

**UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE ENFERMERIA**



**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA, INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PÚBLICA N° 2093 SANTA ROSA, CALLAO, 2018.**

**TESIS
PRESENTADA POR:**

BACH. PARIONA FERNÁNDEZ JHONNY

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

**ASESORA:
MG. ANA MARIA AMANCIO CASTRO**

LIMA – PERÚ

2019

DEDICATORIA

A mis padres que me guía siempre por mi destino y fortalece mis sueños proyectados, a mis hermanos por la ayuda desinteresada y amistades cercanos que compartieron conmigo sus experiencias académicas.

AGRADECIMIENTO

A las personas que fueron parte importante en mi camino profesional, siendo indispensable sus consejos.

A las personas que se involucraron en dar lo mejor de sí para que este propósito de investigación sea cumplido.

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018. Investigación tipo cuantitativa, nivel descriptivo, método descriptivo transversal y diseño correlacional. Se trabajó en una muestra de 140 estudiantes. Para recolectar los datos se utilizó un cuestionario, validado por juicios de expertos y estadístico Alfa de Cronbach con 0,809 y 0,873. Los resultados obtenidos respecto a los hábitos alimenticios fueron que el 60.00% presentan un nivel regular, el 22.14% un nivel malo y solo el 17.86% un nivel bueno; con respecto al estado nutricional se encontró 62.14% un nivel normal, el 20.71% en un nivel por exceso y 17.14% en un nivel por defecto. Concluyendo que la variable hábitos alimenticios está relacionada directa y positivamente con la variable estado nutricional, según la correlación de Spearman de 0.687. En consecuencia, se recomendó al director de la Institución Educativa, coordinar con el jefe del Centro de Salud de su jurisdicción, a fin de que brinde sesiones educativas y demostrativas a los alumnos y padres, sobre alimentación saludable.

Palabras claves: Índice de masa corporal, Peso, Talla, Perímetro abdominal, Consumo de alimentos.

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship that exists between the alimentary habits and the nutritional state in the students of the Primary Level, Public Educational Institution N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018. Research quantitative type, descriptive level, transversal descriptive method and correlational design. We worked on a sample of 140 students. To collect the data, a questionnaire was used, validated by expert judgments and Cronbach's Alpha statistic with 0.809 and 0.873. The results obtained with respect to the alimentary habits were that 60.00% present a regular level, 22.14% a bad level and only 17.86% a good level; with regard to nutritional status, 62.14% was found at a normal level, 20.71% at an excess level and 17.14% at a default level. Concluding that the variable eating habits is directly and positively related to the variable nutritional status, according to the Spearman correlation of 0.687. Consequently, the director of the Educational Institution was recommended to coordinate with the head of the Health Center of his jurisdiction, in order to provide educational and demonstrative sessions to students and parents on healthy eating.

Key words: Body mass index, Weight, Size, Abdominal perimeter, Food consumption.

INDICE

DEDICATORIA.	2
AGRADECIMIENTO.	3
RESUMEN.	4
ABSTRACT.	5
INTRODUCCIÓN.	8
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	10
1.1.- Descripción de la Realidad Problemática.	10
1.2.- Definición del Problema.	12
1.3.- Objetivos de la investigación.	13
1.4.- Finalidad e Importancia.	14
CAPÍTULO II: FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN.	15
2.1.- Bases Teóricas.	15
2.2.- Estudios Previos.	39
2.3.- Marco Conceptual.	46
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES.	50
3.1.- Formulación de Hipótesis.	50
3.1.1.- Hipótesis General.	50
3.1.2.- Hipótesis Específicas.	50
3.2.- Identificación de Variables.	50
3.2.1.- Clasificación de Variables.	50
3.2.2.- Definición Conceptual de Variables.	51
3.2.3.- Definición Operacional de variables.	52
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA.	53
4.1.- Tipo y Nivel de Investigación.	53
4.2.- Descripción del Método y Diseño.	53
4.3.- Población, Muestra y Muestreo.	54

4.4.- Consideraciones Éticas.	55
CAPÍTULO V: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	57
5.1.- Técnicas e Instrumentos.	57
5.2.- Plan de Recolección, Procesamiento y Presentación de Datos.	58
CAPITULO VI: RESULTADOS, DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	59
6.1. Presentación, Análisis e Interpretación de Datos .	59
6.2. Discusión.	72
6.3. Conclusiones.	74
6.4. Recomendaciones.	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	76
ANEXOS.	86
Anexo 01: Matriz de Consistencia.	87
Anexo 02: Instrumento de Recolección de Datos.	89
Anexo 03: Base de Datos Piloto de las Variables.	92
Anexo 04: Prueba de Confiabilidad de las Variables.	104
Anexo 05: Consentimiento Informado.	106
Anexo 06: Datos Demográficos.	107
Anexo 07: Validación de los Jueces Expertos.	110
Anexo 08: Solicitud y Autorización para la aplicación del Instrumento.	119
Anexo 09: Resultado del Turnitin (Informe de Originalidad).	121

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se relaciona al tema de los hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel primario, respecto a su estado nutricional. Con respecto a los hábitos alimenticios, podemos decir que son necesarios para el logro sano alimentario de los estudiantes, siempre y cuando se adopten las debidas atenciones, brindándoles una apropiada alimentación; de lo contrario se pondrá en riesgo su desarrollo normal, afectando también su desempeño educativo.

Para un mejor entendimiento a cerca del problema, es necesario mencionar que según refiere la Unicef (2018), la comunidad de infantes presenta facilidad en obtener patologías nutricionales. Es la primera fase por la cual tienen cambios en lo físico, psíquico y social. La buena nutrición es menester para determinar el crecimiento y desarrollo de los estudiantes de estas edades; por tal razón, una correcta alimentación proporcionará un buen crecimiento y desarrollo, mejorando así su estado nutricional y con ello un buen desempeño académico.

Como se sabe; esta realidad, está presente a nivel mundial y existe incidencia en países con un nivel económico regular o en desarrollo como el Perú. Todo ello, más la presencia de enfermedades propios de la mala alimentación como el bajo peso o sobrepeso en la población infantil, fue motivación suficiente para tener interés en realizar este trabajo de investigación, para luego encontrar y determinar los problemas y consecuencias que podrían pasar los niños y niñas con respecto a sus hábitos alimenticios, la cual promoverá su estado nutricional; y que, a través de este estudio, se buscará recomendaciones que ayudarán a dar solución al problema presente.

Por tal razón, la intención de esta investigación fue encontrar el relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel primaria en la Institución Educativa Pública N° 2093

Santa Rosa, Callao, y de esa manera, brindar las recomendaciones correspondientes de acuerdo a los resultados y problemas que se encontraron y describieron en la variable y sus dimensiones.

Cabe mencionar, que el método que se empleó para esta investigación fue descriptivo transversal, diseño correlacional, tipo cuantitativo y con un nivel descriptivo.

Los instrumentos que nos ayudaron a recolectar los datos, fueron el Cuestionario y la Guía de observación. El Cuestionario contó con 20 preguntas dirigido a los padres de familia previo consentimiento por supuesto; y con ello se obtuvo los datos para la variable “hábitos alimenticios”. Y la Guía de Observación se empleó para registrar la antropometría de los estudiantes que sirvieron como datos para la variable “estado nutricional”.

Esta tesis, se construyó como se muestra a continuación:

El capítulo I menciona sobre el planteamiento del problema; el capítulo II contiene los fundamentos teóricos de la investigación; el capítulo III nos muestra la formulación de las hipótesis, variables y operacionalización; en el capítulo IV presentamos la metodología, población y muestra; en el capítulo V menciono las técnicas e instrumentos de recolección de datos, plan de recolección, procesamiento y presentación de datos; el capítulo VI muestra los resultados, discusiones, conclusiones y recomendaciones para finalmente terminar con las referencias bibliográficas seguida de los Anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la Realidad Problemática.

El último informe de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) y otras entidades como Unicef (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) y la OMS (Organización Mundial de la Salud), entre otras. Sobre el estado nutricional en el mundo; se ha confirmado que el problema del hambre ha aumentado, y ya es el tercer año consecutivo que sucede, volviendo a situarse en los niveles de hace una década. En 2017, la cantidad de individuos con déficit en mala alimentación alcanzó los 821000000, lo que supone una persona de cada nueve a nivel mundial, en el 2016 esta cifra era de 815 millones y en 2015 de 777 millones, lo que muestra una clara progresión del problema. (FAO, Unicef, O.M.S., 2018)

En el 2016, unos 59 millones de niños en África sufrían retrasos en el crecimiento y unos 14 millones sufrían de bajo peso en relación a la altura, que indicaba la morbilidad y muertes en infantes con menos de 5 años. Las razones de la malnutrición en ese continente son la bajísima economía por familia, la hambruna y las patologías que se vinculan a la falta de educación y la poca posibilidad de ganarse la vida ocasionando que padezcan de anemia, retraso en el crecimiento y bajo desarrollo cognitivo. Por otro lado, el número de niños obesos en el 2014 era de 10 millones, casi el doble que en el 2000 existiendo más posibilidades de sufrir cardiopatías, aumentar el riesgo de diabetes, hipertensión arterial, apoplejías, entre otras cosas. (Grupo Zeta Prensa, 2018)

En Latinoamérica y el Caribe hubo un tiempo de transición entre 2 circunstancias clave para su progreso. En las últimas 2 décadas, las naciones de este continente han progresado en sobrellevar y manejar el déficit de alimentación, se vio un acelerado aumento en la incidencia de sobrepeso y obesidad que daña a toda la comunidad ignorando su estado económico, residencia o su origen étnico. (FAO, OPS y OMS, 2017)

En el 2016, el 9,5% de la población infantil sudamericana tenía problemas de desnutrición crónica, siendo 3,2 millones de niños. En República Dominicana y Haití, la última medición de la proporción de niños con retraso en el crecimiento fue de 7,1% (2013) y 21,9% (2012) respectivamente, dando cuenta de una caída de significancia en comparación con el país de Guatemala, pero presenta la mayor prevalencia de desnutrición crónica en menores de 5 años, con un 46,5% de acuerdo a la última medición disponible (2014). Ecuador (2012), Nicaragua (2006) y Honduras (2012) superan el 20%, mientras que Belice (2011) y Panamá (2008) se encuentran en torno al 19%. En cuanto a Chile (2014), Santa Lucía (2012) y Costa Rica (2008) ofrecen las tasas más bajas de la región, con 1,8%, 2,5% y 5,6%, respectivamente. (FAO, OPS, OMS, 2017)

En el Perú, La mala alimentación por déficit o por excedente de kilos constituye la problemática en salud pública que frena el potencial intelectual del niño desnutrido y disminuye la producción económica de nuestra nación a largo plazo. La desnutrición conlleva a un tercio de todas las defunciones infantiles, por lo que se sugiere vigilar la ganancia de las medidas antropométricas de los niños para vigilar la desnutrición crónica. Esta problemática de salud pública, producido por determinantes de la salud, interpretados en problemas sociales y de progreso está vinculada con el bajísimo estatus económico familiar. Por otro lado, hace una década, la ganancia excesiva de

peso en nuestro país, mostró una tendencia al incremento de la población peruana, lo que ha preocupado intensamente al gobierno, ya que, estas se asocian al aumento de las patologías crónicas como el cáncer, trastornos cardiovasculares y la diabetes. (Ministerio de salud, 2016)

En la Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao del Nivel primaria que cuenta con una cantidad de 220 estudiantes de 6 a 12 años; se observa en el segundo semestre 2018, algunos escolares con aspectos delgados, pálidos, otros con sobrepeso y también obesos. Algunos no llevan loncheras, otros traen panes con frituras y muy pocos traen frutas. A la hora del recreo, muchos corren al quiosco de la escuela a comprar dulces de su preferencia como chocolate, caramelo y bebidas azucaradas. Al hacerse las consultas a los padres de lo que les dan de comer en casa, refieren que no siempre toman en cuenta una sana alimentación por falta de dinero, otros por falta de tiempo y algunos por tener poco conocimiento sobre nutrición, que podrían enfermar a la familia, si no se toman acciones de prevención.

1.2 Definición del Problema.

Problema General:

¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018?

Problemas Específicos:

1. ¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos reguladores y el estado nutricional en estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018?

2. ¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos constructores y el estado nutricional en estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018?
3. ¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos energéticos y el estado nutricional en estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018?

1.3 Objetivos de la Investigación.

Objetivo General.

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.

Objetivos Específicos.

1. Identificar la relación que existe entre el consumo de alimentos reguladores y el estado nutricional en estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.
2. Identificar la relación que existe entre consumo de alimentos constructores y el estado nutricional en estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.
3. Identificar la relación que existe entre consumo de alimentos energéticos y el estado nutricional en estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.

1.4 Finalidad e Importancia.

La finalidad de este trabajo, es conocer los hábitos alimenticios de los alumnos de primaria del colegio 2093 e identificar la relación que existe con su estado nutricional. Hábitos como: cuántas veces al día consume alimentos, qué alimentos consume más durante la semana, cuantas porciones de arroz consume al día, cuantos vasos de leche toma por día, cuantos panes come durante el día, con qué frecuencia toma bebidas gaseosas, etc.

Es importante porque se puede aportar mucho generando conocimiento útil para beneficiar a la población estudiantil primaria, en referencia a los resultados que se encontrará con este trabajo de investigación. Todo ello se investiga para dar bienestar, incrementar el conocimiento, mejorar la realidad existente y sobre todo para concientizar al padre, madre, apoderados, tutores de aula y a todos los estudiantes a conocer las consecuencias que sobrevendrá a futuro e inclusive la muerte en los casos más críticos, si no se toma las medidas de promoción, prevención y rehabilitación si fuera el caso.

El estudio contribuirá en el desarrollo de estrategias para realizar talleres que promuevan a los buenos hábitos alimenticios, para ayudar hacer correcciones positivas en el estado nutricional de los niños afectados y que también pueda servir de modelo de atención y prevención para años posteriores. Y en consecuencia, reafirmar el compromiso periódicamente entre los trabajadores de enfermería de la Institución de Salud acorde a su jurisdicción y del colegio en mención para que disminuyan las altas tasas de complicaciones y morbilidad que pueda existir.

CAPITULO II

FUNDAMENTOS TEORICOS DE LA INVESTIGACION

2.1 Bases Teóricas.

2.1.1 Hábitos Alimenticios.

La definición de este subtítulo es algo complejo, ya que existen muchos conceptos; pero, la mayoría de nutricionistas lo definen como eventos repetidos de comportamientos personales y de grupo en referencia de dónde, cuándo, con qué, cómo, con quién y para qué se consumen los alimentos; ya que se concibe de manera consciente e inconsciente como parte de hábitos sociales y culturales. (Macias, 2012)

Los hábitos alimenticios, se refieren a las costumbres de comer alimentos cada día, para satisfacer las necesidades de hambre. Dichos hábitos, se han, y van aprendiendo en los primeros comienzos de nuestra existencia, que influirá para nuestra salud. Por tal razón es importante consumir una dieta equilibrada para cumplir con el requerimiento de nuestro cuerpo y así evitar futuras enfermedades. Es en el hogar donde se empieza a adquirir dichos hábitos; por eso los padres o apoderados tienen una función que debe resaltar la enseñanza con el ejemplo, en dar a conocer y comer a los hijos. En los buenos hábitos alimenticios, se considera también la cantidad y la frecuencia en que se da los alimentos y sobre todo el tiempo que se debe emplear para comer y de esa manera tener una buena digestión. (Macias, 2012)

Los hábitos alimenticios son actitudes inconscientes, fruto de una exposición repetida y sostenida en el tiempo al mismo tipo de alimentos y condiciones en las que se produce su

consumo. Son repeticiones aprendidas y transmitidas a través de sucesivas generaciones e integradas en un modo de vida, que conlleva a una preferencia elegida, relacionado con el gusto y el sabor. Es decir, que el consumo pasado, integrado en la cultura de una comunidad en su sentido más amplio, puede predecir el comportamiento futuro. El comienzo de ciertos hábitos pudo haber sido consciente en un momento dado y haberse desvanecido posteriormente de la conciencia al instalarse la costumbre. (Escott, 2002)

En la formación de la costumbre alimentaria, participa necesariamente la familia, los medios de información y la Institución Educativa del estudiante. Los padres deben tener en cuenta ciertos aspectos que permitan hacer que cada comida sea un disfrute y que mantengan cubiertas las necesidades alimenticias del niño. Con respecto a la familia; esta enseñará directa e indirectamente las costumbres alimenticias, porque sus miembros incentivan una gran influencia en la alimentación de los niños y en su comportamiento respecto a la alimentación, cuyas costumbres alimenticias concluirán en una construcción sociocultural de sus integrantes. (Sabbah, 2016)

Muchas investigaciones llevadas en los últimos años sobre las costumbres alimenticias y nutrición de la población infantil, ha logrado colocar en razonamiento, cambios importantes en como alimentarlos. Los anuncios publicitarios influyen de gran manera en las decisiones del niño a la hora de ir comprar. Todo eso se muestra al ver un extremo consumo de alimentos alto en azúcar como los caramelos y/o, mientras que otros alimentos de vital interés para una mejor dieta sana, como los vegetales, legumbres, son adquiridos en porciones menores a las sugeridas. (Pérula, 1998)

La niñez es el momento óptimo para aprender los buenos hábitos alimenticios, ya que estas costumbres se aprenden por imitación y con una conducta involuntaria. Los padres y apoderados poseen una mayor incentivación para luego irse perdiendo a medida que los hijos van creciendo. En la etapa adolescente, los cambios psicoemocionales incitan en la alimentación, porque se da más interés al aspecto físico a la imagen corporal, poseyendo patrones de consumos diferentes a los habituales. En cambio, en la adultez y en la gente de la tercera edad, las costumbres alimentarias son más complicadas de cambiar. (Fundación Española de Nutrición, 2018)

Llevar una dieta adecuada a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas las formas, así como distintas patologías no transmisibles y distintas afecciones. Sin embargo, el incremento de la producción de alimentos procesados, la veloz urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. En la actualidad se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares libres y sal; además, hay demasiadas personas que no ingieren suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. (OMS, 2018)

Calidad de los alimentos.

La calidad de los alimentos, es el grupo de cualidades que hacen posible que los consumidores la prefieran. Estas cualidades se refieren a las percibidas por los sentidos (cualidades sensoriales): sabor, olor, color, textura, forma y apariencia, tanto las higiénicas como las químicas. Entre más variedad de nutrientes, mejor calidad se tendrá. La calidad también se muestra por la naturaleza de los mismos. Los

alimentos que no son procesados para la conservación, modificación o fortificados químicamente son más preferibles. Existen alimentos nutritivos más calóricos que otros, y eso hay que tomarlo en cuenta para distribuirlos correctamente durante todo el día. (Potter y Hotchkiss, 2018)

Tipos de Alimentos.

Se tiene en el medio a los siguientes tipos de alimentos según la acción que cumplen y las sustancias nutritivas que tienen en mucha más cantidad:

- Alimentos Reguladores.
- Alimentos Constructores.
- Alimentos Energéticos.

Alimentos Reguladores.

Son los que tienen la capacidad de regular el metabolismo de nuestro cuerpo, y que nos da mucha cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales que nosotros no producimos. Estos alimentos permiten una regulación natural en las funciones que nuestro cuerpo cumple todos los días. Proviene principalmente de las frutas y verduras. (Universidad de Lima, 2005)

Como principal propiedad nutricional, esta nos brinda su fibra, vitamina B, vitamina C, sales minerales como el sodio, potasio y magnesio, ácido fólico, proteínas, y abundante agua. Cabe mencionar también que estos alimentos tienen poca grasa y escasa caloría; y con respecto a las frutas, estas aportan fructosa y grasas saludables. (Salvador, 2017)

Con respecto a las fibras, estas no se digieren en el intestino, ya que participan en la formación de heces. Las vitaminas son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. Cada una tiene una función definida. Y en el caso de los minerales; estas cumplen una labor importante en numerosos procesos biológicos que se desarrollan en el organismo. (La Rousse, 2002)

Mencionamos a las demás que son de mucha importancia:

Vitaminas:

- La Vitamina A.- Lo encontramos en el hígado, la zanahoria, la mantequilla, los huevos, etc.
- La Vitamina D.- Se encuentra en el pescado azul, los mariscos, la leche entera, etc.
- La Vitamina E.- Están en los aceites, los frutos secos, la margarina, la mantequilla, etc.
- La Vitamina C.- Están en los pimientos, la coliflor, la fresa, el kiwi, la naranja, la mandarina, etc.
- La Tiamina.- Lo encontramos en las carnes, los pescados blancos, los frutos secos y las legumbres.
- La Riboflavina.- Lo encontramos en el hígado de cerdo, el pan integral, el té, los cereales tostados y los azucarados.
- La Vitamina B6.- Se encuentran en el Hígado, los pescados azules, el queso, las carnes magras y las legumbres.
- La Vitamina B12.- Lo encontramos en el Hígado, los riñones, las sardinas, las carnes, las aves y el pescado azul.
- La Niacina.- Se encuentra en el atún, la caballa, la pechuga de pavo y queso.
- El Ácido Fólico.- Lo encontramos en el Hígado de pollo, las legumbres, el queso graso, las verduras y los frutos secos.

Sales minerales:

- El Zinc: Están en los frutos secos, el hígado, el queso, los mariscos y las legumbres.
- El Cobre.- Están presente en el hígado de ternera, las ostras, el calamar y los frutos secos.
- El Calcio.- Están en las espinas de los pescados pequeños, la leche en polvo, el queso y el yogurt.
- El Fósforo.- Presente en las carnes, los pescados, los lácteos, cereales integrales, frutos secos.
- El Magnesio.- Presente en los frutos secos, los cereales y las legumbres.
- El Sodio.- Presente en el bacalao salado, pescado en conserva y embutidos.
- El Potasio.- Presente en las frutas, las legumbres, las verduras frescas y frutos secos.
- El Cloro.- Presente en los moluscos y las almejas.
- El Hierro.- Presente en las carnes rojas, la carne de ternera, hígado de cerdo y legumbres.
- El Yodo.- Presente en los mariscos, el pescado fresco y el queso. (Alauda, 2016)

Alimentos Constructores.

Estos alimentos, contienen proteínas de origen animal o vegetal, y su función principal es construir y sanar los tejidos dañados de nuestro organismo ante daños que adquiere la persona en su vida cotidiana. Los tejidos en la cual se relaciona son: el tejido epitelial, huesos, tejido conectivo como los cartílagos, la sangre, tejido nervioso y tejido muscular. Como regla general, se debe consumir al menos el 15% de alimentos que contienen proteínas. (Universidad de Lima, 2005)

Estos alimentos se encargan de darnos los nutrientes esenciales para edificar y mantener en forma los tejidos de nuestro cuerpo y logra también arreglar y/o componer el lugar dañado como por ejemplo una incisión, un trauma, etc. Estos alimentos tienen muchas proteínas y aminoácidos que ayudan a nuestros músculos a trabajar óptimamente cada vez que realiza un esfuerzo físico. Por esa razón lleva el nombre de constructores, ya que contribuyen a la creación y edificación de la uña, el cartílago, el cabello, las fibras musculares, los huesos, etc. La principal fuente de proteínas la encontramos en el origen animal, pero también, las proteínas vegetales son una buena fuente y de fácil digestión. (Ramírez, 2018)

Entre ellas tenemos:

- Carne de res, pollo, pescado, cerdo, pavo, etc.
- Vísceras como la sangre de pollo, el bofe y el hígado, etc.
- Leche y sus derivados por contener hierro y zinc.
- Huevo por lo que contiene calcio.
- Menestras como las habas, el pallar, el garbanzo, la lenteja, los frijoles, en compañía luego de las ensaladas o jugos ricos en vitamina C. (Alauda, 2016)

Alimentos energéticos o calóricos.

Son los llamados carbohidratos ya que contienen necesariamente, azúcares, grasas y almidón. Nos brinda la fuerza que necesitamos para cumplir con nuestra rutina diaria de todos los días. El cerebro y el sistema nervioso obtienen energía de la glucosa de los alimentos. Una pequeña parte de estas calorías que consumimos se usa en la construcción de moléculas más complejas, como las grasas y las proteínas, que después se instalan en nuestros órganos. Los hidratos de

carbono sencillos, como los azúcares, se utilizan en alimentación como edulcorantes y conservantes. Su consumo en exceso se asocia al riesgo de padecer obesidad. Sin embargo, los hidratos de carbono complejos están presentes en alimentos como el arroz, el pan, la pasta integral, las legumbres, las verduras y las patatas. Son de absorción lenta y más saludable. (Méndez, 2017)

Se encuentran en:

- Cereales como el maíz, el arroz, la quinua, la avena, la kiwicha y la kañihua.
- Tubérculos como el camote, la papa, y la yuca.
- El Azúcar, la miel de abeja, la jalea, la mermelada y el manjar blanco.
- Las Grasas como el Aceite, la manteca, la margarina y la mantequilla. (Alauda, 2016)

Cantidad de alimentos consumido.

La porción de comida que come un sujeto, condiciona su estado nutricional que varía de acuerdo a su rutina diaria, a su edad, a su condición de salud, a su actividad laboral y horas de descanso. La porción debe ser medida tanto para los alimentos sanos como para los procesados. La dimensión en la parte del aviso de información nutricional, es la cantidad de una medida determinada. Las calorías y la información nutricional se basan en el tamaño de la porción y de la dieta. (Nutri bar, 2015)

Una porción de comida, es la cantidad que se le sirve al niño durante cada refrigerio. Los padres deben ser conscientes que el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional puede no ser el apropiado para su niño. Por ejemplo,

15 galletas pueden ser el tamaño de la porción indicado en una etiqueta; Sin embargo, el número de galletas que se le sirve al niño variará según las diferentes necesidades calóricas. (Academia americana de pediatría, 2018)

Hay que medir la cantidad que se le da. Si un niño come más de lo que necesita, no tendrá apetito para su siguiente comida. Y si come menos, va a querer saciarse con golosinas o alimentos no nutritivos y tampoco tendrá hambre para su próxima comida, lo que genera un desorden de horas que impedirá que el niño consuma los nutrientes que necesita. (Sánchez, 2014)

Frecuencia de consumos de alimentos.

La alimentación sana debe contener también, aspectos sobre la frecuencia de consumo de cada clase de alimento, la cual debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada uno. Lo aconsejable son tres comidas fuertes y dos pequeñas como refrigerio, entre un tiempo de tres horas cada una. Con ello se obtendrá una mejor distribución de los nutrientes y energía durante todo día. (Sabbah, 2013)

La alimentación de un infante como estudiante debe estar orientada a fortalecer su crecimiento y a potenciar su rendimiento académico. Para conseguir que el escolar consuma lo que necesita, es importante respetar los horarios de consumo de alimentos y los tiempos entre cada una, para así asegurar que el niño tenga necesidad de hambre y cubra sus necesidades alimenticias". Los niños en etapa educativa tienen más libertad de elegir sus alimentos, y consumen al menos una comida al día fuera de casa. Esta elección, así como la decisión de consumir

bocadillos, impactan en su estado nutricional. (Vásquez y Romero, 2008)

Ahora bien, existen factores que influyen en la conducta alimenticia.

Es necesario entonces considerar que las costumbres de consumir los alimentos son complejas y su lugar, mantenimiento y cambio de malos hábitos, están condicionados por comportamientos personales, culturales, sociales, económicos, climáticos y geográficos que intervienen en la disponibilidad de los alimentos. Las indagaciones sobre el comportamiento alimentario de los individuos, nos muestran, por un lado, la consistencia de las preferencias por los gustos y sabores en la decisión de elegir los alimentos frente a otros. El comportamiento en la adquisición de alimentos por parte de las personas influye un riesgo para su bienestar en nutrición como también para su propio estado de salud. La correcta alimentación en este grupo de personas es muy necesaria para el crecimiento normal y la prevención de futuras enfermedades en esta etapa de la vida. (Beltrán, 2013)

De igual manera, en el entorno familiar.

Sin duda los familiares más cercanos son el primer vínculo social con el que el niño tiene acercamiento, en especial la madre que es la que va a inculcar directa e indirectamente las costumbres y gustos alimenticios del estudiante. Tal tradición y preferencias heredadas familiarmente seguirán activas en las personas en su vida diaria y cotidiana. La forma de consumir alimentos, gustos y rechazos de algunos alimentos, están principalmente incentivados por la costumbre familiar durante la infancia en la que se adquieren muchos hábitos alimentarios buenos o malos. La educación alimentaria en la escuela del

alumno ayudaría a disminuir los niveles de la mala nutrición. En la edad infantil, la mamá es la persona encargada en la educación al hijo sobre las costumbre alimentarias saludables que podrán evitar muchas patologías propias de la mala alimentación. (Castillo, 2015)

Tal es así, que las influencias individuales.

Se manifiesta, con las características propias de cada personas, por sus factores psicológicos donde abarca (el conocimiento, las actitudes, el cuidado individual etc.), gustos alimentarios, educación en el sentido del gusto, sensibilidad gustativa, factores biológicos, conductuales, la educación, situación individual, organización de la propia vida etc. (Cruz, 2006)

Ahora bien, en el hambre intervienen otros elementos, como la reducción de los requerimientos energéticos, debido al bajo esfuerzo en el metabolismo basal y a un aumento más despacio. En esta etapa, los infantes tienen la capacidad de responder a signos internos del hambre y saciedad, y no a signos del exterior como la hora en que se deba comer, o lo que se debe comer a cada momento, ya que el infante tiene una gran inteligencia para ajustar su ingesta, en respuesta a la cantidad energética de las comidas del día a día. (Moreno y Segovia, 2015)

De igual manera, el medio escolar.

Es también relevante, la interrelación social entre los estudiantes, padres, medios de comunicación, amigos, disponibilidad y accesibilidad de alimentos, comedor de la escuela, tiendas de alimentación etc. Todos tienen una importancia que incentivan en la formación de las costumbres

alimenticias. Los patrones alimenticios del estudiante deben ser entendidos en el contexto de sus experiencias vividas, los cuales están relacionados tanto con la gente y el ambiente alrededor del consumo, como con los alimentos. (Beltrán, 2018)

Por esa razón la Institución Educativa conlleva al estudiante a ponerle frente a los malos hábitos alimenticios que son perjudiciales para su salud. También juega un rol importante en la promoción de elementos protectores en razón de los hábitos alimenticios. En esa línea, el trabajo de promoción y prevención del estudiante están a responsabilidad de los tutores en base a la estructura temática que se lleva en las aulas. Pero también, es importante tocar este clase de temas desde un modelo integral que permita mezclar conocimientos, actitudes y conductas sanas que motive en los infantes un estilo de vida sana y así evitar la aparición de futuras enfermedades por trastornos alimenticios. (Camacho, 2012)

Así mismo, el entorno social.

Según manifiestan la F.A.O. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) y la O.M.S (Organización Mundial de la Salud) han señalado que la publicidad induce directamente en la elección de compra por parte de los alumnos, quienes a su vez influyen en sus progenitores, ocasionando costumbres inadecuadas de alimentación que dañan su salud. Los infantes captan con rapidez lo que la televisión y anuncios muestran y se transforma en un modelo factor del entorno del niño que influye en sus conductas, actitudes y valores. (Sevillano, 2012)

En este caso, es necesario que los docentes a cargo creen estrategias en cada una de las disciplinas de aprendizaje,

para de esa manera promover en los estudiantes el análisis de los espacios publicitarios relacionados con la compra, consumo y manipulación de alimentos, para que aprenda a seleccionar de manera correcta qué debe consumir y cuál es el objetivo de la publicidad en la elección de sus alimentos. (Ministerio del poder popular para la alimentación, 2011)

Sin embargo, la alimentación saludable.

Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), refiere que una alimentación sana nos lleva a prevenir la mala alimentación, patologías como la diabetes, trastornos cardiacos, el cáncer y los accidentes cerebrovasculares. El consumo de alimentos calóricos siempre debe consumirse en base al gasto diario. El exceso de los alimentos enlatados y los cambios en los estilos de vida han logrado que se cambien los hábitos alimenticios. Es necesario consumir frutas, frutos secos, legumbres, cereales, verduras, carne, pescado, etc. Por otro lado, es necesario disminuir la ingestión de los azúcares libres, las grasas y el sodio. (OMS, 2018)

Al igual que los demás, los infantes requieren sustancias nutritivas, pero con diferentes proporciones y cantidades de calorías, en relación a la edad en que se encuentra, eligiendo alimentos como frutas y verduras, cereales integrales, carnes magras, lácteos bajos en grasa entre otros. Por consiguiente, una sana alimentación conllevará un mayor rendimiento en el colegio entre otras tareas diarias. Por otro lado, la carencia de hierro o una malnutrición en ellos, puede ocasionar una disminución en su capacidad de aprendizaje. (Diez, 2018)

En cuanto a las calorías necesarias por día.

Cabe recordar que en 1975 la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), conceptuó el requerimiento mínimo como la cantidad de energía y nutrientes obligatorias que puedan mantener un estado en buena salud. Este concepto era impreciso, por lo que una década más adelante la misma Institución, aconsejó emplear el término requerimiento nutricional, conceptuándolo como la cantidad de energía y nutrientes necesarios para conservar no solo la salud, sino también el crecimiento y un grado adecuado de actividad física tomando en cuenta la siguiente necesidad:

- Niños y niñas con edad de 1 a 4 requieren de 1000 a 1300 calorías por día.
- Niños y niñas con edad de 5 a 6 requieren de 1600 a 1800 calorías por día.
- Niños y niñas con edad de 7 a 10 requieren de 1800 a 2000 calorías por día.
- Niños y niñas con edad de 10 a 13 requieren de 2000 a 2500 calorías por día. (Muños, 2007)

Dentro del conjunto de alimentos, están las frutas, verduras y lácteos.

Estas juegan un rol importante en la dieta del niño por los nutrientes que contiene. Por eso debe tener a disposición frutas variadas y vegetales frescos para el preparado de ensaladas y deben poseer colores diferentes, para lograr obtener variedades de vitaminas y sales minerales. Claro está que la economía ayuda a satisfacer la necesidad de compra. Se debe consumir de dos a tres frutas como mínimo y dos raciones de ensaladas por día. También debe tomar leche pero bajo en grasas para un mejor control de esta y lograr fortalecer los huesos del niño. En

conclusión, se debe tomar dos o tres veces al día, todo lo que concierne a lácteos. (Diez, 2018)

En cuanto a los carbohidratos que debe consumir.

Se debe proporcionar al infante, panecillos, pastas, cereales y arroz (ambos integrales), pues tienen muchos nutrientes como el hierro, la vitamina B y sobre todo la fibra dietética. Se le debe dar alimentos ricos en hidratos de carbono pero de metabolismo complejo, como los cereales integrales y verduras, ya que se descomponen más lentamente que los carbohidratos simples, como los azúcares. Aunque son señalados como los responsables del sobrepeso y la obesidad, los carbohidratos son los encargados de darle a nuestro cerebro la energía necesaria para funcionar. Ya que sin ellos el niño no podrá concentrarse y estará más irritable. Otra de las cualidades de los carbohidratos es que reduce la sensación de tener hambre, logrando que coma menos antojos durante el día. (Teruel, 2011)

En cuanto a las proteínas.

Se sugiere que en la dieta del niño se deben consumir alimentos constructores de buena calidad como la leche y sus derivados, los huevos; otras como la carne, el pescado, y las aves, tienen también proteínas de buena calidad. Con respecto a las proteínas vegetales, el frijol de soya es considerada de muy buena calidad, lo que se contiene en cereales, harinas, tubérculos y raíces vegetales está considerada de mediana calidad, y muchas frutas y verduras tienen proteínas de baja calidad. Las proteínas de origen vegetal, dadas en conjunto, son de menor complejidad que las proteínas de origen animal. (González, 2007)

Resultan claro los beneficios de los alimentos saludables para los niños.

En efecto, las costumbre alimenticias sanas para los infantes comienzan en casa por sus progenitores, ya que ellos son los modelos de alimentación saludable en el hogar, por lo que pueden educar a sus hijos con buenos hábitos, en referencia al consumo de alimentos sanos en las proporciones adecuadas, para que el niño tenga un peso ideal. Si logramos que nuestros hijos se acostumbren a consumir de todo en una adecuada medida, y animarles a que practique regularmente de la actividad física y deportes, lograremos inculcarles los hábitos saludables que les prevendrá del sobrepeso y, en general, de una serie de enfermedades que se desencadena en la etapa adulta. (Méndez, 2005)

El infante logrará un mejor aprendizaje en su colegio, cuando se alimente correctamente. La falta de hierro o una mala alimentación en ellos, puede afectar negativamente la cognición de aprendizaje. Una sana alimentación en el niño, colabora en prevenir la formación de patologías que se asocia con la adultez, como adquirir la Diabetes de tipo 2, y el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular de gravedad y colesterolemia. (Diez, 2018)

Ahora bien, la alimentación del Pre escolar y Escolar nos muestra:

a) En la edad Preescolar.

Dentro de este grupo se consideran a los menores de 5 años, por ser de mayor riesgo en lo que a nutrición se refiere; esto debido a su mayor necesidad energética y al tamaño pequeño del estómago para digerir las comidas. En esta

etapa, el estudiante preescolar está colocando nuevos alimentos a su ingesta diaria, lo que conlleva a descubrir nuevos sabores, colores, y texturas. En términos generales, no deberían adoptarse normas nutricionales estrictas; más bien deben sugerirse dietas individualizadas. Debe considerarse tener en cuenta la preferencia y la aversión del infante sobre los diferentes alimentos y su actividad social. Un menú variado aporta las necesidades nutricionales del niño. (Peña, 2018)

Ahora bien, la alimentación y la nutrición en el niño abarcan una de las disciplinas de mucha relevancia dentro de la enseñanza para la salud; este aprendizaje sanitario debe empezar en la etapa temprana del desarrollo y aprendizaje del preescolar. Una importante herramienta para comenzar este aprendizaje es la alimentación a temprana edad, que debe tomarse en cuenta sobre todo, en el ámbito educativo. El alumno a esta edad, desarrolla sus habilidades motoras, por lo que es necesaria la adquisición de independencia al comer. (Cubero, 2012)

b) En la edad escolar.

Dentro de este marco figuran los infantes entre los 6 y 12 años. Su estómago puede permitir comer mayor ración de alimentos y sus costumbres de alimentación ya están formadas e instaladas en casa. Los niños, en esta etapa necesitan una alimentación adecuada para crecer, desarrollarse, estar protegidos frente a las enfermedades, y tener la energía para estudiar, aprender y ser físicamente activos. Incentivar una dieta adecuada y la correcta nutrición a través de su colegio, puede originar beneficios en materia de salubridad y bienestar que se extenderán más allá de las

aulas para llegar a sus hogares y comunidades en general. (FAO, 2018)

Como se señala, en el comienzo de la etapa escolar, el crecimiento es pasivo pero no se detiene, y denota más su desarrollo e inteligencia, por lo que la cantidad y calidad de la alimentación, tiene que ser adecuada y aportar los nutrientes necesarios; para luego motivar a los niños para comer alimentos en diminutas porciones y con mucha frecuencia. Por lo tanto, es recomendable que los progenitores enseñen a sus hijos, a escoger y mezclar los alimentos para lograr una alimentación que logre su desarrollo y crecimiento adecuado. (OMS, OPS, INCAP, 2010)

Clasificación de los alimentos.

En líneas generales, los alimentos son las sustancias que es requerida por el hombre con intenciones alimenticias y psicológicas, que satisface un requerimiento fisiológico y saciar el deseo del hambre. (Universidad de Lima, 2005)

Dichos alimentos, están conformados químicamente por las siguientes sustancias nutritivas:

Macronutrientes:

- Grasas.
- Proteínas.
- Carbohidratos.

Micronutrientes:

- Vitaminas.
- Sales minerales.

Reguladores metabólicos:

- Agua.
- Fibra.

En efecto, una vez ingerido y procesado los alimentos como es natural, nos proporcionarían energía en forma de calor y fuerza. A la vez también, van construyendo y reparando tejidos, aumentan las defensas y regulan las funciones del cuerpo. Estos alimentos pasan por una serie de transformaciones en el cuerpo que consiguen la fuerza y alimentación que son necesarias para obtener un adecuado nivel de salud y una buena calidad de vida, lo que se conoce como proceso de nutrición. Muchas patologías y sus manifestaciones, comúnmente pueden prevenirse o ser mejoradas con una correcta dieta. (Itziar, 2010)

Pirámide Nutricional.

Con el objetivo de elaborar una dieta equilibrada, se creó la Pirámide Nutricional para recordar a las personas qué comer, con el fin de estar sanos. Se deseaban mejores resultados, así que se agregó gráficamente el realizar ejercicios, como comer saludablemente. Su utilidad es muy fácil, ya que en ella pueden verse reflejados los diferentes grupos alimentarios y la importancia cuantitativa que debe tener nuestra alimentación según el lugar que ocupan en la pirámide. Esta consta de 6 pisos. (Sánchez, 2014)

Menciono a continuación:

El primer piso.

Por ser muy necesaria y vital para nuestro organismo, el agua está en los pies de la pirámide por ser muy importante, ya que deberíamos beber un mínimo de ocho vasos por día. Esta

cantidad de agua también está inserto dentro de las infusiones que consumimos todos los días como los caldos y los jugos. (Verduzco, 2015)

Segundo piso.

Encontramos en este piso a los a los cereales cocidos como el trigo y el arroz, etc.), carbohidratos como el camote, la yuca y la papa. Estos alimentos se han colocado en el segundo piso por que tienen un porcentaje de carbohidratos y proteínas muy parecidas. (Verduzco, 2015)

Tercer piso.

En este tercer nivel, se ha considerado a las frutas y las verduras en especial a la chirimoya por poseer gran cantidad de potasio y energía. Las demás frutas a tomarse en cuenta también son: la papaya, la tuna, el mango, la carambola, la maracuyá, el tumbo, que pertenece a éste importante grupo de comestibles que tienen muchos elementos reguladores para nuestro cuerpo. Con respecto a las verduras, se considera a los que tienen un tono más oscuro como: el brócoli, la espinaca, la caigua y la zanahoria; ya que estas verduras tienen mucha cantidad de vitaminas y sales minerales. (Verduzco, 2015)

Cuarto piso.

Dentro de este nivel, se considera a los productos marinos (una ración diaria) la cual es nuestra importante fuente de proteína. El pescado como: el bonito, el jurel, la caballa y anchoveta tienen aceites no dañinas llamadas Omega 3, la cual nos protege de muchas patologías del corazón y el cáncer. (Verduzco, 2015)

Quinto piso.

Se considera en este nivel a la carne y los lácteos. La cual se debe incluir dentro del grupo (sólo media ración al día), en referencia a la carne de pollo, de res, huevos, etc. Y en la leche y productos lácteos (media a una ración diaria); pero es recomendable consumirlo desnatados, por tener mucha cantidad de grasa dañina para el cuerpo. (Verduzco, 2015)

Sexto piso.

En este nivel se considera a los aceites. Y es que estas, solamente se debe preferir en pequeñísimas cantidades. Dentro de estas, el más nutritivos se localiza primero en el aceite de Oliva, y luego se considera al aceite vegetal, como el de maíz, girasol, etc. (Verduzco, 2015)

2.1.2 Estado Nutricional.

Podemos definirla como, la situación en la que se encuentra un individuo en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. La evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halla un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar. (Bueno y Sarria, 2005)

Por otra parte, reconociendo que nosotros tenemos requerimientos de nutrición concretas y que estas deben ser satisfechas, una alimentación óptima se logra cuando las necesidades fisiológicas, bioquímicos y metabólicos están necesariamente cubiertos por el consumo de nutrientes a través de los alimentos. Tal es así, que si se producen ingestas inadecuadas, el estado nutricional mostrará una mala nutrición a mediano o largo tiempo. (Rodríguez, 2014)

De este modo la alimentación del niño reflejará si lo ingerido, lo absorbido y la utilización de los nutrientes cumplen con saciar los requerimientos de nuestro organismo. Así mismo, la falta prolongada de un nutriente disminuye su contenido en los tejidos y órganos, lo que afectará a las funciones bioquímicas en las que forma parte, pudiendo ocasionar a largo plazo patologías carenciales como la anemia, la osteoporosis, etc. (Rovira, 2005)

La evaluación nutricional.

Se define como la interpretación de la información encontrada a través de encuestas realizadas sobre el consumo de alimentos, evaluación clínica, evaluación antropométrica y determinaciones bioquímicas, realizadas con el propósito de valorar el estado nutricional de un grupo poblacional. En el caso nuestro, emplearemos la información conseguida a través de la encuesta y la antropometría, por ser un método de gran utilidad y debido a su bajo costo como el uso de los equipos y su fácil ejecución. (Chavez, 2009)

A través de la evaluación del estado nutricional conseguido por los indicadores antropométricos como el peso, la talla, perímetro abdominal y el I.M.C. (Índice de masa corporal), es posible obtener los indicios, si la persona se encuentra con bajo peso, peso adecuado, sobrepeso u obesidad la cual mostrará si el individuo ingirió menos o más de la energía requerida. Así mismo, se identificará la presencia, naturaleza y extensión de eventos de alimentación inadecuadas, que pueden variar desde la falta de nutrición como el exceso de la misma. (Bueno y Sarría, 2005)

I.M.C. (Índice de Masa Corporal).

Nos muestra el vínculo que existe entre masa corporal (peso) y talla (estatura). Esto se sustenta en que las proporciones de masa corporal en relación con el peso, del estudiante, poseen una correlación positiva con el porcentaje de grasa corporal que posee el cuerpo. En conceptos más sencillos, es un indicador de la obesidad que es segura para la mayoría de los estudiantes. Es un estilo de bajo presupuesto y simple de hacer para localizar variado peso en los alumnos que podrían llevar a desorden nutricional. (Corsino, 2008)

Así mismo, el I.M.C., no es una instrumento de diagnóstico, ya que si un niño tiene un I.M.C. elevado con relación a su edad y el sexo; para identificar si el excedente de grasa es un inconveniente, el especialista necesitará hacerle evaluaciones adicionales que incluirá la medida del grosor de los pliegues cutáneos, evaluaciones de la nutrición, trabajo físico, antecedentes de familia y otros exámenes más que el especialista crea conveniente. (C.D.C., 2015)

Peso para la edad (P/E).

Este parámetro nos muestra la masa corporal obtenida, en relación con la edad cronológica. Es un índice compuesto, ocasionado por la talla y el peso relativo. Se emplea para identificar y contabilizar la falta de nutrientes en el momento de la toma. (Unicef, 2012)

Peso para la talla (P/T).

Este parámetro, nos muestra el peso relativo para una talla tomada en el acto y nos informa sobre la probabilidad de la masa corporal, sin tomar en cuenta la edad. El peso para la talla baja, confirma la desnutrición y un alto porcentaje de sobrepeso y obesidad. (Unicef, 2012)

Talla para la edad (T/E).

Este parámetro, nos muestra el crecimiento vertical obtenido en relación con la edad y sus déficits. Se vincula con trastornos del estado nutricional y la salud a largo plazo. (Unicef, 2012)

Es también relevante que, en el niño y el adolescente el método de evaluación del crecimiento adquiere mayor sensibilidad y especificidad cuando se realiza mediante un seguimiento longitudinal a través del tiempo, lo que permite conseguir valores acerca de la velocidad de crecimiento. De esa manera, el uso sistemático de las técnicas de medición antropométricas nos ayuda a identificar resultados fundamentales como el crecimiento normal y sus desviaciones. (Ravasco, Anderson, & Mardones, 2010)

Teoría de Nola Pender: Modelo Promoción de la salud.

El modelo de promoción de la salud sustentado por Pender, es una de las teorías relevantes en la promoción de la salud en enfermería; según lo manifiesta, es un intento que muestra la naturaleza multifacética de los individuos que se relacionan entre sí con el entorno, logrando conseguir un estado de salud óptimo. Consiste en el temor o la amenaza para la salud como condición para lograr una actitud sanitaria. Los determinantes de la promoción de la salud y las costumbres de vida diaria que llevan, están separados en determinantes cognitivos perceptuales, comprendidos como aquellas definiciones, creencias, e ideas que tienen los individuos sobre la salud, que obligan a actitudes determinados, que se relacionaran con la toma de decisiones sobre su salud. Pender manifiesta, que la promoción de la salud está motivada por el anhelo de incrementar el bienestar y de mejorar óptimamente la

salud, concluyendo que hay procesos biológicos, psicológicos y sociales complejos que animan a las personas a tomar conciencia y fomentar la salud con actitud positiva. (Raile & Marriner, 2010)

Pender sustenta que el previo comportamiento y las características adquiridas, inducen en lo que uno cree, como también el afecto y la divulgación del comportamiento en la promoción de la salud. Los individuos adquieren el compromiso de tomar conductas a partir de las cuales anticipan los beneficios derivados, valorados de forma propia; y es más seguro que los individuos tomen decisiones para adoptar conductas de promoción de la salud en beneficio de las personas que son importantes en su vida; para lo cual siempre ofrecerá ayuda y apoyo y cuidado en su entorno familiar. (Raile & Marriner, 2010)

Los familiares, las relaciones personales y los profesionales de la salud, son las bases que ayudarán a incrementar o descender el aprendizaje en lograr una actitud positiva promotora de la salud. (Raile & Marriner, 2010)

2.2 Estudios Previos.

Estudios nacionales.

Arguedas (2018), desarrollo una investigación titulado: “Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños del nivel primaria, Institución Educativa Particular Ricardo Palma, 2018”, Independencia. El objetivo fue establecer la vinculación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños del nivel primaria de la Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018. El método que se utilizó fue no experimental, con corte transversal, nivel

correlacional, de clase básica y de perspectiva cuantitativo en una cantidad de 153 personas entre 6 a 11 años de edad con 74 estudiantes como muestra Usó como técnica a la encuesta y el instrumento que empleó fue un cuestionario de hábitos alimentarios de continuidad de consumo y un registro de recogida de datos para las mediciones antropométricas más cuadros de valoración alimenticia. La encuesta fue sometida a 5 jueces expertos que fue validado con un 85%. Para la confiabilidad se aplicó el programa Excel con el objetivo de ejecutar el método Kuder Richardson. Los resultados generales que se obtuvieron fue que el 96,4% son obesos, el 3,6% tienen hábitos alimentarios adecuados, concluyéndose a que hay vínculo directo entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes. Se recomendó realizar más estudios similares para concientizar a la población, se recomendó a los progenitores a monitorear la adquisición de los alimentos más importantes de sus hijos y ejecutar sesiones teóricas y prácticas en nutrición para los estudiantes, en temas de nutrición sana.

Valdarrago (2017), realizo un estudio titulado: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes adolescentes, de la Institución Educativa Privada Alfred Nobel del distrito de Vitarte en los meses de mayo-agosto, 2017”, Vitarte. Su objetivo fue establecer la vinculación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes en la Institución Educativa Privada Alfred Nobel del distrito de Vitarte, en los meses de mayo-agosto, 2017. La investigación fue de perspectiva cuantitativa, tipo descriptivo correlacional, transversal, realizado con un total de 209 individuos, de 13 a 17 años, de edad que correspondió al tercero, cuarto y quinto grado de secundaria, utilizando a la entrevista como técnica y al cuestionario como instrumento legitimado por los internos de enfermería de una universidad privada, eligiendo como prueba estadística al coeficiente de correlación de Pearson cuyo valor fue ($r \geq 0.2$), también se empleó

la prueba de coeficiente de alfa de Cronbrach que obtuvo resultado de ($\alpha \geq 0,8$), siendo cercano a la unidad, dando como resultado que hay una vínculo estadístico entre hábitos alimentarios y el estado nutricional, concluyéndose a que la mayoría presenta hábitos alimentarios bueno y que una minoría ofrece hábitos regulares y malos. Es evidente también el exceso de peso y bajo peso en mínimas proporciones. Se recomendó realizar un plan de trabajo de acciones preventivas promocionales, efectuar investigaciones considerando otros factores de riesgo y ejecutar estudios en comparación con otras escuelas de la zona.

Castillo (2016), realizo un estudio titulado “Hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional en escolares de la Institución Educativa 80084, Jesús de Nazaret, 2016”, Platanar, La Libertad. Su objetivo fue encontrar la vinculación entre los hábitos de alimentación y el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa 80084, Jesús de Nazaret, Platanar, La Libertad, 2016. La metodología que usó fue no experimental, descriptivo de tipo transversal, prospectivo, observacional, correlacional con un nivel descriptivo y correlacional. La población y muestra se constituyó por el universo de escolares del 1ro al 3ro de primaria (50 en total). El registro de datos fue observacional utilizando la lista de comparación y la tabla de valoración nutricional, la cual se legitimó por juicios expertos en salud de niños, del Hospital Belén de Trujillo, La Libertad. La veracidad se mostró realizando una prueba piloto y ejecución de la prueba estadística con el K. Richardson KR-20, la se obtuvo 0.78 mostrando un resultado a 0.5 siendo confiable el instrumento, dando como resultado que hay relación entre el nivel de hábitos alimenticios y estado nutricional en los alumnos del colegio Jesús de Nazaret (Platanar) La Libertad, con la prueba estadística Chi cuadrado con un resultado de significancia del 5% y se concluyó a que el 40% presentó hábitos regulares, 36% presentó buenos hábitos y un 12% presentó

un resultado bajo. Con respecto al estado nutricional: un 60% tuvo un estado nutricional normal, un 22% estuvo con sobrepeso, un 12% presentó obesidad y el 6% restante presentó estado de delgadez. Se recomendó a los docentes para participar en la educación de hábitos saludables en los niños; y practicar la medición del I.M.C. e informar a sus padres. Incentivar a la Institución Educativa para que coordine con el puesto de salud más cercano y se involucre también en la educación de hábitos alimenticios.

Arias (2014), realizó un estudio titulado “Relación del Estado Nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor San Antonio de Padua, 2014”, Puno. El objetivo fue relacionar el estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física de los alumnos y adolescentes del Comedor San Antonio de Padua, Puno, 2014. El método fue de tipo descriptivo, explicativo con corte transversal, en la cual se usó el estadístico del Chi cuadrado para verificar la hipótesis sustentada y aceptar o negar las hipótesis estadísticas. La población fue el total de niños y adolescentes y la muestra de 66 entre niños y adolescentes de ambos sexos. Usó como técnica a la encuesta y entrevista; como instrumento se empleó los cuestionarios, registro de peso, talla y de actividades diarias. Se tuvo como resultado que estuvo vinculado el estado nutricional con los hábitos alimentarios, con los carbohidratos y con la actividad física. No existe un vínculo del estado nutricional con acondicionamiento de la energía, lípidos y proteínas, Y se concluyó a que el 25.7% de los participantes del estudio tienen sobrepeso, el 6% tienen obesidad, y el 63.6% se encontró con peso y talla de acuerdo a su edad. No hubo adolescentes con desnutrición moderada ni severa. Y se recomendó seguir realizando estudios de este tipo en diferentes lugares a nivel, regional, distrital y nacional, para ayudar a conocer las deficiencias y/o excesos que puedan existir en los comedores populares, hogares de

menores y adultos; se recomendó a la coordinación y al párroco a realizar convenios con municipalidades y/o ONGs, para tener un mejor acceso a alimentos y poder variar los menús. Se recomendó también solicitar capacitaciones para las madres en referencia a la preparación de alimentación saludable, higiene y manejo de almacenes.

Estudios internacionales.

Álvarez, Vásquez, Cordero, Gualpa y Altamirano (2016), hizo una investigación sobre “Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues”, Ecuador. El objetivo fue determinar la relación de los hábitos alimenticios y el estado nutricional en base a indicadores antropométricos y dietéticos en estudiantes de la ciudad de Azogues. Su metodología fue descriptivo y transversal con un universo de 1745 y una muestra con 315 estudiantes. Empleó a la encuesta como técnica y al cuestionario y la ficha de trabajo como instrumento. Se aplicó la prueba de nutrición rápido Krece Plus, para verificar la calidad de los hábitos alimenticios en un universo de 4 y 14 años, que constaba de 16 ítems. Se obtuvo como resultado que el sexo masculino predominó con un 65.40%, la agrupación de 8 años fue de 53.97% y los de 9 años fue 46.03%. El exceso de peso y mala nutrición se evidenció más en los varones, con diferencia importante en obesidad y se determinó a que el sobrepeso y la obesidad tenían una corta vínculo con los hábitos alimenticios e I.M.C., por lo que se debe tomar en cuenta para la implementación política de prevención, para lograr la reducción en los problemas de salud. Se recomendó aplicar estrategias de prevención primaria que consigan la reducción de los problemas de salud.

Mosquera, Daza y Brito (2016), realizaron un estudio sobre “Estado nutricional y hábitos alimenticios en estudiantes de un colegio público de Valledupar”, Colombia. El objetivo fue analizar el estado

nutricional según antropometría y perfil de hierro y su asociación a hábitos alimenticios en una población de alumnos de 9 a 11 años de edad. La metodología utilizada fue descriptiva y transversal con un universo de 571 estudiantes de 9 y 11 años con una muestra de 155 con una cantidad de confiabilidad del 95%, un error de 5% y un porcentaje de ocurrencia del 10%. La nutrición se calculó con las medidas antropométricas. Y las pruebas del laboratorio se empleó para valorar el los parámetros normales del hierro. La técnica que empleó fue la encuesta, observación y se aplicó un cuestionario de mostraba la cantidad de consumo más el registro de observación como instrumento, dando como resultado a que el 7,1% de los alumnos tuvo delgadez, el 17,4% tuvo riesgo de delgadez, el 18,7% tuvo exceso de peso, y el 7,1% tuvo obesidad. Con referencia a la talla para la edad, el 1,3% de los estudiantes tuvo talla baja, y el 11,6% con riesgo de talla baja para su edad. El escaso consumo de frutas se relacionó con riesgo de talla baja, y el escaso consumo de vísceras se relacionó con trastornos en el metabolismo del hierro. Se observó también que el exceso consumo de arroz y pastas incide en el I.M.C. talla y edad. Se concluyó a requerir actividades que mejoren los hábitos alimentarios en los alumnos y así corregir el poco rendimiento en la escuela y patologías crónicas en la etapa adulta.

Vega, Álvarez, Bañuelos, Barrera, Rocha y Hernández (2015), hicieron un estudio titulado “Estilo de vida y Estado nutricional en niños escolares adscritos a la Clínica ISSSTE, 2015”, México. La razón fue vincular el estilo de vida y el estado de nutrición de los alumnos de dicho lugar. La metodología fue de tipo correlacional y en el estudio de datos, se usó la estadística descriptiva e inferencial. La población y muestra fue 260 la cual 137 fueron varones y 123 fueron mujeres, entre 6 a 12 años. Se utilizó a la encuesta como técnica y se empleó como instrumento un cuestionario sobre los “Estilos de vidas en la niñez”. Se registró también el peso y talla. Dicho instrumento fue

validado por personal de la Jefatura de Investigación de la clínica ISSSTE. Se obtuvo como resultado que cinco de cada diez alumnos tuvieron un peso normal, dos de cada diez alumnos tuvieron sobrepeso y uno de cada diez tuvieron obesidad y peso bajo. Referente al estilo de vida, siete de cada diez tuvieron riesgo bajo y dos de cada diez tuvieron mediano riesgo. No se localizó asociación entre el estilo de vida de los alumnos y su estado nutricional. Pero sí se evidenció que los alumnos con peso adecuado tuvieron hábitos de sueño mejorados que los alumnos con sobrepeso u obesidad. Se concluyó a que dicho estudio, mostró resultados de relación con el aspecto psicológico y corporal. Se recomendó que en tiempo de ocio deban buscar más información sobre el tema, ya que arrojaron cifras que colocan a los estudiantes en riesgo medio y alto.

Ayelen (2013), realizó un estudio sobre el “Estado nutricional, actividad física y alimentación de escolares del nivel primario en dos escuelas de la ciudad de la plata (colegio Privado “San Pio X” y el colegio estatal primaria N° 78), 2013, Argentina. El objetivo general era conocer el estado nutricional, los hábitos de alimentación y de trabajo físico de los estudiantes que están en el 4º, 5º y 6º año de primaria del colegio de la ciudad de La Plata y la apreciación que tienen los alumnos sobre tales prácticas teniendo en cuenta el género, la edad y el estado nutricional”. El método que usó fue una investigación de corte transversal, descriptivo y analítico con un componente cualitativo. La selección de la población fue intencional. Se empleó una encuesta como técnica y como instrumento se usó el cuestionario y la guía de observación. Se obtuvo como resultado general la elevada incidencia de sobrepeso y obesidad en la población de 9 y 10 años en donde la obesidad alcanza el 34%. Se constató a que los varones tienen un mayor porcentaje de excedente de peso y se concluyó el poco consumo de frutas, verduras, y en

menor medida de carne. También se constató el elevado consumo de gaseosas, jugos azucarados y las golosinas.

2.3 Marco Conceptual.

Accidente Cerebro Vascular.- Es cuando el paso de la sangre a una parte del cerebro se paraliza, por consiguiente el encéfalo no obtiene nutrientes y oxígeno. Las neuronas pueden fallecer, lo que ocasiona daño grave. (NLM, 2018)

Alimentos constructores.- Son los alimentos ricos en proteínas que forman la piel, los músculos y demás tejidos. Benefician la curación de heridas. Lo encontramos en los lácteos y derivados, carnes, pescados, huevos y legumbres. (Sánchez, 2014)

Alimentos energéticos.- Están formados por los tres primeros grupos (carbohidratos, grasas y proteínas) que nos aportan la energía adecuada para el cumplimiento de las funciones vitales (un 70%), dejando el 30% restante de esta energía que comemos para poder realizar una actividad física. (NSYB, 2017)

Alimentos reguladores.- Estos alimentos tienen la función de proteger cada parte de nuestro cuerpo. Una dieta adecuada a base de estos alimentos, sería la puerta de entrada a la prevención de las patologías y a la optimización de los sentidos como la visión, además de conservar la estructura saludable de las encías y la piel. Está conformada por los minerales y las vitaminas; también contienen una gran cantidad de agua y fibra que ayudan a prevenir de estreñimiento. (Que Alimentos, 2018)

Calorías.- Son unidades de medidas para mostrar la energía que nos puede ofrecer un alimento. Las calorías nos dan la energía para hacer

nuestra rutina diaria. De hecho, todas y cada una de las funciones de las que depende la vida requieren energía, desde caminar hasta soñar. (Candela, 2018)

Cáncer.- Es una patología ocasionada por el aumento anormal y de las células, con algunas localizaciones, se puede agudizar y extender (metástasis). A veces son mortales si no es identificado con anticipación. (OncoSalud, 2016)

Cardiopatía.- Son enfermedades que afectan al corazón. El concepto suele usarse con referencia a todos los trastornos vinculados al corazón o al sistema circulatorio, que son estudiados por la cardiología. (Merino, 2016)

Carnes Magras.- Está formada por fibras musculares ofreciendo poquísima grasa y muchas proteínas como el lomo de cerdo y la pechuga de pavo. (Contexto Ganadero.com, 2018)

Diabetes de Tipo 2.- Se le denomina Diabetes Mellitus No Insulinodependiente ya que muchas de las células del cuerpo como el hígado, requieren insulina para absorber la glucosa (el azúcar) que hay en el torrente sanguíneo. En este tipo de diabetes de tipo 2 las células de nuestro cuerpo desarrollan una barrera a la acción de la insulina; y el páncreas no fabrica la insulina necesaria para superar esta resistencia. Como consecuencia la glucosa aumenta en la sangre y cuando sobrepasa un cierto límite se suprime en la orina. La Diabetes de Tipo 2, es más común en las personas con sobrepeso. (Peña, 2010)

Edad.- Es tiempo transcurrido desde que se nace. (Gardey, 2009)

Macronutrientes.- Son las proteínas, las grasas y los carbohidratos. Nos proporciona energía para la función de nuestro cuerpo e indispensable para reparar y construir estructuras orgánicas. Promueve el crecimiento y regula los procesos en nuestro cuerpo. (Peláez, 2015)

Micronutrientes.- Son moléculas que se consumen en pequeñas cantidades, pero que son necesarios para las funciones de la vida. Se considera a las vitaminas y los minerales. (Ibarra, 2018)

Obesidad.- Es el incremento de composición de grasa corporal la cual se traduce en un aumento del peso que inicia en una interacción genética y conductual siendo esta última la más importante ya que se instala por un desorden entre lo que se ingiere y se gasta energéticamente. Su Índice de Masa Corporal (IMC) es mayor a 30. (Abizanda, 2018)

Omega 3.- Son ácidos grasos poliinsaturados necesarios, que nuestro organismo no puede producir a partir de otras sustancias y que, por lo tanto, ha de consumir a través de la dieta, porque son necesarios en el desarrollo correcto de las funciones básicas de nuestro cuerpo. (Salabert, 2018)

Omega 6.- Son ácidos grasos poliinsaturados, necesarios para la salud porque nuestro organismo no puede crearlos. Por eso, se adquiere con los alimentos, como las carnes rojas y de aves, los huevos, las frutas secas y los aceites vegetales como el aceite de canola y de girasol. (Dolecek, Lands, & Okuyama, 2018)

Omega 9.- Son ácidos grasos que provienen de una familia de grasas insaturadas que se localizan en los aceites vegetales y animales. Lo encontramos en el aceite de canola, girasol, oliva y nuez. A

comparación de los omegas 3 y 6, el cuerpo sí los crea y son muy beneficiosos. (Dolecek, Lands, & Okuyama, 2018)

Pirámide nutricional.- Es un triángulo que muestra una lista de productos que debemos consumir y representa gráficamente la importancia de cada uno de ellos. De esa manera, en la Base se colocan los alimentos que debemos consumir en mucha cantidad y en la Punta consumir poca cantidad. (Santillana, 2017)

Sobrepeso.- Es una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona manifiesta sobrepeso si su Índice de Masa Corporal (IMC) es igual o superior a 25 e inferior a 30. (Clínica Londres, 2016)

Tarwi o chocho.- Es una legumbre importante de los Andes del Perú que se cultiva en Cajamarca, Ancash, Huánuco, Junín, Cusco y Puno. Tiene alta proteínas y se recomienda a los diabéticos. (El Comercio, 2018)

Talla para la edad.- Es un parámetro que mide el crecimiento del niño con relación a la edad y su tendencia en el tiempo, siendo este crecimiento vertical. La dieta tiene que ser la indicada para un buen estado nutricional. Se emplea una tabla que nos muestra la valoración nutricional del infante. (Zarate, Ordoñez, & Zabransky, 2012)

Tumbo.- Es una fruta oriunda del Perú con un alto contenido de vitaminas y minerales, sin aportar casi nada de energía. Entre las vitaminas que posee esta principalmente la vitamina C, la cual tiene la propiedad de mejorar el sistema inmunológico e interviene en la formación de colágeno para el mantenimiento de cartílago, ligamentos, huesos, tendones, y vasos sanguíneos. (Tarazona, 2016)

CAPITULO III

HIPOTESIS Y VARIABLES

3.1 Formulación de hipótesis.

3.1.1 Hipótesis General.

Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.

3.1.2 Hipótesis Específico.

1. Existe relación significativa entre el consumo de alimentos reguladores y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.
2. Existe relación significativa entre el consumo de alimentos constructores y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.
3. Existe relación significativa entre el consumo de alimentos energéticos y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.

3.2. Identificación de las variables.

3.2.1 Clasificación de las Variables.

- Variable Independiente (x): Hábitos alimenticios.
- Variable Dependiente (y): Estado nutricional.

3.2.2 Definición conceptual de las variables.

Hábitos alimenticios.

Los hábitos alimenticios, se refieren a las costumbres de comer alimentos cada día, para satisfacer las necesidades de hambre. Estos hábitos se van adquiriendo en las diferentes etapas de la vida, que influirá en nuestra salud. Por tal razón es importante consumir una dieta equilibrada para cumplir con el requerimiento de nuestro cuerpo y así evitar futuras enfermedades. Es en el hogar donde se empieza a adquirir dichos hábitos; por eso la familia tiene un rol importante en la educación con el ejemplo, en dar a conocer y comer a los hijos. En los buenos hábitos alimenticios, se considera también la cantidad y la frecuencia en que se da los alimentos y sobre todo el tiempo que se debe emplear para poder lograr una buena digestión.

Estado nutricional.

Es la condición física y química en la que se encuentra un individuo en relación a su edad, peso, talla e I.M.C. (Índice de masa corporal) y que ello dependerá mucho de su alimentación, en referencia a los nutrientes que posee dicho alimento. Una buena nutrición es elemental para cumplir con el trabajo corporal y con ello lograr la recuperación de algún problema de salud como protegerse también de cualquier enfermedad. Por ello la importancia en consumir productos alimenticios de calidad para que nuestro cuerpo aproveche los nutrientes que posee y lograr un adecuado estado nutricional.

3.2.3 Operacionalización de Variables.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Hábitos alimenticios	Consumo de alimentos reguladores.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Frutas. ➤ Verduras. ➤ Cereales.
	Consumo de alimentos constructores.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carnes. ➤ Huevos. ➤ Lácteos. ➤ Vísceras. ➤ Menestras.
	Consumo de alimentos energéticos.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pan. ➤ Papa. ➤ Fideos. ➤ Azúcares. ➤ Grasas.
Estado nutricional	Evaluación nutricional.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ I.M.C. (Índice de masa corporal). ➤ Peso. ➤ Talla. ➤ Perímetro abdominal.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Tipo y nivel de investigación.

Tipo.- Se trata de una investigación tipo cuantitativa; puesto que analizaremos y mediremos las variables tal como se encuentra en la realidad.

Nivel.- Es de estudio, descriptivo porque va a permitir describir, documentar, predecir e identificar aspectos de la situación que ocurre de forma natural con relación entre las variables.

4.2. Descripción del método y diseño:

Método.- Es de desarrollo descriptivo transversal, porque se estudiará en un determinado periodo de tiempo.

Diseño.- Es correlacional, por que tendrá como objetivo describir relaciones entre dos o más variables en un momento determinado.

Se representa por el siguiente esquema:

$$\boxed{M_1: O_x \quad r \quad O_y}$$

Dónde:

M: Es la muestra en quien se realiza el estudio.

O_x: Es la variable: hábitos alimenticios.

O_y: Es la variable: estado nutricional.

r: Muestra la relación.

4.3. Población, Muestra y Muestreo.

Población: Estuvo conformado por los alumnos del Nivel Primaria de la Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.

$$N= 220$$

Muestra. La muestra fue obtenida considerando un 5% de margen de error y un 95% de nivel de confianza; se empleó la fórmula de población finita.

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

Dónde:

N = Población = 220

n = Tamaño de la muestra.

Z = Nivel de confianza al 95%, siendo igual a 1.96

p = Frecuencia esperada del factor a estudiar, siendo = 0.5

E = Margen de error = 0.05

q = Prevalencia esperada del parámetro a evaluar (1-p).

Obteniéndose:

$$n = \frac{220 \cdot 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}{(220 - 1) \cdot 0,05^2 + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}$$

$$n = 140 \text{ estudiantes.}$$

Muestreo. Se utilizó el muestreo probabilístico, al azar simple. Es decir, todos los integrantes de la población tuvieron la misma probabilidad de conformar la muestra.

Criterio de inclusión:

- Padre de estudiantes de nivel primario.
- Padres que deseen participar en el estudio.
- Padres con estabilidad mental.

Criterio de exclusión:

- Padre de estudiantes de otros niveles de educación.
- Padres que no deseen participar en el estudio.
- Padres con inestabilidad mental.

4.4 Consideraciones Éticas.

Consentimiento del participante: Se le explicó sobre la importancia de la Investigación, pidiendo su colaboración, previa autorización de sus padres y tutores.

Confidencialidad y Privacidad: Se puso en reserva la información dada por los estudiantes participantes.

Autonomía: La participación de los estudiantes fue de carácter voluntario, tomándose en cuenta también, el previo consentimiento informado de sus padres.

Veracidad: Se tomó las respuestas dadas, tal y como los padres de familias respondieron en el cuestionario. Es decir, sin ser manipuladas.

No maleficencia: En esta Investigación nadie presentó algún riesgo como participante, porque solo se recogió información para el estudio propuesto.

Beneficencia: Esta Investigación beneficia a los alumnos de primaria, docente y padres de familia, por conocer más sobre la interesante de practicar los buenos hábitos en nutrición para la buena salud.

CAPÍTULO V

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

5.1 Técnicas e Instrumentos.

Técnica.

Se empleó la encuesta, con la cual se recogió los datos para la variable “Hábitos alimenticios”; y observación para recoger los apuntes de la variable “Estado nutricional”.

Instrumento.

Para los “Hábitos alimenticios”, se utilizó un cuestionario de 20 preguntas y fue aplicado directamente a las madres, para así obtener los datos sobre la variable de estudio; y para recolectar los apuntes de la variable “Estado nutricional”, se utilizó una Guía de observación; ambos fueron legitimados por jueces expertos y estadístico Alfa de Cronbach.

Procedimiento:

- Se consiguió el permiso de las madres de familia, dándoles a entender que su participación y autorización de sus menores hijos e hijas, es de forma voluntaria.
- Asimismo, se le dio la encuesta a cada una de ellas, comunicándoles previamente sobre el estudio a ejecutar y los razones explicadas.
- Se usó el instrumento guía de observación para el apunte de las mediciones antropométricas de los escolares a estudiar.
- Se trabajaron los datos, se confeccionaron las tablas estadísticas y por último se estudió los resultados conseguidos.

5.2.- Plan de Recolección de Datos, Procesamiento y Presentación de Datos.

Para dicho estudio de investigación, se realizó los acuerdos necesarios con el director de la Institución Educativa, con el presidente de la A.P.A.F.A. (asociación de padres de familia) y el profesor de aula, a fin de iniciar la recogida de datos.

Luego de ello se aplicó el cuestionario de 20 preguntas, para evaluar los hábitos alimenticios, seguido de las medidas corporales de peso y talla de los escolares a estudiar, que fueron registrados en la Guía de Observación.

Procesamiento y Presentación de Datos.

Al obtener los resultados de la encuesta, se hizo el vaciado de la data en Excel, obteniéndose las sumas de las dimensiones y de las variables. Luego se empleó el programa SPSS (producto de estadística y solución de servicio) versión 25.0, para la conversión de las variables a niveles y rangos, para luego dar los resultados correspondientes.

En las respuestas conseguidas, se dieron las frecuencias y porcentajes en tablas, usando también los gráficos de barras, que ayudaron a ver descripciones y posible vinculo entre las variables de estudio. Para la prueba de hipótesis al ser variables ordinales se usó la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman, según el resultado de significancia conseguido en la prueba de normalidad.

CAPITULO VI

RESULTADOS, DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Presentación, Análisis e Interpretación de Datos.

6.1.1 Análisis descriptivo de las variables y dimensiones.

Tabla 1

Distribución de datos según la variable hábitos alimenticios.

Niveles	f	%
Bueno	25	17,86
Regular	84	60,00
Malo	31	22,14
Total	140	100,00

Fuente: Encuesta de elaboración propia.

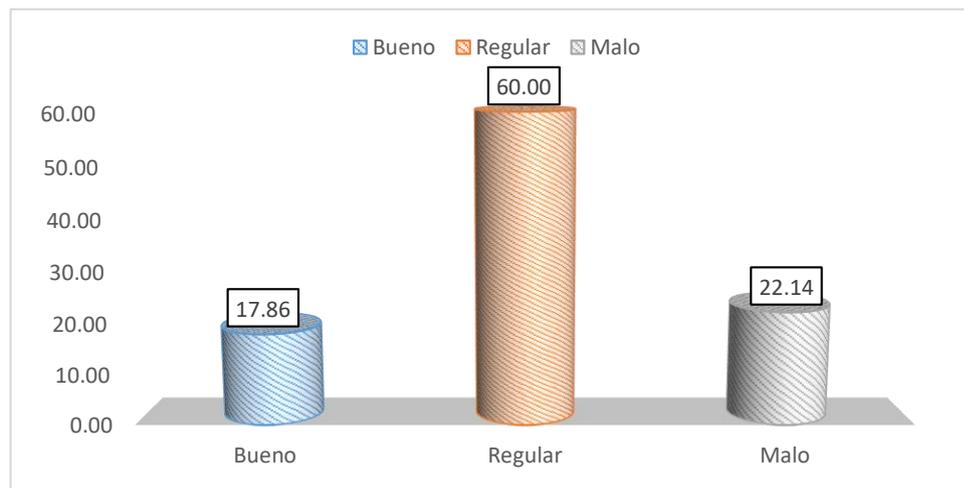


Fig. 1: Datos según la variable hábitos alimenticios.

Análisis e Interpretación: En los datos conseguidos de los padres de familia se vio con respecto a los hábitos alimenticios de sus hijos que el 60.00% expresa un nivel regular, el 22.14% expresa un nivel malo y solo el 17.86% expresa un nivel bueno.

Tabla 2

Distribución de datos según la dimensión consumo de alimentos reguladores.

Niveles	f	%
Bueno	20	14,29
Regular	82	58,57
Malo	38	27,14
Total	140	100,00

Fuente: Encuesta de elaboración propia.

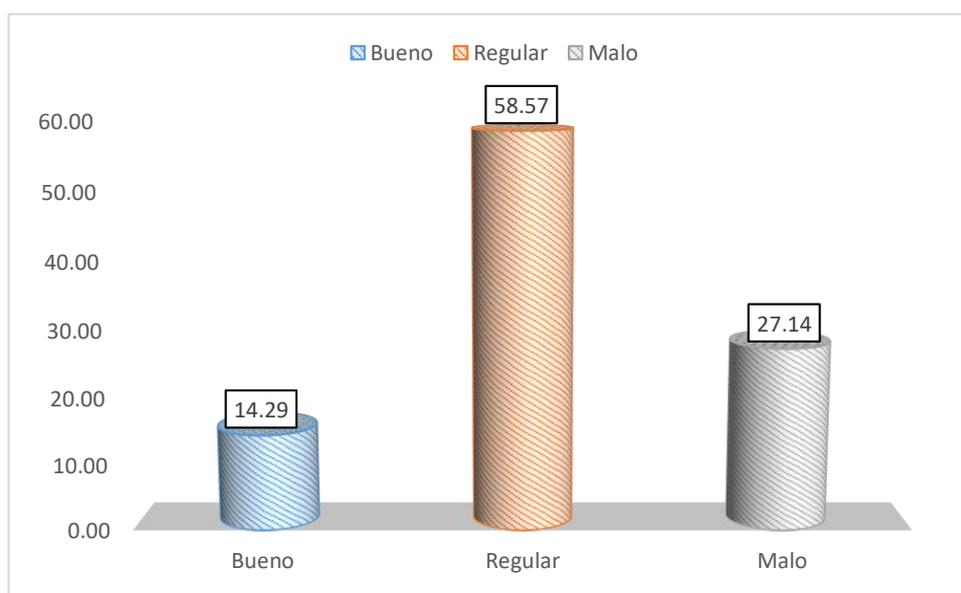


Fig. 2: Datos según la dimensión consumo de alimentos reguladores.

Análisis e Interpretación: En los datos conseguidos de los padres de familia se vio con respecto a los hábitos alimenticios de sus niños respecto al consumo de alimentos reguladores, el 58.57% expresa un nivel regular, el 27.14% expresa un nivel malo y solo el 14.29% expresa un nivel bueno.

Tabla 3

Distribución de datos según la dimensión consumo de alimentos constructores.

Niveles	f	%
Bueno	30	21,74
Regular	84	60,87
Malo	24	17,39
Total	138	100,00

Fuente: Encuesta de elaboración propia.

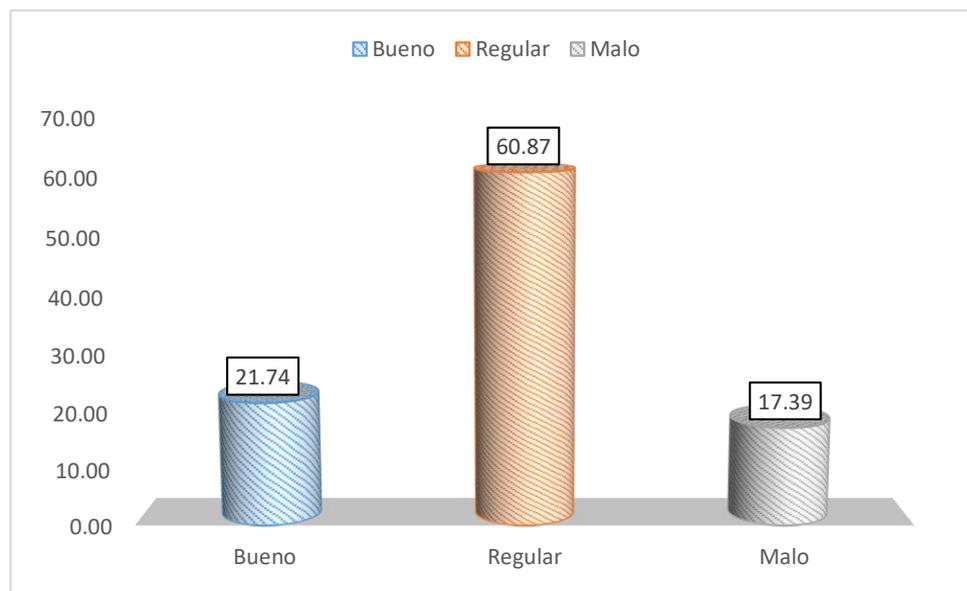


Fig. 3: Datos según la dimensión consumo de alimentos constructores.

Análisis e Interpretación: En los datos conseguidos de los padres de familia se vio con respecto a los hábitos alimenticios de sus niños respecto al consumo de alimentos constructores que el 60.87% expresa un nivel regular, el 21.74% expresa un nivel bueno y un 17.39% expresa en un nivel malo.

Tabla 4

Distribución de datos según la dimensión consumo de alimentos energéticos.

Niveles	f	%
Bueno	25	17,86
Regular	86	61,43
Malo	29	20,71
Total	140	100,00

Fuente: Encuesta de elaboración propia.

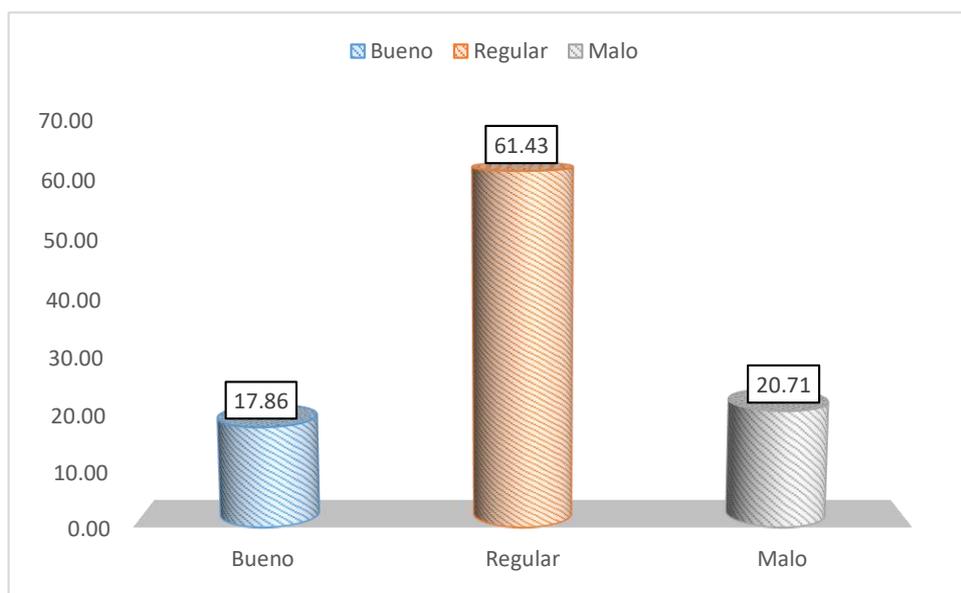


Fig. 4: Datos según la dimensión consumo de alimentos energéticos.

Análisis e Interpretación: En los datos conseguidos de los padres de familia, se vio con respecto a los hábitos alimenticios de sus niños respecto al consumo de alimentos energéticos que el 61.43% expresa un nivel regular, el 20.71% lo expresa en un nivel malo y el 17.86% expresa un nivel bueno.

Tabla 5

Distribución de datos según la variable estado nutricional.

Niveles	f	%
Por exceso	29	20,71
Normal	87	62,14
Por defecto	24	17,14
Total	140	100,00

Fuente: Encuesta de elaboración propia.

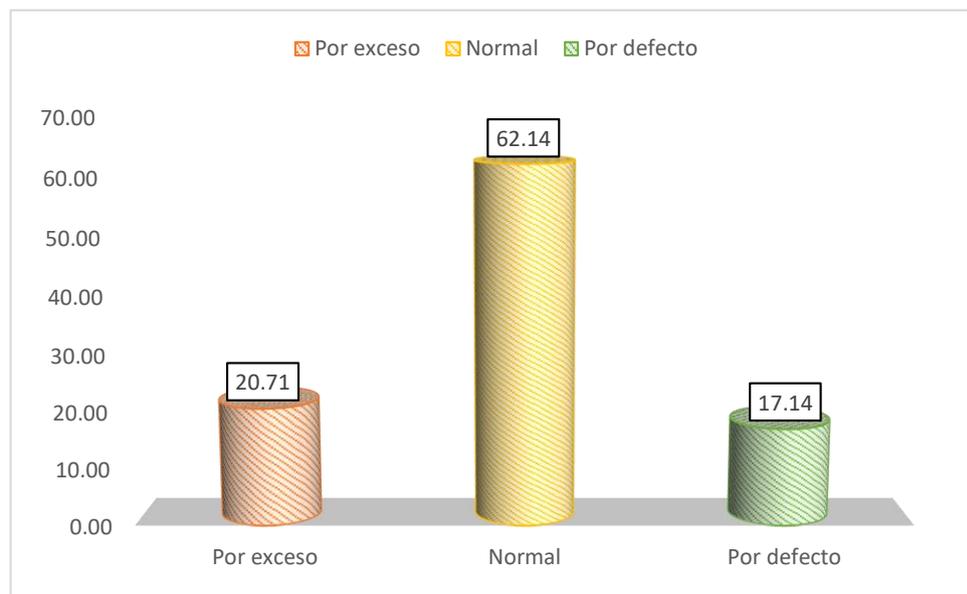


Fig. 5: Datos según la variable estado nutricional.

Análisis e Interpretación: En los datos conseguidos, se vio que el 62.14% de los estudiantes con respecto a su estado nutricional se encuentran en un nivel normal, el 20.71% se encuentran en un nivel por exceso y en un 17.14% se encuentran en un nivel por defecto.

Contrastación de las Hipótesis.

Hipótesis general

Ha: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.

H0: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.

Tabla 6

Prueba de correlación según Spearman entre hábitos alimenticios y el estado nutricional.

			Hábitos alimenticios	Estado nutricional
Rho de Spearman	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	1,000	,687**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	140	140
	Estado nutricional	Coeficiente de correlación	,687**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	140	140

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

Como se ve en la tabla 6, la variable hábitos alimenticios está relacionado directa y positivamente con la variable estado nutricional, según la correlación de Spearman de 0.687 representado este resultado como moderado con una significancia estadística de $p=0.001$ siendo menor que el 0.01. La cual se acepta la hipótesis general y se niega la hipótesis nula.

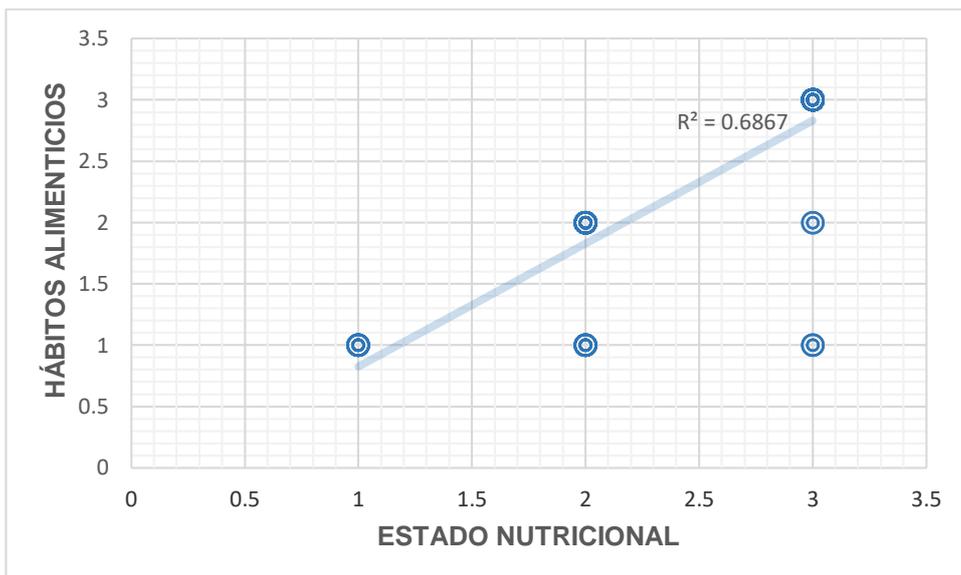


Fig. 6: Dispersión de datos de la variable hábitos alimenticios y el estado nutricional

Se puede ver que existe una correlación lineal positiva entre la variable hábitos alimenticios y el estado nutricional, lo cual nos dice, que a medida que la puntuación de la variable hábitos alimenticios aumenta de manera positiva, esta irá acompañada del aumento positivo de la variable estado nutricional, de manera proporcional.

Hipótesis específica 1

Ha: Existe relación significativa entre el consumo de alimentos reguladores y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.

H0: No existe relación significativa entre el consumo de alimentos reguladores y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.

Tabla 7

Prueba de correlación según Spearman entre el consumo de alimentos reguladores y el estado nutricional.

			Consumo de alimentos reguladores	Estado nutricional
Rho de Spearman	Consumo de alimentos reguladores	Coeficiente de correlación	1,000	,655**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	140	140
	Estado nutricional	Coeficiente de correlación	,655**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	140	140

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

Se ve en la tabla 7 que la dimensión consumo de alimentos reguladores está relacionado directa y positivamente con la variable estado nutricional según la correlación de Spearman de 0.655 representado este resultado como moderado con una significancia estadística de $p=0.001$ siendo menos que 0.01. La cual se acepta la hipótesis específica 1 y se niega la hipótesis nula.

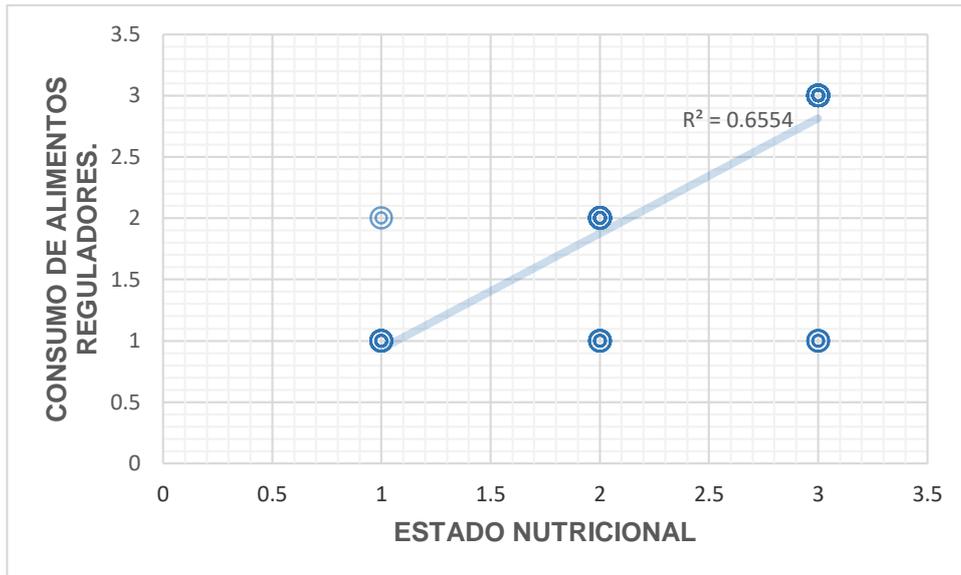


Fig. 7: Dispersión de datos de la dimensión consumo de alimentos reguladores y el estado nutricional.

Se observar que hay una correlación lineal positiva entre la dimensión consumo de alimentos reguladores y el estado nutricional, lo cual nos dice que a medida que la puntuación de la dimensión consumo de alimentos reguladores aumenta de manera positiva, esta irá acompañada del aumento positivo de la variable estado nutricional, de manera proporcional.

Hipótesis específica 2

Ha: Existe relación significativa entre el consumo de alimentos constructores y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.

H0: No Existe relación significativa entre el consumo de alimentos constructores y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.

Tabla 8

Prueba de correlación según Spearman entre el consumo de alimentos constructores y el estado nutricional

		Consumo de alimentos constructores	Estado nutricional	
Rho de Spearman	Consumo de alimentos constructores	Coeficiente de correlación	1,000	,723**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	140	140
	Estado nutricional	Coeficiente de correlación	,723**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	140	140

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

Se ve en la tabla 8 que la dimensión consumo de alimentos constructores va relacionado directa y positivamente con la variable estado nutricional según la correlación de Spearman de 0.723 representado este resultado como moderado con una significancia estadística de $p=0.001$ siendo menos que 0.01. La cual se acepta la hipótesis específica 2 y se niega la hipótesis nula.

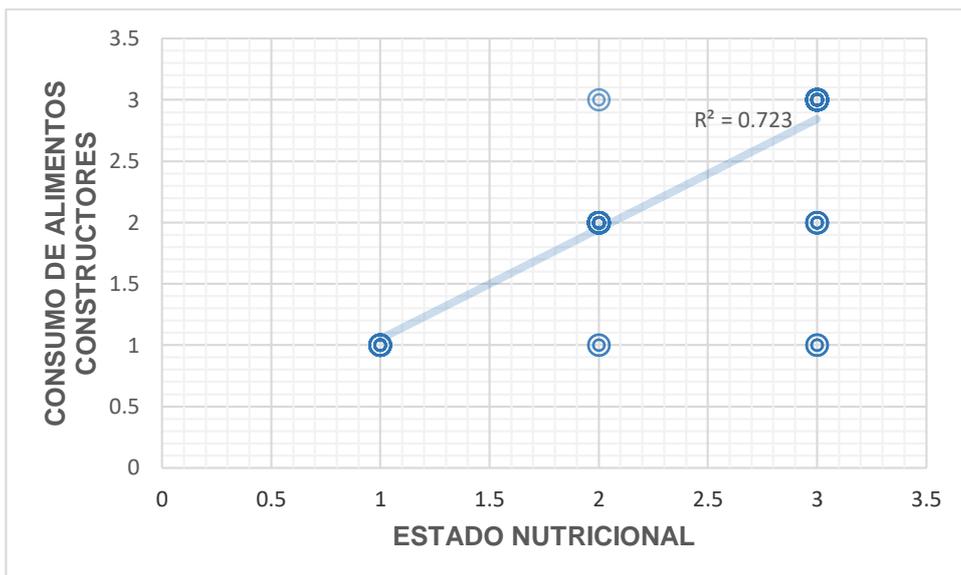


Fig. 8: Dispersión de datos de la dimensión consumo de alimentos constructores y el estado nutricional.

Se observa que existe una correlación lineal positiva entre la dimensión consumo de alimentos constructores y el estado nutricional, lo cual nos dice que a medida que la puntuación de la dimensión consumo de alimentos constructores aumenta de manera positiva, esta irá acompañada del aumento positivo de la variable estado nutricional de manera proporcional.

Hipótesis específica 3

Ha: Existe relación significativa entre el consumo de alimentos energéticos y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.

H0: No existe relación significativa entre el consumo de alimentos energéticos y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.

Tabla 9

Prueba de correlación según Spearman entre el consumo de alimentos energéticos y el estado nutricional.

		Consumo de alimentos energéticos	Estado nutricional
Rho de Spearman	Consumo de alimentos energéticos	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,684**
		N	,001
	Estado nutricional	Coeficiente de correlación	140
		Sig. (bilateral)	,684**
		N	,001

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

Se ve en la tabla 9 que la dimensión consumo de alimentos energéticos está relacionado directa y positivamente con la variable estado nutricional según la correlación de Spearman de 0.684 representado este resultado como moderado con una significancia estadística de $p=0.001$ siendo menos que 0.01. La cual, se acepta la hipótesis específica 3 y se niega la hipótesis nula.

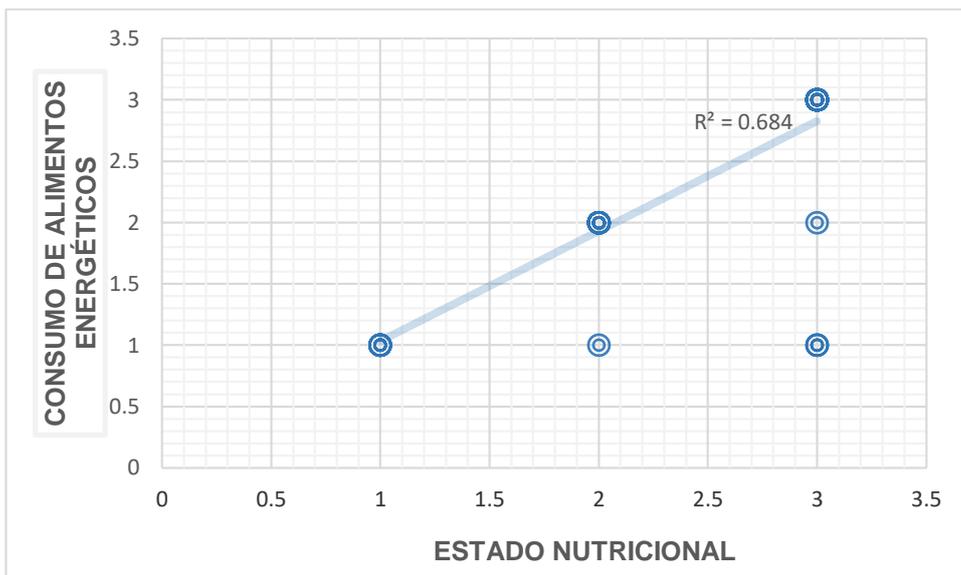


Fig. 9: Dispersión de datos de la dimensión consumo de alimentos energéticos y el estado nutricional.

Se observa que existe una correlación lineal positiva entre la dimensión consumo de alimentos energéticos y el estado nutricional, lo cual nos dice que a medida que la puntuación de la dimensión consumo de alimentos energéticos aumenta de manera positiva, esta irá acompañada del aumento positivo de la variable estado nutricional, de manera proporcional.

6.2 Discusión.

Con los datos conseguidos de los padres de familia se vio con respecto a los hábitos alimenticios de los alumnos que el 60.00% ofrecen un nivel regular, el 22.14% presentan un nivel malo y solo el 17.86% presentan un nivel bueno, asimismo el 62.14% de los estudiantes con respecto a su estado nutricional se encuentran en un nivel normal, el 20.71% se encuentran en un nivel por exceso y en un 17.14% se encuentran en un nivel por defecto, como conclusión se encontró que los hábitos alimenticios se vinculan significativamente con el estado nutricional, según la correlación de Spearman de 0.687 representado este resultado como moderado con una significancia estadística de $p=0.001$ siendo menos 0.01. La cual se acepta la hipótesis general y se rechaza la hipótesis nula. La cual estos resultados se comparan con la investigación realizado por Arguedas (2018) en su investigación sobre “Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños del nivel primaria, Institución Educativa Particular Ricardo Palma, 2018”. Como principales resultados concluyo que si existe relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos, concordando con la actual investigación donde se ve una asociación directa y positiva entre las variables de estudio.

De esta manera, el estudio realizado por Álvarez, (2016), Sobre “Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues”, en la cual se concluyó que el sobrepeso y la obesidad tenían una corta relación con los hábitos alimenticios e I.M.C., por lo que se debe tomar en cuenta para la implementación política de prevención primaria que ofrezcan la reducción en la prevalencia de estos problemas de salud, teniendo una diferencia con la actual investigación, puesto que los resultados del presente estudio nos da que el 62.14% de los alumnos ofrecen un estado normal en su nutrición.

La investigación realizado por Valdarrago, (2017), referente a los “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares, de la Institución Educativa Privada Alfred Nobel del distrito de Vitarte en el periodo mayo-agosto, 2017”, se concluyó a que la mayoría presenta hábitos alimentarios bueno y que un grupo mínimo tuvo hábitos regulares y malos. Es evidente también el sobrepeso y obesidad, así como la delgadez en un pequeño grupo. Y se recomendó realizar un plan de trabajo de acciones preventivas promocionales, efectuar investigaciones considerando otros factores de riesgo y hacer más estudios para la comparación con las escuelas particulares de los lugares rurales y urbanas; de tal forma que se comprobará si existe alguna diferencia con los resultados obtenidos.

Finalmente, en la investigación ejecutado por Castillo (2016), sobre los “Hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional en escolares de la Institución Educativa N° 80084, Jesús de Nazaret, 2016”, donde se concluyó a que el 40% presentó hábitos regulares, el 36% presentó buenos hábitos y un 12% presentó un resultado bajo. En referencia a su nutrición: un 60% tenía una nutrición normal, un 22% tenía sobrepeso, un 12% presentó obesidad y el 6% restante presentó estado de delgadez. Se recomendó a los tutores a participar en la enseñanza de hábitos saludables en los niños; y practicar la medición del I.M.C. (índice de masa corporal) e informar a sus padres. Incentivar a la Institución Educativa para que coordine con el puesto de salud más cercano y se involucre también en la educación de hábitos alimenticios, teniendo un similar resultado con esta investigación en donde se observa que los estudiantes presentan hábitos alimenticios en un nivel regular y en base al estado nutricional se encuentra en un nivel normal.

6.3 Conclusiones.

Primera: Esta claro que los hábitos alimenticios se relacionan directa y positivamente con el estado nutricional, como muestra la correlación de Spearman de 0.687 representado este resultado como moderado con una significancia estadística de $p=0.001$, aceptándose así a la hipótesis general y rechazando la hipótesis nula.

Segunda: El consumo de alimentos reguladores se relacionan directa y positivamente con el estado nutricional, como lo muestra la correlación de Spearman de 0.655 representado este resultado como moderado con una significancia estadística de $p=0.001$, aceptándose así la hipótesis específica 1 y rechazando la hipótesis nula.

Tercera: El consumo de alimentos constructores se relacionan directa y positivamente con el estado nutricional, como lo muestra la correlación de Spearman de 0.723 representado este resultado como moderado con una significancia estadística de $p=0.001$, aceptándose así la hipótesis específica 2 y rechazando la hipótesis nula.

Cuarta: El consumo de alimentos energéticos se relacionan directa y positivamente con el estado nutricional, como lo muestra la correlación de Spearman de 0.684 representado este resultado como moderado con una significancia estadística de $p=0.001$, aceptándose así la hipótesis específica 3 y rechazando la hipótesis nula.

6.4 Recomendaciones.

Primera: Se recomendó al director de la Institución Educativa, a coordinar con el jefe del Centro de Salud de su jurisdicción, a fin de que brinde sesiones educativas y demostrativas a los alumnos y padres, sobre lo importante de los hábitos alimenticios con el objetivo de prevenir la desnutrición, el sobrepeso y obesidad en los alumnos.

Segunda: Se recomendó a los docentes de aula a realizar la búsqueda de información sobre alimentos reguladores (frutas, verduras y cereales), para difundir a los padres de familia, en las reuniones del comité de aula que se realiza en cada bimestre académico. Porque, si no se tiene correctos hábitos alimenticios, esto lo demostrará en sus niños, puesto que ellos tienden a imitar todo lo que ven.

Tercera: Se recomendó a los docentes de aula, padres de familia en acuerdo con la dirección, a planificar actividades, como ferias gastronómicas, en la Institución Educativa, para el consumo de alimentos constructores (carnes, huevos, lácteos, vísceras y menestras) para lograr la buena alimentación en los niños.

Cuarta: Se recomendó a los docentes de aula que en la medida de lo posible de las reuniones que se convoca en las aulas con los padres, se aproveche en brindar información sobre temas nutricionales de manera sencilla, clara y elemental, como indicarles sobre lo primordial que es consumir limitados alimentos energéticos (pan, papa, fideos, azúcares y grasas), para evitar el sobrepeso y obesidad en sus hijos(as) que a futuro les traerá enfermedades que dañaran su calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A, B. M. (2005). Alimentación y Nutrición. Recuperado el 22 de Octubre de 2018. Obtenido de:
http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114.
- Abizanda, D. (2018). Nutrición y enfermedades. Obtenido de Infosalus.com:
<http://www.infosalus.com/enfermedades/nutricion/endocrinologia/obesidad/que-es-obesidad-104.html>.
- Academia americana de pediatría. (2018). Nutrición infantil. Healthy Children.org. Recuperado el 17 de Agosto de 2018. Obtenido de:
<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Portions-and-Serving-Sizes.aspx>.
- Alauda, A. (2016). Nutrición. Recuperado el 18 de Octubre de 2018. Obtenido de:
<http://cajuparema7.wixsite.com/nutricion/single-post/2016/03/18/Clasificaci%C3%B3n-de-los-alimentos-seg%C3%BA-su-funci%C3%B3n>
- Álvarez, R. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río., 21(6).
- Arguedas, k. (2018). Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños del nivel primaria, Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018. Obtenido de Repositorio. U.C.V. edu.pe:
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/17334/Arguedas_GK.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Arias, J. (2014). Relación del Estado Nutricional con los Hábitos Alimentarios, Adecuación de la Dieta y Actividad Física En Niños y Adolescentes Del Comedor San Antonio de Padua Puno, 2014. Puno.
- Arias, S. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares I.E.P Alfred Nobel durante el periodo mayo - agosto

2017. Recuperado el 2018, de Repositorio académico USMP: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago_asi.pdf.
- Bardalez, J. (2017). Patrones de hábitos alimentarios e índice de masa corporal en universitarios de la facultad de ciencias farmacéuticas y báquica - Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Tesis licenciatura, Lima.
- Beltrán, M. (2018). Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil. Revista de la Facultad de Medicina. Recuperado el 18 de Noviembre de 2018. Obtenido de: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/45414/46879>.
- Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos. (2018). Estado nutricional. Obtenido de: MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000726.htm>.
- Bio. (s.f.). Alimentos constructores: Una fuente inmensa de proteínas. Recuperado el 17 de Noviembre de 2018. Obtenido de: <https://biotrendies.com/>.
- Bueno M., Sarría A. (2005). Alimentación y nutrición. Obtenido de: Alimentación y Nutrición: http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114
- C.D.C. (2015) Estado nutricional infantil. C.D.C. Centro para el control y prevención de enfermedades. Obtenido de: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html.
- Calduch, J. (2012). El método de la Investigación. México.
- Camacho, M. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Nezahualcóyotl. Obtenido de: file:///C:/Users/Hp/Downloads/Habitos_alimentarios_de_ninos_en_edad_escolar_y_el.pdf.

- Candela, O. (2018). Calorías. Obtenido de: O.C.:
<https://oswalcandela.com/que-son-las-calorias/>.
- Castillo, S. (2015). Nutrición, Salud y Bienestar (Vol. 37). Lima, Perú. Recuperado el 17 de Noviembre de 2018. Obtenido de:
<https://www.nestle.com.pe/nutricion/nutrigroup/documents/revista-nsb-037.pdf>.
- CECU. (2008). Hábitos alimenticios saludables. Obtenido de:
http://www.aytojaen.es/porta/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf.
- Chavez, M. (2009). Nutrición infantil ¿Cómo alimentarnos bien? (Primera ed.). Mirbet S.A.C. Recuperado el 12 de Noviembre de 2018.
- Contextoganadero.com (2018). Beneficios de comer carne. Obtenido de:
Contexto Ganadero:
<http://www.contextoganadero.com/blog/propiedades-y-beneficios-de-comer-carne-magra>.
- Corsino, E. (2008). Determinación del Índice de Masa Corporal (Índice de Quetelet). Recuperado el 22 de Setiembre de 2018. Obtenido de:
http://www.saludmed.com/LabFisio/PDF/LAB_I23-Indice_Masa_Corporal.pdf.
- Cruz, J. (2006). Factores que influyen en la conducta alimentaria. Recuperado el 26 de Octubre de 2018. Obtenido de:
http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/Licenciatura/Enfermeria/ProgramaNivelacion/A14/Unidad%201/lec_22_factores_conducta_alimentaria_0513.pdf.
- Cubero J. (2012). La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años. Enfermería Global, 11. Obtenido de:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412012000300018.
- Diez, G. (2018). Alimentación saludable para niños. Recuperado el 19 de Noviembre de 2018. Obtenido de:
<https://mejorconsalud.com/alimentacion-saludable-para-ninos/>.

- Dolecek T. (2018). Alimentos saludables. Obtenido de Aceites Omega 9:
<http://www.omega-9oils.com/la/arg/es/omega369.htm>.
- Edgar M. y Vásquez G., (2008). Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus durante sus diferentes etapas de vida. (Vol. 65). Guadalajara, México. Recuperado el 18 de Noviembre de 2018. Obtenido de:
<http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v65n6/v65n6a16.pdf>.
- El Comercio. (2018). Nutrición. Obtenido de:
<https://elcomercio.pe/gastronomia/nutricion/tarwi-chocho-super-leguminosa-andes-noticia-511522>.
- El País (2017). Los muchos rostros de la desnutrición. Obtenido de:
https://elpais.com/elpais/2017/01/04/planeta_futuro/1483540711_451274.html.
- F.A.O. (2018). Nutrición y alimentación infantil. Recuperado el 25 de Octubre de 2018, de F.A.O. (Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura): <http://www.fao.org/school-food/es/>.
- FAO, OPS y OMS. (2017). América Latina y el Caribe (Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional). Recuperado el 15 de Octubre de 2018. Obtenido de:
<http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf>.
- FAO, OPS, OMS. (2017). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en américa latina y el caribe. Recuperado el 15 de Octubre de 2018, de: <http://www.fao.org/3/a-i7914s.pdf>.
- FAO, Unicef, O.M.S. (2018). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2018.
- Fundación Española de Nutrición (2018). Hábitos Alimentarios. Recuperado de: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Gardey, J. (2009). Edad. Obtenido de definición:
<https://definicion.de/edad/>

- Gisell, C. (2016). Hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional en escolares de la I.E N° 80084 “Jesús de Nazareth”– Platanar-La Libertad 2016 Obtenido de Repositorio de la UCV: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/765/castillo_gp.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- González, L. (2007). Las proteínas en la nutrición (Vol. 8). México. Obtenido de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn072g.pdf>.
- Grupo Zeta Prensa. (2018). SOS de la OMS para acabar con la malnutrición en África en el 2030. Sociedad. Obtenido de: <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20180417/sos-de-la-oms-para-acabar-con-la-malnutricion-en-africa-en-el-2030-6763898>.
- Hidalgo, K. (2018). Hábitos alimentarios saludables. Obtenido de Ministerio de Educación Pública de Costa Rica.: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>.
- Ibarra, A. (2018). Micronutrientes. Obtenido de Prensa Libre: <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/que-son-y-cuales-son-los-micronutrientes>
- Itziar, C. (2010). Fundamentos de nutrición. España. Recuperado el 21 de Octubre de 2018. Obtenido de: http://sennutricion.org/media/Docs_Consenso/3-IDR_Poblaci__n_Espa__ola-FESNAD_2010_C1-Fundamentos_de_nutrici__n.pdf
- Kathleen, E. (2002). Nutrición y Dietoterapia de Krause (décima edición) (Vol. 10). (M.-H. I. S.A., Ed.) México: Mexicana. Recuperado el 14 de Noviembre de 2018.
- La Rouse. (2002). Fibra, vitaminas y minerales. Barcelona, España: S.L. para la versión española.
- López, M. (2016). Infecciones Respiratorias Agudas. Revista Informática Científica.

- Macias M. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición.*, 40-43. Recuperado el 17 de Octubre de 2018. Obtenido de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006
- Martinez, M., Briones, R., & Cortes, J. (2017). *Metodología de la investigación para el area de la salud.*
- Mele, A. (2013). Estudio de escolares del nivel primario en dos escuelas de la ciudad de La Plata. Obtenido de: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1428/te.1428.pdf>
- Mendez, A. (2017). *Nutrición.* Elena Antonio prieto. Recuperado de: <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/PdfServlet?pdf=VP18899.pdf&area=E>
- Mendez, E. (2005). *La alimentación de tus niños.* Madrid, España: Fiselgraf, S.L. Obtenido de: https://servicios.educarm.es/cnice/epssd1/alimentacion_de_tus_ninos_aesan.pdf
- Ministerio de salud. (2016). *Plan nacional para la reducción de la desnutrición crónica infantil y la prevención.* Perú. Recuperado el 17 de Octubre de 201. Obtenido de la Dirección ejecutiva de vigilancia alimentaria y nutricional: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3514.pdf>
- Ministerio del poder popular para la alimentación. (2011). *Nutriendo conciencias en las escuelas para el buen vivir (Primera ed.).* (J. J. Flores, Ed.) Caracas, Venezuela: Inversiones Innova. Recuperado el 19 de Noviembre de 2018. Obtenido de: https://www.inn.gob.ve/pdf/libros/serie_nutriendo_conciencias_para_vivir_bien/6.PublicidadyAlimentacion.pdf
- Moreno, J. y Villares, M. (2015). *Pediatría Integral.* Recuperado el 17 de Noviembre de 2018, de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>.

- Mosquera, M. (2016). Estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de un colegio público de Valledupar. *Revista Médica de Risaralda*, 22(1).
- Muños, L. (2007). *Manual práctico de nutrición en pediatría*. Madrid. Recuperado el 25 de Octubre de 2018. Obtenido de: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual_nutricion.pdf.
- NSyB. (2017). *Nutrición, Salud y belleza*. Obtenido de: <https://nutricionsaludybelleza.es/blog/nutricion-y-salud/alimentos-energeticos-conoce-cuales-son-los-mejores-para-ti/>
- Nutri bar. (2015). JUWICH. Recuperado el 15 de Agosto de 2018. Obtenido de: <http://juwich.com/la-regla-de-calidad-cantidad-y-frecuencia/>
- OMS, OPS y INCAP (2010). *Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición*. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Tegucigalpa, Honduras. Recuperado el 20 de Octubre de 2018. Obtenido de: <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>
- OMS. (2018) *Alimentación Sana*. Recuperado de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OPS. (2014). *Proyecto de respuesta de emergencia al brote de IRAS graves en Perú*. Lima.
- Peña, L. (2018). *Alimentación del preescolar, escolar y adolescente*. Madrid, España. Recuperado, de: <http://www.analesdepediatría.org/es-pdf-S1695403301775728>
- Pérrula de Torres, E. (1998). Hábitos alimentarios de los escolares de una zona básica. *Rev. Esp. de salud Pública*, 147 - 150. Recuperado el 18 de Noviembre de 2018. Obtenido de: https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/resp/v72n2/habitos.pdf.
- Pope, M. (2011). *El Concepto de Calidad en los Alimentos I*.

- Potter, N. (2018). Calidad de los Alimentos Recuperado el 16 de Noviembre de 2018, de Wikipedia:
https://es.wikipedia.org/wiki/Calidad_de_los_alimentos.
- Raile, M. & Marriner, A. (2010). Modelos y teorías de enfermería (Séptima ed.). España. Recuperado el 20 de Setiembre de 2018. Obtenido de:
https://www.academia.edu/11289973/Modelos_y_teorias_en_enfermeria_7ed_medilibros?auto=download.
- Ramirez, J. (2018). Alimentos constructores. Obtenido de Lifeder.com:
<https://www.lifeder.com/variables-dependiente-independiente/>.
- Ravasco, H. (2010). Métodos de valoración del estado nutricional. Scielo. Recuperado el 28 de Octubre de 2018. Obtenido de:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000900009
- Restrepo, D. (2018). Obesidad. Obtenido de En Colombia:
<https://encolombia.com/salud-estetica/obesidad/modificaciones-en-el-estilo-de-vida/>.
- Reyes, E. & Garduño, F. (2012). Estado nutricional en los estudiantes de la escuela primaria " Heriberto Enriquez" del municipio de Toluca, Estado de México, 2012. México.
- Rodríguez V. (2014). Estado nutricional. Obtenido de elika:
https://wiki.elika.eus/index.php?title=Estado_nutricional.
- Rovira, R. (2005). Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica). Oceano - Ergon España. Recuperado el 27 de Octubre de 2018. Obtenido de:
https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf.
- Sabbah, N. (2013). Actualidad en alimentación. Recuperado el 18 de Setiembre de 2018. Obtenido de:
<https://rpp.pe/lima/actualidad/la-alimentacion-saludable-es-cantidad-frecuencia-y-calidad-de-alimentos-noticia-597961>.

- Salabert, E. (2018). Nutrición. Obtenido de Webconsultas (revista de salud y bienestar):
<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentos-saludables/que-son-los-acidos-grasos-omega-3>.
- Salud, O. (2017). Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud. Obtenido de:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>.
- Salvador, P. (2017). ¿Qué son los alimentos regulares? ¿Qué son los alimentos regulares?. Recuperado el 16 de Noviembre de 2018. Obtenido de:
<https://okdiario.com/salud/2017/10/01/que-son-alimentos-reguladores-71086>.
- Sanchez, C. (2014). Educación alimentaria y nutricional. Perú. Recuperado el 22 de Octubre de 2018. Obtenido de:
<http://www.une.edu.pe/vice-investigacion/documentos/publicaciones/libros/Educaci%C3%B3n%20Alimentaria.pdf>.
- Sanchez, M. (2014). Los Alimentos y su Clasificación. Obtenido de:
<http://alimentosclasificados.blogspot.com/2014/08/alimentos-constructores.html>.
- Santillana. (2017). La Pirámide Nutricional Peruana. Obtenido de:
<http://educ-fis.blogspot.com/2017/10/la-piramide-nutricional-peruana.html>.
- Sara, A. (2016). Pregúntame sobre nutrición infantil. (1. edición, Ed.) Lima, Perú: Grijalvo 2016 (Lima: Metrocolor). Recuperado el 14 de Noviembre de 2018.
- Sevillano, A. (2012). Publicidad y consumo de alimentos en estudiantes de Huánuco (Perú). Recuperado el 23 de Setiembre de 2018. Obtenido de:
file:///C:/Users/Hp/Downloads/10.3916_C39-2012-03-08.pdf.
- Tarazona, A. (2016). Tumbo: el Banano de la Pasión. Prensa@pagina3.pe, pág. 3.

- Tatiana, M. (s.f.). Alimentos energéticos. Obtenido de Lifeder.com: <https://www.lifeder.com/alimentos-energeticos-constructores-reguladores/>.
- Teruel, J. (2011). La nutrición es con ciencia. España: Editum. Obtenido de: <https://www.um.es/lafem/DivulgacionCientifica/Libros/2011-La%20nutricion-completo.pdf>.
- Unicef. (2012). Evaluación del crecimiento de niños y niñas (Primera ed.). Argentina. Recuperado el 25 de Setiembre de 2018. Obtenido de: http://files.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion_24julio.pdf.
- Universidad de Lima. (2005). Pirámide nutricional - Clasificación de los alimentos. Recuperado el 15 de Noviembre de 2018. Obtenido de La Pirámide nutricional - clasificación de los alimentos: http://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/nutricion_1.pdf.
- Vega, P. y Rodríguez, A. (2015). Estado Nutricional. Obtenido de ScienceDirect: https://ac.els-cdn.com/S1665706315000603/1-s2.0-S1665706315000603-main.pdf?_tid=01d0ce7f-b9e5-4818-a6da-eb87cd0a1a9c&acdnat=1541123739_7825b11346b05515fe647a9aba7e3710.
- Verduzco, E. (2015). Prezi. Pirámide Nutricional. Recuperado el 15 de Noviembre de 2018. Obtenido de: <https://prezi.com/3tramxucusoa/la-piramide-nutricional-peruana/>
- Wikipedia. (2018). Índice de Masa Corporal. Obtenido de Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_de_masa_corporal
- Zarate, A. (2012). Desarrollo para padres. Obtenido de Conceptos básicos del desarrollo para padres.: <https://sites.google.com/site/desarrolloenninos/tablas-de-medicion/talla-para-la-edad>.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de Consistencia.

Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093, Santa Rosa, Callao, 2018.

Problemas	Objetivos	Hipótesis				Método
			Variables	Dimensiones	Indicadores	
<p>General: ¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018?</p> <p>Específicos: ¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos reguladores y el estado nutricional en estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093, Santa Rosa,</p>	<p>General: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093, Santa Rosa, Callao, 2018.</p> <p>Específicos: Identificar la relación que existe entre el consumo de alimentos reguladores y el estado nutricional en estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N°</p>	<p>General: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093, Santa Rosa, Callao, 2018.</p> <p>Específicos: Existe relación significativa entre el consumo de alimentos reguladores y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa,</p>	<p>Hábitos alimenticios</p>	Consumo de alimentos reguladores.	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas • Verduras. • Cereales. 	<p>Tipo de investigación: - Cuantitativo.</p> <p>Nivel de investigación: - Descriptivo.</p> <p>Método de investigación: - Descriptivo. - Transversal.</p> <p>Diseño de investigación: - Correlacional.</p> <p>Población: N = 220</p> <p>Muestra: n = 140</p> <p>Instrumentos: - Cuestionario. - Guía de observación.</p>
Consumo de alimentos constructores.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes. • Huevos. • Lácteos. • Vísceras. • Menestras. 					
Consumo de alimentos Energéticos	<ul style="list-style-type: none"> • Pan. • Papa. • Fideos. • Azúcares. • Grasas. 					

<p>Callao, 2018?</p> <p>¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos constructores y el estado nutricional en estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093, Santa Rosa, Callao, 2018?</p> <p>¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos energéticos y el estado nutricional en estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093, Santa Rosa, Callao, 2018?</p>	<p>2093, Santa Rosa, Callao, 2018.</p> <p>Identificar la relación que existe entre el consumo de alimentos constructores y el estado nutricional en estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093, Santa Rosa, Callao, 2018.</p> <p>Identificar la relación que existe entre el consumo de alimentos energéticos y el estado nutricional en estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093, Santa Rosa, Callao, 2018.</p>	<p>Callao, 2018.</p> <p>Existe relación significativa entre el consumo de alimentos constructores y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.</p> <p>Existe relación significativa entre el consumo de alimentos energéticos y el estado nutricional en los estudiantes del Nivel Primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.</p>	<p>Estado Nutricional</p>	<p>Evaluación nutricional</p>	<ul style="list-style-type: none"> • I.M.C. (Índice de masa corporal). • Peso. • Talla. • Perímetro abdominal 	
--	--	--	----------------------------------	-------------------------------	---	--

**Anexo 02: Instrumentos de Recolección de Datos.
Hábitos Alimenticios.**

CUESTIONARIO

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN POBLACIÓN INFANTIL

A continuación, encontrará 20 preguntas sobre hábitos alimentarios, que su hijo consume en casa.

Le pido por favor, que responda con la mayor sinceridad.

INDICACIONES: Lea cuidadosamente cada pregunta y marca con una "x" la respuesta que considera correcta.

1. ¿Con qué frecuencia come su hijo(a) frutas durante el día?
a) Una vez b) Dos veces c) 3 veces a más
d) No consume

2. ¿Cuántas frutas come al día su hijo(a)?
a) Una b) Dos c) Tres a más d) No consume

3. ¿Con qué frecuencia ingiere su hijo(a) ensalada de verduras durante el día?
Una b) Dos c) Tres a más d) No consume

4. ¿Cuántas veces a la semana come su hijo(a) cereales como: maíz, avena, trigo o cebada?
a) Una b) Dos c) Tres a más d) No consume

5. ¿Cuántas porciones de arroz al día come su hijo(a)?
a) Una b) Dos c) Tres a más. d) No consume

6. ¿Cuántos vasos con agua toma su hijo durante el día?
a) Una b) Dos c) Tres a más. d) No consume

7. ¿Con qué frecuencia come su hijo(a) semanalmente carnes de pollo, pavo, pescado o res?
a) Diario b) dos veces por semana
c) Tres veces por semana a más c) No consume

8. ¿Qué carne prefiere más su hijo(a)?
a) Pollo b) Pavo c) Pescado d) Res
9. ¿Cuántos huevos sancochados come su hijo semanalmente?
a) Diario b) Interdiario c) Una vez a la semana d) No consume
10. ¿Cuántas veces semanalmente consume su hijo(a) leche, queso, yogurt o mantequilla?
a) Una b) Dos c) Tres a más. d) No consume
11. ¿Cuántos vasos con leche toma al día su hijo(a)?
a) Una b) Dos c) Tres a más d) No consume
12. ¿Cuántas veces a la semana le da a su hijo(a) alimentos preparados con vísceras como: hígado, mollejas, mondongo, corazón o bofe?
a) Una b) Dos c) Tres a más. d) No consume
13. ¿Con que frecuencia consume su hijo(a) menestras como: lenteja, frijoles, garbanzos, pallares u otros?
a) Diario b) Interdiario c) Una vez a la semana d) No consume
14. ¿Cuántos panes al día come su hijo(a)?
a) Una b) Dos c) Tres a más d) No consume
15. ¿Come su hijo(a) tubérculos como: papa, olluco, camote, yuca y otros?
a) Diario b) Interdiario c) Una vez a la semana d) No consume
16. ¿Suele comer su hijo(a) hamburguesas, papas fritas o comida rápida al paso?
a) Siempre b) A veces c) No consume
17. ¿Consume su hijo(a) alimentos preparados con variedades de fideos?
a) Diario b) Interdiario c) Una vez a la semana d) No consume
18. ¿Toma su hijo(a) bebidas gaseosas?
a) Diario b) Interdiario c) Una vez por semana d) No consume
19. ¿Cuántas veces a la semana, consume su hijo(a) golosinas como: caramelos y chocolates?
a) Diario b) Interdiario c) Una vez a la semana d) No consume
20. ¿Cuántas veces al día come su hijo alimentos en frituras?
a) Una b) Dos c) Tres a más d) No consume

Anexo 03: Base de Datos Piloto de las Variables.

Base de Datos de la Variable Hábitos Alimenticios.

Encuestados	Item01	Item02	Item03	Item04	Item05	Item06	Item07	Item08	Item09	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20
1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1
2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	4	1	1	2	3	2	1
3	2	4	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	4	3	3	1
4	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
5	1	2	2	3	4	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	4
6	2	3	1	2	1	2	2	3	2	4	1	2	1	4	2	2	3	1	2	1
7	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	2
8	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
9	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	3	2
10	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	3	2	1
11	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2
12	1	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	3
13	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
14	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	4	2	2
15	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1
16	1	3	1	3	2	2	2	3	1	3	1	3	2	2	2	1	3	1	3	2
17	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2

18	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
19	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	3	2
20	1	1	3	2	3	2	1	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	3	2	3
21	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1
22	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	4	1	1	2	3	2	1
23	2	4	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	4	3	3	1
24	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
25	1	2	2	3	4	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	4
26	2	3	1	2	1	2	2	3	2	4	1	2	1	4	2	2	3	1	2	1
27	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	2
28	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
29	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	3	2
30	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	3	2	1
31	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2
32	1	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	3
33	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
34	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	4	2	2
35	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1
36	1	3	1	3	2	2	2	3	1	3	1	3	2	2	2	1	3	1	3	2
37	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
38	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
39	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	3	2
40	1	1	3	2	3	2	1	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	3	2	3
41	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1
42	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	4	1	1	2	3	2	1

43	2	4	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	4	3	3	1
44	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
45	1	2	2	3	4	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	4
46	2	3	1	2	1	2	2	3	2	4	1	2	1	4	2	2	3	1	2	1
47	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	2
48	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
49	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	3	2
50	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	3	2	1
51	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2
52	1	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	3
53	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
54	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	4	2	2
55	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1
56	1	3	1	3	2	2	2	3	1	3	1	3	2	2	2	1	3	1	3	2
57	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
58	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
59	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	3	2
60	1	1	3	2	3	2	1	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	3	2	3
61	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1
62	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	4	1	1	2	3	2	1
63	2	4	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	4	3	3	1
64	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
65	1	2	2	3	4	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	4
66	2	3	1	2	1	2	2	3	2	4	1	2	1	4	2	2	3	1	2	1
67	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	2

68	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
69	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	3	2
70	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	3	2	1
71	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2
72	1	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	3
73	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
74	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	4	2	2
75	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1
76	1	3	1	3	2	2	2	3	1	3	1	3	2	2	2	1	3	1	3	2
77	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
78	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
79	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	3	2
80	1	1	3	2	3	2	1	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	3	2	3
81	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1
82	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	4	1	1	2	3	2	1
83	2	4	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	4	3	3	1
84	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
85	1	2	2	3	4	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	4
86	2	3	1	2	1	2	2	3	2	4	1	2	1	4	2	2	3	1	2	1
87	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	2
88	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
89	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	3	2
90	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	3	2	1
91	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2
92	1	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	3

93	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
94	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	4	2	2
95	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1
96	1	3	1	3	2	2	2	3	1	3	1	3	2	2	2	1	3	1	3	2
97	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
98	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
99	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	3	2
100	1	1	3	2	3	2	1	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	3	2	3
101	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1
102	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	4	1	1	2	3	2	1
103	2	4	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	4	3	3	1
104	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
105	1	2	2	3	4	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	4
106	2	3	1	2	1	2	2	3	2	4	1	2	1	4	2	2	3	1	2	1
107	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	2
108	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
109	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	3	2
110	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	3	2	1
111	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2
112	1	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	3
113	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
114	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	4	2	2
115	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1
116	1	3	1	3	2	2	2	3	1	3	1	3	2	2	2	1	3	1	3	2
117	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2

118	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
119	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	3	2
120	1	1	3	2	3	2	1	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	3	2	3
121	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1
122	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	4	1	1	2	3	2	1
123	2	4	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	4	3	3	1
124	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
125	1	2	2	3	4	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	4
126	2	3	1	2	1	2	2	3	2	4	1	2	1	4	2	2	3	1	2	1
127	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	2
128	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
129	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	3	2
130	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	3	2	1
131	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2
132	1	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	3
133	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
134	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	4	2	2
135	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1
136	1	3	1	3	2	2	2	3	1	3	1	3	2	2	2	1	3	1	3	2
137	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
138	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
139	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	3	2
140	1	1	3	2	3	2	1	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	3	2	3

Base de Datos de la Variable Estado Nutricional.

Encuestados	Item01	Item02	Item03	Item04	Item05
1	2	1	1	2	1
2	1	1	3	3	1
3	2	2	3	3	2
4	2	2	1	1	2
5	2	2	2	2	2
6	1	2	1	2	2
7	2	1	2	1	1
8	3	2	2	2	2
9	2	2	2	1	2
10	2	1	1	3	1
11	2	2	2	2	2
12	1	1	3	3	1
13	2	1	1	2	1
14	1	1	3	3	1
15	2	2	3	3	2
16	2	2	1	1	2
17	2	2	2	2	2
18	1	2	1	2	2
19	2	1	2	1	1
20	3	2	2	2	2

21	2	2	2	1	2
22	2	1	1	3	1
23	2	2	2	2	2
24	1	1	3	3	1
25	2	1	1	2	1
26	1	1	3	3	1
27	2	2	3	3	2
28	2	2	1	1	2
29	2	2	2	2	2
30	1	2	1	2	2
31	2	1	2	1	1
32	3	2	2	2	2
33	2	2	2	1	2
34	2	1	1	3	1
35	2	2	2	2	2
36	1	1	3	3	1
37	2	1	1	2	1
38	1	1	3	3	1
39	2	2	3	3	2
40	2	2	1	1	2
41	2	2	2	2	2
42	1	2	1	2	2
43	2	1	2	1	1
44	3	2	2	2	2
45	2	2	2	1	2

46	2	1	1	3	1
47	2	2	2	2	2
48	1	1	3	3	1
49	2	1	1	2	1
50	1	1	3	3	1
51	2	2	3	3	2
52	2	2	1	1	2
53	2	2	2	2	2
54	1	2	1	2	2
55	2	1	2	1	1
56	3	2	2	2	2
57	2	2	2	1	2
58	2	1	1	3	1
59	2	2	2	2	2
60	1	1	3	3	1
61	2	1	1	2	1
62	1	1	3	3	1
63	2	2	3	3	2
64	2	2	1	1	2
65	2	2	2	2	2
66	1	2	1	2	2
67	2	1	2	1	1
68	3	2	2	2	2
69	2	2	2	1	2
70	2	1	1	3	1

71	2	2	2	2	2
72	1	1	3	3	1
73	2	1	1	2	1
74	1	1	3	3	1
75	2	2	3	3	2
76	2	2	1	1	2
77	2	2	2	2	2
78	1	2	1	2	2
79	2	1	2	1	1
80	3	2	2	2	2
81	2	2	2	1	2
82	2	1	1	3	1
83	2	2	2	2	2
84	1	1	3	3	1
85	2	1	1	2	1
86	1	1	3	3	1
87	2	2	3	3	2
88	2	2	1	1	2
89	2	2	2	2	2
90	1	2	1	2	2
91	2	1	2	1	1
92	3	2	2	2	2
93	2	2	2	1	2
94	2	1	1	3	1
95	2	2	2	2	2

96	1	1	3	3	1
97	2	1	1	2	1
98	1	1	3	3	1
99	2	2	3	3	2
100	2	2	1	1	2
101	2	2	2	2	2
102	1	2	1	2	2
103	2	1	2	1	1
104	3	2	2	2	2
105	2	2	2	1	2
106	2	1	1	3	1
107	2	2	2	2	2
108	1	1	3	3	1
109	2	1	1	2	1
110	1	1	3	3	1
111	2	2	3	3	2
112	2	2	1	1	2
113	2	2	2	2	2
114	1	2	1	2	2
115	2	1	2	1	1
116	3	2	2	2	2
117	2	2	2	1	2
118	2	1	1	3	1
119	2	2	2	2	2
120	1	1	3	3	1

121	2	1	1	2	1
122	1	1	3	3	1
123	2	2	3	3	2
124	2	2	1	1	2
125	2	2	2	2	2
126	1	2	1	2	2
127	2	1	2	1	1
128	3	2	2	2	2
129	2	2	2	1	2
130	2	1	1	3	1
131	2	2	2	2	2
132	1	1	3	3	1
133	2	1	1	2	1
134	1	1	3	3	1
135	2	2	3	3	2
136	2	2	1	1	2
137	2	2	2	2	2
138	1	2	1	2	2
139	2	1	2	1	1
140	3	2	2	2	2

Anexo 04: Prueba de Confiabilidad de las Variables.

Confiabilidad de la Variable Hábitos Alimenticios.

Resumen de Procesamiento de Casos

		N	%
Casos:	Válido	140	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	140	100,0

Estadísticas de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,809	20

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de Total de Elemento

	Media de escala, si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala, si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregidos	Alfa de Cronbach, si el elemento se ha suprimido
Item01	55,55	82,366	,182	,819
Item02	56,05	77,945	,278	,805
Item03	56,10	70,832	,810	,785
Item04	55,75	73,882	,507	,796
Item05	56,00	70,842	,669	,788
Item06	54,95	84,682	,368	,826
Item07	55,50	83,421	,262	,823
Item08	56,05	77,945	,278	,805
Item09	56,05	68,892	,814	,781
Item10	55,55	82,997	,235	,821
Item11	56,05	77,945	,278	,805
Item12	55,85	70,029	,611	,789
Item13	55,70	72,221	,508	,794
Item14	55,95	70,366	,658	,787
Item15	55,05	84,576	,350	,826
Item16	55,65	80,555	,021	,813
Item17	56,05	77,945	,278	,805
Item18	55,75	69,776	,544	,791
Item19	55,50	73,316	,376	,801
Item20	55,95	70,366	,658	,787

Confiabilidad de la Variable Estado Nutricional.

Resumen de Procesamiento de Casos

		N	%
Casos:	Válido	140	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	140	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,873	5

Estadísticas de Total de Elemento

	Media de escala, si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala, si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregidos	Alfa de Cronbach, si el elemento se ha suprimido
ITEM01	81,75	135,566	-,194	,880
ITEM02	81,75	126,724	,547	,868
ITEM03	81,65	122,661	,451	,869
ITEM04	81,05	124,892	,572	,867
ITEM05	81,25	126,618	,557	,868

Anexo 05: Consentimiento Informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Proyecto de investigación **“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA, INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA N° “2093 SANTA ROSA”, CALLAO, 2018”**.

Señor padre de familia, su menor hijo(a) ha sido invitado a participar voluntariamente en el proyecto de investigación arriba mencionado. El objetivo es determinar el estado nutricional y conocer sus hábitos alimenticios.

La actividad a realizarse, será la siguiente:

- Toma de medidas antropométricas: Peso, talla y perímetro abdominal.

Se hace claridad, que los datos obtenidos, serán completamente confidenciales y nadie será capaz de vincular su nombre. La confidencialidad, anonimato y privacidad pertinentes se garantizará ya que la información consignada, será de uso exclusivamente académico que contribuirá a aumentar el área científica de la disciplina en la carrera de Enfermería.

Nombre del alumno(a):

.....

Nombre del padre o apoderado:

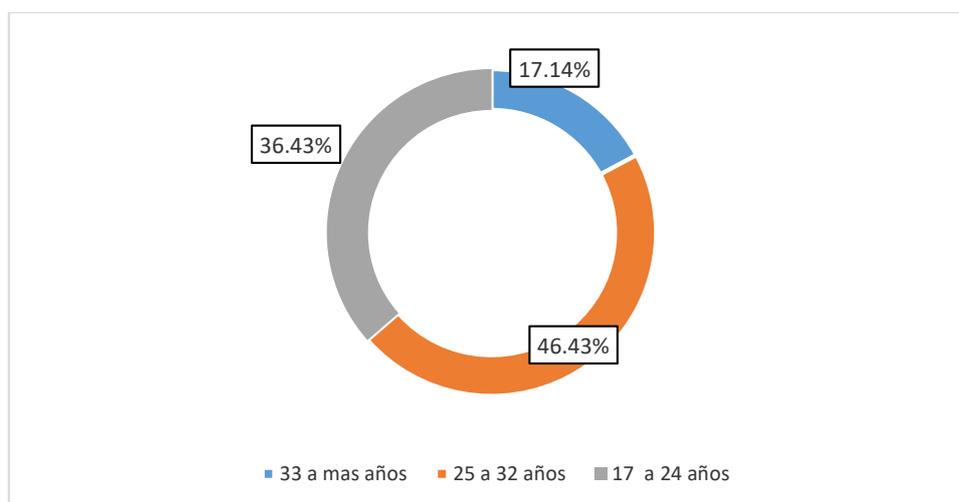
.....

Anexo 06: Datos Estadística Demográfica.

Tabla 1

Distribución de datos según la edad de los padres.

Edad de los padres	f	%
33 a más años	24	17,14
25 a 32 años	65	46,43
17 a 24 años	51	36,43
Total	140	100,00

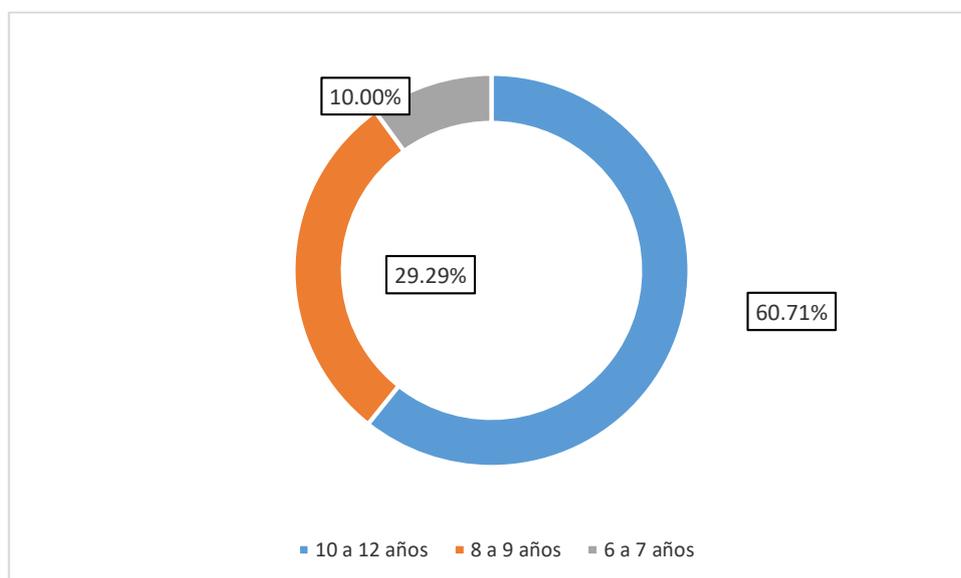


Interpretación: Según los datos observados en cuanto a la edad de los padres se observa que el 46.43% tiene entre 25 a 32 años, el 36.43% tiene entre 17 a 24 años y el 17.14% tiene 33 años a más.

Tabla 2

Distribución de datos según la edad del estudiante.

Edad del estudiante	f	%
10 a 12 años	85	60,71
8 a 9 años	41	29,29
6 a 7 años	14	10,00
Total	140	100,00

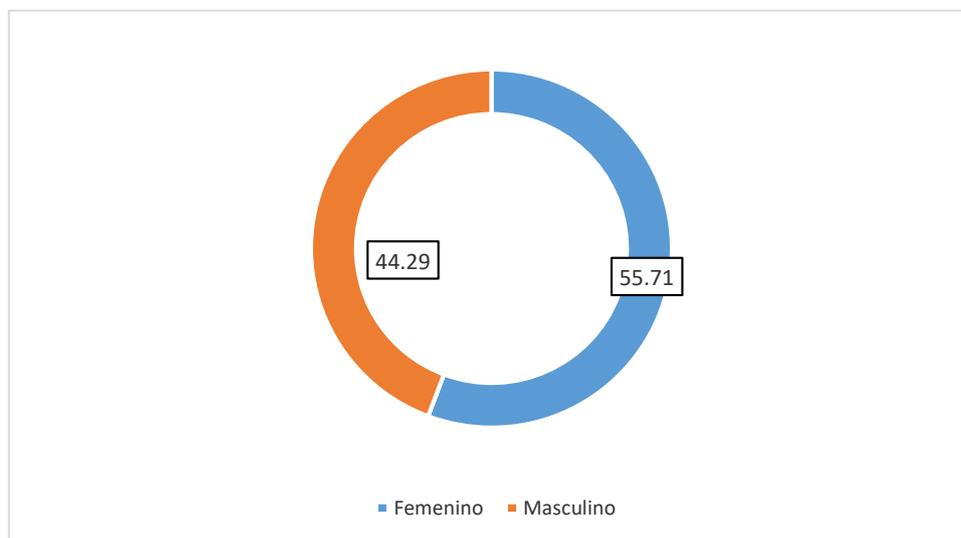


Interpretación: Según los datos observados en cuanto a la edad de los estudiantes se observa que el 60.71% tiene entre 10 a 12 años, el 29.29% tiene entre 8 a 9 años y el 10.00% tiene de 6 a 7 años.

Tabla 3

Distribución de datos según el sexo del estudiante.

Sexo del estudiante	f	%
Femenino	78	55,71
Masculino	62	44,29
Total	140	100,00



Interpretación: Según los datos observados en cuanto al sexo de los estudiantes se observa que el 55.71% son del sexo masculino y el 44.29% son del sexo femenino.

Anexo 07: Validación de los Jueces Expertos.

1er. Juez.

	<p>Universidad Inca Garcilaso de la Vega Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas</p>				
<p>UNIVERSIDAD "INCA GARCILASO DE LA VEGA" FACULTAD DE ENFERMERIA</p>					
<p><u>HOJA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO</u></p>					
<p>I. DATOS GENERALES:</p>					
<p>1.1 Apellidos y nombres del informante:</p> <p><i>Dra. Teresa Madueño Nancy</i></p>					
<p>1.2 Cargo e Institución donde labora:</p> <p><i>Médico Pediatra, Hospital II Ramon Castilla</i></p>					
<p>1.3 Nombre del instrumento a evaluar:</p> <p><i>Cuestionario sobre "Hábitos alimentarios en población Infantil."</i></p>					
<p>II. INSTRUCCIONES:</p> <p>En el siguiente cuadro, para cada ítem del contenido del instrumento que revisa, marque usted con un check (✓) o un aspa (X) la opción SÍ o NO que elija según el criterio de CONSTRUCTO o GRAMÁTICA. El criterio de CONSTRUCTO tiene en cuenta si el ítem corresponde al indicador de la dimensión o variable que se quiere medir; mientras que el criterio de GRAMÁTICA se refiere a si el ítem está bien redactado gramaticalmente, es decir, si tiene sentido lógico y no se presta a ambigüedad. Le agradeceremos se sirva observar o dar sugerencia de cambio de alguno de los ítems.</p>					
N° DE ÍTEM	CONSTRUCTO		GRAMÁTICA		OBSERVACIONES
	SÍ	NO	SÍ	NO	
ÍTEM 1	✓		✓		
ÍTEM 2	✓		✓		
ÍTEM 3	✓		✓		

ÍTEM 4	✓		✓		
ÍTEM 5	✓		✓		
ÍTEM 6	✓		✓		
ÍTEM 7	✓		✓		
ÍTEM 8	✓		✓		
ÍTEM 9	✓		✓		
ÍTEM 10	✓		✓		
ÍTEM 11	✓		✓		
ÍTEM 12	✓		✓		
ÍTEM 13	✓		✓		
ÍTEM 14	✓		✓		
ÍTEM 15	✓		✓		
ÍTEM 16	✓		✓		
ÍTEM 17	✓		✓		
ÍTEM 18	✓		✓		
ÍTEM 19	✓		✓		
ÍTEM 20	✓		✓		

Aportes y sugerencias:

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....

Lima 13 de Diciembre del 2018


.....
Dra. Nancy Tovar Madueño
MÉDICO PEDIATRA
CMP. 19460 RNE 29508

Firma del informante
DNI N° 06175315
Telf: 995307113



**UNIVERSIDAD "INCA GARCILASO DE LA VEGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA**

HOJA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

1.1 Apellidos y nombres del informante:

Lic. Castillo Romero Rossana Julieta

1.2 Cargo e Institución donde labora:

Enfermera del Hospital II Ramón Castilla

1.3 Nombre del instrumento a evaluar:

Cuestionario sobre "Hábitos alimentarios en Población Infantil."

II. INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, para cada ítem del contenido del instrumento que revisa, marque usted con un check (✓) o un aspa (X) la opción SÍ o NO que elija según el criterio de CONSTRUCTO o GRAMÁTICA.

El criterio de CONSTRUCTO tiene en cuenta si el ítem corresponde al indicador de la dimensión o variable que se quiere medir; mientras que el criterio de GRAMÁTICA se refiere a si el ítem está bien redactado gramaticalmente, es decir, si tiene sentido lógico y no se presta a ambigüedad.

Le agradeceremos se sirva observar o dar sugerencia de cambio de alguno de los ítems.

N° DE ÍTEM	CONSTRUCTO		GRAMÁTICA		OBSERVACIONES
	SÍ	NO	SÍ	NO	
ÍTEM 1	✓		✓		
ÍTEM 2	✓		✓		
ÍTEM 3	✓		✓		

ÍTEM 4	✓		✓		
ÍTEM 5	✓		✓		
ÍTEM 6	✓		✓		
ÍTEM 7	✓		✓		
ÍTEM 8	✓		✓		
ÍTEM 9	✓		✓		
ÍTEM 10	✓		✓		
ÍTEM 11	✓		✓		
ÍTEM 12	✓		✓		
ÍTEM 13	✓		✓		
ÍTEM 14	✓		✓		
ÍTEM 15	✓		✓		
ÍTEM 16	✓		✓		
ÍTEM 17	✓		✓		
ÍTEM 18	✓		✓		
ÍTEM 19	✓		✓		
ÍTEM 20	✓		✓		

Aportes y sugerencias:

.....

.....

.....

.....

.....

Lima 13 de Diciembre del 2018




Firma del informante
DNI N° 08265048
Telf: 944400973



**UNIVERSIDAD "INCA GARCILASO DE LA VEGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA**

HOJA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

1.1 Apellidos y nombres del informante:

...Lic. Sandra Caballero Hoyos...

1.2 Cargo e Institución donde labora:

...Nutricionista / Hosp. II Ramón Castilla...

1.3 Nombre del instrumento a evaluar:

... "Cuestionario Sobre hábitos alimentarios
en población infantil "

II. INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, para cada ítem del contenido del instrumento que revisa, marque usted con un check (✓) o un aspa (X) la opción SÍ o NO que elija según el criterio de CONSTRUCTO o GRAMÁTICA.

El criterio de CONSTRUCTO tiene en cuenta si el ítem corresponde al indicador de la dimensión o variable que se quiere medir; mientras que el criterio de GRAMÁTICA se refiere a si el ítem está bien redactado gramaticalmente, es decir, si tiene sentido lógico y no se presta a ambigüedad.

Le agradeceremos se sirva observar o dar sugerencia de cambio de alguno de los ítems.

N° DE ÍTEM	CONSTRUCTO		GRAMÁTICA		OBSERVACIONES
	SÍ	NO	SÍ	NO	
ÍTEM 1	✓		✓		
ÍTEM 2	✓		✓		
ÍTEM 3	✓		✓		

ÍTEM 4	✓		✓		
ÍTEM 5	✓		✓		
ÍTEM 6	✓		✓		
ÍTEM 7	✓		✓		
ÍTEM 8	/		✓		
ÍTEM 9	/		✓		
ÍTEM 10	/		✓		
ÍTEM 11	/		✓		
ÍTEM 12	/		✓		
ÍTEM 13	/		✓		
ÍTEM 14	..		✓		
ÍTEM 15	/		✓		
ÍTEM 16	/		✓		
ÍTEM 17	/		✓		
ÍTEM 18	/		✓		
ÍTEM 19	/		✓		
ÍTEM 20	/		✓		

Aportes y sugerencias:

.....

.....

.....

.....

.....

Anexo 08: Solicitud y Autorización para la Aplicación del Instrumento.

Solicitud.

	<p>Universidad Inca Garcilaso de la Vega Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas</p>
<p>SOLICITO: Autorización para realizar Investigación Científica.</p>	
<p>SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA N° 2093 SANTA ROSA, CALLAO, BLADEMIR CARRANZA CARRANZA.</p>	
<p>S.D.</p>	
<p>Yo, Jhonny Pariona Fernández, identificado con DNI N° 25805828, con domicilio en Av. La Regla Mz: "D", Lote: 03, Comité: 03, Callao, ante Ud. respetuosamente me presento y expongo:</p>	
<p>Que habiendo culminado la carrera profesional en la Facultad de Enfermería de la "Universidad Inca Garcilaso de la Vega", solicito a Ud. Me conceda el permiso para realizar el trabajo de Investigación en su Institución sobre "Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes del nivel primaria", para optar el grado de Licenciado en Enfermería.</p>	
<p>POR LO EXPUESTO:</p>	
<p>Ruego a usted acceder a mi solicitud.</p>	
<p>Lima 12 de Diciembre del 2018</p>	<p> Jhonny Pariona Fernández DNI N° 25805828 Email: jonypf@hotmail.com Teléfono: 969-789-836</p>
	

Autorización.

“AÑO DEL DIÁLOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL”

Sr.:
Jhonny Pariona Fernández

Presente:

Asunto: Autorización para realizar el trabajo de investigación.

Tengo el agrado de saludarle y dirigirme a usted para dar respuesta, a la solicitud de autorización, para realizar el trabajo de investigación; esta dirección, acepta la aplicación del instrumento para realizar, la tesis titulada “Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes del nivel primaria, Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018”, por lo cual se le proporcionará las facilidades para el desarrollo del siguiente estudio.

Lima, 13 de Diciembre del 2018

Atentamente:



LIC. BLADEMIR CARRANZA CARRANZA
DIRECTOR
I.E. N° 2093 "SANTA ROSA"



4																0.00
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
4																0.00
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
4																0.00
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
4																0.00
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
4																0.00
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
4																0.00
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
4																0.00
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28

Ta = N°
total de
acuerdos = 735

Td = N total
de
desacuerdos = 0

b = Grado de
concordancia
entre jueces

$$b = \frac{Ta}{Ta + Td}$$

Reemplazamos por los
valores obtenidos:

$$b = \frac{735}{735 + 0} \times 100 = 100$$