



**UNIVERSIDAD ANDINA**  
**NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO  
NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236  
CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024**

TESIS PRESENTADA POR:  
**Bach. CELESTE MILAGROS PUMA QUISPE**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

JULIACA – PERÚ  
2025



**UNIVERSIDAD ANDINA**

**NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO  
NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236  
CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024**

**TESIS PRESENTADA POR:**

**Bach. CELESTE MILAGROS PUMA QUISPE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**APROBADA POR EL JURADO REVISOR:**

**PRESIDENTE**

**:**

  
Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

**PRIMER MIEMBRO**

**:**

  
Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

**SEGUNDO MIEMBRO**

**:**

  
Dra. MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA

**ASESOR DE TESIS**

**:**

  
Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

SALUD PÚBLICA – P07

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 444-2025-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 11 de junio del 2025

**VISTOS:**

El Expediente N° 2025-4285 en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado: **HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024**

**CONSIDERANDO:**

Que, es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad.

**SE RESUELVE**

**PRIMERO:** Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional de: de **LICENCIADO(A) EN ENFERMERÍA** del (la) bachiller: **PUMA QUISPE CELESTE MILAGROS** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes;

- \* **Presidente** : Dra. **MARYLUZ CRUZ COLCA**
- \* **1er. Miembro** : Dra. **GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**
- \* **2do. Miembro** : Dra. **MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**
  
- \* **Asesor (a)** : Dra. **INGRID LIZ QUISPE TICONA**

**SEGUNDO:** Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

**DIA** : **MIÉRCOLES 18 DE JUNIO DEL 2025**  
**HORA** : **14:00 HORAS**  
**LOCAL** : **SALON DE GRADOS**

**TERCERO:** Realizado la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el Bachiller sustentante.

**CUARTO:** La Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.



UNIVERSIDAD ANDINA  
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"  
*Dra. Ingrid Liz Quispe Ticono*  
DECANA (a)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CEP: 39216

**DISTRIBUCIÓN:**  
- Jurados (3)  
- Interesado (1)  
- Asesor de Tesis (1)  
- Archivo FCS 2025(1)



#### RESOLUCIÓN DECANAL N° 285-2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 08 de mayo del 2025

#### VISTOS:

El Informe N° 083-2025-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de fecha 05 de mayo del egresado (a): **PUMA QUISPE CELESTE MILAGROS** quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado **HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024** para optar el título profesional de: **LICENCIADO(A) EN ENFERMERÍA**

#### CONSIDERANDO;

**Que**, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV y con la aprobación del informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

- \* **Presidente** : **Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA**
- \* **1er. Miembro** : **Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**
- \* **2do. Miembro** : **Dra. MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**
  
- \* **Asesor (a)** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

Estando en la opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento interno de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria N° 24661 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.


#### SE RESUELVE:

**ARTICULO PRIMERO.- APROBAR**, el **INFORME FINAL** de **INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a): **PUMA QUISPE CELESTE MILAGROS**; para optar el Título Profesional de **LICENCIADO(A) EN ENFERMERÍA** : Con la tesis titulado: **HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024** correspondiente a la línea de investigación **SALUD PUBLICA P07**

**ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER** que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y secretaria académica de la facultad de ciencias de la salud, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.



UNIVERSIDAD ANDINA  
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"  
  
Dra. Ingrid Liz Quispe Ticona  
DECANA (e)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CEP: 39216

Distribución: Decanato, EP: ENF Archivo.

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 815 -2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 05 de Julio del 2024

**VISTOS:**

El Informe N° 053-2024-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de la Propuesta de Investigación de fecha 02 de julio de la E.P. de Enfermería folio 0000075;

**CONSIDERANDO:**

QUE, EL (LA) EGRESADO (A) **PUMA QUISPE CELESTE MILAGROS** presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024** correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PUBLICA;**

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV comunico que el **Comité de Investigación** para la evaluación de la propuesta de Investigación está conformado por los siguientes docentes:

- \* **Presidente** : **Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO**
- \* **1er. miembro** : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAORA**
- \* **2do. Miembro** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 223 2024-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta de investigación;

Estando opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92-. D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

**SE RESUELVE:**

**APROBAR, la PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado(a) **PUMA QUISPE CELESTE MILAGROS** para optar el título profesional de **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** titulado **HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024**

La propuesta de Investigación deberá **ejecutarse** de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

**ARTICULO SEGUNDO.- RECONOCER, como ASESOR(A) DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** al(la) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

**ARTICULO TERCERO.- DISPONER** que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela profesional de Enfermería, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

Distribución: Decanato, EP: ENFERMERÍA, Secretaría Académica



Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE  
COP 2034



## HABITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024

### INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS


1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	8%
2	1library.co Fuente de Internet	1%
3	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	1%



Metadatos Complementarios

<b>Título de la tesis</b>	
<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024</b>	
<b>Datos de autor</b>	
Nombres y apellidos	CELESTE MILAGROS PUMA QUISPE
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71847369
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0009-5494-5134">https://orcid.org/0009-0009-5494-5134</a>
<b>Datos de asesor</b>	
Nombres y apellidos	INGRID LIZ QUISPE TICONA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02449475
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-7619-9592">https://orcid.org/0000-0002-7619-9592</a>
<b>Datos del jurado</b>	
<b>Presidente del jurado</b>	
Nombres y apellidos	MARYLUZ CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29590767
<b>Miembro del jurado 1</b>	
Nombres y apellidos	GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29344129
<b>Miembro del jurado 2</b>	
Nombres y apellidos	MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02401506



<b>Datos de investigación</b>	
Línea de investigación	SALUD PÚBLICA - P07
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	<p><b>País:</b> Perú  <b>Departamento:</b> Arequipa  <b>Provincia:</b> Camaná  <b>Distrito:</b> Mariscal Cáceres            Institución Educativa Primaria 40236            Cesar Vallejo Camaná  <b>Coordenadas:</b>  <b>Latitud:</b> -16.60146  <b>Longitud:</b> -72.77291  <b>URL Maps</b>  <a href="https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1cfhSQtqS-uv-qvSjHqzclzS_pm342j1&amp;usp=sharing">https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1cfhSQtqS-uv-qvSjHqzclzS_pm342j1&amp;usp=sharing</a></p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Julio 2024 – Junio 2025
URL de disciplinas OCDE <a href="https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html">https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html</a> - Librería	<p><b>Enfermería</b>  <a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03</a></p> <p><b>Salud Pública</b>  <a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05</a></p>

UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CÁCERES VELÁSQUEZ  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

*[Firma]*

Dra. María Amparo del Pilar Chambi Calacora  
 DIRECTORA  
 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo CELESTE MILAGROS PUMA QUISPE, identificado con DNI Nro. 71847369, en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional**  
 **Programa de Segunda Especialidad,**  
 **Programa de Maestría o Doctorado**

ENFERMERÍA

informo que he elaborado el/la  **Tesis** o  **Trabajo de Investigación**,  **Trabajo Académico** denominada:

HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024

Asesorado por: Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.


Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 11 de Julio del 2025



Firma del Asesor  
(obligatoria)



Firma del Estudiante  
(obligatoria)



Huella



## DEDICATORIA

Primeramente, a Dios por darme la fortaleza y guía.

A mis queridos padres Genaro Puma Cutipa y Nora Quispe Ayala por siempre confiar en mí, por cada palabra de aliento y por todo el esfuerzo que hicieron para lograr realizarme profesionalmente.

A mi tía Rubí Quispe Merma por todo el apoyo, compañía, enseñanzas y palabras de ánimo y a mis hermanos porque ellos son mi motivación para cada día seguir adelante.



## AGRADECIMIENTO

A mi preciada alma mater que es la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, por inculcarme todos los conocimientos necesarios por parte de mis docentes para ser un profesional, preparado.

A mi asesora por guiarme en este proceso de elaboración de la tesis, en cada corrección por explicarme cuidadosamente.



## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	xi

## CAPÍTULO I

### ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1.1. Problema general.....	4
1.1.2. Problemas específicos.....	4
1.2. JUSTIFICACIÓN.....	4
1.2.1. Justificación teórica.....	4
1.2.2. Justificación practica.....	5
1.2.3. Justificación metodológica.....	5
1.3. OBJETIVOS.....	6
1.3.1. Objetivo general.....	6
1.3.2. Objetivos específicos.....	6
1.4. HIPÓTESIS.....	6
1.4.1. Hipótesis general.....	6



1.4.2. Hipótesis específicas.....6

1.5. VARIABLES .....7

1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....8

**CAPÍTULO II**

**MARCO TEÓRICO**

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN ..... 10

    2.1.1 A nivel internacional ..... 10

    2.1.2 A nivel nacional ..... 12

    2.1.3 A nivel local ..... 18

2.2. MARCO TEÓRICO .....24

2.3. MARCO CONCEPTUAL .....63

**CAPÍTULO III**

**PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....65

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....65

3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN.....65

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA .....65

    3.4.1. Población.....65

    3.4.2. Muestra .....66

3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN .....67

    3.5.1. Técnicas .....67

    3.5.2. Instrumentos.....67



3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS .....68

3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....69

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO.....69

    3.8.1. Validez .....69

    3.8.2. Confiabilidad.....70

**CAPÍTULO IV**

**RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....71

CONCLUSIONES.....96

RECOMENDACIONES .....98

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....100

A N E X O S .....107

ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS .....108

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA .....113

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO .....116

ANEXO 4: INSTRUMENTOS.....117

ANEXO 5: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO.....122

ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN .....125



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipo de preparación de comida asociados al estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024. .... 72

Tabla 2. Tiempo dedicado a la ingesta de alimentos en el almuerzo asociados al estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024..... 74

Tabla 3. Horario del almuerzo asociados al estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024. .... 76

Tabla 4. Lugar de almuerzo asociados al estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024. .... 78

Tabla 5. Conducta según la actividad que realiza mientras almuerzan asociados al estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024..... 80

Tabla 6. Frecuencia de consumo de desayuno asociados al estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024..... 82

Tabla 7. Alimentos que consume en el refrigerio escolar asociados al estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024. .... 84

Tabla 8. Bebidas que consumen en el refrigerio escolar asociados al estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024. .... 86



Tabla 9. Consumo de alimentos constructores / formadores asociados al estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024. ....	88
Tabla 10. Consumo de alimentos energéticos asociados al estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024.....	90
Tabla 11. Consumo de alimentos reguladores asociados al estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024.....	92
Tabla 12. Estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa Primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024. ....	94



## RESUMEN

**Objetivo:** Analizar los hábitos alimenticios asociados al estado nutricional de estudiantes en la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024.

**Materiales y métodos:** Es de diseño no experimental, de tipo básico, nivel correlacional de corte transversal, de enfoque cuantitativo, con una población de 390 estudiantes de primero a sexto de primaria, se utilizó como instrumentos de recolección de datos un cuestionario sobre hábitos alimenticios elaborado por Medalla, Yesica, (2023) y una ficha de registro documental del IMC. Según la Organización Mundial de Salud (2007). Para el procesamiento de datos recabados se utilizó la prueba estadística del Chi-Cuadrado. En la que se consideró una significancia de un valor  $p < 0.05$ .

**Resultados:** Las conductas alimentarias asociadas al estado nutricional de estudiantes en la institución educativa primaria: El 23,6% refieren que son los alimentos fritos, broaster y parrillas (P:0,000), el 22,0% indican que entre 5 a 10 minutos es el tiempo dedicado a la ingesta de alimentos en el almuerzo (P:0,000), el 33,8% indican que la hora del almuerzo es entre 1pm a 2pm (P:0,000), el 24,7% indican que su lugar de almuerzo es en un restaurant (P:0,000) y el 22,4% indican que usan el celular mientras almuerzan (P:0,000). El consumo de alimentos asociado al estado nutricional de estudiantes en la institución educativa primaria: El 27,7% indican que la frecuencia de consumo del desayuno es en la semana todos los días (P:0,000), el 20,3% indican que consumen segundos preparados en el quiosco (P:0,000), el 22,0% indican que consumen refrescos de fruta natural (P:0,000), el 30,2% tienen una adecuada consumo de alimentos constructores (P:0,000), el 23,1% tienen un regular consumo de alimentos energéticos (P:0,000) y el 26,1% tienen un inadecuado consumo de alimentos reguladores (P:0,000). Los datos son significativos con una  $p < 0,05$ . El estado nutricional de los estudiantes en la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo, el 42,9% tienen sobrepeso, el 29,7% es normal, el 24,7% tienen obesidad y el 2,7% tienen un estado nutricional de delgadez. **Conclusión:** Los hábitos alimenticios están asociados al estado nutricional de estudiantes en la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024.

**Palabras clave:** Hábitos, alimentación, estado nutricional.



## ABSTRACT

**Objective:** To analyze the eating habits associated with the nutritional status of students at the primary educational institution 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024.

**Materials and methods:** It is a non-experimental design, basic type, cross-sectional correlational level, quantitative approach, with a population of 390 first grade students, a questionnaire on eating habits prepared by Medalla, Yesica, (2023) and a documentary record form of the BMI were used as data collection instruments. According to the World Health Organization (2007). For the processing, ordering and interpretation of the data collected, the Chi-Square statistical test and associated tests will be used. In which a significance of a p value  $<0.05$  was considered.

**Results:** Eating behaviors associated with the nutritional status of students in the primary educational institution: 23.6% report that they are fried, broaster and grilled foods (P: 0.000), 22.0% indicate that between 5 to 10 minutes is the time dedicated to eating food at lunch (P: 0.000), 33.8% indicate that lunch time is between 1 pm to 2 pm (P: 0.000), 24.7% indicate that in a restaurant (P: 0.000) and 22.4% indicate that they use their cell phone while eating lunch (P: 0.000). Food consumption associated with the nutritional status of students in primary education institution: 27.7% indicate that the frequency of breakfast consumption is every day during the week (P: 0.000), 20.3% indicate that they consume second meals prepared at the kiosk (P: 0.000), 22.0% indicate that they consume natural fruit soft drinks (P: 0.000), 30.2% have an adequate consumption of building foods (P: 0.000), 23.1% have a regular consumption of energy foods (P: 0.000) and 26.1% have an inadequate consumption of regulatory foods (P: 0.000). The data are significant with p values  $< 0.05$ . Regarding the nutritional status of students at the Cesar Vallejo Primary School 40236, 42.9% were overweight, 29.7% were normal weight, 24.7% were obese, and 2.7% were underweight. **Conclusion:** Eating habits were associated with the nutritional status of students at the Cesar Vallejo Camaná 2024 Primary School 40236. All indicators were significant with a p-value  $<0.05$ .

**Keywords:** Habits, eating habits, nutritional status.



## INTRODUCCIÓN

Para evaluar la salud nutricional de los participantes en la investigación, se recogieron medidas antropométricas de forma objetiva. Además, para recoger estos datos se utilizó el IMC, que es el indicador más eficaz debido a la correlación con los tejidos adiposos. El IMC se considera una herramienta útil para identificar estados como el sobrepeso y la obesidad. (1)

Según las cifras más actuales, el 33,6% que van entre 5 y 19 años padecen obesidad o sobrepeso. Le siguen alrededor del 8% de los menores de 5 años. Tanto el sobrepeso como la obesidad han experimentado aumentos considerables en el número de personas con esta morbilidad. Esta morbilidad afecta a todos y de todas las categorías socioeconómicas en las Américas y en todo el mundo. Desde 1975, la incidencia de la obesidad casi se ha cuadruplicado, en los obesos casi se ha quintuplicado.(2)

En tal sentido, el objetivo consistió en analizar los hábitos alimenticios asociados al estado nutricional de estudiantes en la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024, que nos permitirán como mejorar e intervenir en el estado nutricional de los escolares para una mejor salud de los mismos.

El presente estudio se divide en capítulos: Capítulo I de la investigación, se presentan varios aspectos generales, como la identificación, la formulación de preguntas y los objetivos que deben alcanzarse. Además, la justificación, las variables y de operacionalización. Capítulo II, se desarrolla el marco teórico que fundamenta la investigación, se revisan estudios realizados y se establece un marco conceptual. Capítulo III de la investigación, se presenta un detallado procedimiento metodológico. Capítulo IV, los resultados, las conclusiones extraídas del análisis y las recomendaciones.



## CAPÍTULO I

### ASPECTOS GENERALES

#### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los niños atraviesan esta etapa de su vida, durante la cual adquieren los conocimientos esenciales para el desarrollo de su potencial como ser vivo. Esta etapa de su vida se conoce como los años de formación. También se considera que los niños son los que experimentan el crecimiento físico y mental, el desarrollo psicomotor y otros cambios. También es importante señalar que este periodo de la vida está marcado por el hecho de que por primera vez estas cosas son vistas por el niño. Como consecuencia de que es la etapa de la vida que reciben información y experiencias necesarias para su desarrollo.(3) (4)

En el transcurso de los últimos años, se incrementó significativamente de la incidencia de la obesidad infantil, que cada vez se reconoce más como una problemática de la salud. Los siguientes factores están relacionados con el aumento de peso de los niños obesos en la escuela: el peso al nacer, la escasa ingesta de verduras, la obesidad de los padres, los hábitos alimentarios insuficientes, las horas dedicadas a ver la televisión, la adiposidad de rebote precoz, frutas y productos lácteos, y el elevado consumo de alimentos procesados hipercalóricos. Todos estos factores tienen implicaciones en el desarrollo de la obesidad. Además, se ha



demostrado que existen factores extrínsecos, como la ansiedad que sienten los padres por el peso de sus hijos. El exceso de peso en las escuelas se ha asociado a los siguientes factores. Se ven obligados a seguir dietas ricas en calorías, grasas, azúcar y sodio. Sin embargo, estas dietas son deficientes en micronutrientes, y los alimentos que consumen suelen ser baratos.(4)

## **Descripción del problema**

### **A nivel internacional**

En 2022, la OMS informó de que aproximadamente 390 millones de adultos mayores de 18 años tienen un peso inferior al normal, mientras que 2.500 millones tienen sobrepeso. Además, la asombrosa cifra de 390 millones de niños y adolescentes de entre 5 y 19 años tenían sobrepeso, y 160 millones de ellos estaban clasificados como obesos.(5)

Una investigación realizada en Cuba en 2019 sobre la caracterización de la correcta alimentación y su estado nutricional de los preescolares descubrió que el estado nutricional de los niños era inadecuado. El estudio se presentó en forma de informe. Se determinó que esto se debía al consumo de comidas con alto aporte de alimentos de baja calidad nutricional (8,13%, 7,94% y 4,70%). (6)

La obesidad no es sólo una cuestión de apariencia, sino también una enfermedad compleja que puede repercutir considerablemente en la salud de una persona. No es sólo una cuestión de apariencia. No se trata sólo de tener unos kilos de más, sino de tener un exceso de grasa que puede causar dificultades como diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas e incluso un aumento de las probabilidades de padecer algunos tipos de cáncer y otras complicaciones. Dado que la obesidad puede dificultar incluso las tareas más



fundamentales, como dormir o moverse con libertad, también puede influir en la calidad de vida de una persona. (7)

### **A nivel nacional**

En el año 2016, se encontró que los estudiantes obesos constituían el 24% del alumnado en la ciudad de Lima, que se encuentra en Perú. Además, el 22% de los estudiantes tenían sobrepeso. Además, la proporción de niños con baja estatura era del 5%, y el 11,9% de ellos tenía anemia. Esta fue una observación significativa. (8) Se prevé que el 8,6% de los niños menores de cinco años viven con la condición de sobrepeso, según lo señala UNICEF (2023). Esta es una predicción que se ha hecho. (9) Según las conclusiones de una investigación realizada en el departamento de Puno, los factores que más influyen negativamente en la incidencia de la obesidad infantil son los hábitos alimentarios y la actividad física. Además, las conclusiones del estudio indican que no siempre se prevén elecciones de estilo de vida saludables cuando se trata de preservar el control sobre la tasa de obesidad entre los jóvenes. (10)

### **A nivel regional y local**

El estudio se realizó en el 2019, se encontró que el sesenta y dos por ciento de los niños en edad escolar de la región Arequipa tienen sobrepeso, y el cuarenta y nueve punto ocho por ciento de los niños en edad escolar son obesos. Es importante señalar que la alimentación que recibe un niño durante sus primeros años de vida influye sustancialmente tanto en su desarrollo físico como en su crecimiento mental. Durante su etapa escolar, los más pequeños desarrollan sus hábitos alimentarios y sus preferencias dietéticas. Son sensibles a las influencias de otros niños e incluso de los



medios de comunicación, lo que a menudo los lleva a tomar decisiones que no les benefician. (11)

## Formulación del problema

### 1.1.1. Problema general

**PG.** ¿Los hábitos alimenticios están asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024?

### 1.1.2. Problemas específicos

**PE1.** ¿Cuáles son las conductas alimentarias asociadas al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo?

**PE2.** ¿De qué manera el consumo de alimentos está asociado al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo?

**PE3.** ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo?

## 1.2. JUSTIFICACIÓN

### 1.2.1. Justificación teórica

La investigación servirá **porque** los alimentos procesados, grasa y sal, así como las bebidas azucaradas de fácil acceso debido a su amplia distribución, bajo coste y promoción, estas son principales contribuyentes a la obesidad y el sobrepeso en los niños en edad escolar. Además, estas variables son los principales factores que contribuyen a la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso. Es imperativo cultivar una comprensión científica más madura de estas cuestiones. Además de estas variables, la promoción en los medios de



comunicación es otro aspecto que contribuye a este problema general. Para ello se tiene en cuenta que existen factores de riesgo en sus hábitos y costumbres que pueden ser modificados. Esto incluye tener en cuenta la cantidad de actividad física.

### 1.2.2. Justificación practica

El estudio se realizará **para que**, con el paso del tiempo, se puede tomar conciencia para modificar los patrones alimentarios e incorporar el ejercicio físico. Por otro lado, la gran cantidad de trabajo que tienen que realizar los estudiantes puede hacer que practiquen menos ejercicio físico. Esto se debe a que pasan una gran cantidad de tiempo sentados en una silla frente al ordenador y, en consecuencia, llevan una vida que incluye muy poca o ninguna actividad física. La problemática no es ajena, en estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná. Teniendo en cuenta estas razones pretendemos realizar un estudio correlacional sobre "los hábitos alimenticios están asociados al estado nutricional.

### 1.2.3. Justificación metodológica

El hecho de que los aparatos hayan sido validados y hayan demostrado su fiabilidad es la justificación del método. Además, servirán de marco de referencia beneficioso para futuras investigaciones sobre cuestiones análogas a la que se investiga. Esta investigación hará uso de la situación problemática, los estudios previos, los marcos teóricos y los métodos mediante el uso del marco. Para alcanzar el mejor estado nutricional posible de los alumnos, este estudio de tesis contribuirá a la reformulación de los enfoques para fortalecer a las familias y mejorar sus vidas. Todas y cada una



de las acciones que se desarrollen como resultado del esfuerzo de esta tesis ayudarán a conseguirlo.

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1. Objetivo general**

**OG.** Analizar los hábitos alimenticios asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

**OE1.** Identificar las conductas alimentarias asociadas al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo.

**OE2.** Describir el consumo de alimentos asociado al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo.

**OE3.** Verificar el estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo.

### **1.4. HIPÓTESIS**

#### **1.4.1. Hipótesis general**

**HG.** Los hábitos alimenticios están asociados significativamente al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024.

#### **1.4.2. Hipótesis específicas**

**HE1.** Las conductas alimentarias asociadas al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo son: El tipo de preparación de comida, el tiempo de ingesta, horario



y lugar del almuerzo y conducta según actividad que realiza mientras almuerzan.

**HE2.** El consumo de alimentos está asociado significativamente al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo.

**HE3.** El estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo predominantemente es el sobrepeso.

## 1.5. VARIABLES

**Variable1:** Hábitos alimenticios.

**Variable 2:** Estado nutricional.



1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES	
Variable 1  1. Hábitos alimenticios	1.1 Conductas alimentarias	1.1.1 Tipo de preparación de comida	a. Alimentos sancochado b. Alimentos guisados c. Alimentos fritos, broaster y parrillas.	
		1.1.2 Tiempo dedicado a la ingesta de alimentos en el almuerzo	a. Entre 15 a 20 minutos b. Entre 10 a 15 minutos c. Entre 5 a 10 minutos	
		1.1.3 Horario del almuerzo	a. Entre las 12pm a 12.30pm b. Entre la 1pm a 2.00pm c. Entre las 2pm a 3.00pm	
		1.1.4 Lugar de almuerzo	a. Su casa b. Restaurant c. Quiosco escolar d. Puesto ambulante	
		1.1.5 Conducta según la actividad que realiza mientras almuerzan	a. Conversa mientras almueza b. Mira televisión mientras almuerza c. Usa el celular mientras almuerza	
	1.2 Consumo de alimentos	1.2.1 Frecuencia de consumo de desayuno	1.2.1	a. En la semana todos los días b. En la semana 4 a 6 veces c. En la semana 3 a 4 veces
			1.2.2 Alimentos que consume en el refrigerio escolar	a. Frutas enteras, pan con palta, queso, pollo o similares. b. Segundos preparados en el quiosco. c. Galletas, snack y similares.
			1.2.3 Bebidas que consumen en el refrigerio escolar	a. Agua mineral b. Refrescos de fruta natural c. Néctares envasados



		1.2.4 Consumo de alimentos constructores (carne, huevos, leche, yogurt y queso)	a. Comer por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo b. Comer 2 piezas del grupo c. Comer solo 1 o ninguna pieza del grupo
		1.2.5 Consumo de alimentos energéticos. (pan, fideos, papa, maíz, trigo y arroz)	a. Comer por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo b. Comer 2 piezas del grupo c. Comer solo 1 o ninguna pieza del grupo
		1.2.6 Consumo de alimentos reguladores. (frutas, verduras y agua)	a. Comer por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo b. Comer 2 piezas del grupo c. Comer solo 1 o ninguna pieza del grupo
Variable 2  2. Estado nutricional	2.1 Clasificación según el IMC		a. Obesidad (> 2DE) b. Sobrepeso (> 1 a 2 DE) c. Normal (1 a – 2DE) d. Delgadez (< - 2 a – 3DE) e. Delgadez Severa (< 3 DE)



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

##### 2.1.1 A nivel internacional

**Maza, et.al. (12) en su artículo publicado sobre “Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes, Una revisión sistemática de la literatura” Colombia 2022. Objetivo:** Analizar la literatura existente referida a los estudios relacionados con los hábitos alimenticios de los jóvenes universitarios, así como la incidencia que dichos hábitos tienen en su salud. **Método:** Con el fin de llevar a cabo una revisión sistemática de la literatura que se basara en los criterios que Roberts y Petticrew(2006) habían expuesto sobre los criterios, se utilizaron las normas PRISMA. Los autores realizaron una revisión exhaustiva de artículos prácticos publicados entre los años 2000 y 2020 e indexados en las bases de datos electrónicas EBSCOhost, Scopus y ScienceDirect. Como resultado de la aplicación de los criterios de selección, 57 de los 2397 artículos que se descubrieron durante la primera búsqueda se eligieron para un examen más detallado. **Resultados:** Un examen de la bibliografía pertinente reveló que el estudio se había publicado en revistas de salud (28,07%), en países como EE. UU (14,04%), Arabia Saudí (14,04%) y España (10,53%), y que había utilizado diseños transversales basados en la recopilación de fuentes primarias



(66,67%). Otra de las conclusiones del estudio fue que el 87,72% de los jóvenes universitarios no realizan prácticas nutricionales adecuadas. En su dieta hay consumo de dulces (57,89%), grasas (45,61%) y comida rápida (45,61%), mientras que consumen poca verdura y fruta (71,93%).

**Conclusiones:** La revisión de la literatura arroja que existe una alta prevalencia entre los malos hábitos alimenticios y el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad.

**Ibarra, et al. (13) en su artículo publicado sobre “Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares de Chile” Chile 2020. El**

**Objetivo:** analizar la relación entre rendimiento académico y los hábitos alimentarios de una población escolar adolescente de Chile. **Material y**

**Métodos:** La investigación analizó datos descriptivos y datos transversales.

La muestra fue de 2.116 estudiantes, el 60,8% eran mujeres y el 39,2%

hombres. La muestra estaba compuesta por estudiantes. A la hora de

determinar los hábitos, uno de los criterios que se tuvo en cuenta fueron los

resultados de las pruebas estandarizadas, además de las medias de

educación general, matemáticas y lengua. Además, hubo un recordatorio

que duró 24 horas. **Resultados:** Según las estadísticas, el 59,1% de los

niños desayuna y el 71,4% de los alumnos hace tres o cuatro comidas al

día. Por si fuera poco, los niños que participan en estas actividades tienen

promedios de rendimiento más altos que los niños que no tienen estos

comportamientos. **Conclusiones:** Se ha demostrado que quienes

mantienen buenos hábitos alimentarios tienen mayores niveles de

rendimiento académico. Esto radica en que pone de relieve la necesidad de



fomentar un estilo de vida saludable entre el alumnado y el profesorado del centro.

### 2.1.2 A nivel nacional

**León, et. al. (1) en su artículo sobre: “Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos”**

**Lima 2021. Objetivo:** determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares del primer grado de secundaria”. **Material y método:** Participaron en la investigación noventa alumnos. La técnica utilizada fue cuantitativa-correlacional. Se determinó el estado nutricional de los participantes utilizando el IMC y se evaluaron sus hábitos alimentarios mediante un cuestionario elaborado por los autores. Se utilizaron ambas metodologías. A continuación, la información obtenida se importó a una hoja de cálculo elaborada en Excel. Una vez allí, se codificó y, finalmente, se mostró en tablas junto con estadísticas descriptivas de porcentajes y frecuencias. Para realizar el análisis estadístico se tuvo en cuenta la prueba de  $\chi^2$ . **Resultados:** Se observó que el 58,9% de los niños de la población escolar presenta una normalidad en su estado nutricional, mientras que el 22,2% de los niños tenía sobrepeso, el 15,6% tenía un peso inferior al normal y el 3,3% era obeso. Además, el 86,7% de los alumnos tenían hábitos alimentarios adecuados. **Conclusión:** Se ha demostrado que existe relación entre estado nutricional y los hábitos alimentarios.

**Mondragón, et al. (14) en su tesis: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular “de la cruz” Pueblo Libre. Lima, 2020. Objetivo:** Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado



nutricional de los estudiantes de 5to grado de primaria. **Material y método:** La muestra para esta investigación consistió en 88 estudiantes que respondieron a un cuestionario para la variable hábitos alimentarios y 06 preguntas para la variable estado nutricional. La investigación se realizó de forma relacional, transversal, prospectiva y observacional. Se optó por utilizar la prueba Rho, desarrollada por Spearman, y los resultados se presentaron de forma descriptiva. **Resultados:** El 62,5% de mujeres y un 37,5% de hombres, el 56,8% de los participantes tenían hábitos alimentarios inadecuados, el 63,2% de los participantes tenían 10 años, el 52,0% de los participantes tenían 11 años, el 54,5% de los participantes eran de sexo femenino y el 60,6% de los participantes eran de sexo masculino. El 42,1% de los participantes de 10 años, el 38,0% de los participantes de 11 años y el 40% del sexo femenino mostraban un estado nutricional considerado adecuado para su grupo de edad. El porcentaje global de varones con sobrepeso fue del 39,4%. **Conclusión:** Los estudiantes de quinto grado de la I.E.P. de La Cruz Pueblo Libre demostraron que no existe correlación (valor  $P = 0,766$ ) entre sus hábitos alimentarios y su estado nutricional.

**Ángeles (15) en su tesis “Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños menores de 5 años, de la Institución Educativa 6097 Mateo Pumacahua, Surco-2023”**

**Objetivo:** diagnosticar que relación hay entre hábitos alimenticios y estado nutricional en los niños menores de 5 años.

**Metodología:** Estuvo constituida por ochenta y seis niños menores de cinco años fueron incluidos en la población. La I.E. Mateo Pumacahua, ubicada en el distrito peruano de Surco-Lima, fue el lugar donde se educaron estos pequeños. La encuesta fue la técnica de recolección de datos para la



variable hábitos alimentarios, y el instrumento que se utilizó fue un cuestionario que había sido validado exhaustivamente. **Resultados:** El nivel adecuado fue el más común, con 7 alumnos (8,1%), seguido del nivel de sobrepeso con 12 alumnos (13,9%), el nivel de obesidad con 9 alumnos (10,7%) y el nivel suficiente con 56 alumnos (65%). En cuanto a la variable del estado nutricional, el nivel aceptable fue el más frecuente. **Conclusiones:** En la primera variable estado nutricional domino un nivel adecuado y en la segunda variable hábitos alimenticios domino el nivel hábitos saludables.

**Alanoca (16) en su investigación sobre “Hábitos alimentarios relacionados al sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 11 años de la I. E.P. 70542 Santa Bárbara de Juliaca - Puno, 2021”** Debido a la prevalencia de estos trastornos y a las considerables repercusiones que producen en niños y adolescentes. Por ello, el **Objetivo:** fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios con el sobrepeso y la obesidad en escolares de 9 a 11 años. **Metodología:** De estudio transversal de alcance descriptivo correlacional, se envió un cuestionario virtual censal a 378 alumnos matriculados en la institución en cuestión. Esta investigación se realizó con la intención de conocer los datos antropométricos de los niños, así como sus horarios de alimentación. De acuerdo con la prueba exacta de Fisher y el análisis estadístico descriptivo, se utilizó una muestra de 140 niños seleccionados al azar para la investigación. **Resultado:** la prevalencia del sobrepeso resultó ser del 29% (sexo femenino 39,02% y sexo masculino 60,98%), mientras que la prevalencia de la obesidad resultó ser del 17% (sexo femenino 41,67% y sexo masculino 58,33%). El sobrepeso resultó ser



más prevalente que la obesidad. Además, una proporción significativa de la población, concretamente el 96,1% de la población masculina, mostraba buenos hábitos alimentarios. Se comprobó que este porcentaje era del 96%. Ni una sola de estas cualidades mostró una relación con el sexo que fuera estadísticamente significativa ( $p = 0,683$ ;  $p = 1$ ). Además, no existía una relación significativa ( $p = 0,542$ ) entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso o la obesidad. Éste fue el caso de ambas condiciones. **Conclusión:** En este conjunto específico de estudiantes, existe una prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad, además de un alto predominio de hábitos alimentarios excelentes, con una mayor participación del sexo masculino en este resultado al que hemos llegado.

**Mallqui, et al. (17) En su estudio de sobre “Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la institución educativa 40230 San Antonio del Pedregal Caylloma, Arequipa 2023”.** El **objetivo** de este trabajo de investigación para dar a conocer que los hábitos alimentarios en la edad escolar pueden desempeñar un rol fundamental para generar factores de riesgos alimentarios como la obesidad y sobrepeso, así también pueden ser asociados a una falta de desarrollo en la etapa escolar. El objetivo de nuestro estudio es determinar la existencia de la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares de la institución educativa 40230 San Antonio del Pedregal Caylloma, Arequipa.

**Metodología:** Se realizó medidas antropométricas y la encuesta, las cuales fueron validadas mediante la medida de Alfa de Cronbach y el juicio de expertos. La población en estudio estuvo conformada por escolares de tercero al quinto grado de primaria, se seleccionó una muestra de 148



estudiantes. Los **resultados** arrojaron que el 45% de los escolares presentaban hábitos saludables y el 55% presentaba hábitos no saludables. El 27% de los niños tenía un estado nutricional considerado de bajo peso, el 25% tenía un estado nutricional normal, el 26% tenía sobrepeso y el 20% era obeso. **En conclusión**, se demostró que existía una fuerte asociación entre las variables.

**Carrasco (18) en su investigación sobre “Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares del nivel primario de la zona urbana de Bambamarca en Cajamarca, 2023”** El **objetivo** fue determinar

la relación entre el estado nutricional con los hábitos alimentarios y actividad física en escolares del nivel primario de la zona urbana de Bambamarca;

**Metodología:** En este estudio se utilizaron métodos de investigación cuantitativos, no experimentales, transversales, descriptivos y correlacionales. Se incluyó a un total de 194 niños en la muestra de estudiantes. Estos niños cursaban quinto y sexto grado, y sus edades de 9 y los 12 años. El Instituto de Nutrición y Tecnología Alimentaria (INTA) elaboró un cuestionario sobre actividad física para recopilar datos, mientras que el Ministerio de Sanidad elaboró un cuestionario sobre hábitos alimentarios. Ambos cuestionarios fueron diseñados para recopilar información. **Resultados:** Se consideró que el 77,2% de las personas tenían un IMC normal, mientras que el 21,1% tenían sobrepeso, el 13,4% delgadez y el 9% obesidad. En la estatura de los participantes, el 64,9% de ellos tenían una estatura normal, el 30,4% una estatura baja y el 4,6% eran altos según las mediciones. En cambio, el 42,3% de los niños tenía hábitos alimentarios poco saludables, mientras que el 57,7% tenía hábitos



alimentarios saludables. Estos datos se aplican a las rutinas alimentarias de los alumnos del colegio. El 59,3% de los participantes realizaba un nivel de actividad que podría clasificarse como sedentario, mientras que el 40,7% de las personas eran activas en cuanto a la cantidad de ejercicio físico que realizaban regularmente. También disminuye la actividad física, lo que aumenta el riesgo de la hipertensión arterial, las cardiopatías coronarias y la diabetes. Además, disminuye el tiempo dedicado a hacer ejercicio. Según los resultados de un estudio reciente, se ha demostrado que el sobrepeso y la obesidad entre los adolescentes en edad escolar van en aumento.

**Conclusión:** Sobre los comportamientos que tienen los estudiantes respecto a su alimentación, se demostró que el 42,3% de los estudiantes tenían malos hábitos alimentarios.

**Alarcon (19) en su investigación sobre “Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa N° 7102 San Francisco de Asís. Pachacamac. UGEL 01,2023”** El **objetivo** fundamental

de la presente investigación va orientado en poder establecer la relación que existe entre todo habito alimentario y estado nutricional en todo alumno de la I.E. N°7102 San Francisco de Asís. **Metodología:** La investigación en cuestión es representativa de un enfoque cuantitativo o de tipo sustantivo, y utiliza un procedimiento hipotético deductivo y un diseño descriptivo correlacional. Esto se debe a que la propia naturaleza del estudio es cuantitativa. Se elige y tiene en cuenta el tipo de muestreo no probabilístico, aleatorio y deliberado que se conformó en un método final con 32 niños, y se analizaron los hábitos alimentarios de dichos alumnos. **Resultados:**

“Existe relación significativa entre lo que comen estos estudiantes y su



estado nutricional, tanto en general como en aspectos específicos como la frecuencia de comidas, la elección de alimentos y su preparación, en todo estudiante de la I.E. **Conclusiones:** se demostró que existe una relación fuerte entre las dos variables.

### 2.1.3 A nivel local

**Sandoval, et al. (20) en su investigación sobre “Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de 3er. y 4to. año de secundaria de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Caravelí - Arequipa, 2023”** Tuvo como **objetivo** determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de 3<sup>a</sup> y 4<sup>a</sup> año de secundaria. **Metodología:** Estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo, correlacional y transversal que utilizó un cuestionario como instrumento y una encuesta para evaluar la variable hábitos alimentarios fueron las características de la investigación. El instrumento empleado fue un cuestionario y el método utilizado fue una encuesta. Se determinó que se emplearía una tabla de indicadores antropométricos para la variable estado nutricional. Tuvieron la oportunidad de participar en el estudio alumnos que cursaban tercero y cuarto de bachillerato. Fueron sesenta los individuos de esos años de bachillerato que se incluyeron en la muestra, que se escogió mediante un método que no incluía la probabilidad. **Resultado:** La investigación reveló que el 78,3% de los alumnos tenía malos hábitos alimentarios, mientras que el 18,3% de ellos eran sanos y el 3,3% poco saludables. Los datos se presentaron en forma de informe. Sin embargo, el 55% de los alumnos tenía un estado nutricional normal, el 43,3% tenía sobrepeso y el 1,7% estaba delgado. Esto indica que la mayoría de los niños



no son sanos. Además, los resultados de la prueba Rho de Spearman indicaron un nivel de significación de 0,000, inferior al umbral de 0,001.

**Conclusión:** En el año 2023, en la provincia de Caravelí - Arequipa, se determinó a través de la implementación de un programa educativo individualizado (PEI) que los hábitos alimentarios de los estudiantes que cursan el tercer y cuarto año de secundaria se relacionan con su estado nutricional.

**Gonzales (21) en su investigación sobre “Relación entre la calidad de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años.**

**Puesto de Salud Juan Pablo Vizcardo y Guzmán. Camaná 2020”.**

**Objetivo:** Relacionar la calidad de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años que pertenecen al P.S. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán. Camaná 2020.

**Material y métodos:** Son muchos los tipos de investigación que se contemplan en esta investigación:

comunicacional, observacional, de campo y relacional. Para llevar a cabo la

investigación sobre los elementos que se asocian, se utilizó la observación

clínica y las entrevistas estructuradas. Para lograr este objetivo, se

desarrolló una población de 123 niños de ambos sexos que tenían entre 6 y

11 años de edad y que cumplían con los requisitos de inclusión. Estos niños

eran de ambos sexos. **Resultados:** En una franja de edad comprendida

entre los seis y los once años, los niños fueron los sujetos de un estudio

nutricional que se llevó a cabo. El 80,5% de los niños tenían un peso normal

al finalizar la investigación, mientras que el 11,4% estaban gordos y el 8,1%

tenían un peso inferior al normal. Además, se observó que el mayor

porcentaje de niños delgados se encontraba en los niños de 9 años (17,6%),



mientras que la mayor proporción de niños con sobrepeso se descubrió en los niños de 11 años (26,7%). Esto ocurría en ambos grupos de niños. Los niños que presentaban mediciones de obesidad y delgadez mostraban conductas relacionadas con la alimentación de mala calidad. Las estadísticas han demostrado que existe una relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios. A esta conclusión se llegó mediante el coeficiente de correlación de Pearson, utilizado en el estudio estadístico.

**Conclusión:** Se ha descubierto que es válida la hipótesis de que existe una relación directa entre la calidad de los hábitos alimentarios y la salud nutricional en los niños de 6 a 11 años de edad afiliados al P.S. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán Camaná 2020. A esta conclusión se llegó luego de analizar los resultados de la encuesta.

**Villafuerte, et al. (22) en su investigación sobre “Relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional de escolares del colegio de Ciencias San Andrés del distrito de Hunter en Arequipa 2019”.** **Objetivo** evaluar la relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional de los escolares del Colegio de Ciencias San Andrés, Para clasificar los comportamientos alimentarios de 86 niños, se les ofreció un cuestionario estructurado que se denominó Índice de Alimentación Saludable (IAS).

**Metodología:** Se utilizó la técnica de bioimpedancia para estimar la proporción de grasa presente en el cuerpo de los niños, y se evaluaron su peso, estatura y perímetro abdominal para establecer su estado nutricional. Con el uso de la base de datos Excel, el programa estadístico Epidat.exe y la prueba Chi<sup>2</sup>, se procesaron los datos recogidos para realizar un análisis de la conexión existente entre las variables. **Resultado:** el 50% de las



personas tiene hábitos alimentarios saludables, el 43% tiene malos hábitos alimentarios y el siete por ciento tiene hábitos alimentarios poco saludables. Por índice IMC, el cincuenta por ciento de las personas tiene un estado nutricional normal, el cuarenta y tres por ciento tiene sobrepeso y el siete por ciento es obeso. El 96% de las personas tenían una estatura normal para su edad, el 4% tenían un peso inferior al normal y el 0% tenían sobrepeso. En cuanto al perímetro abdominal, el 48% de las personas eran normales, el 39% tenían un riesgo alto y el 13% eran obesas. Por último, en cuanto al porcentaje de grasa corporal por bioimpedancia, se estimó que el cuarenta y cinco por ciento eran eutróficos, lo que significa que eran ricos en nutrientes, el cuarenta y cinco por ciento eran obesos y el siete por ciento tenían un peso inferior al normal. **Conclusión:** Tras tener en cuenta los indicadores de IMC, perímetro abdominal y porcentaje de grasa, se demuestra que existe una asociación significativa entre las conductas alimentarias y el estado nutricional ( $p < 0,05$ ). Sin embargo, en este análisis no se incluye el indicador de altura para la edad.

**Choco, et al. (23) en su investigación sobre "Comparación del nivel de conocimiento de las madres según el tipo de colegio sobre alimentación saludable y su relación con el estado nutricional de niños escolares del nivel primario del distrito de Cayma, Arequipa 2019".**

**Objetivo** "Comparar el nivel de conocimiento de las madres según el tipo de colegio sobre alimentación saludable y su relación con el estado nutricional de niños escolares del nivel primario ". **Metodología:** Ciento veintiséis madres y sus hijos, todos ellos matriculados en la escuela primaria y con edades comprendidas entre los ocho y los doce años, formaron parte de la



muestra de este estudio, que fue una investigación descriptiva, correlacional y transversal. Para cuantificar el nivel de conocimientos de las madres, se utilizó una encuesta. **Resultados:** En base a los hallazgos, existe un 47,62% de escolares con sobrepeso entre el 38,10% de madres de escolares que poseen un nivel de conocimiento deficiente en el Colegio Público José Trinidad Morán. Por otro lado, hay un 30,16% de escolares que tienen un estado nutricional normal entre el 22,22% de madres que tienen un nivel de conocimiento alto. Como consecuencia de esto, estamos en condiciones de llegar a la **conclusión** de que la hipótesis sobre la que se construyó nuestra investigación es válida ya que se ha demostrado que este fenómeno tiene lugar. Por lo tanto, se aconseja que las madres que tienen hijos escolarizados mejoren y profundicen sus conocimientos sobre alimentación saludable, y que los especialistas en nutrición tomen medidas para intervenir en la prevención y promoción de la alimentación saludable con el fin de combatir la malnutrición en el entorno escolar. Todo ello con el fin de combatir el problema de la malnutrición.

**Jaliri, et al. (24) en su investigación sobre “Efecto de la estrategia de nutrición escolar en el estado nutricional de los estudiantes de la I.E 41025 “200 Millas Peruanas”, Arequipa, 2019”** El objetivo de la presente investigación fue analizar el efecto de la Estrategia de Nutrición Escolar en el estado nutricional de los estudiantes de la I.E. 41025 “200 Millas Peruanas”. **Metodología:** La hipótesis es que la aplicación de este método repercutirá favorablemente en el estado nutricional de los individuos. La investigación fue de tipo cuasi-experimental y longitudinal, y se llevó a cabo con una muestra de 224 alumnos que recibían el programa de alimentación



Qali Warma. Las edades de los alumnos oscilaban entre los 6 y los 12 años, y cursaban entre primero y sexto de primaria. El estado nutricional de los niños se evaluó antes de la aplicación de la Estrategia de Nutrición Escolar. En total se dedicaron cuatro meses a la implementación de la Estrategia de Nutrición Escolar, durante los cuales se desarrollaron dos componentes: el componente educativo, que incluyó intervenciones pedagógicas; y el componente de gestión, que incluyó la institucionalización y articulación con el Programa Qali Warma. La evaluación final del estado nutricional de los niños, el grado de satisfacción de los maestros y padres con la asesoría y consejería nutricional, y el nivel de información que tienen los niños sobre alimentación saludable, fueron sometidos a evaluación al concluir la Estrategia de Nutrición Escolar. En consecuencia, los **resultados** de la investigación, que revelaron aumentos positivos en el estado nutricional de los niños, aportaron pruebas de que la hipótesis formulada era correcta. La proporción de alumnos considerados normales aumentó del 40,6% al 49,6%, mientras que el porcentaje de alumnos considerados con sobrepeso disminuyó del 28,6% al 21,9%, y el porcentaje de alumnos considerados obesos disminuyó del 30,8% al 28,6%. El resultado de la prueba,  $P = 0,073$  ( $P < 0,05$ ), indica que este descubrimiento concreto no cumple los criterios de significación estadística. **Conclusión:** la variable estrategia de nutrición Escolar si tiene una relación con la variable estado nutricional de los estudiantes.

**Gamarra, et al. (25) en su investigación sobre “Prácticas alimentarias en madres y estado nutricional de preescolares del AA.HH. Horacio Zeballos Arequipa 2022”** La investigación tuvo como **objetivo** determinar



las prácticas alimentarias en madres y estado nutricional de preescolares en el AA.HH. Horacio Zeballos - Arequipa 2022. **Metodología:** un tipo de estudio conocido como investigación transversal que no incluye ningún experimento y es cuantitativo, fundamental y descriptivo. Ciento cincuenta madres con hijos en edad preescolar formaron parte de la muestra de participantes. Además, para conocer el estado nutricional de los niños, no sólo se utilizó una hoja de observación, sino también un cuestionario fiable y estandarizado sobre los hábitos alimentarios de los preescolares. **Resultado:** El 56% de las madres tenía una rutina de alimentación regular, con un 24% excelente y un 20% mala. El 54% de los preescolares tenía un peso normal para su estatura, mientras que el 24% presentaba desnutrición aguda, el 14% desnutrición grave y el 8% sobrepeso. **Conclusión:** Esta información se obtuvo en relación con el estado nutricional de los preescolares en función de su peso para su estatura. Sobre la base de la altura para la edad, el peso para la edad y el peso para la altura, puede concluirse que el estado nutricional de los preescolares es saludable.

## 2.2. MARCO TEÓRICO

### 1. HÁBITOS ALIMENTICIOS.

El aprendizaje es una etapa de vida donde se forma unos hábitos alimentarios a lo largo de su vida. Este proceso puede tener lugar a lo largo de toda la vida. Tanto las decisiones que toman los niños sobre su dieta como la cantidad de alimentos que consumen se ven influidas por una serie de circunstancias diferentes. El ambiente de la casa, los métodos de crianza y las preferencias alimentarias de los propios niños son algunos de los elementos que contribuyen a ello (26)



A la hora de seleccionar y consumir determinadas comidas, las personas tienen preferencias, y estas tendencias se denominan hábitos alimentarios. Otras personas pueden tener gustos diferentes. Una característica de los hábitos alimentarios es que la mayor parte de ellos se forman en los primeros años, y se refuerzan a lo largo de la adolescencia. Se trata de una característica que debe tenerse en cuenta. La formación de hábitos no es algo que ocurra de forma natural, sino a lo largo de la vida. Como consecuencia de ello, los hábitos alimentarios en la edad adulta suelen ser hábitos que se han construido a lo largo de muchos años, razón por la cual es difícil cambiar los hábitos alimentarios.

Según Araceli y Karime, la definición de costumbre es «un conjunto de comportamientos adquiridos por un individuo a través de actos relativos al consumo, preparación y selección de alimentos. Las costumbres se clasifican como «un conjunto de comportamientos». De forma similar, podrían considerarse los hábitos alimentarios típicos de un grupo con el objetivo de establecer convenciones para esa comunidad. Es un hecho bien establecido que los aspectos sociales, económicos y culturales de un determinado grupo de personas o región están fuertemente relacionados con los patrones alimentarios específicos que tienen. Cuando se hace referencia a los comportamientos generales que observa una comunidad, a menudo se habla de «costumbres». (26)

## **1.1. Conductas alimentarias.**

Para evitar enfermedades en el futuro, es vital fomentar buenos hábitos alimentarios entre los estudiantes. Esto se debe a que el comportamiento alimentario de los escolares afecta con el comportamiento nutricional. Esto



se debe a que existe una correlación entre el comportamiento alimentario y el desarrollo físico, psicológico y social, todos los cuales se aprenden durante los primeros años de vida y se siguen adquiriendo a lo largo de la misma.(27)

Con el fin de educar en general sobre la relevancia de mantener una dieta sana, el propósito de este estudio es fomentar hábitos y comportamientos alimentarios saludables. Se prevé que, a largo plazo, esto conllevará una mejora de las circunstancias de la alimentación y los estilos de vida, y también conducirá al desarrollo de pautas de comportamiento alimentario saludables entre los alumnos. Al no tener interés en mantener una dieta adecuada a su edad, se están colocando en una situación tan peligrosa como difícil. En edad escolar que tienen malos hábitos alimentarios son un indicio precoz de que pueden correr el riesgo de desarrollar enfermedades y dificultades asociadas a la malnutrición. Esto se debe a que los malos hábitos alimentarios son un indicador de hábitos alimentarios poco saludables.(28)

Las decisiones que tomas en tu estilo de vida sobre tus hábitos alimentarios incluyen una serie de aspectos diferentes, uno de los cuales son las comidas que consumes regularmente. La capacidad de detectar cuándo se tiene hambre y cuándo se está saciado son dos componentes esenciales de la práctica del mindful eating. Consumir alimentos de forma consciente requiere, entre otras cosas, tomarse tiempo para comer. Además de la cultura y el país en el que se trabaja, hay otros elementos que pueden influir en los hábitos alimentarios de las personas. Las características antes mencionadas tienen el potencial de dar lugar a que



las personas tengan hábitos alimentarios que no sólo son ligeramente distintos entre sí, sino también totalmente distintos. Por poner sólo un ejemplo, hay alimentos que sólo pueden consumirse en determinadas ocasiones o comidas. Hay otros supuestos en los que no está permitido consumir ciertas cosas. Ciertos medicamentos están siempre sujetos a límites estrictos, y estas restricciones están en vigor. Estas restricciones están en vigor de forma permanente (28).

### **Características de los hábitos alimentarios**

Cuando estos hábitos están relacionados con características sociales y culturales, tanto el método que elige para consumir alimentos como la forma en que los prepara están muy influidos por esos hábitos. En cuanto a la influencia social, la persona encargada de distribuir los alimentos en la familia. Esto se debe a que son ellos quienes se encargan de distribuir los alimentos. (27)

Los padres podrán crear o mantener buenos hábitos alimentarios que servirán de base a sus hijos y a toda la familia. Como resultado, podrán vivir bajo unas normas de nutrición equilibrada que salvaguardarán la salud de toda la familia y evitarán que sus hijos desarrollen problemas de salud en el futuro. Al tiempo de las etapas de vida, es función de los padres promover la creación del aprendizaje de sus hijos, haciendo especial hincapié en las preferencias saludables. También será posible que las personas minimicen la influencia que se les impone a través de la publicidad u otros canales, lo que les permitirá salvaguardar su salud y su estado nutricional (28).



### **Hábitos alimentarios inadecuados**

Es posible que este hábito repercute negativamente en la salud de una persona. Los jóvenes son un grupo demográfico que suele estar expuesto por primera vez a la posibilidad de desarrollar hábitos alimentarios poco saludables. Esto se debe a que los jóvenes están más expuestos a esta posibilidad. Las condiciones que hacen factible que consuman comida rápida o comida basura, como la falta de tiempo, los hábitos que no son beneficiosos para ellos, las escasas alternativas que tienen a su disposición y la facilidad con la que pueden hacerlo, son algo a lo que son sensibles. Esta es la razón por la que las cosas son como son. (28)

Hay una tendencia creciente en los barrios universitarios y otras regiones conocidas por su competencia en el suministro de comida basura a tener vendedores ambulantes que venden hamburguesas o patatas fritas muy cerca de los carritos de la calle. Esta tendencia es cada vez más común. Estas comidas, que suelen comprarse en zonas donde hay menos vigilancia, suelen incluir sustancias químicas que provocan en los consumidores más hambre y sed. Estas sustancias químicas suelen incluirse en el consumo de estas comidas. Además, estas comidas suelen incluir un número considerable de aditivos en su composición (27)

Las mujeres se definen por los cambios de naturaleza fundamental que se producen a lo largo de su vida. Como consecuencia de su existencia, se produce un aumento del consumo de comidas cárnicas, lo que a su vez genera un aumento de la cantidad de colesterol y proteínas. Es sabido que las mujeres consumen diariamente una cantidad significativa de cereales y patatas en sus comidas. Los hombres suelen consumir una mayor



cantidad de grasas que las mujeres, lo que supone un agravio adicional.  
(28)

Que no consuman alimentos que aporten cantidades suficientes de carbohidratos, fibra y ácido fólico es un punto de discusión que se puede plantear. La observación que ha hecho es correcta. Es importante tener en cuenta la preponderancia de enfermedades prevalentes entre la población general, como los tumores malignos y los problemas cardiovasculares. Sin embargo, es de suma importancia ser conscientes del hecho de que la probabilidad de que un joven llegue a tener sobrepeso en la edad adulta aumenta si no desayuna y consume comida rápida. (27)

Esto es algo que hay que tener en cuenta antes de seguir adelante. Los estudiantes, en su mayoría, no dan mucha importancia a la orientación que se les proporciona sobre su salud. Por todo ello, es muy probable que el gobierno esté incurriendo en una práctica de complacencia social. Además, hay una falta de interés en formar a las familias sobre cómo educar adecuadamente a sus hijos sobre buenos hábitos alimentarios. A esto hay que añadir la falta de interés por educar a las familias. Los alumnos tienen una comprensión limitada o nula de las posibles repercusiones que una mala alimentación puede tener en su salud como consecuencia de este escenario por su parte. La falta de comprensión por parte de estos chicos es la causa de esta situación (28).

### **Consecuencias de malos hábitos alimentarios**

No sólo es perjudicial para el rendimiento académico de los niños cuando no reciben los nutrientes adecuados, esto repercute en su salud física y mental, provocándoles sensación de agotamiento y falta de energía. Otra



preocupación que hay que tener en cuenta es el posible aumento del consumo de comidas hipocalóricas, la cual da paso a la hipertensión, la diabetes, y el hipercolesterolemia. El consumo de café, tabaco, comida basura y alcohol, así como no descansar lo suficiente, son comportamientos amenazadores para la salud. La intensidad de la circunstancia determinará si estos comportamientos se observan a corto, medio o largo plazo a lo largo de la crisis (28)

Por ser el primer alimento que ingiere el organismo tras pasar por el proceso de entrar en un estado de ayuno fisiológico, el desayuno se considera la comida más esencial del día. Esto se debe al hecho de que da al cuerpo la oportunidad de reponer sus reservas de energía. La comida que se considera la más esencial del día es el desayuno, y he aquí la razón. Es esencial para las personas reponer la energía que se entrega en sus cuerpos por las actividades que ocurren durante el día cuando se levantan por la mañana. Como el metabolismo sigue funcionando durante toda la noche, la cantidad de energía y materia que se consume sigue siendo la misma. Esta es la razón por la que ocurre esto. Esta es la razón por la que ocurre algo así. Debido a esto, es esencial que repongamos nuestras reservas de energía a altas horas de la madrugada para todos y cada uno de los propósitos. (28)

Este es el caso independientemente de la razón. Debido a esto, las personas que desayunan tienen ventajas que son ventajosas para su capacidad de concentrarse, recordar y prestar atención a lo que están haciendo durante el resto del día durante el día. Reducen el número de calorías que ingieren alrededor de la hora de comer, lo cual es un beneficio



considerable. Esta es una ventaja adicional que les gusta. La posibilidad de engordar disminuye como consecuencia de esta circunstancia particular. (28)

### **Numero de comidas.**

Existe una correlación considerable entre la frecuencia con la que una persona realiza las comidas y las preferencias que tiene por su dieta a lo largo de su vida. Por otra parte, si se quiere evitar pasar mucho tiempo sin comer, se recomienda hacer cinco comidas al día. Esto comprende tres comidas consideradas principales y dos tentempiés. Según las conclusiones de un estudio académico, se ha demostrado que una mayor exposición al ayuno durante más de cuatro horas influye en un consumo excesivo de alimentos.(27)

Según los resultados de otra investigación, las personas que no realizan comidas con regularidad pueden tener una ingesta elevada a lo largo de la tarde o la noche. Esto es lo que descubrió el estudio. Comer la cantidad adecuada de comidas puede beneficiar a nuestro organismo al evitar la ansiedad por la comida. Además, puede contribuir al proceso de adelgazamiento al promover una distribución eficiente del aporte energético de los alimentos, garantizando un consumo equilibrado y necesario. (28)

#### **1.1.1. Tipo de preparación de comida.**

Las técnicas de cocción permitirán una alimentación saludable. El almuerzo: Los alimentos sancochados son una excelente opción para las loncheras escolares, ya que son fáciles de preparar, saludables y nutritivos. Algunos ejemplos incluyen papa sancochada, huevo



sancochado, zanahorias sancochadas, frijoles verdes sancochados y, en general, cualquier verdura que se pueda cocinar al vapor o en agua. Estos ayudan al actual estado de salud en todo el planeta es la ingesta de alimentos asociados a una mala salud. Casi todas las personas siguen dietas ricas en grasas y pobres en fruta y cereales integrales. (29)

Esta es la dieta que sigue la gran mayoría de la gente. Para establecer un estado de equilibrio saludable es necesario ingerir nutrientes de una amplia variedad de grupos de clases de alimentos. Entre el cincuenta y el cuarenta por ciento de las necesidades nutricionales diarias deben satisfacerse con la comida que se consume a mediodía. Esto se debe a que es la comida que suministra la mayor cantidad de energía para pasar el día. (30)

Para evitar un aumento desproporcionado de peso, es vital disminuir la ingesta significativa de grasa total, así como preparan alimentos, como al vapor, al horno o asados. Esto se hace con el objetivo de evitar un aumento desproporcionado de peso. De este modo, se pueden prevenir posibles sufrimientos futuros. Las moléculas que constituyen la mayor parte de las comidas contienen una gran variedad de nutrientes. Por otra parte, la cantidad de estos nutrientes, así como su calidad, pueden cambiar en función de la temperatura y del método de preparación a la que se cocinen, debido a posibles variaciones en ambos factores. Múltiples aspectos, como la digestión, el sabor, la cantidad y el tipo de lípidos aportados, se ven influidos por esta condición. En cuanto al contenido nutricional de la comida, es esencial tener en cuenta que los alimentos se ven afectados de forma diferente por los distintos métodos de cocción utilizados. (30)



### **Asados**

Cocinar los alimentos a altas temperaturas con una cantidad limitada de aceite, como es el caso de la cocción con calor seco, provoca la pérdida de un número importante de nutrientes presentes en los alimentos. Cuando se trata de vitaminas, esto es especialmente cierto para aquellas que son susceptibles de deteriorarse cuando se exponen a altas temperaturas, como la tiamina, que puede perderse. Este método también puede provocar la desnaturalización de las proteínas, lo que hará más sencilla su digestión. Este es otro potencial que existe. Una de las cosas más importantes a tener en cuenta es que al utilizar esta forma de cocción, se puede perder alrededor del veinticinco por ciento de las vitaminas que están presentes en los alimentos. Es esencial subrayar que el sabor de la comida se realza usando este procedimiento, a pesar de que éste sea el caso. (30)

### **Vapor**

El que más se sugiere para lograr la máxima cantidad posible de nutrientes. Para cocinar los alimentos con esta técnica se utiliza el vapor que se produce cuando rompe en hervor; sin embargo, el vapor no entra en contacto directo con el alimento en sí durante todo el proceso de cocción. La cocción al vapor es otro nombre que recibe este tipo de preparación. Los minerales y las vitaminas, en particular las vitaminas A y C, se conservan gracias a esta cualidad excepcional. Además, los colores brillantes, el sabor y el perfume de la comida se conservan mejor que en el pasado. Se trata de un gran avance. La cocción al vapor evita que los alimentos se sequen o se quemen, y también reduce o elimina la necesidad



de añadir grasas y aceites durante el proceso de cocción. Además, la cocción al vapor evita que los alimentos se sequen o se quemen. La cocción al vapor ofrece varias ventajas. (30)

## **Fritura**

Un método que incluye calentar los alimentos en aceite a altas temperaturas es uno de los métodos que proporciona el mayor número de calorías a la vez que requiere la menor cantidad de tiempo. Este método es una de las opciones que pueden adoptarse. La fritura es un método de cocción que provoca cambios en el alimento. Las propiedades organolépticas de la comida, que comprenden los lípidos, las proteínas, los hidratos de carbono presentes en el alimento, se ven afectadas como resultado de estas mutaciones. Estas alteraciones se producen reacciones que tienen lugar durante el proceso para que puedan apreciarse. Como resultado de las altas temperaturas, se pierden cantidades significativas de minerales, sobre todo vitaminas. Además, el agua que contienen los alimentos se evapora, lo que da lugar al característico aspecto crujiente que se forma por efecto de la temperatura. (30)

## **A la plancha**

La comida se pone en una plancha que se ha calentado con este método de cocción, y las altas temperaturas hacen que las proteínas presentes en los alimentos se coagulen cuando se exponen al calor. Este método de cocción se utiliza para preparar comidas. Por otra parte, esta coagulación provoca la pérdida de minerales, sobre todo vitaminas y agua, que es uno de los factores que contribuyen a crear una textura más crujiente como respuesta a la operación. (30)



## **Horneado**

Durante el transcurso de esta técnica de cocción, que se vierte en varios puntos a lo largo del sistema de cocción. Gracias a ello, los minerales que contienen los alimentos se conservan mejor. Por otro lado, debido a la influencia del calor, las vitaminas, especialmente las hidrosolubles, como las vitaminas C y B, pueden perderse en una proporción que oscila entre 10 y 20% más de lo que se considera óptimo. Existen algunos paralelismos entre esta técnica y el estofado, con la salvedad de que el estofado suele requerir la adición de líquidos como vino o caldo de vez en cuando para obtener una consistencia más acuosa, y el estofado puede cocinarse sin tapa. Los estofados, en cambio, deben cocinarse con la tapa puesta para evitar que los vapores que se forman a lo largo de la cocción se escapen si no se quita la tapa. (30)

## **Sancochados**

Para preparar comidas con este método, primero hay que sumergir el alimento en un recipiente con agua y luego cocerlo durante un tiempo. La cocción por inmersión mantiene el sabor de los ingredientes, facilita la digestión y reduce el riesgo de intoxicación. (30)

## **Estofado**

Es posible generar una alta concentración de minerales en los alimentos utilizando esta forma de cocinar, que consiste en cocer las verduras en su propio jugo. Esta forma de cocinar también se conoce como cocina ecológica. Por otro lado, los efectos del calor pueden provocar una pérdida de entre el 10% y 20% de las vitaminas, sobre todo de las como la vitamina C, hidrosolubles, y la vitamina B. Esta pérdida de vitaminas puede



atribuirse al hecho de que el calor produce calor. A pesar de que este método es comparable al estofado, el estofado a menudo implica la adición de líquidos como vino o caldo para tener una consistencia más acuosa. El estofado se considera una opción más tradicional. El estofado también puede hacerse sin tapar la olla. (29)

Este es otro modo de preparación. Durante el proceso de cocción, los estofados de ternera, en cambio, deben cocinarse con la tapa puesta. Esto se hace para que no se pierdan los vapores que se crean con el guiso. (30)

### **1.1.2. Tiempo dedicado a la ingesta de alimentos en el almuerzo.**

La cantidad de tiempo que se asignó a la preparación de la comida fue en cierto modo equivalente al intervalo de siete a doce minutos que documentaron otros dos grupos de investigación. (32)

Durante este periodo de tiempo, se eliminaron de la consideración actividades como socializar, preparar la comida, utilizar condimentos y participar en otras actividades que no estuvieran relacionadas con la comida. Parece que un intervalo de treinta minutos es adecuado para almorzar, según las conclusiones de estos estudios. (31)

La digestión es un proceso que puede ser de cualquier forma, como de origen animal o vegetal, natural o modificado, sólido o líquido. Es un proceso que proporciona componentes que son absorbibles y cumplen una función nutritiva en el organismo. El acto de consumir alimentos es un proceso que puede mostrar cualquier tipo de comportamiento. Hay muchos tipos diferentes de comidas que el cuerpo puede ingerir.(32)



### 1.1.3. Horario del almuerzo.

El horario del almuerzo es primordial ya que cubre entre el 35 y el 40% de las necesidades nutricionales y no debería servirse más de las 12:30 del mediodía, es importante respetar los horarios y evitar en gran medida posibles alteraciones en los niños y puedan tener un equilibrio en sus vidas y seguir una rutina en la misma hora ofrece muchos beneficios en la salud del niño. La hora de comer puede afectar el consumo de nutrientes. Los horarios de almuerzo más tardíos pueden estar relacionados con una menor ingesta de ciertos nutrientes, como vitaminas y minerales, y una menor cantidad de energía consumida. (30)

Es posible que descubra que no siente hambre en los periodos en los que debería sentirla si está acostumbrado a no comer en los momentos en los que debería hacerlo (desayuno, comida y cena). Esto se debe a que el cuerpo se ha acostumbrado a pasar periodos de tiempo sin comer. Tomar las medidas necesarias para desarrollar hábitos alimentarios saludables es de suma importancia para garantizar que no se salta ninguna de las comidas esenciales del día de forma regular. Se trata de una necesidad de primer orden. La conclusión que puede extraerse de ello es que, por el contrario, tiene un efecto perturbador para el fin que se persigue. Esto se debe al hecho de tener un efecto contrario de comer en exceso durante las tres o cuatro comidas que se realizan a lo largo del día, que es la razón por la que este es el caso. (30)

Se ha descubierto que picar entre horas conduce a la obesidad, que es una afección que se produce cuando el organismo se ve privado de alimentos durante un largo periodo de tiempo y, sin embargo, sigue

consumiéndolos. Una elección muy imprudente que puede ser perjudicial para la salud y conducir a la instauración de hábitos que no pueden considerarse saludables es la práctica de consumir muchos pequeños tentempiés a lo largo del día. Esta práctica es frecuente. Existe una propensión común entre los adolescentes a acumular reservas de proteínas que no son esenciales, lo que puede llevarlos a tener sobrepeso o a sufrir otros trastornos asociados a la alimentación. La persona que cumpla con lo solicitado podrá tener una excelente salud si tiene en cuenta la importancia de tomar las comidas en los horarios adecuados, así como los nutrientes que necesita digerir en función de su metabolismo y otras características. Cuando se trata de la nutrición humana, la alimentación es un componente esencial, ya que tiene la capacidad de influir no sólo en el progreso de una persona en términos de salud, sino también en su desarrollo. (30)

Además, los errores que se asocian a la nutrición de un estudiante universitario pueden, en etapas posteriores, contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas cuando éstas se manifiestan. Cuando se cometen errores, esta es la situación que se produce. (30)

#### **1.1.4. Lugar de almuerzo**

El lugar ideal para que un escolar almuerce en casa es en un comedor. Comer en un espacio destinado para ello ayuda a generar buenos hábitos de alimentación desde pequeños. Para crear un ambiente agradable durante la hora de la comida, se pueden tener en cuenta las siguientes ideas: (30)

- Evitar distracciones.



- Comer todos juntos y comer lo mismo.
- Integrar a los niños en las rutinas relacionadas con las comidas. (33)

### **1.1.5. Conducta según la actividad que realiza mientras almuerzan**

La conducta es el comportamiento que tienen los niños a la hora de almorzar, es decir los hábitos de alimentación que tienen en la mesa familiar. A partir de los resultados de una encuesta, la mayoría consumen alimentos durante los días laborables ven la televisión. Esta era la actividad a la que se dedicaban para pasar el tiempo mientras comían. Algunos de los rasgos que distinguen estos hábitos son la falta de horarios para comer y la ingesta de dietas restringidas. Sin embargo, se consume muchas bebidas gasificadas, una cantidad limitada de verduras y frutas y una cantidad excesiva de grasas por diversos motivos los cuales desarrollan patologías importantes. Esto se debe a que estos niños están más expuestos a una serie de sustancias poco saludables. Concretamente, esto es cierto tanto para las grasas como para los líquidos. Este predicamento se origina por el hecho de que estos pequeños sufren desnutrición.(34)

### **1.2. Consumo de alimentos.**

Hay una serie de aspectos asociados al consumo de alimentos, entre ellos el lugar y el momento del consumo. Tanto el desarrollo del cerebro de los niños como su rendimiento académico se ven influidos significativamente por los alimentos que consumen. Es necesaria porque aporta nutrientes, estos ayuda a preservar la salud y mejora la salud general. (35)

Para colmo de males, alimentos como las legumbres satisfacen la necesidad de una dieta en la que abundan los alimentos procedentes del



reino vegetal. Se trata de una dieta que se considera vegetariana. No sólo son capaces de satisfacer estos requisitos, sino que también aportan muchos beneficios al organismo, son deliciosas y sirven como alternativa a la carne. Además, son capaces de cumplir estos requisitos. Se aplica ampliamente y se pueden utilizar en una serie de cocinas, tales como sopas, guisos, ensaladas, e incluso en ciertas comunidades, una variedad de postres, etc. Debido a esto, son una gran opción que debe ser considerada para su inclusión en la dieta diaria de uno, ya que son una alternativa estupenda que debe tenerse en cuenta. Como resultado de esto, incluirlos en la dieta de uno es una fantástica línea de acción a tomar.

(35)

Entre los adolescentes existe el malentendido generalizado de que esta dieta es exclusiva de quienes siguen un régimen vegano o vegetariano. Sin embargo, no es cierto que vayan a desarrollar una preferencia por los alimentos crudos. Al aumentar la frecuencia con la que consumen verduras, frutas y brotes frescos, podrán obtener una mayor cantidad de vitaminas, fibra, antioxidantes y otros beneficios. Aunque el ajo puede ser beneficioso para reforzar el sistema inmunitario y alejar las infecciones, es importante tener en cuenta que todas las hierbas frescas poseen propiedades realmente fantásticas para la salud y la vida. El uso del jengibre, por ejemplo, ha demostrado ser bastante eficaz en el tratamiento del mantenimiento de las vías respiratorias y en la terapia de las náuseas. Tener un sistema inmunológico más fuerte es otro de los beneficios que puede aportar el ajo. Preparar zumos y batidos caseros son otras dos opciones maravillosas a tener en cuenta cuando se trata de desayunos.



Además de añadir yogur y un número considerable de semillas para mejorarlo, también puedes explorar todas estas otras opciones. (35)

### 1.2.1. Frecuencia de consumo de desayuno

La comida más importante es la que rompe el ayuno y proporciona la energía necesaria para empezar el día. Esto se debe a que la comida que rompe el ayuno es la que ofrece la energía esencial. De hecho, la dieta incluye una serie de comidas que son fuentes de carbohidratos, y estas comidas están incluidas en la dieta. Existe la posibilidad de que estas comidas se complementen con la adición de productos lácteos como huevos o queso, además de una fuente de proteínas. La incorporación de carbohidratos a la dieta es esencial para garantizar una nutrición adecuada del organismo. Como recomendación adicional, se recomienda incluir frutas y verduras en la dieta para cumplir el objetivo de construir una dieta equilibrada entre los numerosos componentes. Un consumo regular de desayuno conduce a unos hábitos de alimentación y actividad física más constantes, así como a una elección de alimentos más saludables y a una ingesta calórica constante, todo lo cual repercute en el índice de masa corporal (IMC). (35)

El consumo de desayuno también conduce a una ingesta calórica más constante. La ingesta del desayuno también da lugar a una ingesta más constante de calorías después del desayuno. Además, desayunar conduce a un consumo más constante de calorías accesibles para el organismo. Por otro lado, cuando no se desayuna de forma constante, ocurre lo contrario: la ingesta del desayuno disminuye. Esto puede



atribuirse a diversos factores, como un aumento del consumo de tentempiés, hábitos alimentarios irregulares o un aumento del consumo de alimentos bajos en la cantidad de nutrientes que contienen. (36)

Durante la noche, el cuerpo pasa por un periodo de ayuno que puede durar entre seis y nueve horas. Esta es la razón por la que ocurre esto. Como resultado, el desayuno es el método más eficiente para reponer el cuerpo con todos los recursos que utilizó o gastó mientras dormía. Es de suma importancia que su hijo desayune de forma constante, ya que le proporciona una gran variedad de beneficios, entre los que se incluyen los siguientes:(36)

- Mediante el desayuno podemos mejorar las actividades.
- Nos beneficia en los deportes y ejercicios (36)

Requerimiento (kcal), en estudiantes de primaria es de 1,580 con un aporte de energía de 375 – 415.

## **Alimentación Saludable**

Consumir alimentos es una actividad diaria necesaria y opcional, y es algo que estamos obligados a realizar. Consumir alimentos es una responsabilidad que tenemos que cumplir. La cantidad de alimentos que consumimos a lo largo del día se denomina dieta, y esta distinción es válida independientemente de si los alimentos en cuestión son sanos o no. Debido a que el término «dieta» suele confundirse con la simple idea de perder peso, en ocasiones se malinterpreta esta conocida etiqueta. Como consecuencia de ello, existe un malentendido generalizado sobre esta denominación. Hay que tener en cuenta que no todo el mundo come de la



misma manera. Es posible que en ello influyan una gran variedad de variables, como los hábitos o preferencias, la facilidad de adquisición, las convenciones o las actitudes de las personas, las familias y/o la sociedad. En consecuencia, es de suma importancia hacer consciente este aspecto de la alimentación. Es necesario ser consciente de que un consumo excesivo puede provocar toxicidad u obesidad para que una dieta pueda considerarse una dieta adecuada, una dieta aconsejada o una dieta equilibrada. Este es un requisito que debe cumplirse antes de ser incluida en cualquiera de estas categorías. Es necesario que la comida tenga un sabor y aroma agradables a los sentidos, además de tener un aspecto decente. Esto se suma al hecho de que la comida debe ser visualmente atractiva. (36)

### **1.2.2. Alimentos que consume en el refrigerio escolar.**

En el contexto de la jornada escolar, el término «hora de la merienda» se refiere a la pausa para comer que normalmente tiene lugar durante el tiempo en que los alumnos están presentes en la escuela. (36)

Es posible que tenga lugar en cualquier momento entre la mitad de la mañana y la mitad de la tarde. Con el fin de ayudar a los alumnos a cumplir con sus responsabilidades educativas y mantener su salud de forma aceptable. (37)

Hay algunos alimentos líquidos que pueden sustituirse por comidas cocinadas. Entre ellos se encuentran la leche semidesnatada, el yogur, los productos lácteos, los zumos de frutas, las verduras y los néctares. Sin embargo, se recomienda hacer esta sustitución sólo dos veces por semana.(37)



### **1.2.3. Bebidas que consumen en el refrigerio escolar.**

Todas y cada una de las bebidas, ya sean naturales o procesadas (transformadas), que aportan al organismo componentes esenciales para su existencia. Algunos ejemplos de bebidas que incluyen edulcorantes calóricos y no calóricos, así como el agua natural y las aguas de frutas naturales, se incluyen en esta categoría. Por ello, es de suma importancia que las bebidas que los niños consuman como parte de sus meriendas escolares sean líquidos que no sólo sean buenos para su salud, sino que además procedan de fuentes naturales. (36)

### **1.2.4. Consumo de alimentos constructores/formadores.**

Los alimentos derivados de las proteínas son los responsables de la construcción o reconstrucción del tejido muscular esquelético en caso de lesión o cuando el músculo se está recuperando. Dado que las proteínas y aminoácidos son una fuente clave de la síntesis, es vital tener en cuenta que puede proceder tanto de fuentes animales como vegetales. Cuando somos capaces de comprender mejor el proceso de contracción muscular, la fabricación muscular que componen el cuerpo humano y la producción de anticuerpos que mejoran nuestras defensas dentro del organismo, podemos adquirir una comprensión más completa de estos procesos. Además, es de suma importancia mencionar que se incluyen en este grupo los siguientes alimentos: productos lácteos, leche, queso y yogur; pescado, marisco y moluscos; ganado vacuno, pollo y cerdo; verduras y frutos secos, incluidas las judías, las pacanas, las lentejas y otras cosas de naturaleza similar. (38)



**Proteínas:** Las proteínas son responsables de la producción de tejidos corporales, así como de la transformación de enzimas y otras sustancias complejas que rigen las acciones que tienen lugar en el interior del organismo. Es fundamental tener en cuenta que existen dos tipos distintos de proteínas que se pueden consumir, teniendo en cuenta que la utilización de proteínas animales y vegetales no es análoga entre sí. Estas enzimas se conocen como proteasas, que también se conocen como enzimas digestivas. Después, el colon se encarga de digerir estos aminoácidos, y se les permite entrar en la circulación, donde tienen el potencial de transformarse en los tejidos que sean necesarios. (38)

La disponibilidad de proteínas derivadas de plantas o animales no está sujeta a ninguna condición que se les imponga. Sólo ocho de los veinte aminoácidos que se utilizan en la construcción de proteínas se consideran compuestos fundamentales. Es necesario absorber los aminoácidos en su estado preelaborado a través del consumo de alimentos, ya que el cuerpo es incapaz de producir algunos aminoácidos. Esto se debe a que el cuerpo no puede producirlos. De forma regular, es extremadamente necesario consumir comidas que sean abundantes en aminoácidos esenciales. Esto es algo que ocurre. Si algunos de los aminoácidos no son adecuados, los aminoácidos restantes se convierten en energía, y los residuos se eliminan a través de la orina en forma de nitrógeno, lo que se conoce como urea. La descomposición de las proteínas en moléculas que puedan utilizarse para crear energía es una consecuencia del consumo de una cantidad excesiva de proteínas. El proceso que se describe aquí se denomina degradación de las proteínas. Si se ingiere una cantidad excesiva de carne, cuando hay



una mayor demanda que disminuye la reparación de los tejidos en el individuo, entonces ésta sería una característica improductiva de adquirir energía. Hay casos en los que las proteínas escasean y están presentes en menor cantidad, a menudo en contraste con los carbohidratos, que aportan cuatro calorías por gramo. Esta es una causa común de este fenómeno. Otro punto a considerar es que cuando hay una mayor demanda, esto tendría un impacto en la curación de los tejidos dentro del individuo. Es vital incluir en la dieta tanto las proteínas producidas a partir de animales como las generadas a partir de plantas para tener una dieta equilibrada. Un adulto debe ingerir 0,8 gramos de cafeína por cada KG corporal que tenga. Esta es la recomendación sobre el consumo de cafeína. Los hidratos de carbono son importantes para la dieta humana, y constituyen una proporción mayor de todos los componentes que los lípidos y las proteínas. Para que el organismo siga funcionando correctamente y obtenga la cantidad de energía necesaria, es esencial que estos tres componentes estén presentes de forma constante en la dieta. (38)



### 1.2.5. Consumo de alimentos energéticos.

Con el fin de estar preparados para las numerosas actividades que realizamos a diario, las comidas que se consideran alimentos energéticos son aquellas que no sólo nos proporcionan energía, sino que también nos ayudan a llevar a cabo los procesos de movilización, transporte y activación al mismo tiempo. En el contexto de las comidas, se denominan «alimentos energéticos». El trabajo de estos nutrientes es proporcionar energía, concretamente como combustible para el músculo, la actividad mental mediante el uso de energía para el cerebro y los procesos biológicos como la digestión, la respiración, el ritmo cardíaco y otros que funcionan de forma autosuficiente sin ninguna ayuda de nada externo al cuerpo. (38)

Los alimentos del primer grupo son los ricos en hidratos de carbono. La segunda categoría incluye las grasas que se adquieren a partir de aceites vegetales, incluidos los procesados o generados a partir de materias primas, así como los frutos secos que contienen una cantidad significativa de energía.(38)

**Carbohidratos:** Siempre que se consumen hidratos de carbono en forma de comidas, cada gramo de hidratos de carbono comprende cuatro kilocalorías. Los alimentos ricos suelen ser más accesibles y cuestan menos dinero que los ricos en proteínas o lípidos. En el proceso de asimilación, los hidratos de carbono se funden para obtener energía. Esto se hace con el objetivo de adquirir energía. En el transcurso de este proceso, se libera agua y dióxido de carbono a la atmósfera. Algunos ejemplos de alimentos que incluyen carbohidratos son los azúcares, las legumbres y los tubérculos, entre otros alimentos similares. Los cereales,



que incluyen el trigo, el arroz, la cebada, la avena, el maíz, el mijo, el centeno y el sorgo, se consideran fuentes adicionales de carbohidratos. El hígado se encarga de procesar el azúcar inmediatamente después del proceso de absorción que tiene lugar en el intestino delgado. El glucógeno, que es una reserva de polisacáridos y el equivalente del almidón de las células vegetales, es la forma que adopta después de haber sido digerido y almacenado. Por lo tanto, el azúcar que aún queda se absorbe en la circulación cuando se ha completado este paso. (38)

Los triglicéridos se generan siempre que el azúcar se combina con la grasa a lo largo del proceso. Los triglicéridos son moléculas de grasa que pueden descomponerse fácilmente en cetonas, que son compuestos químicos que pueden quemarse. Cuando el azúcar se combina con carbohidratos, se produce una sustancia conocida como triglicéridos. (38)

Los triglicéridos y la glucosa se transfieren a los músculos y órganos de oxidación dentro del cuerpo a través del sistema circulatorio. Esto se hace para facilitar el proceso. Cuando hay una baja ingesta de carbohidratos, el exceso posterior se almacena en grasa, donde puede ser recuperado y utilizado por el cuerpo. Esto ocurre cuando hay una baja ingesta de carbohidratos. (38)

**Grasas:** Las grasas son responsables de la creación de nueve calorías por gramo dentro del organismo, a pesar de que sólo se encuentran en menor cantidad que los hidratos de carbono. La ingesta de grasas debe limitarse a entre el 20 y el 35 por ciento, lo que equivale a unos 300 miligramos al día. Esta es la cantidad recomendada de grasa que se debe consumir. Debido a la alta densidad energética de los lípidos, se guardan eficazmente



para su uso posterior en situaciones en las que se restringe el consumo de carbohidratos. En el caso de que se consuman azúcares y carbohidratos, se actúa de este modo. Cuando las circunstancias son secas, escasas o frías, es obvio que los animales necesitan almacenar lípidos para poder utilizarlos más tarde. Esto se debe a que los lípidos son esenciales para la supervivencia. Los lípidos se almacenan en el cuerpo, lo que explica este hallazgo. (38)

Los ácidos grasos se producen cuando las grasas se vuelven triglicéridos. Los triglicéridos son fabricados por el organismo. Los triglicéridos se producen como resultado de la circulación de estos ácidos grasos. En cuanto a las grasas, los tipos de grasas que más se ingieren a lo largo de la vida son los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados. (38)

#### 1.2.6. Consumo de alimentos reguladores.

Dado que los minerales y las vitaminas actúan como reguladores, es fundamental tener en cuenta que la mayor parte de los alimentos que lo gobiernan proceden de las frutas, las verduras y el agua. A la hora de abordar los alimentos que regulan el organismo, es crucial tener una idea completa de lo que es una dieta sana, que también se conoce como alimentos protectores debido a que su principal cometido es proteger al cuerpo humano de algunas de sus actividades críticas. Esta explicación es necesaria porque una dieta sana también se conoce como una alimentación saludable. (38)

**Los minerales:** Además de ser necesarios para la reparación estructural de los tejidos corporales, los minerales inorgánicos también intervienen en el desarrollo de procesos como la actividad de los sistemas enzimáticos, la



contracción de los músculos, las respuestas nerviosas y la coagulación de la sangre. Es posible dividir los minerales esenciales para la nutrición humana en dos grupos: macroelementos, que consisten en magnesio, potasio, calcio, fósforo, yodo, hierro, sodio; y microelementos, que consisten en cobre, cobalto, manganeso, flúor y zinc. Ambas categorías son igualmente importantes para la nutrición humana. El cuerpo humano necesita ambas categorías para funcionar correctamente. (38)

**Vitaminas:** La síntesis de estas combinaciones orgánicas, destinadas a mejorar el consumo de carbohidratos, proteínas, lípidos, es responsabilidad específica de los sistemas enzimáticos y no de cualquier otro sistema orgánico. Esto es matemáticamente imposible. La síntesis de las células sanguíneas, las hormonas, las sustancias químicas del sistema cerebral y los componentes genéticos necesitan la presencia de determinadas vitaminas. Estas vitaminas son esenciales para su desarrollo. En su forma actual, las vitaminas pueden dividirse en dos categorías:

**Vitaminas liposolubles:** Esta categoría de vitaminas está formada por las vitaminas A, D, E y K, entre otras. Cuando se ingieren junto con alimentos que incluyen vitaminas liposolubles, es habitual que el organismo absorba estas vitaminas. La bilis del hígado se encarga de descomponerlas, y las moléculas que han sido emulsionadas pasan a través de los capilares linfáticos y las venas a las arterias, donde se distribuyen por todo el organismo. El exceso se deposita en la grasa del cuerpo, además de en el hígado y los riñones. Dado que es posible almacenarlas, no es necesario consumir esta categoría de forma constante, ya que es necesaria. (38)



**Vitaminas hidrosolubles:** Se incluyen las vitaminas C y del complejo B, pero esta lista no es exhaustiva. Dado que el organismo no tiene capacidad para retenerlas, es esencial obtenerlas de forma constante. La vitamina C, a veces denominada ácido ascórbico, tiene un impacto sustancial tanto en el desarrollo del tejido conjuntivo como en la conservación de su integridad. Es posible que esté presente en los propios cítricos. Con la ayuda de las vitaminas hidrosolubles, los cuales participan en actividades metabólicas críticas que tienen un efecto sustancial, es posible prevenir por completo afecciones como el beriberi y la pelagra. Las principales fuentes de esta sustancia química son la levadura y las células hepáticas y del hígado. (38)

**Recomendaciones para una alimentación saludable:**

Las personas deben recibir una orientación dietética que se centre en una dieta integral, adecuada, bien organizada, equilibrada, placentera y que cambie de vez en cuando. La entrega de esta instrucción debe realizarse a través de la provisión de asesoramiento dietético. Durante el proceso de realización de esta actividad, es esencial tener en cuenta las necesidades dietéticas del individuo en cuestión. Para evitar el desarrollo de problemas nutricionales, enfermedades crónicas y enfermedades no infecciosas, se aconseja evitar el consumo de comida basura, especialmente fritos. Esto es especialmente cierto para la prevención de enfermedades que no son contagiosas. (38)

**Cereales:** Productos como los cereales, el pan y las galletas son ejemplos de lo que esto equivale. El consumo de pan, y más concretamente de pan integral, es algo bueno y casi imprescindible para desayunar. (38)



Es fundamental consumir una amplia gama de alimentos que incluyan una alta concentración de hidratos de carbono para llevar una dieta saludable desde el interior. Entre este tipo de alimentos, los cereales constituyen un grupo. Entre los alimentos que se producen en mayores cantidades y que aportan las contribuciones más significativas a la dieta de la raza humana, el maíz, el arroz y el trigo son los productos más importantes. Además de estos productos, aportan más del sesenta por ciento de las calorías necesarias para que nuestro organismo obtenga los nutrientes adecuados. Todas y cada una de estas comidas son una magnífica elección para consumir en cualquier momento de la vida por el hecho de que son densas en nutrientes, asequibles y tienen la capacidad de proporcionar suficiente placer. El consumo de maíz, que es una comida rica en carbohidratos, es un medio para saciar el hambre. Al organismo le cuesta digerirlo, a pesar de que incluye un número razonable de proteínas. Pero éste no es el caso. Por lo tanto, debido a la gran cantidad de vitamina B que contiene, el maíz es una fuente abundante tanto de fibra soluble como de vitamina B. El trigo, por su parte, se emplea en diversos alimentos, incluida la producción de harina para el consumo en forma de pan, fideos y galletas, además de otra serie de productos culinarios y de confitería. Al tener una alta concentración de minerales y fibra, el trigo se considera una dieta completa cuando se toma en sus formas menos procesadas. Esto se debe a que el trigo es un tipo de cereal. (38)

**Lácteos:** Esta categoría contiene una amplia variedad de compuestos, algunos de los cuales incluyen leche, productos lácteos y derivados de la leche. A continuación, se incluyen algunos ejemplos de estas sustancias.



Además de ser una fuente de calcio, que es un mineral esencial, los productos lácteos son sobre todo una fuente de proteínas. Además, es una fuente de vitaminas A, D y B. Es un alimento completo. Las personas obesas pueden consumirlos desnatados, lo que supone disminución del consumo graso. (38)

**Fruta:** Además de tener una alta concentración de hidratos de carbono fáciles de digerir, la fruta también tiene minerales, agua y fibra en su composición. El consumo de esta fruta ha demostrado ser beneficioso. El consumo de vitamina C es especialmente ventajoso debido a que es un excelente método para proporcionar al organismo la ración diaria de vitaminas necesarias para el día a día. Se aconseja cortarla en trozos para evitar que pierda todas sus características al estar recién exprimida; no obstante, también es posible elaborarla en forma de zumos. De este modo, no hay posibilidad de que pierda su integridad. El zumo de naranja recién exprimido y elaborado con ingredientes naturales debe consumirse a primera hora de la mañana. Otra recomendación es que consuma cinco frutas al día, lo que equivale a ingerir 400 gramos de fruta. (38)

Además de ser pueden descubrirse en cualquier parte del globo, las frutas también están presentadas de otra manera en comidas. Los frutos son las partes carnosas de los órganos florales que han alcanzado la madurez y están listos para el consumo. Los frutos se describen como los órganos reproductores de las flores. Frutos es sinónimo del término «frutas». En algunos casos, incluso pueden encontrarse semillas dentro de la estructura de los frutos. Además, se sugiere encarecidamente que se consuman con regularidad y de tantas formas diferentes como sea factible. Sin embargo,



deben evitarse a toda costa los zumos y extractos. Lo ideal sería consumirlos al natural o troceados. Esta es la conclusión a la que ha llegado la OMS. Varios casos, es exacto decir que la fruta tiene un valor calórico bajo, y el porcentaje de agua que contiene en su composición oscila entre el 80 y el 91 por ciento. Las formas más comunes de carbohidratos son la sacarosa, la fructosa y la glucosa. La sacarosa es el tipo de carbohidrato más común. Por el contrario, cuando la fruta madura, la concentración de almidón tiende a disminuir el almidón. Concretamente, la concentración de azúcares simples aumenta la maduración, pero la concentración de azúcares complejos disminuye a medida que aumenta el grado de maduración. Se trata de aclarar la relación entre ambas variables. Por otra parte, contienen una cantidad ínfima de proteínas y grasas, a excepción del aguacate y el coco, que son relativamente ricos en ambas categorías. Además, incluyen en su composición una cantidad significativa de vitamina C y vitamina A. De todos los minerales, el potasio y el fósforo son los que se encuentran en mayor cantidad. Los niveles más altos de fibra insoluble se pueden encontrar en una pera, un kiwi y una ciruela, mientras que los niveles de fibra soluble en estas frutas son los más bajos. (38)

**Agua:** Según la OMS, las personas deben consumir dos litros de agua al día. Esta recomendación la hace la OMS. Concretamente, esto se debe a que el agua se pierde a través de los procesos de sudoración, respiración, heces y orina. Esta es la razón por la que ocurre esto. Esto se debe a que el agua se pierde a través de cada uno de estos tres pasos, que es la razón por la que esto ocurre. A la hora de dar estos consejos, se tiene en cuenta la cantidad de energía que las personas gastan diariamente a lo largo de



su vida. Además, se ha propuesto que beber agua ayuda a reducir cálculos renales y/o biliares. Esto es algo que ya se ha afirmado anteriormente. Además de los diversos beneficios que conlleva beber agua, éste es sólo uno de ellos. (38)

**Azúcar:** Se aconseja que reduzcan la cantidad de azúcar que consumen. Esta recomendación se aplica a los azúcares que están presentes en su estado natural en la miel, los zumos, los jarabes y los concentrados de frutas.

La fabricación de azúcar y sus derivados se realiza principalmente con la intención de proporcionar energía al organismo y añadir un sabor dulce a los alimentos que se consumen. En caso de que el cuerpo sufra hipoglucemia, es posible que manifieste diversos trastornos que tienen el potencial de ser mortales. El uso de unos pocos gramos de azúcar, por otro lado, tiene placebo de aliviar dolores. Puede encontrar casi todos los azúcares simples que absorbe el organismo en productos como la algarroba, las mermeladas, la miel y otros derivados como caramelos, piruletas, chicles y otros dulces. Estos son los tipos de alimentos que contienen azúcares simples. Una consecuencia directa del consumo excesivo de estas cosas es el incremento de patologías no transmisibles lo que a su vez provoca un aumento de la población total en general. Algunas de las consecuencias más significativas de comer una cantidad excesiva de azúcar son el desarrollo de caries, el desarrollo de sobrepeso u obesidad y el desarrollo de diabetes. Estas consecuencias se suman al desarrollo de la diabetes. (38)



**Verduras y hortalizas:** Además de garantizar el consumo diario fibra, el consumo diario de disminuye el contraer enfermedades cardiovasculares. Se deben consumir al menos 400 gramos de verduras al día a través de la ingesta. (38)

Cuando se trata de la categoría de alimentos que incluyen capacidades antioxidantes, las características distintivas del grupo son el contenido en fibra y agua de las comidas respectivas. Por otra parte, en lo que respecta al almacenamiento, es sumamente necesario actuar con precaución, ya que la presencia de moho puede dar lugar al desarrollo de sustancias de naturaleza muy tóxica y patógena. En el caso de que se descubran mohos que tengan la característica de estar formados por algodón, es vital que se erradiquen en su totalidad. (38)

Las verduras son alimentos naturales que se caracterizan por tener un perfil nutricional bajo en calorías. Como tipo de alimento, se incluyen las verduras. Además, la cantidad de carbohidratos que se incluyen en ellas es relativamente modesta, y la gran mayoría de ellos están presentes en forma de almidón. Además de tener un bajo contenido en sodio, las verduras son abundantes en una variedad de nutrientes fundamentales, como fibra, vitamina C, ácido fólico y potasio. Las verduras son una buena fuente de todos estos elementos. Una de las características distintivas de las verduras es que tienen una cantidad comparativamente baja de calorías. Las verduras son alimentos que proceden orgánicamente de la tierra. Además, hay pruebas que demuestran que comer verduras puede reducir considerablemente la incidencia de enfermedades coronarias, infartos de miocardio y una serie de tumores malignos, el hecho de que una deficiencia



de verduras está relacionada con un aumento del número de problemas de salud. (38)

## 2. ESTADO NUTRICIONAL.

El campo de la evaluación nutricional comprende una amplia gama de enfoques que se apoyan en mediciones dietéticas, antropométricas, físicas y biológicas. Estas metodologías se utilizan cuando se evalúa a niños y adolescentes. Con estas herramientas se puede determinar el estado nutricional de un individuo. Además de determinar el estado nutricional del individuo, el uso de estos datos permite identificar cualquier posible deficiencia o exceso que pueda ser relevante para el individuo. Esto es posible gracias a la utilización de estas mediciones. En lo que respecta a estos métodos, el componente más esencial es la interpretación de la información recopilada a través de la investigación de diversas condiciones, las mediciones antropométricas y la composición corporal, los marcadores biológicos (incluidos los indicadores bioquímicos, hematológicos e inmunológicos), el examen físico y la revisión de la dieta. (39)

Cuando se trata de la ingesta fisiológica y la adecuación que tienen lugar tras la absorción de nutrientes, se habla del estado nutricional de una persona. Esto se debe a que se refiere a la ingesta fisiológica. Este estado es lo que se conoce como la condición que experimenta actualmente una persona. Esto se hará de acuerdo con lo expuesto anteriormente. Esta valoración se realizará de forma coherente con la noción de estado nutricional. (39)



### **Importancia de la nutrición**

No sólo se aprecia una mejora de la salud, el peso y la talla adecuada, sino también una reducción de la aparición de enfermedades y del proceso de envejecimiento, además de una mejora del rendimiento físico, los valores familiares y las responsabilidades profesionales. Estos datos demuestran la importancia de mantener una dieta sostenible y equilibrada. La nutrición es un tema científico que examina todos los procesos que tienen lugar en el organismo, razón por la cual se trata de un factor tan significativo. Esto se consigue utilizando componentes definidos químicamente y denominados nutrientes. El individuo es capaz de obtener estos nutrientes a través de la ingestión de alimentos con el objetivo específico de satisfacer sus necesidades de energía suficiente. Es difícil llevar a cabo cualquier proceso cuando el nutriente no está ahí, ya que actúa como un contribuyente. (39)

Además de la búsqueda de una práctica diaria que debe combinarse con el ejercicio físico regular, la ingesta diaria de nutrientes, la formación de rutinas saludables y la búsqueda de una práctica diaria son componentes de la nutrición. De ella depende el desarrollo de los rasgos físicos y las capacidades mentales de los niños, así como su salud y bienestar general. Es una de las bases de todo ello. En pocas palabras, la nutrición es directamente responsable del fortalecimiento del sistema inmunitario, lo que a su vez conduce a una reducción del número de enfermedades a las que una persona es vulnerable. Para que los niños alcancen su máximo potencial en términos de CRED es vital que reciban la mejor nutrición a lo largo de toda su infancia, empezando en la niñez y continuando hasta la



vejez. Esto se debe al hecho de que los jóvenes tienen un fuerte deseo de desarrollar todo su potencial. (39)

Una de las cosas que contribuyen a la salud general de una persona es recibir una cantidad adecuada de alimentos. Es posible definirla como una dieta no sólo adecuada sino también equilibrada, además de una dieta acompañada de actividad física. Los requisitos de una dieta adecuada están inextricablemente ligados a los requisitos de la nutrición. En caso de que una persona no obtenga los nutrientes adecuados, existe la posibilidad de que su inmunidad se debilite, se vuelva más susceptible a las enfermedades, su crecimiento físico y mental se vea afectado y su nivel de productividad disminuya. (39)

### **Estado nutricional en la etapa escolar**

En el transcurso de este periodo de su vida, un niño experimentará una serie de transformaciones distintas. Estas alteraciones pueden tener una gran repercusión. Dado que uno de estos cambios es el crecimiento, se deduce que las dificultades alimentarias influirán en el CRED, lo que, a su vez, repercutirá en su capacidad para prestar atención y asimilar la enseñanza. Esto se debe a que el crecimiento es uno de los cambios que se producen. (39)

### **Evaluación del estado nutricional**

Cuando se trata de la ingesta fisiológica y la adecuación que tienen lugar tras la absorción de nutrientes, se habla del estado nutricional de una persona. Esto se debe a que se refiere a la ingesta fisiológica. Este estado es lo que se conoce como la condición que experimenta actualmente una persona. Esto nos ayuda a estimar, valorar y calcular el estado en el que se



encuentra una persona en función de los ajustes nutricionales en los que haya podido influir. Esto se hará de acuerdo con el enunciado anterior. Esta valoración se realizará de forma coherente con la noción de estado nutricional. Esta estrategia se utilizará para llegar a una conclusión sobre el estado nutricional del individuo especificado. (39)

Es posible determinar los elementos que han conducido al estado nutricional actual mediante el proceso de análisis del estado nutricional del individuo. Esto es así independientemente de que la evaluación se realice por razones clínicas o epidemiológicas. Es indiferente que las causas en cuestión sean clínicas o epidemiológicas; siempre es así. Da igual que la investigación se lleve a cabo por motivos clínicos o epidemiológicos; siempre es así. Además de evaluar los hábitos nutricionales y la composición corporal, es el procedimiento que se lleva a cabo en todas y cada una de las etapas de la vida. Es el instrumento que permite determinar si los individuos o grupos de población padecen una situación de malnutrición, ya sea por exceso o por defecto. (39)

### **Composición corporal**

Tomaríamos en consideración cualquier investigación que permitiera construir una descripción de las proporciones de grasa, huesos, agua y músculos presentes en el cuerpo humano. Para ponerlo en perspectiva, el cuarenta por ciento de esta masa está compuesta por músculos esqueléticos, que tienen una densidad energética de mil calorías por kilogramo cada uno. En esta masa específica, la implicación es mayor. Un adulto sano presenta valores que oscilan entre el 10 y el 20 por ciento en el

hombre y entre el 15 y el 30 por ciento en la mujer, siendo la proporción restante libre de grasa o constituida por masa magra. (39)

### **Clasificación de la valoración nutricional según IMC para la edad.**

Se crea una indicación cuando se compara el IMC del adolescente con el IMC de referencia que corresponde a su edad. Esta comparación da lugar a la producción del IMC para la edad, que se denota mediante la fórmula IMC/edad. Utilizando esta indicación, es posible determinar los niveles de delgadez, normalidad, sobrepeso y obesidad de acuerdo con los requisitos de crecimiento corporal de la OMS. Para llegar a una estimación precisa de su valor, debe tenerse en cuenta la siguiente fórmula: Asegurarse de que el resultado se compara con la tabla 1 de la categoría de evaluación nutricional basada en el IMC para el grupo de edad.

**Cuadro 1: Clasificación nutricional según el IMC**

Clasificación	Puntos de corte (DE)
Obesidad	> 2
Sobrepeso	> 1 a 2
Normal	1 a -2
Delgadez	< -2 a -3
Delgadez severa	< -3

#### **Los criterios son:**

-IMC < -2 DE: Aquellos con un IMC inferior a menos dos desviaciones estándar (DE) de la norma para su edad y sexo se consideran desnutridos (clasificados como "delgados")

-IMC  $\geq$  -2 DE y  $\leq$  1 DE: Este rango se considera "normal" para los adolescentes y se espera que se mantenga constante a lo largo del tiempo.

-IMC > 1 DE a  $\leq$  2 DE: Esta desviación estándar se clasifica como "con sobrepeso".



-IMC > 2 DE: El rango por encima de dos desviaciones estándar de la referencia se considera "obesidad" y se asocia con un alto riesgo de comorbilidades.

## **Obesidad y sobrepeso**

La presencia de una cantidad excesiva de grasa en el cuerpo es la característica que define la enfermedad conocida como obesidad. Existe una fuerte correlación entre la obesidad y el sobrepeso. Se considera que los niños de entre cinco y dieciocho años tienen sobrepeso según los criterios de la OMS. Su IMC para la edad debe ser superior a una o dos desviaciones estándar para que se considere que tienen sobrepeso. Si, por el contrario, el IMC medio de estos alumnos es superior a dos desviaciones típicas, se considera que son niños obesos. Además de otras afecciones diversas, quienes padecen sobrepeso u obesidad pueden tener un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como problemas hipertensión, cardíacos, cáncer y diabetes. Esta es una situación que teóricamente podría darse. Existe una gran variedad de factores que podrían contribuir al desarrollo de diversos trastornos..(40)

## **Factores que pueden causar obesidad**

- Algunos ejemplos de hábitos alimentarios poco saludables incluyen el consumo de comidas con alto contenido en jarabe de fructosa, azúcar y grasas. A título ilustrativo, algunos ejemplos son los dulces, los aperitivos de bolsa, las gaseosas, los refrescos azucarados de imitación envasados, las bebidas rápidas en polvo, etc.
- La publicidad engañosa de los alimentos procesados y de bajo costo.

- Estar sentado todo el día.
- La ausencia de grupos deportivos los cuales puedan motivar a caminar o realizar deportes al aire libre. (40)

## 2.3. MARCO CONCEPTUAL

### **Alimentación**

La alimentación se define como el acto de consumir intencionalmente alimentos para cumplir las funciones esenciales que tiene asignadas el ser humano. Además, se compone de fases que incluyen la selección de alimentos, la preparación de alimentos y el consumo de alimentos. (14)

### **Adolescente**

Según la OMS, el periodo de tiempo que transcurre entre la infancia y la madurez se denomina adolescencia. Este periodo se caracteriza por cambios rápidos y observables en la fisiología corporal, la maduración de los procesos mentales y la formación de una identidad adulta, y el desarrollo progresivo de la madurez.(41)

### **Estado Nutricional**

Su estado nutricional es la condición en la que se encuentran con respecto a la cantidad de alimentos que ingieren y el método por el que nuestro organismo se adapta a los nutrientes que ingerimos. Este estado se denomina estado nutricional. Se trata de evaluar las circunstancias nutricionales alteradas que se han producido tras la finalización de este tratamiento. Además, como las influencias culturales, el nivel socioeconómico, las cuestiones psicológicas y los factores genéticos, entre otros.(18)



## **Nutrición**

Cuando se habla de las necesidades nutricionales del organismo, la nutrición se refiere al consumo de alimentos. Llevar una dieta sana, adecuada y equilibrada, además de practicar una actividad física regular, es un componente esencial para gozar de una salud excelente.(42)



## CAPÍTULO III

### PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El estudio es de diseño no experimental no se manipulan las variables o grupos de comparación. El investigador observa lo que ocurre de forma natural, sin intervenir de manera alguna. (43)

#### 3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Como consecuencia de que su metodología se centra en el desarrollo y la evolución de los conocimientos, se clasifica como tipo básico. De nivel correlacional es que se caracteriza por la formación de una conexión específica entre dos variables. Dado que toda la información necesaria para la investigación se obtuvo en un único momento, transversal utilizando esta definición concreta. (44)

#### 3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

En este trabajo se aplicó el método hipotético deductivo con enfoque cuantitativo.

#### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

##### 3.4.1. Población:

Está constituido por 390 estudiantes del primero al sexto de primaria Institución Educativa 40236 Cesar Vallejo Primaria.

**Cuadro 2: Población total de estudiantes I.E. 40236 Cesar Vallejo****Primaria**

SECCION	CANTIDAD
PRIMERO A	27
PRIMERO B	27
SEGUNDO A	27
SEGUNDO B	30
TERCERO A	24
TERCERO B	30
TERCERO C	23
CUARTO A	23
CUARTO B	23
CUARTO C	21
QUINTO A	21
QUINTO B	26
QUINTO C	24
SEXTO A	29
SEXTO B	35
<b>TOTAL</b>	<b>390</b>

*Fuente: Nominas de matrículas año 2024*

**3.4.2. Muestra:**

No se realizó selección de muestra se trabajó con el total de la población que son 390 estudiantes, sin embargo, durante la recopilación de datos solo se aplicó los instrumentos a 364 estudiantes porque los estudiantes faltaron o no querían participar en el estudio.

**Criterios de inclusión:**

- Estudiantes de primero a sexto que asisten con regularidad Estudiantes de primaria, de 6 y 12 años de ambos sexos.
- Estudiantes que no tengan deserción escolar.
- Estudiantes cuyos padres firmen el consentimiento informado.

**Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no asisten con regularidad
- Estudiantes que invalidaron los instrumentos.



- Estudiantes con necesidades educativas especiales
- Estudiantes cuyos no firmen el consentimiento informado.

### 3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

#### 3.5.1. Técnicas:

**Variable 1:** Entrevista

**Variable 2:** Observación

#### 3.5.2. Instrumentos:

**Variable 1:** Es una guía de entrevista que fue aplicado a cada estudiante en cada aula de la misma Institución Educativa; se brindó a cada estudiante una explicación clara.

Entrevista: Elaborado por Medalla Montes, Yesica Melania, de la Universidad Norbert Wiener, acerca de los hábitos alimentarios, teniendo una validez de 3 jueces expertos, Mediante la realización de una prueba piloto, se determinó la fiabilidad de la entrevista de hábitos alimentarios. Se seleccionaron diez estudiantes para llevar a cabo la fiabilidad a través de la consistencia interna. Los resultados de la prueba piloto mostraron que el cuestionario tenía un valor Alfa de Cronbach de 0,858, lo que indica que tiene «buena fiabilidad».

**Variable 2:** Guía de observación del IMC. Este instrumento permitió el registro de valores de peso, talla e IMC en estudiantes. El valor obtenido se debe compararse con las tablas de valoración nutricional antropométrica, el cual proporciona valores recomendados para ambos sexos.

La escala de valores es según la guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la niña y el niño de 0 a 11 años, siendo el autor



Organización Mundial de la Salud. 2007. Datos de referencia de crecimiento para 5-19 años. DE = Desviación Estándar

**Resultado:**

Obesidad (> 2DE)

Sobrepeso (> 1 a 2 DE Normal 1 a – 2DE)

Delgadez (< - 2 a – 3DE)

Delgadez Severa (< 3 DE)

### 3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para comenzar, fue necesario obtener la autorización de la institución de enseñanza secundaria para garantizar el acceso al trabajo con los alumnos.

Mediante el proceso de consentimiento informado, los padres de las personas que participaron en la investigación recibieron información sobre la relevancia de los datos que se recogieron para el estudio, así como sobre sus posibles aplicaciones. Además, se ofreció a los participantes la posibilidad de elegir si deseaban o no participar en el estudio mediante el uso del consentimiento informado.

#### **Procesamiento de datos**

El primer paso fue ordenarlos, luego se introdujeron en la base de datos que se creó con ayuda del programa SPSS.

Una vez codificados, cuantificados y procesados los datos con ayuda del programa SPSS, se generaron tablas estadísticas. A continuación, estas tablas se utilizaron para realizar un análisis y proporcionar una interpretación de los datos.

Los resultados que se obtuvieron se compararon con los antecedentes que dieron lugar a la discusión, así como con los antecedentes teóricos que se

estudiaron para llevar el análisis y la discusión de resultados. Esto se hizo con el fin de garantizar el análisis y la discusión de los datos.

En el transcurso de nuestra investigación empleamos un nivel de confianza (CI) del 95%, un valor de  $p < 0,05$ , que se considera que muestra significación estadística.

### 3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

En el contexto de la comprobación de hipótesis, el término «comprobación de hipótesis» se refiere al conjunto de criterios que se utilizan para determinar si una hipótesis es incorrecta o no basándose en una probabilidad. Se utilizó la prueba estadística conocida como  $\chi^2$  y las pruebas que le son propias. Dada la importancia de un valor  $p$  inferior a 0,05, lo tendremos en cuenta

**Formula:**

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

**Donde:**

$\chi^2$ : Chi cuadrado

$e_i$ : frecuencia esperada

$o_i$ : frecuencia observada

### 3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

#### 3.8.1. Validez

Los instrumentos de la variable 1 y la variable 2 se validaron por 3 expertos que aportaron las garantías necesarias. (Anexo 4)



### 3.8.2. Confiabilidad

La confiabilidad de los instrumentos se determinó con el alfa de Cronbach cuyo resultado es 0.711 para el instrumento que medirá en los hábitos alimenticios y 0.810 el instrumento que medirá la variable estado nutricional. Una medida estadística conocida como alfa de Cronbach se emplea con frecuencia para determinar la consistencia interna o fiabilidad de un instrumento psicométrico que emplea escalas de Likert. Un instrumento empleado para evaluar la fiabilidad de una encuesta es el alfa de Cronbach. En este caso el resultado de la confiabilidad del alfa de Cronbach es: Instrumento que medio los hábitos alimenticios:

$$\alpha = \left[ \frac{k}{k - 1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Donde:

K: El número de ítems

Si2: Sumatoria de Varianzas de los Ítems

St2: Varianza de la suma de los Ítems

$\alpha$ : Coeficiente de Alfa de Cronbach



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El objetivo general es: Analizar los hábitos alimenticios asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024, se presenta 12 tablas estadísticas.

A partir de los datos estadísticos procesados, se identificó una asociación estadística entre las variables.



**TABLA 1. TIPO DE PREPARACIÓN DE COMIDA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024.**

Tipo de preparación de comida	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Alimentos sancochados	0	0,0	0	0,0	17	4,7	3	0,8	20	5,5
Alimentos guisados	22	6,0	70	19,2	65	17,9	5	1,4	162	44,5
Alimentos fritos, broaster y parrillas	68	18,7	86	23,6	26	7,1	2	0,5	182	50,0
<b>Total</b>	90	24,7	156	42,9	108	29,7	10	2,7	364	100,0

Fuente: Guía de entrevista

$$X^2_{cal}=88,153$$

$$P=0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=12,592$$

$$Gf=6$$



Nuestro primer objetivo específico: Determinar las conductas alimentarias asociadas al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo.

Observando la tabla 1, vemos: Tipo de preparación de comida asociados al estado nutricional de estudiantes en la institución educativa primaria 40236, el 50,0% refieren que son los alimentos fritos, broaster y parrillas, el 44,5% refieren alimentos guisados y el 5,5% refieren sancochados.

El grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de sobrepeso el 23,6% refieren que los alimentos fritos, broaster y parrillas. El otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de normal el 17,9% refieren que los alimentos son guisados, como también el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional en obesidad el 18,7% refieren que alimentos fritos, broaster y parrillas. Al examinar las estadísticas la  $X^2_{cal}=88,153$  mayor que  $X^2_{tab}=12,592$ , con  $Gf=6$  y  $P=0,000$ , siendo significativo el indicador tipo de preparación de comida.

Según Gamarra, et al. (25) en su investigación de prácticas alimentarias en madres y estado nutricional de preescolares se indican que el 56,0% en la preparación realizada por las madres en los alimentos para sus hijos es regular. Con respecto a nuestra investigación difiere con los resultados de los autores dado que no estudian el indicador; el tipo de preparación de alimentos que realizan y en nuestro estudio tenemos que el 23,6% en la preparación de los alimentos de las madres fueron alimentos fritos, broaster y parrillas, por ende, tienen un estado nutricional del sobrepeso.



**TABLA 2. TIEMPO DEDICADO A LA INGESTA DE ALIMENTOS EN EL ALMUERZO ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024.**

Tiempo dedicado a la ingesta de alimentos en el almuerzo	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Entre 15 a 20 minutos	25	6,9	6	1,6	59	16,2	4	1,1	94	25,8
Entre 10 a 15 minutos	23	6,3	70	19,2	37	10,2	2	0,5	132	36,3
Entre 5 a 10 minutos	42	11,5	80	22,0	12	3,3	4	1,1	138	37,9
<b>Total</b>	90	24,7	156	42,9	108	29,7	10	2,7	364	100,0

Fuente: Guía de entrevista

$X^2_{cal}=101,323$

$P=0,000$

*ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$



Observando la tabla 2, vemos la variable: Tiempo dedicado a la ingesta de alimentos en el almuerzo asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria, el 37,9% refieren que de 5 a 10 minutos, el 36,3% entre 10 a 15 minutos y el 25,8% entre 15 a 20 minutos.

El grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de sobrepeso el 22,0% refieren que, de 5 a 10 minutos, el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de 16,2% refieren que entre 15 a 20 minutos y el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de obesidad el 11,5% refieren entre 5 a 10 minutos.

Al examinar las estadísticas la  $X^2_{cal}=101,323$  mayor que  $X^2_{tab}=12,592$ , con  $Gl=6$  y un nivel de significancia  $P=0,000$ , siendo significativo el indicador tiempo dedicado a la ingesta de alimentos en el almuerzo.

Según Carrasco (18) en su investigación de estado nutricional, hábitos alimenticios y actividad física en los escolares indican que en el IMC, el 57.2% tiene diagnóstico normal, el 20.1% posee sobrepeso, 13.4% con delgadez y el 9.3% tiene obesidad. Con respecto a nuestra investigación no encontramos similitud con el autor dado que en su estudio no emplearon el indicador tiempo dedicado en la ingesta del alimento en el almuerzo, en nuestro estudio los escolares en un 22,0% el tiempo dedicado a la ingesta de alimentos en el almuerzo es de 5 a 10 minutos y presentan un estado nutricional de sobrepeso.



**TABLA 3. HORARIO DEL ALMUERZO ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024.**

Horario del almuerzo	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Entre la 1pm a 2.00pm	40	11,0	123	33,8	64	17,6	4	1,1	231	63,5
Entre las 2pm a 3.00pm	50	13,7	33	9,1	44	12,1	6	1,6	133	36,5
<b>Total</b>	90	24,7	156	42,9	108	29,7	10	2,7	364	100,0

Fuente: Guía de entrevista.

$X^2_{cal}=33,157$

$P=0,000$

*ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}=7,815$

$Gf=3$



Observando la tabla 3, vemos la variable: Horario del almuerzo asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria, el 63,5% refieren que entre la 1pm a 2pm y el 36,5% refieren que entre las 2pm a 3pm.

El grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de sobrepeso el 33,8% refieren que entre la 1pm a 2pm, el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional normal el 12,1% refieren que entre las 2pm a 3pm.

Al examinar las estadísticas la  $X^2_{cal}=33,157$  mayor que  $X^2_{tab}=7,815$ , con  $Gf=3$  y un nivel de significancia  $P=0,000$ , siendo significativo el indicador horario del almuerzo.

Según Ibarra, et al. (13) En su artículo de hábitos alimentarios y rendimiento académico, han concluido que el 71,4% realiza tres o cuatro comidas al día; recalcando la importancia de los hábitos saludables. Con respecto a nuestra investigación diferimos con el autor ya que el 33,8% de los escolares no presentan un estado nutricional adecuado al igual que a los hábitos alimenticios ya que no almuerzan en el rango del horario normal y correcto, por ende, se debe promover hábitos de nutrición saludables como los autores en su investigación.

.



**TABLA 4. LUGAR DE ALMUERZO ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024.**

Lugar de almuerzo	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Su casa	13	3,6	8	2,2	76	20,9	0	0,0	97	26,6
Restaurant	41	11,3	90	24,7	21	5,8	5	1,4	157	43,1
Puesto ambulante	36	9,9	58	15,9	11	3,0	5	1,4	110	30,2
<b>Total</b>	90	24,7	156	42,9	108	29,7	10	2,7	364	100,0

Fuente: Guía de entrevista.

$$X^2_{cal}=155,217$$

$$P=0,000$$

*ES SIGNIFICATIVA*

$$X^2_{tab}=12,592$$

$$Gf=6$$



Observando la tabla 4, vemos la variable: Lugar de almuerzo asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria, el 43,1% refieren que, en un restaurant, el 30,2% refieren que en puesto ambulante y el 26,6% refieren que en su casa.

El grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de sobrepeso el 24,7% refieren que, en un restaurant, el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional normal el 20,9% refieren que en su casa.

Al examinar las estadísticas la  $X^2_{cal}=155,217$  mayor que  $X^2_{tab}=12,592$ , con  $Gl=6$  y un nivel de significancia  $P=0,000$ , siendo significativo el indicador lugar de almuerzo.

Según Gamarra, et al. (25) en su investigación sobre las prácticas alimentarias en madres y estado nutricional de preescolares han concluido que las madres de los escolares tienen una práctica alimentaria en casa es 56% regular, con respecto a nuestra investigación diferimos con los resultados de los autores, puesto que el 24,7% de los escolares mayormente almuerzan en restaurantes que en su casa y en su estado nutricional presentan sobrepeso.



**TABLA 5. CONDUCTA SEGÚN LA ACTIVIDAD QUE REALIZA MIENTRAS ALMUERZAN ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024.**

Conducta según la actividad que realiza mientras almuerzan	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%
Conversa mientras almuerza	23	6,3	41	11,3	31	8,5	0	0,0	95	26,1
Mira televisión mientras almuerza	10	2,7	30	8,2	40	11,0	0	0,0	80	22,0
Usa el celular mientras almuerza	57	15,7	85	23,4	37	10,2	10	2,7	189	51,9
<b>Total</b>	90	24,7	156	42,9	108	29,7	10	2,7	364	100,0

Fuente: Guía de entrevista.

$$X^2_{cal}=35,011$$

$$P=0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=12,592$$

$$Gf=6$$



Observando la tabla 5, vemos la variable: Conducta según la actividad que realiza mientras almuerzan asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria, el 51,9% refieren que usa el celular mientras almuerza, el 26,1% refieren que conversa mientras almuerza y el 22,0% mira la televisión mientras almuerza.

El grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de sobrepeso el 23,4% refieren que usan el celular mientras almuerza, el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional normal el 11,0% refieren que miran la televisión mientras almuerza y el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de obesidad el 6,3% refieren que conversan mientras almuerza.

Al examinar las estadísticas la  $X^2_{cal}=35,011$  mayor que  $X^2_{tab}=12,592$ , con  $Gf=6$  y un nivel de significancia  $P=0,000$ , siendo significativo el indicador conducta según la actividad que realiza mientras almuerzan.

Según Sandoval, et al. (20) en su investigación hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes han concluido que los estudiantes tienen hábitos alimenticios poco saludables en un 78,3% y que el 43,3% tienen un estado nutricional de sobrepeso. Con respecto a nuestra investigación encontramos similitud con los resultados de los autores, en nuestra población de estudio el 23,4% de los escolares tienen un estado nutricional de sobrepeso y que presentan malos hábitos alimenticios por ejemplo cuando almuerzan utilizan sus celulares.



**TABLA 6. FRECUENCIA DE CONSUMO DE DESAYUNO ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024.**

Frecuencia de consumo de desayuno	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%
En la semana todos los días	63	17,3	101	27,7	78	21,4	0	0,0	242	66,5
En la semana 4 a 6 veces	21	5,8	55	15,1	30	8,2	3	0,8	109	29,9
En la semana 3 a 4 veces	6	1,6	0	0,0	0	0,0	7	1,9	13	3,6
<b>Total</b>	90	24,7	156	42,9	108	29,7	10	2,7	364	100,0

Fuente: Guía de entrevista.

$X^2_{cal}=145,775$

$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$



Continuando con nuestro segundo objetivo específico: Describir el consumo de alimentos asociado al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo, se trabajó 6 tablas de doble entrada.

Observando la tabla 6, vemos la variable: Frecuencia de consumo de desayuno asociados al estado nutricional de estudiantes en la institución educativa primaria, el 66,5% refieren en la semana todos los días, el 29,9% refieren que en la semana 4 a 6 veces y el 3,6% refieren que en la semana 3 a 4 veces.

El grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de sobrepeso el 27,7% refieren que a la semana todos los días y como también el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional normal el 21,4% también a la semana todos los días, el otro grupo de estudiantes que tiene un estado nutricional de obesidad el 1,6% refieren que a la semana de 3 a 4 veces.

Al examinar las estadísticas la  $X^2_{cal}=145,775$  mayor que  $X^2_{tab}=12,592$ , con  $Gl=6$  y un nivel de significancia  $P=0,000$ , siendo significativo el indicador frecuencia de consumo de desayuno.

Según Mondragón, et al. (14) en su investigación sobre hábitos alimentarios y estado nutricional, indican que tienen una alimentación saludable en donde el desayuno es importante y que su frecuencia es todos los días para los escolares puedan tener energía suficiente durante el día para realizar sus actividades. Con respecto a nuestra investigación también compartimos que es primordial la frecuencia de consumo del desayuno es todos los días, pero tienen un estilo de vida no saludable ya que tienen un estado nutricional de sobrepeso este resultado difiere con el autor.



**TABLA 7. ALIMENTOS QUE CONSUME EN EL REFRIGERIO ESCOLAR ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024.**

Alimentos que consume en el refrigerio escolar	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%
Frutas enteras, pan con palta, queso, pollo o similares.	19	5,2	16	4,4	65	17,9	2	0,5	102	28,0
Segundos preparados en el quiosco.	39	10,7	74	20,3	24	6,6	0	0,0	137	37,6
Galletas, snack y similares.	32	8,8	66	18,1	19	5,2	8	2,2	125	34,3
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>24,7</b>	<b>156</b>	<b>42,9</b>	<b>108</b>	<b>29,7</b>	<b>10</b>	<b>2,7</b>	<b>364</b>	<b>100,0</b>

Fuente: Guía de entrevista.

$X^2_{cal}=92,356$

$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$



Observando la tabla 7, vemos la variable: Alimentos que consume en el refrigerio escolar asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria, el 37,6% refieren que segundos preparados en el quiosco, el 34,3% refieren galletas, snack y similares, y el 28,0% refieren frutas enteras, pan con palta, queso, pollo o similares.

El grupo de adolescentes que tienen un estado nutricional de sobrepeso el 20,3% refieren que consumen segundos preparados en el quiosco, el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional normal el 17,9% refieren que consumen frutas enteras, pan con palta queso, pollo o similares y el otro grupo de estudiantes con un estado nutricional de obesidad el 8,8% refieren que consumen galletas, snack y similares.

Al examinar las estadísticas la  $X^2_{cal}=92,356$  mayor que  $X^2_{tab}=12,592$ , con  $Gl=6$  y un nivel de significancia  $P=0,000$ , siendo significativo el indicador alimentos que consume en el refrigerio escolar.

Según Jaliri, et al. (24) en su investigación sobre el efecto de la estrategia de nutrición escolar en el estado nutricional de los estudiantes indican que tienen conocimientos adecuados sobre los productos azucarados, el consumo de frutas, verduras y sobre las comidas saludable en un 84%. Con respecto a nuestra investigación diferimos con los autores ya que encontramos que los escolares tienen un estado nutricional de sobrepeso y que consumen los segundos preparados en los quioscos de su escuela.



**TABLA 8. BEBIDAS QUE CONSUMEN EN EL REFRIGERIO ESCOLAR ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024.**

Bebidas que consumen en el refrigerio escolar	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Agua mineral	16	4,4	58	15,9	62	17,0	3	0,8	139	38,2
Refrescos de fruta natural	22	6,0	80	22,0	31	8,5	2	0,5	135	37,1
Néctares envasados	52	14,3	18	4,9	15	4,1	5	1,4	90	24,7
<b>Total</b>	90	24,7	156	42,9	108	29,7	10	2,7	364	100,0

Fuente: Guía de entrevista.

$$X^2_{cal}=94,120$$

$$P=0,000$$

*ES SIGNIFICATIVA*

$$X^2_{tab}=12,592$$

$$Gf=6$$



Observando la tabla 8, vemos la variable: Bebidas que consumen en el refrigerio escolar asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria, el 38,2% refieren que agua mineral, el 37,1% refieren refrescos de fruta natural y el 24,7% refieren que néctares envasados.

El grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de sobrepeso el 22,0% refieren que consumen refrescos de fresa natural, el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional normal el 17,0% refieren que consumen agua mineral y el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de obesidad el 14,3% refieren que consumen néctares envasados.

Al examinar las estadísticas la  $X^2_{cal}=94,120$  mayor que  $X^2_{tab}=12,592$ , con  $Gl=6$  y un nivel de significancia  $P=0,000$ , siendo significativo el indicador bebidas que consumen en el refrigerio escolar.

Según Gonzales (21) en su investigación sobre la relación entre la calidad de los hábitos alimentarios y el estado nutricional indican que sus hábitos alimentarios es moderado en los niños, consumen bebidas saludables durante el tiempo escolar y que tienen un estado nutricional normal. Con respecto a nuestra investigación diferimos con el autor puesto que los escolares tienen sobrepeso en un 22,0% y que el 14,3% tienen obesidad y que consumen bebidas como néctares envasados.



**TABLA 9. CONSUMO DE ALIMENTOS CONSTRUCTORES / FORMADORES ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024.**

Consumo de alimentos constructores (carne, huevos, leche, yogurt y queso)	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
<b>Comer por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo</b>	3	0,8	0	0,0	78	21,4	0	0,0	81	22,3
<b>Comer 2 piezas del grupo</b>	21	5,8	46	12,6	24	6,6	0	0,0	91	25,0
<b>Comer solo 1 o ninguna pieza del grupo</b>	66	18,1	110	30,2	6	1,6	10	2,7	192	52,7
<b>Total</b>	90	24,7	156	42,9	108	29,7	10	2,7	364	100,0

Fuente: Guía de entrevista.

$X^2_{ca}=243,189$

$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$



Observando la tabla 9, vemos la variable: Consumo de alimentos constructores / formadores asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria, el 52,7% Comen solo 1 o ninguna pieza del grupo, el 25,0% Comen 2 piezas del grupo.

El grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de sobrepeso el 30,2% Comen solo 1 o ninguna pieza del grupo, el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional normal el 21,4% Comen por lo menos de 3 a 5 piezas y el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de obesidad el 5,8% Comen 2 piezas del grupo.

Al examinar las estadísticas la  $X^2_{cal}=243,189$  mayor que  $X^2_{tab}=12,592$ , con  $Gl=6$  y un nivel de significancia  $P=0,000$ , siendo significativo el indicador consumo de alimentos constructores (carne, huevos, leche, yogurt y queso)

Según Choco, et al. (23) en su investigación sobre la alimentación demostraron que madres de los estudiantes tienen un conocimiento bajo sobre los alimentos saludables y que sus hijos tienen sobrepeso en un 47,62%. Con respecto a nuestra investigación encontramos similitud con los resultados de los autores, donde el 42.9% tienen un estado nutricional de sobrepeso en donde el 30.2% Comen solo 1 o ninguna pieza del grupo



**TABLA 10. CONSUMO DE ALIMENTOS ENERGÉTICOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024.**

Consumo de alimentos energéticos (pan, fideos, papa, maíz, trigo y arroz)	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%
<b>Comer por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo</b>	0	0,0	1	0,3	45	12,4	0	0,0	46	12,6
<b>Comer 2 piezas del grupo</b>	19	5,2	84	23,1	35	9,6	2	0,5	140	38,5
<b>Comer solo 1 o ninguna pieza del grupo</b>	71	19,5	71	19,5	28	7,7	8	2,2	178	48,9
<b>Total</b>	90	24,7	156	42,9	108	29,7	10	2,7	364	100,0

Fuente: Guía de entrevista.

$X^2_{ca}=151,532$

$P=0,000$

*ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$



Observando la tabla 10, vemos la variable: Consumo de alimentos energéticos asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria, el 48,9% Comen solo 1 o ninguna pieza del grupo, el 38,5% comen 2 piezas del grupo y el 12,6% comen por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo.

El grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de sobrepeso el 23,1% comen 2 piezas del grupo, el grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de obesidad el 19,5% comen solo 1 o ninguna pieza del grupo y el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional normal el 12,4% comen por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo.

Al examinar las estadísticas la  $X^2_{cal}=151,532$  mayor que  $X^2_{tab}=12,592$ , con  $Gl=6$  y un nivel de significancia  $P=0,000$ , siendo significativo el indicador consumo de alimentos energéticos.

Según Villafuerte, et al. (22) en su investigación sobre la relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional indican que los estudiantes tienen sobrepeso en un 43,02% con hábitos alimentarios pocos saludables en donde incluye los alimentos energéticos en el consumo de cada estudiantes. Con respecto a nuestra alimentación encontramos una similitud con los resultados de los autores ya que también hallamos que el 23,1% tienen sobrepeso y comen 2 piezas del grupo y que sus hábitos alimentarios no eran saludables.



**TABLA 11. CONSUMO DE ALIMENTOS REGULADORES ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024.**

Consumo de alimentos reguladores (frutas, verduras y agua)	Estado nutricional									
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Comer por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo	9	2,5	5	1,4	74	20,3	0	0,0	88	24,2
Comer 2 piezas del grupo	29	8,0	56	15,4	29	8,0	4	1,1	118	32,4
Comer solo 1 o ninguna pieza del grupo	52	14,3	95	26,1	5	1,4	6	1,6	158	43,4
<b>Total</b>	90	24,7	156	42,9	108	29,7	10	2,7	364	100,0

Fuente: Guía de entrevista.

$X^2_{cal}=181,232$

$P=0,000$

*ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$



Observando la tabla 11, vemos la variable: Consumo de alimentos reguladores asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria, el 43,4% comen solo 1 o ninguna pieza del grupo, el 32,4% comen 2 piezas del grupo y el 24,2% comen por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo.

El grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional de sobrepeso el 26,1% comen solo 1 o ninguna pieza del grupo, el otro grupo de estudiantes que tienen un estado nutricional normal el 20,3% comen por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo.

Al examinar las estadísticas la  $X^2_{cal}=181,232$  mayor que  $X^2_{tab}=12,592$ , con  $Gl=6$  y un nivel de significancia  $P=0,000$ , siendo significativo el indicador consumo de alimentos reguladores.

Según Alanoca (16) en su investigación sobre hábitos alimentarios relacionados al sobrepeso y obesidad en escolares han concluido que el consumo de verduras es diariamente en 77,14% y el consumo de frutas con 62,14% fue diariamente al igual que el consumo de agua en un 78,57% donde pertenecen a los alimentos reguladores, lo cual es un consumo adecuado. Con respecto a nuestra investigación diferimos con los resultados del autor ya que encontramos que el 26,1% de los escolares comen solo 1 o ninguna pieza del grupo y que tienen un estado nutricional de sobrepeso, lo que afecta en la salud de los estudiantes.



**TABLA 12. ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024.**

	fi	%
<b>Obesidad</b>	90	24,7
<b>Sobrepeso</b>	156	42,9
<b>Normal</b>	108	29,7
<b>Delgadez</b>	10	2,7
<b>Total</b>	364	100,0

**Fuente:** Guía de entrevista.



De acuerdo al tercer objetivo específico: Verificar el estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo.

El estado nutricional de los estudiantes en la I.E. primaria 40236 Cesar Vallejo, se halló que el 42,9% tienen sobrepeso, el 29,7% es normal, el 24,7% tienen obesidad y el 2,7% tienen un estado nutricional de delgadez.

Según León, et. al. (1) Según los resultados de su investigación, llegaron a la conclusión de que el 58,9% de los niños tenían un estado nutricional considerado normal, el 22,2% tenían sobrepeso, el 15,6% tenían un peso inferior al normal y el 3,3% eran obesos, y el 86,7% tenían hábitos alimentarios normales. Con respecto a nuestra investigación diferimos con los resultados de los autores ya que en encontramos en mayor porcentaje el estado nutricional de sobrepeso en un 42,9%.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Se analizó que los hábitos alimenticios están asociados significativamente al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024. Todos los indicadores son significativos con un valor de  $p < 0,05$ , aceptando las hipótesis planteadas. (Tabla del 1 - 11)

**SEGUNDA:** Se identificó que las conductas alimentarias están asociadas al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo, son: El 23,6% refieren que son los alimentos fritos, broaster y parrillas ( $P:0,000$ ), el 22,0% indican que entre 5 a 10 minutos es el tiempo dedicado a la ingesta de alimentos en el almuerzo ( $P:0,000$ ), el 33,8% indican que la hora del almuerzo es entre 1pm a 2pm ( $P:0,000$ ), el 24,7% indican que en un restaurant ( $P:0,000$ ) y el 22,4% indican que usan el celular mientras almuerzan ( $P:0,000$ ). Los datos son significativos con valores de  $p < 0,05$ , aceptando la hipótesis. (Tabla del 1 – 5).

**TERCERA:** Se describió el consumo de alimentos asociado al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo, son: El 27,7% indican que la frecuencia de consumo del desayuno es en la semana todos los días ( $P:0,000$ ), el 20,3% indican que consumen segundos preparados en el quiosco ( $P:0,000$ ), el 22,0% indican que consumen refrescos de fruta natural ( $P:0,000$ ), el 30,2% tienen una adecuada consumo de alimentos constructores ( $P:0,000$ ), el 23,1% tienen un regular consumo de alimentos



energéticos (P:0,000) y el 26,1% tienen un inadecuado consumo de alimentos reguladores (P:0,000). Los datos son significativos con valores de  $p < 0,05$ , aceptando la hipótesis. (Tabla del 6 - 11)

**CUARTA:** Se verificó el estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo, se halló que el 42,9% tienen sobrepeso, el 29,7% es normal, el 24,7% tienen obesidad y el 2,7% tienen un estado nutricional de delgadez. (Tabla 12)



## RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Al director de la institución educativa primaria realizar coordinaciones con los profesionales de salud cercano para, que se realice campañas de atención integral para los escolares, para un diagnóstico oportuno sobre el estado nutricional en el cual se encuentran y como mejorar sus hábitos alimentarios.

**SEGUNDA:** Al director de la institución primaria solicitar sesiones educativas a los profesionales del centro de salud cercano para orientar a los docentes del centro educativo a potenciar las actividades de educación nutricional contando con la ayuda de los tutores del centro educativo. Esto demostrará la importancia de una dieta equilibrada y los comportamientos alimentarios adecuados para los escolares.

**TERCERA:** A director de la institución educativa realizar coordinaciones con el centro de salud cercano para a través de escuela de padres realizar técnicas educativas (talleres participativos, sesiones educativas y consejerías) sobre hábitos alimentarios saludables para que los padres de la institución primaria puedan garantizar que sus hijos tengan un estado nutricional adecuado que sea beneficioso para su salud , que apoyen el consumo de una dieta sana, eviten la comida rápida y la comida basura, y proporcionen alimentos nutritivos a sus hijos durante su crecimiento y desarrollo óptimos. Además, los padres deben tener en cuenta el horario en el que sus hijos deben recibir los alimentos.



**CUARTA:** Al docente de educación física de la institución educativa primaria aumentar el nivel de actividad física entre los escolares y promover hábitos alimentarios saludables, reduciendo así la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso y garantizando el bienestar de sus alumnos.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ojeda H, Obregón S, Leon S. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021. Nutritional status and eating habits of students at an educational institution, Los Olivos, 2021 [Internet]. 2021 [citado 25 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9735>
2. Organización panamericana de la salud. Prevención de la obesidad - OPS/OMS [Internet]. 2025 [citado 29 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
3. UNICEF. La primera infancia importa para cada niño. 2017; Disponible en: [https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/La\\_primera\\_infancia\\_importa\\_para\\_cada\\_nino\\_UNICEF.pdf#:~:text=primera%20infancia%2C%20La%20primera%20infancia%20importa%20para,vida%2C%20el%20cerebro%20crece%20con%20asombrosa%20rapidez.](https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/La_primera_infancia_importa_para_cada_nino_UNICEF.pdf#:~:text=primera%20infancia%2C%20La%20primera%20infancia%20importa%20para,vida%2C%20el%20cerebro%20crece%20con%20asombrosa%20rapidez.)
4. Ávila H, Gutiérrez G, Martínez M, Ruíz J. Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. 2018 [citado 26 de noviembre de 2024];17(3). Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592018000300217&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592018000300217&script=sci_arttext)
5. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. 2024 [citado 26 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
6. Díaz Y, Da Silva L. Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. Rev Cuba Enferm [Internet]. junio de 2019 [citado 26 de noviembre de 2024];35(2). Disponible en:



- [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-03192019000200006&lng=es&nrm=iso&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192019000200006&lng=es&nrm=iso&tlng=pt)
7. Campbell T, Campbell II T. El Estudio de China: El Estudio de Nutrición Más Completo Realizado Hasta el Momento; Efectos Asombrosos En La Dieta, La Pérdida de Peso y La Salud a Largo Plazo. BenBella Books, Inc.; 2012. 506 p.
  8. Aparco J, Bautista W, Astete L, Pillaca J. Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. Rev Peru Med Exp Salud Publica. octubre de 2016;33(4):633-9.
  9. UNICEF. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. 2023 [citado 26 de noviembre de 2024]. Análisis del panorama del sobrepeso y obesidad infantil y adolescente en Perú. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/analisis-del-panorama-del-sobrepeso-y-obesidad-infantil-y-adolescente-en-peru>
  10. Chui H, Puño L, Romero Y, Pérez K, Chura S, Condori W. Obesidad infantil en estudiantes de educación primaria en Puno, Perú. Retos Nuevas Tend En Educ Física Deporte Recreación. 2024;(54):466-77.
  11. Vilca G. Efecto de las intervenciones educativas sobre la evaluación nutricional a escolares de 3° a 6° año de primaria que padecen de sobrepeso u obesidad en el colegio Augusto Salazar Bondy del distrito de Miraflores, Arequipa - 2019. 2022 [citado 26 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12773/15912>
  12. Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. junio de 2022;25(47):110-40.



13. Ibarra J, Hernández C, Ventura C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev Esp Nutr Humana Dietética. diciembre de 2019;23(4):292-301.
14. Mondragón G, Vilchez S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular "de la cruz" Pueblo Libre. Lima, 2020. Univ Autónoma Ica [Internet]. 2020 [citado 25 de noviembre de 2024]; Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/AUIC\\_7a26d0e8664a9bd3c56639690fc32579](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/AUIC_7a26d0e8664a9bd3c56639690fc32579)
15. Angeles J. Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños menores de 5 años, en la Institución Educativa 6097 Mateo Pumacahua, Surco-2023. 2024.
16. Alanoca S. Hábitos alimentarios relacionados al sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 11 años de la I. E.P. 70542 Santa Bárbara de Juliaca - Puno, 2021. Univ Cont [Internet]. 2022 [citado 26 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11602>
17. Mallqui G, Quispe W. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la institución educativa 40230 San Antonio del Pedregal Caylloma, Arequipa 2023. 3 de abril de 2024 [citado 29 de abril de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/repositorio.une.edu.pe>
18. Carrasco J. Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares del nivel primario de la zona urbana de Bambamarca en Cajamarca. Rev Cienc Norndina. 28 de julio de 2023;6(1):51-61.
19. Alarcon G. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa N° 7102 San Francisco de Asís. Pachacamac. UGEL 01.



- 15 de febrero de 2023 [citado 26 de noviembre de 2024]; Disponible en:  
<https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/repositorio.une.edu.pe>
20. Sandoval P, Manrique Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de 3er. y 4to. año de secundaria de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Caravelí - Arequipa, 2023. 2023 [citado 26 de noviembre de 2024]; Disponible en:  
<https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/8474>
21. Gonzales M. Relación entre la calidad de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años. Puesto de Salud Juan Pablo Vizcardo y Guzmán. Camaná 2020. 5 de agosto de 2021 [citado 26 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/11083>
22. Villafuerte C, Aragon M. Relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional de escolares del colegio de Ciencias San Andrés del distrito de Hunter en Arequipa 2019. 2021 [citado 26 de noviembre de 2024]; Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/13217>
23. Choco D, Huerta N. Comparación del nivel de conocimiento de las madres según el tipo de colegio sobre alimentación saludable y su relación con el estado nutricional de niños escolares del nivel primario del distrito de Cayma, Arequipa 2019. 2021 [citado 26 de noviembre de 2024]; Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/13202>
24. Jaliri Y, Mamani L. Efecto de la estrategia de nutrición escolar en el estado nutricional de los estudiantes de la I.E 41025 "200 Millas Peruanas", Arequipa, 2019. 2020 [citado 26 de noviembre de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/11215>



25. Gamarra B, Leo K. Prácticas alimentarias en madres y estado nutricional de preescolares del AA.HH. Horacio Zeballos Arequipa 2022. Repos Inst - UCV [Internet]. 2022 [citado 26 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103167>
26. Gaete D, Olea M, Meléndez L, Granfeldt G, Sáez K, Zapata R, et al. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico. Rev Chil Nutr. febrero de 2021;48(1):41-50.
27. Nicklaus S. The Role of Dietary Experience in the Development of Eating Behavior during the First Years of Life. Ann Nutr Metab. 2017;70(3):241-5.
28. Encina C, Gallegos D, Espinoza P, Arredondo D, Palacios K. Comparación de la conducta alimentaria en niños de diferentes establecimientos educacionales y estado nutricional. Rev Chil Nutr. junio de 2019;46(3):254-63.
29. Carías A, Naira D. Consumo de comida chatarra en escolares. Nutr Clínica Dietética Hosp. 29 de agosto de 2020;40(2):32-8.
30. Roque L, Tacusi N. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares de la institución educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023. 2024 [citado 26 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/8787>
31. Hildebrand D, Millburg C, Betts N. La hora de comer el almuerzo escolar afecta el consumo de nutrientes de los estudiantes de primaria – Asociación de Nutrición Escolar. <https://schoolnutrition.org/es/> [Internet]. 2018 [citado 29 de abril de 2025];42(2). Disponible en: <https://schoolnutrition.org/es/journal/fall-2018-time-to-eat-school-lunch-affects-elementary-students-nutrient-consumption/>



32. Peña L. Alimentación del preescolar y escolar. Disponible en:  
[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion\\_escolar.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf)
33. Magaña T. Escuela Bitácoras. 2019 [citado 29 de abril de 2025]. 6 claves para conseguir un buen ambiente a la hora de comer con tus hijos. Disponible en:  
<https://escuela.bitacoras.com/2019/12/26/6-claves-para-conseguir-un-buen-ambiente-a-la-hora-de-comer-con-tus-hijos/>
34. Juárez P, Tacza C, Alayo M. Comportamiento alimentario de los adolescentes durante el periodo de preparación para el ingreso a la universidad. Rev Enferm Hered. 8 de agosto de 2016;9(1):23-23.
35. Moncunill I, Bella M, Cornejo L. Consumo de alimentos durante el recreo escolar. Diseño y validación de un instrumento de relevamiento. Odontostomatología. noviembre de 2016;18(28):30-8.
36. Medina R. Catálogo Estatal de Alimentos, Bebidas, Desayunos y Refrigerios Escolares. Salud Para Aprender. 2012 de 2011;80.
37. Hernández S, Ramírez I. Refrigerios saludables para los escolares. Cuid Tu Salud. :3.
38. Franco J. Estudio de las tendencias alimenticias en estudiantes de educación física en contexto de Covid – 19 en Perú. Arrancada. 2021;21(40):124-41.
39. Viglione L. Estado nutricional, estilo parental de alimentación y hábitos alimentarios del hogar en escolares. 29 de diciembre de 2023 [citado 26 de noviembre de 2024]; Disponible en:  
<http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/1340>
40. Ministerio de Salud. Módulo educativo para la promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigido al personal de salud. 2014;84.



41. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Univ Nac Federico Villarreal [Internet]. 2020 [citado 26 de noviembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4333>
42. Organización Mundial de la Salud. Nutrición [Internet]. 2024 [citado 26 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/nutrition>
43. Sousa V, Driessnack M, Costa I. Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. Rev Lat Am Enfermagem. junio de 2007;15:502-7.
44. Universidad Veracruzana [Internet]. [citado 24 de noviembre de 2024]. Introducción a la Investigación: guía interactiva. Disponible en: <https://www.uv.mx/apps/bdh/investigacion/unidad1/investigacion-tipos.html>
45. Flores S, Anselmo F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. Rev Digit Investig En Docencia Univ. enero de 2019;13(1):102-22.
46. Fernandes A. Toda Materia. [citado 26 de noviembre de 2024]. Métodos de investigación: qué y cuáles son (con ejemplos). Disponible en: <https://www.todamateria.com/metodos-de-investigacion/>



# ANEXOS



### ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

base de datos CELESTE (2).sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 12 de 12 variables

	tipoprep aracionc omida	tiempode dicadoing estaalime	horarioalmuerzo	lugaralmuerzo	conductasec unactividadn ientrasalmue	frecuenciacon sumodesayun o	alimentosconsumere frigerio	bebidasconsum e	consumoali mentosconst ructores	consumoali mentosenerg eticos	consumoali mentosregul adores	estadonutricior
1	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre las 2pm a 3...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 3...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Regular consu...	Delgadez < - 2 a -
2	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre las 2pm a 3...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 3...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Regular consu...	Delgadez < - 2 a -
3	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre las 2pm a 3...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana 3...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Regular consu...	Delgadez < - 2 a -
4	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre las 2pm a 3...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 3...	Galletas, snack y sim...	Néctares envasa...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Regular consu...	Delgadez < - 2 a -
5	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre las 2pm a 3...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana 3...	Galletas, snack y sim...	Néctares envasa...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Delgadez < - 2 a -
6	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre las 2pm a 3...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana 3...	Galletas, snack y sim...	Néctares envasa...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Delgadez < - 2 a -
7	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana 3...	Galletas, snack y sim...	Néctares envasa...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Delgadez < - 2 a -
8	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana 4...	Galletas, snack y sim...	Néctares envasa...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Delgadez < - 2 a -
9	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Regular consu...	Inadecuado c...	Delgadez < - 2 a -
10	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Regular consu...	Inadecuado c...	Delgadez < - 2 a -
11	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Adecuado con...	Adecuado con...	Normal 1 a -
12	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
13	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
14	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
15	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
16	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
17	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
18	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
19	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
20	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
21	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
22	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



base de datos CELESTE (2).sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 12 de 12 variables

	tipoprep aracionc omida	tiempode dicadoing estaalime	horarioalmuerzo	lugaralmuer zo	conductase unactividadn ientrasalmue	frecuenciacon sumodesayun o	alimentosconsumere frigerio	bebidasconsum e	consumoali mentosconst ructores	consumoali mentosenerg eticos	consumoali mentosregul adores	estadonutricior
22	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
23	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
24	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
25	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
26	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
27	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Inadecuado c...	Adecuado con...	Normal 1 a -
28	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Conversa mie...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Adecuado con...	Adecuado con...	Normal 1 a -
29	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Adecuado con...	Adecuado con...	Normal 1 a -
30	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Adecuado con...	Adecuado con...	Normal 1 a -
31	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Adecuado con...	Adecuado con...	Normal 1 a -
32	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Adecuado con...	Adecuado con...	Normal 1 a -
33	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Adecuado con...	Adecuado con...	Normal 1 a -
34	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Adecuado con...	Adecuado con...	Normal 1 a -
35	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Adecuado con...	Adecuado con...	Normal 1 a -
36	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Adecuado con...	Adecuado con...	Normal 1 a -
37	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
38	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
39	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Frutas enteras, pan c...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
40	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
41	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
42	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
43	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -

Vista de datos Vista de variables

Área de estado de codificación IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicidad ON



base de datos CELESTE (2).sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 12 de 12 variables

	tipoprep aracionc omida	tiempode dicadoing estaalime	horarioalmuerzo	lugaralmuer zo	conductase unactivadn ientrasalmue	frecuenciacon sumodesayun o	alimentosconsumere frigerio	bebidasconsum e	consumoali mentosconst ructores	consumoali mentosenerg eticos	consumoali mentosregul adores	estadonutricio
43	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
44	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
45	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
46	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
47	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	Mira televisión...	En la semana t...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
48	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana t...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
49	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana t...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
50	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana t...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Adecuado con...	Normal 1 a -
51	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana t...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Regular consu...	Normal 1 a -
52	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana t...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Regular consu...	Normal 1 a -
53	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana t...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Regular consu...	Normal 1 a -
54	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Regular consu...	Normal 1 a -
55	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Regular consu...	Normal 1 a -
56	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Regular consu...	Normal 1 a -
57	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Regular consu...	Normal 1 a -
58	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Regular consu...	Normal 1 a -
59	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Regular consu...	Normal 1 a -
60	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Regular consu...	Normal 1 a -
61	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Regular consu...	Regular consu...	Normal 1 a -
62	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Adecuado con...	Regular consu...	Normal 1 a -
63	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Adecuado con...	Regular consu...	Normal 1 a -
64	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre las 2pm a 3...	Su casa	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Agua mineral	Adecuado con...	Adecuado con...	Regular consu...	Normal 1 a -

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON



base de datos CELESTE (2).sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 12 de 12 variables

	tipoprep aracionc omida	tiempode dicadoing estaalime	horarioalmuerzo	lugaralmuer zo	conductase unactivadn ientrasalmue	frecuenciacon sumodesayun o	alimentosconsumere frigerio	bebidasconsum e	consumoali mentosconst ructores	consumoali mentosenerg eticos	consumoali mentosregul adores	estadonutricio
320	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Néctares envasa...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
321	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Néctares envasa...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
322	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Néctares envasa...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
323	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Néctares envasa...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
324	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana t...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Regular consu...	Inadecuado c...	Regular consu...	Sobrepeso > 1 a 2
325	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana t...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Regular consu...	Inadecuado c...	Regular consu...	Sobrepeso > 1 a 2
326	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
327	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
328	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
329	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
330	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana t...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Regular consu...	Inadecuado c...	Regular consu...	Sobrepeso > 1 a 2
331	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana t...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Regular consu...	Inadecuado c...	Regular consu...	Sobrepeso > 1 a 2
332	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
333	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
334	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
335	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana t...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Regular consu...	Inadecuado c...	Regular consu...	Sobrepeso > 1 a 2
336	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
337	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
338	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
339	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	usa el celular ...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
340	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana t...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Regular consu...	Inadecuado c...	Regular consu...	Sobrepeso > 1 a 2
341	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana t...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Regular consu...	Inadecuado c...	Regular consu...	Sobrepeso > 1 a 2

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



base de datos CELESTE (2).sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 12 de 12 variables

	tipoprep aracionc omida	tiempode dicadoinc estaalime	horarioalmuerzo	lugaralmuer zo	conductase unactividadn ientrasalmue	frecuenciacon sumodesayun o	alimentosconsumere frigerio	bebidasconsum e	consumoali mentosconst ructores	consumoali mentosenerg eticos	consumoali mentosregul adores	estadonutricio
344	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
345	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
346	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana t...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Regular consu...	Inadecuado c...	Regular consu...	Sobrepeso > 1 a 2
347	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana t...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Regular consu...	Inadecuado c...	Regular consu...	Sobrepeso > 1 a 2
348	Alimento...	Entre 10 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
349	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
350	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
351	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
352	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana t...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Regular consu...	Inadecuado c...	Regular consu...	Sobrepeso > 1 a 2
353	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana t...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Regular consu...	Inadecuado c...	Regular consu...	Sobrepeso > 1 a 2
354	Alimento...	Entre 15 a ...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
355	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
356	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
357	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
358	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana t...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Regular consu...	Inadecuado c...	Regular consu...	Sobrepeso > 1 a 2
359	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre la 1pm a 2.0...	Puesto amb...	usa el celular ...	En la semana t...	Galletas, snack y sim...	Agua mineral	Regular consu...	Inadecuado c...	Regular consu...	Sobrepeso > 1 a 2
360	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
361	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
362	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
363	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana t...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2
364	Alimento...	Entre 5 a 1...	Entre la 1pm a 2.0...	Restaurant	Conversa mie...	En la semana 4...	Segundos preparados...	Refrescos de frut...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Inadecuado c...	Sobrepeso > 1 a 2

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



**ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**TÍTULO:** HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b></p> <p>PG. ¿Los hábitos alimenticios están asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>PE1. ¿Cuáles son las conductas alimentarias asociadas al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>OG. Analizar los hábitos alimenticios asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>OE1. Identificar las conductas alimentarias asociadas al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>HG. Los hábitos alimenticios están asociados significativamente al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>HE1. Las conductas alimentarias asociadas al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo son: El tipo de preparación de comida, el tiempo de ingesta, horario y lugar del almuerzo y conducta según</p>	<p>Variable 1</p> <p>1. Hábitos alimenticios</p>	<p>1.1 Conductas alimentarias</p> <p>1.2 Consumo de alimentos</p>	<p>1.1.1 Tipo de preparación de comida</p> <p>1.1.2 Tiempo dedicado a la ingesta de alimentos en el almuerzo</p> <p>1.1.3 Horario del almuerzo</p> <p>1.1.4 Lugar de almuerzo</p> <p>1.1.5 Conducta según la actividad que realiza mientras almuerzan</p> <p>1.2.1 Frecuencia de consumo de desayuno</p>	<p>a. Alimentos sancochado</p> <p>b. Alimentos guisados</p> <p>c. Alimentos fritos, broaster y parrillas.</p> <p>a. Entre 15 a 20 minutos</p> <p>b. Entre 10 a 15 minutos</p> <p>c. Entre 5 a 10 minutos</p> <p>a. Entre las 12pm a 12.30pm</p> <p>b. Entre la 1pm a 2.00pm</p> <p>c. Entre las 2pm a 3.00pm</p> <p>a. Su casa</p> <p>b. Restaurant</p> <p>c. Quiosco escolar</p> <p>d. Puesto ambulante</p> <p>a. Conversa mientras almueza</p> <p>b. Mira televisión mientras almuerza</p> <p>c. Usa el celular mientras almuerza</p> <p>a. En la semana todos los días</p> <p>b. En la semana 4 a 6 veces</p>	<p><b>1.Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>2.Tipo de investigación</b> Básico correlacional transversal.</p> <p><b>3. Método</b> El método utilizado hipotético deductivo con enfoque cuantitativo</p> <p><b>4.Población:</b> 390 Estudiantes.</p> <p><b>5. Muestreo:</b> No se realizó selección de muestra se planifico trabajar con 100% de la población 364 estudiantes.</p>



primaria 40236 Cesar Vallejo? PE2. ¿De qué manera el consumo de alimentos está asociado al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo? PE3. ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo?	OE2. Describir el consumo de alimentos asociado al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo. OE3. Verificar el estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo.	actividad que realiza mientras almuerzan. HE2. El consumo de alimentos está asociado significativamente al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo. HE3. El estado nutricional de los estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo predominantemente es el sobrepeso.					c. En la semana 3 a 4 veces	<b>6. Técnicas:</b> <b>Para la variable 1:</b> Se utilizó la técnica de la entrevista.  <b>Para la variable 2:</b> Se utilizó la técnica de la observación.  <b>4. Instrumentos:</b> <b>Para medir la variable 1:</b> La guía de entrevista es sobre hábitos alimenticios <b>Para la variable 2:</b> La guía de observación del IMC.	
							1.2.2 Alimentos que consume en el refrigerio escolar		a. Frutas enteras, pan con palta, queso, pollo o similares. b. Segundos preparados en el quiosco. c. Galletas, snack y similares.
							1.2.3 Bebidas que consumen en el refrigerio escolar		a. Agua mineral b. Refrescos de fruta natural c. Néctares envasados
							1.2.4 Consumo de alimentos constructores (carne, huevos, leche, yogurt y queso)		a. Comer por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo. b. Comer 2 piezas del grupo. c. Comer solo 1 o ninguna pieza del grupo.
							1.2.5 Consumo de alimentos energéticos. (pan, fideos, papa, maíz, trigo y arroz)		a. Comer por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo. b. Comer 2 piezas del grupo. c. Comer solo 1 o ninguna pieza del grupo.
							1.2.6 Consumo de alimentos reguladores. (frutas, verduras y agua)		a. Comer por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo. b. Comer 2 piezas del grupo. c. Comer solo 1 o ninguna pieza del grupo.



<p><b>Variable 2</b> 2. Estado nutricional</p>	<p>2.1 Clasificación según el IMC</p>	<p>a. Obesidad &gt; 2DE b. Sobrepeso &gt; 1 a 2 DE c. Normal 1 a – 2DE d. Delgadez &lt; - 2 a – 3DE e. Delgadez Severa &lt; 3 DE</p>
--	---------------------------------------	--



## ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, a través del presente documento expreso mi voluntad de que mi menor hijo participe en la investigación titulada "Hábitos alimenticios están asociados al estado nutricional de estudiantes de la institución educativa primaria 40236 Cesar Vallejo Camaná 2024", autorizando a la señorita Bach. Celeste Milagros Puma Quispe, egresada de la Escuela de Enfermería - Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, para la realización de un cuestionario para la recolección de datos. Al firmar este documento reconozco que he leído el documento y se me ha sido informada claramente sobre los objetivos del estudio de investigación. Comprendo y acepto participar en la investigación.

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



**Huella digital**



**ANEXO 4: INSTRUMENTOS**

**ENTREVISTA SOBRE LOS HABITOS ALIMENTICIOS**

**(Autor: Medalla Montes, Yesica Melania)**

Ficha N°:.....

Instrucciones:

Sus respuestas son confidenciales, importantes y quedarán en anonimato. A continuación, le realizaremos una serie de enunciados con relación a los hábitos alimenticios. Se solicita su opinión sincera al respecto. (Marque con una "X" la respuesta)

**A. CONDUCTA ALIMENTARIA**

1. ¿Qué tipo de preparación de comida prefieres?
  - a. Alimentos sancochado
  - b. Alimentos guisados
  - c. Alimentos fritos, broaster y parrillas.
2. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de alimentos en el almuerzo?
  - a. Entre 15 a 20 minutos
  - b. Entre 10 a 15 minutos
  - c. Entre 5 a 10 minutos
3. ¿Cuál es tu horario de almuerzo?
  - a. Entre las 12pm a 12.30pm
  - b. Entre la 1pm a 2.00pm
  - c. Entre las 2pm a 3.00pm
4. ¿Generalmente cuál es tu lugar de almuerzo?
  - a. Su casa
  - b. Restaurant
  - c. Quiosco escolar
  - d. Puesto ambulante
5. ¿Cuál es tu conducta según la actividad que realizas mientras almuerzas?
  - a. Conversa mientras almueza
  - b. Mira televisión mientras almuerza
  - c. Ve el celular mientras almuerza

## B. CONSUMO DE ALIMENTOS

1. ¿Cuál es la frecuencia de consumo de desayuno?
  - a. En la semana todos los días
  - b. En la semana 4 a 6 veces
  - c. En la semana 3 a 4 veces
2. ¿Qué alimentos consumes generalmente en el refrigerio escolar?
  - a. Frutas enteras, pan con palta, queso, pollo o similares.
  - b. Segundos preparados en el quiosco.
  - c. Galletas, snack y similares.
3. ¿Qué bebidas generalmente consumes en el refrigerio escolar?
  - a. Agua mineral
  - b. Refrescos de fruta natural
  - c. Néctares envasados
4. Consumo de alimentos constructores (carne, huevos, leche, yogurt y queso)
  - a. Comer por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo
  - b. Comer 2 piezas del grupo
  - c. Comer solo 1 o ninguna pieza del grupo
5. Consumo de alimentos energéticos (pan, fideos, papa, maíz, trigo y arroz)
  - a. Comer por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo
  - b. Comer 2 piezas del grupo
  - c. Comer solo 1 o ninguna pieza del grupo
6. Consumo de alimentos reguladores (frutas, verduras y agua)
  - a. Comer por lo menos de 3 a 5 piezas del grupo
  - b. Comer 2 piezas del grupo
  - c. Comer solo 1 o ninguna pieza del grupo

### Alimentos según su función

#### **Alimentos constructores**

**son los que nos ayudan a crecer; fortalecer los huesos y los músculos; son ricos en proteínas.**

#### **Ejemplos:**

Carnes, huevos, leche, yogur, queso, lentejas, frejoles, garbanzos, entre otros.



### Alimentos energéticos

Son los que nos dan energía; son ricos en grasas y glúcidos (harinas y azúcares). Ejemplos: pan, fideos, papa, oca, olluco, maíz, trigo, quinua, arroz, miel, mantequilla, aceite, maní, entre otros.

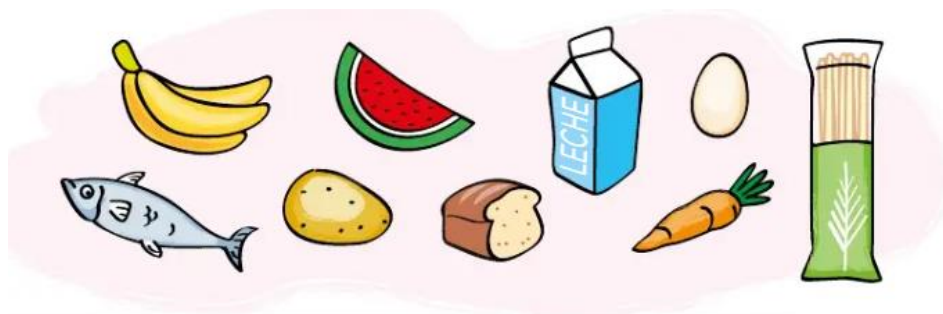


### Alimentos reguladores

Son los que nos ayudan a estar sanos y permiten el buen funcionamiento del cuerpo; son ricos en vitaminas y minerales. Ejemplos: frutas, verduras, agua, entre otros



Los alimentos según su función		
Para crecer: constructores	Para estar sanos y el cuerpo funcione bien; reguladores	Para tener energía; energéticos





FICHA DE REGISTRO DE DATOS DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES

(Autor: Organización Mundial de la salud. 2007)

N°	Apellidos y Nombre	Fec. N	Edad	Sexo		Peso	Talla	IMC	Resultado
				F	M				
			Año/ Meses						
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									
23.									
24.									
25.									
26.									

Resultado:

- a. Obesidad > 2DE
- b. Sobrepeso > 1 a 2 DE
- c. Normal 1 a – 2DE
- d. Delgadez < - 2 a – 3DE Delgadez Severa < 3 DE

**TABLAS 11.2: ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA LA EDAD DE NIÑAS Y NIÑOS DE 5 A 11 AÑOS**

**NIÑAS**

**NIÑOS**

EDAD	-3DE	-2DE	-1DE	Med	1DE	2DE	3DE
5a	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,3
5a 3m	11,8	12,7	13,9	12,5	16,9	18,9	21,5
5a 6m	11,7	12,7	13,9	15,2	16,9	19,0	21,7
5a 9m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,1	21,9
6a	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,2	22,1
6a 3m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,3	22,4
6a 6m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,5	22,7
6a 9m	11,7	12,7	13,9	15,4	17,2	19,6	23,0
7a	11,8	12,7	13,9	15,4	17,3	19,8	23,3
7a 3m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,4	20,0	23,6
7a 6m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,5	20,1	24,0
7a 9m	11,8	12,8	14,1	15,6	17,6	20,3	24,4
8a	11,9	12,9	14,1	15,7	17,7	20,6	24,8
8a 3m	11,9	12,9	14,2	15,8	17,9	20,8	25,2
8a 6m	12,0	13,0	14,3	15,9	18,0	21,0	25,6
8a 9m	12,0	13,1	14,3	16,0	18,2	21,3	26,1
9a	12,1	13,1	14,4	16,1	18,3	21,5	26,5
9a 3m	12,2	13,2	14,5	16,2	18,5	21,8	27,0
9a 6m	12,2	13,3	14,6	16,3	18,7	22,0	27,5
9a 9m	12,3	13,4	14,7	16,5	18,8	22,3	27,9
10a	12,4	13,5	14,8	16,6	19,0	22,6	28,4
10a 3m	12,5	13,6	15,0	16,8	19,2	22,8	28,8
10a 6m	12,5	13,7	15,1	16,9	19,4	23,1	29,3
10a 9m	12,6	13,8	15,2	17,1	19,6	23,4	29,7
11a	12,7	13,9	15,3	17,2	19,9	23,7	30,2
11a 3m	12,8	14,0	15,5	17,4	20,1	24,0	30,6
11a 6m	12,9	14,1	15,6	17,6	20,3	24,3	31,1
11a 9m	13,0	14,3	15,8	17,8	20,6	24,7	31,5

EDAD	-3DE	-2DE	-1DE	Med	1DE	2DE	3DE
5a	12,1	13,0	14,1	15,3	16,6	18,3	20,2
5a 3m	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,3	20,2
5a 6m	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,4	20,4
5a 9m	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,4	20,5
6a	12,1	13,0	14,1	15,3	16,8	18,5	20,7
6a 3m	12,2	13,1	14,1	15,3	16,8	18,6	20,9
6a 6m	12,2	13,1	14,1	15,4	16,9	18,7	21,1
6a 9m	12,2	13,1	14,2	15,4	17,0	18,9	21,3
7a	12,3	13,1	14,2	15,5	17,0	19,0	21,6
7a 3m	12,3	13,2	14,3	15,5	17,1	19,2	21,9
7a 6m	12,3	13,2	14,3	15,6	17,2	19,3	22,1
7a 9m	12,4	13,3	14,3	15,7	17,3	19,5	22,5
8a	12,4	13,3	14,4	15,7	17,4	19,7	22,8
8a 3m	12,4	13,3	14,4	15,8	17,5	19,9	23,1
8a 6m	12,5	13,4	14,5	15,9	17,7	20,1	23,5
8a 9m	12,5	13,4	14,6	16,0	17,8	20,3	23,9
9a	12,6	13,5	14,6	16,0	17,9	20,5	24,3
9a 3m	12,6	13,5	14,7	16,1	18,0	20,7	24,7
9a 6m	12,7	13,6	14,8	16,2	18,2	20,9	25,1
9a 9m	12,7	13,7	14,8	16,3	18,3	21,2	25,5
10a	12,8	13,7	14,9	16,4	18,5	21,4	26,1
10a 3m	12,8	13,8	15,0	16,6	18,6	21,7	26,7
10a 6m	12,9	13,9	15,1	16,7	18,8	21,9	27,0
10a 9m	13,0	14,0	15,2	16,8	19,0	22,2	27,5
11a	13,1	14,1	15,3	16,9	19,2	22,5	28,0
11a 3m	13,1	14,1	15,4	17,1	19,3	22,7	28,5
11a 6m	13,2	14,2	15,5	17,2	19,5	23,0	29,0
11a 9m	13,3	14,3	15,7	17,4	19,7	23,3	29,5

Fuente: World Health Organization 2007. Growth reference data for 5-19 years.





ANEXO 5: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los abajo firmantes, profesionales Licenciadas en enfermería, certificamos que el instrumento denominado "guía de entrevista sobre hábitos alimenticios" se usara para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024" está apto para ser usada. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)

LICENCIADA EN ENFERMERÍA  
 CENTRO REGIONAL DE SALUD  
 DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD CAMANÁ  
 MICRO REGIÓN DE CAMANÁ  
 INVESTIGADORA  
  
 Lic. Haydee B. Tupatana Maldonado  
 C.I. 1081240000



### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los abajo firmantes, profesionales Licenciadas en enfermería, certificamos que el instrumento denominado "guía de entrevista sobre hábitos alimenticios" se usara para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024" está apto para ser usada. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)

GOBIERNO REGIONAL CUSCO  
 DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN  
 CUSCO  
 Lic. *[Firma]*  
 ENFERMERA  
 P.N.E. 123456789



### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los abajo firmantes, profesionales Licenciadas en enfermería, certificamos que el instrumento denominado "guía de entrevista sobre hábitos alimenticios" se usara para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024" está apto para ser usada. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)



*[Firma]*  
 Dr. Jhon Roger Condori Trujillo  
 MEDICO CIRUJANO  
 CMP. 108836



## ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN

"Año del bicentenario de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho".

**SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR ESTUDIO DE TESIS**

**MG. ANA LUZ PUICAÑO CAMAVILCA  
DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 40236 CESAR VALLEJO**

Yo CELESTE MILAGROS PUMA QUISPE, bachiller en enfermería de la universidad andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca identificado con el DNI N° 71847369, con domicilio en MZ: f LT:12 ZN:C Pucchun, me presento y expongo lo siguiente.

Que mediante el presente documento me dirijo a usted. Señora directora de la institución educativa 40236 Cesar Vallejo, con la finalidad de solicitar la autorización para realizar un estudio de tesis. En el área de enfermería denominado **HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024** con el fin de optar mi título profesional de licenciada en enfermería.

### POR LO EXPUESTO:

Pido a usted señora directora de la institución educativa 40236 Cesar Vallejo de Pucchun acceder a mi petición, por ser justa y legal.

Pucchun, 28 mayo del 2024

IE 40236 CESAR VALLEJO PUCCHUN - CAMANÁ	
MATERIA DE PARTIDO	
Reg No	Hrs
369	12:18 pm
No. Folios	01
28-05-24 Fecha	Firma

CELESTE MILAGROS PUMA QUISPE  
DNI N° 71847369



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 40236  
"CÉSAR VALLEJO"  
1967 – 2024



## AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR ESTUDIOS DE TESIS

LA DIRECTORA DE LA I.E 40236 CÉSAR VALLEJO - CAMANÁ

### AUTORIZA

A la bachiller en enfermería CELESTE PUMA QUISPE de la universidad andina "Néstor Cáceres Velázquez" de Juliaca, identificada con el DNI N° 71847369, AUTORIZA, realizar encuestas a las madres de la institución educativa 40236 César Vallejo para el estudio de TESIS denominado **HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CÉSAR VALLEJO CAMANÁ 2024.**

Camaná, 28 mayo del 2024



Mg. Ana Luz Puicño Camavilca  
Cppe. 0729427489  
DIRECTORA



ANEXO 1  
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS  
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN  
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 11/07/2025

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: CELESTE MILAGROS PUMA QUISPE

Dirección: Mz. F lt 12 Zona C – Pucchún – Camaná - Arequipa

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 71847369

Teléfono: 936998013 email: mpuma5059@gmail.com

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ email: \_\_\_\_\_

Facultad y/o Escuela de Posgrado: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional o Mención: ENFERMERÍA

Título o Grado Académico a optar: LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Asesor: Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación  Tesis  Trabajo de Suficiencia Profesional  Trabajo Académico

Título: HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA 40236 CESAR VALLEJO CAMANÁ 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): Hábitos, alimentación, estado nutricional.

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV <sup>1,2</sup>?

2

<sup>1</sup> Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entré otros relacionados.

<sup>2</sup> Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

Bachiller  Título  2da Especialidad  Maestría  Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

**Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.**

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

**Autorizo su publicación (marque con una X)**

Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.  
 Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): \_\_\_\_\_  
 No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

**¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?**

**Sí:** significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

**No:** significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

Sí autorizo  
 No autorizo



**Jurisdicción de su Licencia**

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción “internacional” o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción “internacional” emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción “internacional” goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

Internacional

Nacional

Línea de investigación: SALUD PÚBLICA - P07

Celeste PQ



11 de Julio del 2025

Firma de Autor

huella digital

Fecha