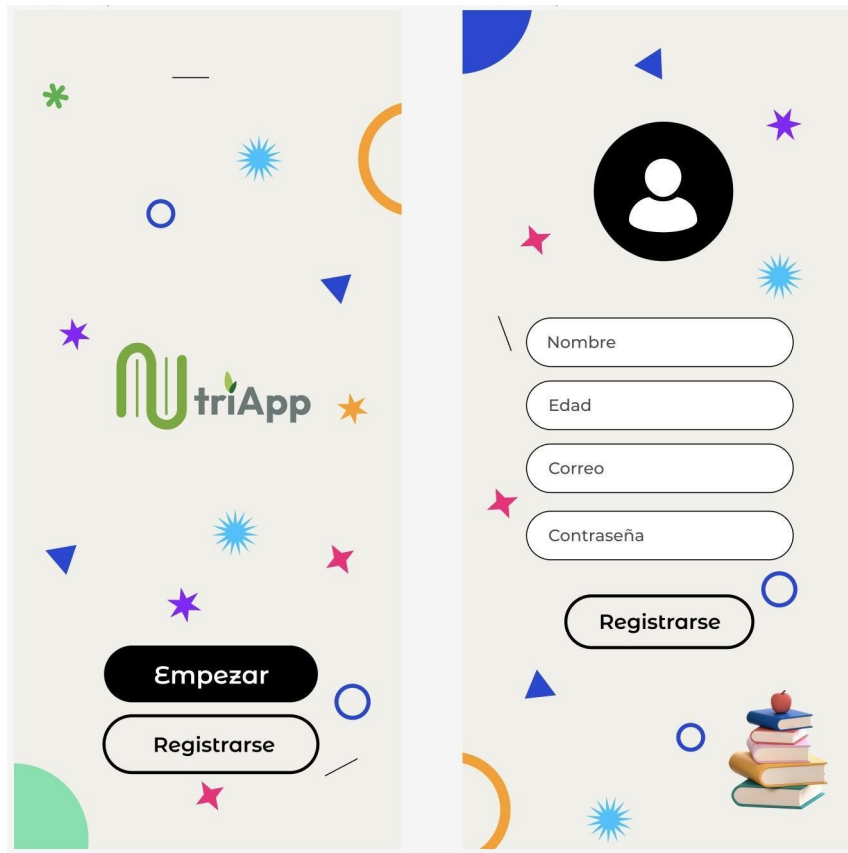


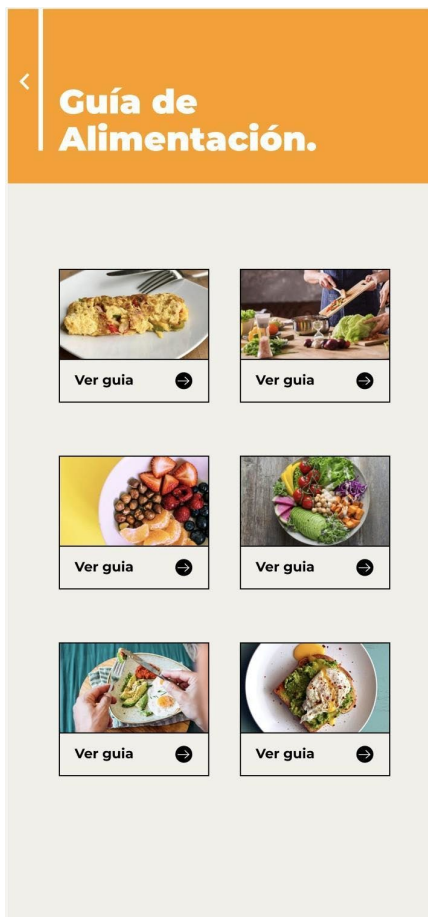
11. Por último, ¿hace cuánto no asistes a una cita nutricional?

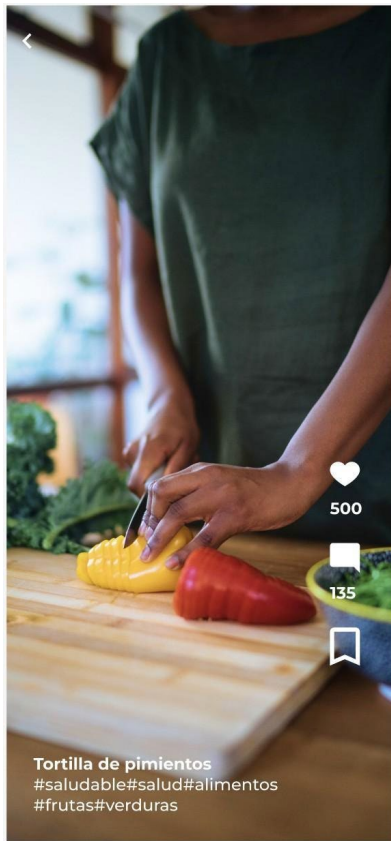
¿Hace cuánto no asistes a una cita nutricional?		
nunca		89
hace un mes		16
hace un año		42



## Prototipo de la App:







## Hábitos Saludables.

- Organiza tus horas de trabajo y descanso.
- Meditación y alivio de estrés.
- La importancia del agua.

## Hábitos Saludables.

¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

1 o 2

3 o 5

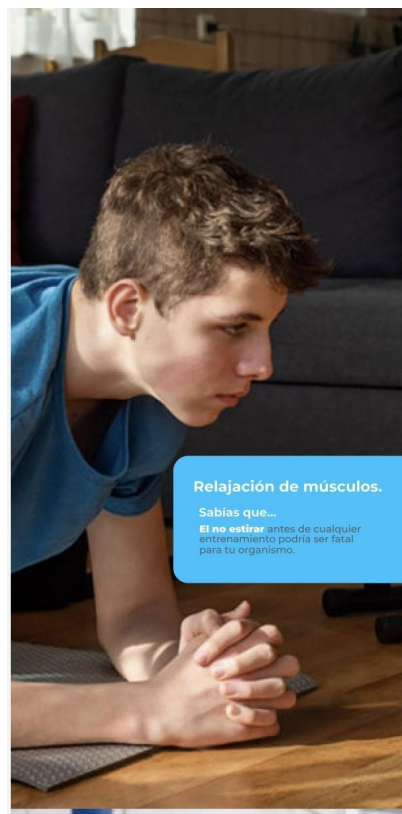
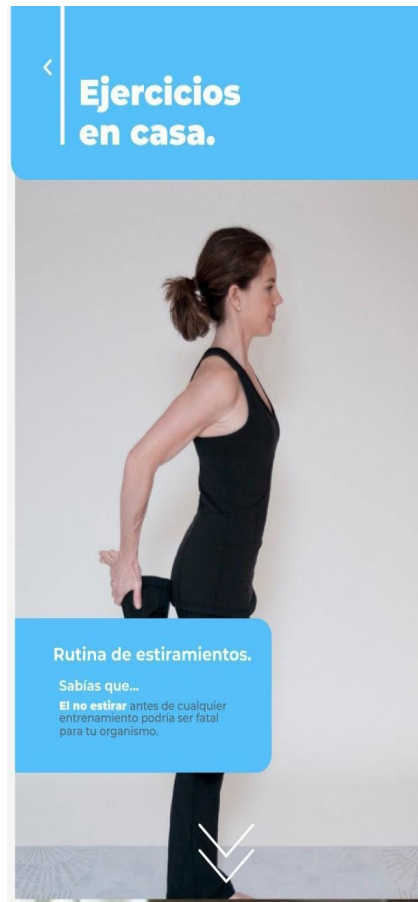
6 u 8

## Hábitos Saludables.

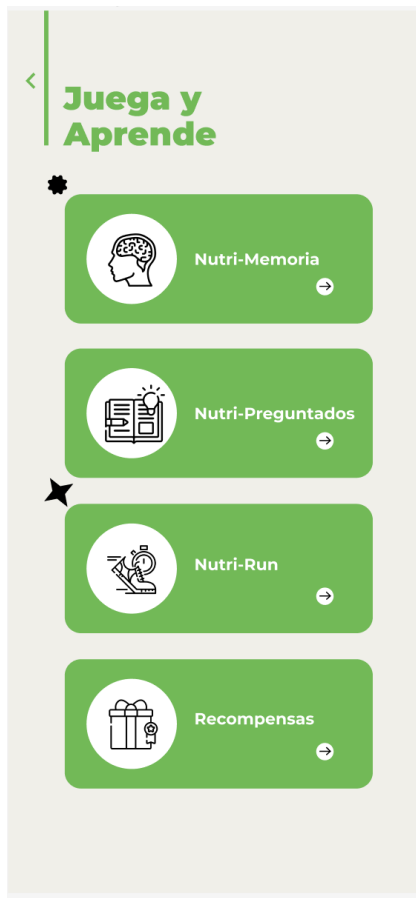
Sabías que... **Beber 8 vasos de agua al día**

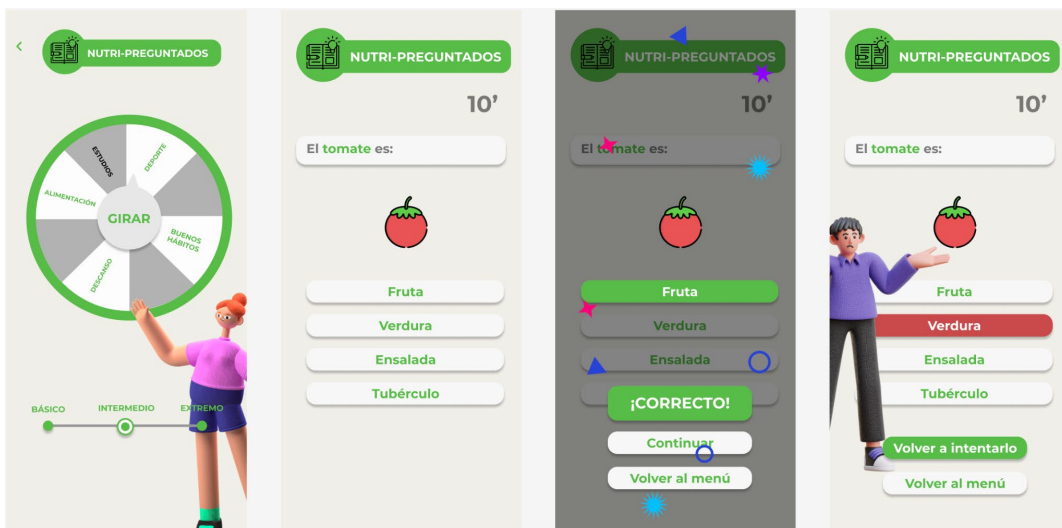
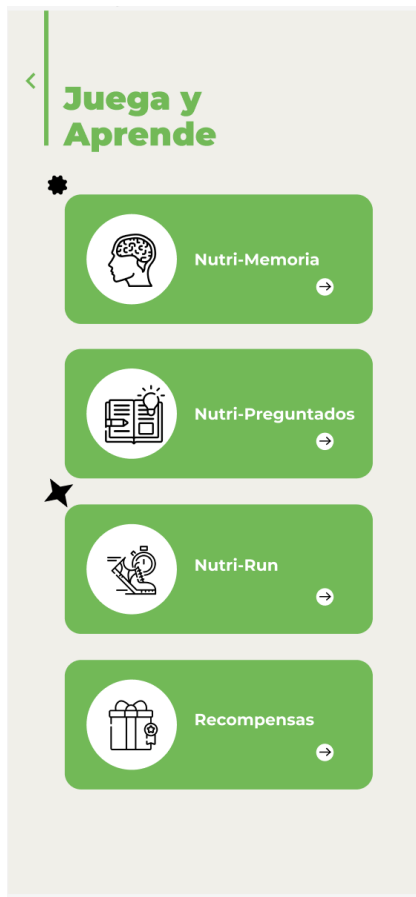
- Elimina los desechos a través de la orina, la transpiración y las deposiciones.
- Mantiene la temperatura en niveles normales.
- Lubrica y amortigua las articulaciones.
- Protege los tejidos sensibles.

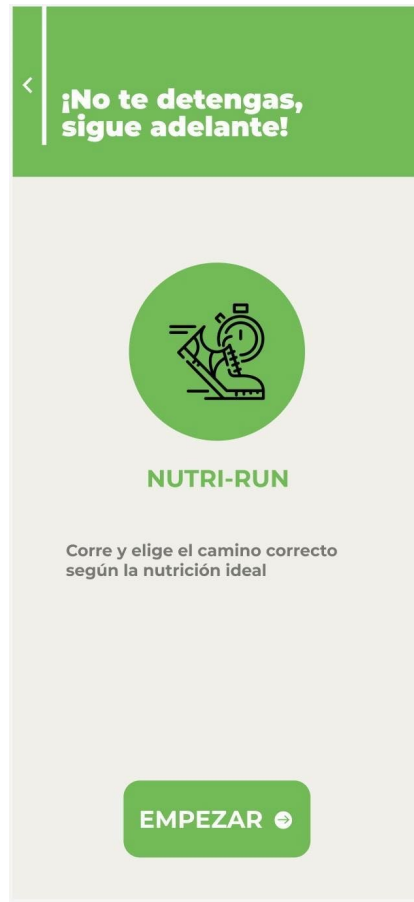
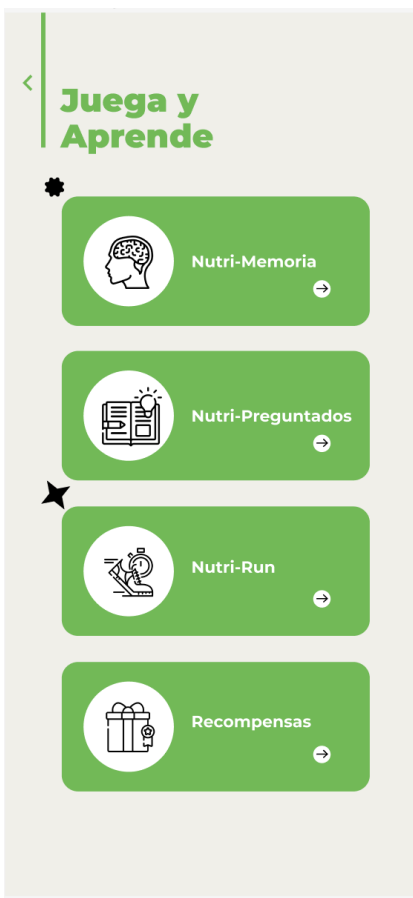
Volver al menú













## Nutri Datos



10 dulces peruanos que matan



Grasas que no te suben de peso, según INMS



¿Vacunas al día?



Sabías que el tomate es una...



## Nutri Datos.



Una fruta en el sentido botánico tendría al menos una semilla y crecería de la flor de la planta. Con esta definición en mente, los tomates se clasifican como frutas porque contienen pequeñas semillas en el medio y crecen de la flor de la planta de tomate.



El tomate es una fruta



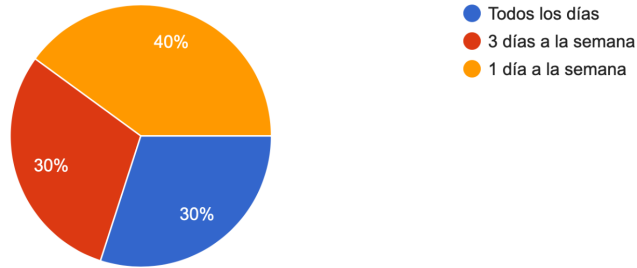
## Memes



## Encuesta final:

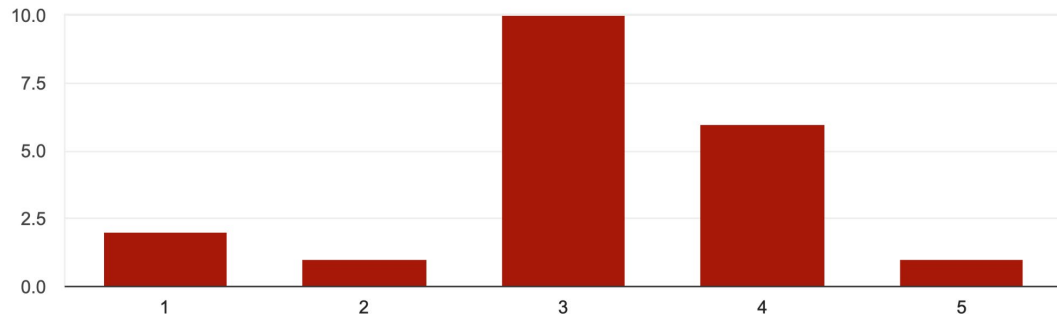
¿Con cuánta frecuencia usarías NutriApp?

20 respuestas



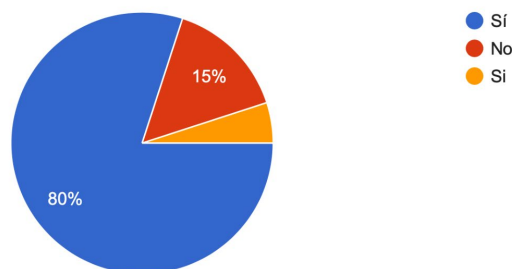
Califica del 1 al 5 NutriApp.

20 respuestas



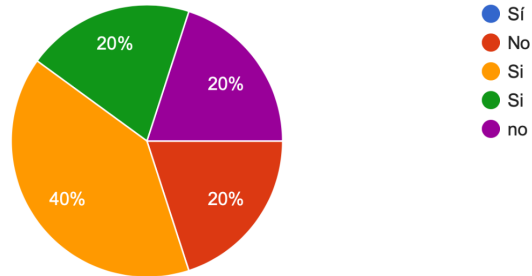
¿Descargarías NutriApp?

20 respuestas



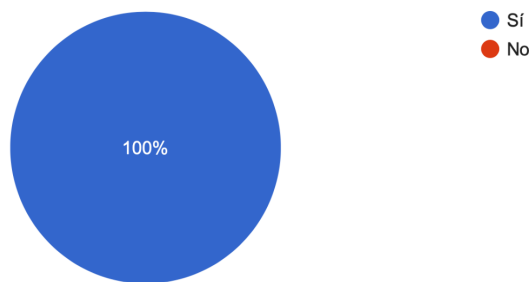
### ¿Crees que NutriApp te ayudará a mejorar tu rendimiento académico?

5 respuestas



### ¿Recomendarías NutriApp?

5 respuestas



### En el colegio, ¿cómo te gustaría recibir información de NutriApp?

20 respuestas

