



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Bromatología y Nutrición

Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición

Hábitos de vida y estado nutricional de los alumnos de educación primaria de la I.E. N°

20505 de Pativilca – Paramonga – 2022

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Bromatología y Nutrición

Autoras

Edith Elizabeth Mendoza Carlos

Melissa Isabel Salvatierra Perez

Asesora

Lic. Edith Torres Corcino



Edith Torres Corcino
LIC. BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN
Primaria 2018

Huacho - Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

Facultad de Bromatología y Nutrición
Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES) :		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENACIÓN
Mendoza Carlos Edith Elizabet	72542417	3/ 12 / 2025
Melissa Isabel Salvatierra Perez	75491169	3/12 / 2025
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Edith Torres Corcino	15647759	0009 0008-4541-422X
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Eddy Gilberto Rodríguez Vigil	06124371	0000-0002-6287-4825
Adelmo Neil Goñi Salazar	15645775	0000-0002-4112-1197
Ruben Guerrero Romero	15603092	0000-0002-2718-4490

2025_093077 - Edith Mendoza Carlos 2025_093081 -...

Hábitos de vida y estado nutricional de los alumnos de educación primaria de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramon...

 Quick Submit

 Quick Submit

 Facultad de Bromatología y Nutrición

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3419956317

Fecha de entrega

21 nov 2025, 11:18 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

21 nov 2025, 11:31 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

Tesis_Elizabeth_Mendoza_y_Melissa_Salvatierra.docx

Tamaño del archivo

607.5 KB

57 páginas

10.115 palabras

56.171 caracteres



Página 2 de 66 · Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3419956317

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe


- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

18%  Fuentes de Internet

5%  Publicaciones

12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo de investigación o a todas aquellas personas que nos apoyaron, para así lograr ser profesionales.

Las autoras

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a nuestra familia, por su amor incondicional, apoyo constante y por siempre creer en nosotras. También a todas las personas que, con su esfuerzo y dedicación, contribuyen al bienestar y la seguridad alimentaria en nuestra comunidad.

Las autoras

ÍNDICE

DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
ÍNDICE	VII
ÍNDICE DE TABLAS	1
ÍNDICE DE FIGURAS.....	2
RESUMEN	3
ABSTRACT.....	4
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2.1. <i>Problema general</i>	8
1.2.2. <i>Problemas específicos</i>	8
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
1.3.1. <i>Objetivo general</i>	9
1.3.2. <i>Objetivos específicos</i>	9
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
1.5. DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO	10
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	11
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	11
2.2. INVESTIGACIONES INTERNACIONALES.....	11
2.3. INVESTIGACIONES NACIONALES.....	12
2.3.1. <i>Bases teóricas</i>	14
2.3.2. <i>Definición de términos básicos</i>	18
2.4. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.....	21
2.4.1. <i>Hipótesis general</i>	21
2.4.2. <i>Hipótesis específicas</i>	21
2.4.3. <i>Operacionalización de las variables</i>	22

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	23
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO.....	23
3.1.1. <i>Tipo de investigación.</i>	23
3.1.2. <i>Nivel de Investigación.</i>	23
3.1.3. <i>Diseño.</i>	23
3.1.4. <i>Enfoque.</i>	24
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	24
3.2.1. <i>Población.</i>	24
3.2.2. <i>Muestra.</i>	24
3.3. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	25
3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	26
CAPITULO IV: RESULTADOS.....	27
4.1. ANÁLISIS DE RESULTADOS	27
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	37
5.1. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	37
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	40
6.1. CONCLUSIONES	40
6.2. RECOMENDACIONES.....	40
REFERENCIAS.....	43
7.1. FUENTES DOCUMENTALES	43
ANEXOS	45
CUESTIONARIO.....	46
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	48

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. <i>OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES</i>	22
TABLA 2.	27
<i>¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMES ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS?</i>	27
TABLA 3. <i>¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA COMES FRUTAS FRESCAS?</i>	28
TABLA 4. <i>¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMES VERDURAS FRESCAS?</i>	29
TABLA 5. <i>¿BEBES REFRESCOS O JUGOS AZUCARADOS DURANTE LA SEMANA?</i>	30
TABLA 6. <i>¿COMES DULCES O GOLOSINAS EN EL DÍA?</i>	31
TABLA 7. <i>¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTES?</i>	32
TABLA 8. <i>¿TE LEVANTAS DE TU ASIENTO PARA MOVERTE O JUGAR DURANTE LOS RECREOS?</i>	33
TABLA 9. <i>¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA VES TELEVISIÓN O USAS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS?</i>	34
TABLA 10. <i>¿COMES TRES COMIDAS AL DÍA?</i>	35
TABLA 11. <i>¿SALES A CAMINAR, CORRER O ANDAR EN BICICLETA AL MENOS UNA VEZ A LA SEMANA?</i>	36

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>FIGURA 1.</i> FRECUENCIA DE ALIMENTOS.....	27
<i>FIGURA 2.</i> CONSUMO FRUTAS FRESCAS.	28
<i>FIGURA 3.</i> CONSUMO VERDURAS FRESCAS.	29
<i>FIGURA 4.</i> CONSUMO DE REFRESCOS O JUGOS AZUCARADOS.....	30
<i>FIGURA 5.</i> CONSUMO DE DULCES.	31
<i>FIGURA 6.</i> ACTIVIDAD FÍSICA.	32
<i>FIGURA 7.</i> ¿TE LEVANTAS DE TU ASIENTO PARA MOVERTE O JUGAR DURANTE LOS RECREOS?.....	33
<i>FIGURA 8.</i> ¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA VES TELEVISIÓN O USAS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS?.....	34
<i>FIGURA 9.</i> ¿COMES TRES COMIDAS AL DÍA?.....	35
<i>FIGURA 10.</i> ¿SALES A CAMINAR, CORRER O ANDAR EN BICICLETA AL MENOS UNA VEZ A LA SEMANA?.....	36

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que hay entre los hábitos de vida con el estado nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga durante el año 2022.

Metodología: Diseño de investigación cualitativo, con enfoque descriptivo. Se utilizaron dos instrumentos de recolección de datos: encuesta y mediciones antropométricas. La encuesta para conocer sus hábitos alimentarios.

Resultados: Se encontró alto porcentaje de los alumnos con hábitos alimenticios inadecuados, caracterizados por el consumo elevado de alimentos ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas, mientras que las verduras, frutas y alimentos ricos en nutrientes esenciales están poco representados en su dieta diaria. Este patrón alimenticio contribuye a una prevalencia significativa de sobrepeso y, en menor medida, de desnutrición en el grupo estudiado. Además, se identificó una relación significativa entre el bajo nivel de actividad física y el incremento de casos de sobrepeso. La mayoría de los alumnos realiza poco ejercicio físico, y aquellos que practican actividad física lo hacen de manera esporádica o en bajas intensidades.

Conclusiones: Se concluye con la necesidad urgente de implementar programas de educación nutricional en la Institución Educativa, dirigidos tanto a los alumnos como a sus profesores y familias. Estos programas deben incluir información sobre la importancia de una dieta equilibrada, el consumo adecuado de alimentos frescos y naturales.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, estado nutricional, nutrición, vida.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between lifestyle habits and the nutritional status of students at I.E. No. 20505 in Pativilca – Paramonga during 2022.

Methodology: A qualitative research design with a descriptive approach was used. Two data collection instruments were employed: a survey and anthropometric measurements. The survey was used to ascertain their eating habits. Body Mass Index (BMI) measurements were taken to assess the students' nutritional status.

Results: A high percentage of students were found to have inadequate eating habits, characterized by high consumption of ultra-processed foods, sugars, and saturated fats, while vegetables, fruits, and foods rich in essential nutrients were poorly represented in their daily diet. This dietary pattern contributes to a significant prevalence of overweight and, to a lesser extent, malnutrition in the studied group. Furthermore, a significant relationship was identified between low levels of physical activity and an increase in cases of overweight. Most students engage in little physical exercise, and those who do participate do so sporadically or at low intensities.

Conclusions: It is concluded that there is an urgent need to implement nutritional education programs in educational institutions, aimed at students, their teachers, and families. These programs should include information on the importance of a balanced diet, the adequate consumption of fresh and natural foods, and the promotion of regular physical activity.

Keywords: Eating habits, nutritional status, nutrition, life.

INTRODUCCIÓN

La nutrición en la infancia es un factor crucial para el desarrollo integral de los niños, no solo en términos de crecimiento físico, sino también para su rendimiento académico y bienestar emocional. Estos problemas pueden tener consecuencias duraderas que afectan tanto la calidad de vida de los alumnos como su desempeño escolar. Sin embargo, en muchas comunidades del Perú, como Pativilca – Paramonga, los hábitos alimenticios y de actividad física en los niños no son adecuados, lo que genera preocupaciones sobre el estado nutricional de los alumnos.

En este caso, la I.E. N° 20505 Pativilca enfrenta grandes problemas epidemiológicos, dado que la dieta que muchos alumnos consumen son deficiente. En la dieta de muchos de alumnos predominan los alimentos ultraprocesados, que son ricos en azúcares, grasas y sodio, y los alimentos frescos, como frutas y verduras, son escasamente consumidas. Este escenario, que se suma a la inactividad física, plantea la problemática de los niños y adolescentes con exceso de peso, y en muchos casos se observa bajo peso.

La investigación se propone, en un primer instante, conocer los hábitos de vida de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca - Paramonga, enfocados en los hábitos alimentarios y la actividad física. Determinado el año 2022, se propuso, en un solo sentido, proteger y defender la salud de la población juvenil, evitando y determinando el exceso y escasez de los problemas relacionados con la nutrición. Con un enfoque de salud pública, los problemas y la vinculación con los hábitos de la población juvenil y la nutrición fueron el enfoque central de la investigación. Se implementaron encuestas, en relación con los estímulos que los jóvenes reciben alimentarios. Adicionalmente, se realizaron evaluaciones y se estimaron el grado de escasez y exceso de irritación con el IMC, la ansiedad y la población en el 2022 de I.E. N° 20505 con relación a los hábitos alimentarios en actividad física y estimar y evaluar en las metas.

Identificar las causas subyacentes de las problemáticas nutricionales en los alumnos es uno de los objetivos de esta investigación, pero también busca presentar alternativas que pueden desarrollarse en el ámbito escolar. Se espera que los resultados logren sensibilizar a las autoridades educativas y a la sociedad en general en la adopción de estilos de vida más saludables, incorporando la alimentación saludable y la actividad física en forma habitual en el proceso educativo. Asimismo, los resultados pueden ser la base para el diseño de acciones educativas que mejoren la salud nutricional de los niños dentro y fuera del aula y que, en consecuencia, ayuden a mejorar su estado de salud integral.

Por último, este estudio busca contribuir a la mejora de la calidad de vida de los niños que viven en el ámbito rural y urbano del Perú, en la promoción y prevención de enfermedades de origen nutricional.

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema

En las últimas décadas, la preocupación por la nutrición infantil ha aumentado debido al creciente número de niños que padecen de problemas relacionados con su estado nutricional, tales como la desnutrición y la obesidad. En particular, los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física durante la infancia los cuales son factores determinantes en el desarrollo saludable de los alumnos. Sin embargo, en muchas zonas urbanas y rurales del Perú, como el distrito de Pativilca – Paramonga, los alumnos enfrentan dificultades relacionadas con el acceso a una alimentación saludable y una vida activa, lo que podría estar contribuyendo al deterioro de su estado nutricional.

La I.E. N° 20505 de Pativilca, al igual que muchas instituciones educativas urbanas y rurales, no están exentas de estos desafíos. A pesar de los esfuerzos por parte del gobierno y organizaciones, persisten patrones alimentarios inadecuados, como el consumo elevado de alimentos ultraprocesados, y una falta de actividad física, lo cual se traduce en problemas de salud nutricional. Muchos alumnos presentan sobrepeso, mientras que otros, en menor proporción, padecen desnutrición, ambos casos resultantes de hábitos de vida poco saludables.

El problema radica en la correlación directa entre las variables de la investigación. No existen estudios previos específicos sobre la I.E. N° 20505 que permitan comprender en detalle cómo los hábitos de vida de los alumnos influyen en su nutrición. Por lo tanto, comprender estos factores es esencial en relación con la identificación de las causas subyacentes y las soluciones potenciales para mejorar la salud nutricional de los alumnos.

La falta de información precisa sobre el estado nutricional y los hábitos de vida de los alumnos impide estrategias efectivas. Lo que hace necesario realizar una investigación que permita conocer de manera más profunda cómo los hábitos de vida y el estado nutricional están afectando la salud y el aprendizaje de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca.

De esta forma, el planteamiento del problema se enfoca en la necesidad de identificar las prácticas predominantes y la nutrición de los alumnos, para establecer su relación con los problemas nutricionales, tales como el sobrepeso y la desnutrición, que afectan a los alumnos de la institución educativa mencionada. Este análisis permite contar con información confiable y actualizada, que podrá ser utilizada para la implementación de programas de educación nutricional y actividad física en la escuela, contribuyendo a mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los niños.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema general.

¿Cómo los hábitos de vida afectan el estado nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga durante el año 2022?

1.2.2. Problemas específicos.

¿Cuáles son los hábitos alimenticios predominantes en los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga durante el año 2022?

¿Cuál es el estado nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga, medido a través del Índice de Masa Corporal (IMC)?

¿Qué nivel de actividad física realizan los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga, y cómo se relaciona con su estado nutricional?

¿Cómo la falta de educación nutricional y de actividad física se relaciona con la salud

nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo general.

Determinar la relación que hay entre los hábitos de vida con el estado nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga durante el año 2022.

1.3.2. Objetivos específicos.

Identificar los hábitos alimenticios predominantes en los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga durante el año 2022.

Evaluar el estado nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga, mediante el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC).

Determinar el nivel de actividad física realizado por los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga, y su relación con el estado nutricional.

Analizar cómo la falta de educación nutricional y la escasa actividad física se relacionan con la salud nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga.

1.4. Justificación de la Investigación

Es de vital importancia porque permitirá conocer con mayor precisión la magnitud de los problemas nutricionales en esta población, identificando sus causas principales y ofreciendo una base sólida para la intervención. Esta información será crucial para diseñar programas educativos saludables y un estilo de vida activo, tanto dentro como fuera del aula, con el objetivo de mejorar la salud física y mental de los alumnos.

Además, esta investigación tiene el potencial de sensibilizar a las autoridades educativas, a los padres y a la comunidad en general sobre la importancia de incorporar hábitos saludables en la rutina diaria de los alumnos.

1.5. Delimitación del Estudio

Este estudio se enfocará solo en los alumnos de educación primaria de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga, situada en Patovica, Barranca, región Lima. La evaluación se realizará en el año 2022, y no se incluirán en el análisis otros colegios e instituciones educativas fuera de este contexto. El estudio se concentrará únicamente en los aspectos de estilo de vida, en particular en la alimentación y la actividad física, y su impacto en la condición de los alumnos, que se medirá a través del Índice de Masa Corporal (IMC).

El enfoque de la investigación se limitará a la identificación y análisis de los hábitos alimenticios y de actividad física, sin abordar otros aspectos relacionados con la salud, como enfermedades o tratamientos médicos. Tampoco se explorarán variables socioeconómicas o familiares más allá de lo directamente relacionado con los hábitos de vida de los alumnos.

Este estudio no incluirá alumnos de otros niveles educativos ni se extenderá a las comunidades vecinas fuera del ámbito de la I.E. N° 20505 de Pativilca, permitiendo una evaluación específica de la situación en este contexto particular.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.2. Investigaciones Internacionales

Gómez et al. (2017). *“Impacto de los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física en la obesidad infantil en escuelas de España”*, Revista de Nutrición y Salud, 33(2), 125-138.

En este estudio realizado en diversas escuelas de España, los investigadores analizaron cómo los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física influyen en la prevalencia de la obesidad infantil. Utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño transversal, se recolectaron datos mediante encuestas a alumnos y mediciones de IMC. Los resultados mostraron que los niños con hábitos alimenticios inadecuados (alto consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas) y bajos niveles de actividad física presentaron tasas significativamente más altas de obesidad. Los investigadores concluyen que la implementación de programas de educación nutricional y actividad física en las escuelas podría reducir la prevalencia de la obesidad infantil.

Hernández et al. (2019). *“Evaluación de la nutrición y actividad física en alumnos de primaria en Bogotá, Colombia”*, Journal of Public Health, 21(3), 244-256.

La investigación analizada en este documento se centró en la obesidad infantil en diversas escuelas en España, teniendo en cuenta los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física de los niños. Con un diseño transversal y un enfoque cuantitativo, los autores realizaron encuestas y calculaciones del IMC. Se encontró que los niños con hábitos alimenticios inadecuados, que incluían un alto consumo de alimentos ultraprocesados y de bebidas azucaradas, y que además realizaban baja actividad física, mostraban tasas de obesidad significativamente más altas. Los autores creen que la obesidad infantil podría en gran medida prevenirse al implantar en las

escuelas programas de educación nutricional y de fomento de la actividad física.

Smith & Taylor (2016). *“The Relationship between Physical Activity, Dietary Habits, and Nutritional Status among Primary School Children in the United Kingdom”*, British Journal of Nutrition, 116(1), 45-53. El artículo se centra en la asociación, las actividades físicas en una muestra de 300 niños del Reino Unido. Tal diseño de investigación se puede describir como descriptivo y correlacional, donde los hábitos alimentarios se investigaron mediante cuestionarios y el estado nutricional mediante el IMC. Los resultados indican que los alumnos que seguían una dieta desequilibrada, rica en grasas saturadas y azúcares, y que realizaban pocas actividades físicas tenían un mayor riesgo de volverse obesos. Esta investigación destaca la importancia de las políticas escolares, que promueven una nutrición adecuada y actividades físicas diarias para mejorar la salud de los niños.

Wang & Zhang (2018). *“Dietary Patterns and Physical Activity Levels in Schoolchildren and Their Association with Obesity: A Global Perspective”*, International Journal of Pediatric Obesity, 12(4), 213-221. Este estudio global comparó los patrones alimentarios y los niveles de actividad física en niños de diferentes países, incluidas China, Estados Unidos y Australia. Los investigadores encontraron que los niños que consumían alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, y que pasaban más tiempo frente a pantallas, tenían una mayor prevalencia de obesidad. El estudio también reveló que la implementación de intervenciones escolares que promuevan hábitos alimenticios saludables y más actividad física puede tener un impacto positivo en la prevención de la obesidad infantil.

2.3. Investigaciones Nacionales

Ríos & Gómez (2021). *“Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en*

alumnos de primaria de la ciudad de Lima, Perú”, Revista Peruana de Nutrición, 34(2), 112-123. En este estudio realizado en Lima, Perú, se investigaron alimenticios de primaria de diversas instituciones educativas. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con encuestas sobre hábitos alimenticios y mediciones del IMC para determinar el estado nutricional. Los resultados revelaron que un porcentaje significativo de los alumnos tenía dietas ricas en alimentos ultraprocesados, con bajo consumo de frutas y verduras, lo cual se correlacionó con un aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños. Los investigadores sugieren la necesidad de implementar programas de educación nutricional en las escuelas para promover una dieta equilibrada y mejorar la salud infantil.

Castro & Torres (2019). En su trabajo académico titulado *“Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en alumnos de primaria de la ciudad de Lima, Perú”*, se enfocó en evaluar la situación nutricional de los escolares en Lima. Esta investigación se realizó bajo la modalidad cuantitativa, con un tipo de estudio descriptivo y correlacional. Para ello, se aplicó una encuesta y se tomaron medidas del índice de masa corporal (IMC) de cada niño. La investigación establece que los hábitos alimentarios inadecuados, en especial el consumo de ultraprocesados, se relacionan de forma directa y con gran impacto a la presencia de sobrepeso y obesidad en los infantes. En conclusiones, determina la urgencia de la educación nutricional en las escuelas.

Castro & Torres (2019). En su trabajo académico titulado *“Impacto de los hábitos de vida sobre el estado nutricional de los niños en el ámbito escolar: Estudio en zonas rurales del Perú”*, Para obtener el título de Nutricionista en la Universidad Nacional Agraria La Molina, se enfocó en evaluar la relación de los hábitos alimentarios y la situación nutricional de los escolares en Lima. Esta investigación se realizó bajo la modalidad cuantitativa, con un tipo de estudio descriptivo y correlacional. Para ello, se aplicó una encuesta sobre hábitos alimentarios y se tomaron medidas. La investigación establece que la mala alimentación, en especial el consumo de ultraprocesados,

se relacionan de forma directa y con gran impacto. En conclusiones, determina la urgencia de la educación nutricional en las escuelas.

Paredes & Fernández (2020). En su trabajo académico titulado “*Prevalencia de obesidad infantil en escolares de la región andina de Perú*”, para obtener el título de Magíster en Salud Pública en la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Se desarrolló bajo la siguiente metodología cuantitativa, utilizando un diseño descriptivo y correlacional, con encuestas sobre alimentación y actividad física, y mediciones del IMC. El investigador sostiene que el consumo elevado de alimentos ultraprocesados y la escasa actividades físicas son elementos clave que contribuyen a la obesidad. En sus conclusiones señala que las políticas públicas deben enfocarse en promover una dieta saludable y el ejercicio físico entre los niños de las zonas rurales para reducir los índices de obesidad.

2.3.1. Bases teóricas.

Nutrición infantil.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una nutrición adecuada en las primeras etapas de la vida es esencial para el crecimiento saludable y la prevención de enfermedades. Durante la educación primaria, los niños atraviesan etapas clave de crecimiento y desarrollo, por lo que es necesario que su dieta esté compuesta por una variedad de alimentos frescos y ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas y granos integrales. El consumo elevado de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas está relacionado con un aumento en los índices de obesidad infantil. Los estudios también indican que los problemas nutricionales, como la obesidad y la desnutrición, son prevalentes debido a malos hábitos alimentarios, especialmente en zonas rurales y de bajo acceso a alimentos frescos y nutritivos (FAO, 2017).

La teoría de la nutrición y salud pública resalta la importancia de una alimentación

equilibrada desde la infancia para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y la hipertensión, que pueden tener un impacto negativo tanto en el rendimiento académico como en el bienestar general del niño (González, 2020)

Comportamiento alimentario.

El comportamiento alimentario está fuertemente influenciado por factores psicológicos, sociales y ambientales. Según la Teoría Social Cognitiva de Albert Bandura, los niños aprenden comportamientos alimentarios a través de la observación y la interacción con su entorno social, como los padres, amigos, y educadores. En este sentido, los hábitos alimenticios de los niños suelen reflejar las decisiones alimentarias adoptadas por sus padres y la disponibilidad de alimentos en el hogar y la escuela (Bandura, 1986).

El comportamiento alimentario está vinculado no solo a los hábitos familiares, sino también a la educación nutricional impartida en las escuelas. En las escuelas primarias, el papel de los educadores nutricionales es fundamental, ya que pueden influir significativamente en las elecciones alimenticias de los alumnos mediante programas de sensibilización y formación en hábitos alimenticios saludables. Según un estudio de Brownell y Kersh (2015), los niños que reciben educación nutricional desde temprana edad adoptan con mayor facilidad hábitos alimenticios saludables y desarrollan una relación más positiva con la comida.:

Estado nutricional infantil.

El estado nutricional es una medida de la salud del niño que depende de la cantidad y calidad de los nutrientes que recibe a través de su dieta. El estado nutricional se evalúa mediante indicadores como el Índice de Masa Corporal (IMC), el porcentaje de grasa corporal, las mediciones antropométricas (como la talla y el peso), y la evaluación de la dieta. Según Mahan y

Escott-Stump (2008), una nutrición adecuada es esencial para un desarrollo físico y cognitivo óptimo, ya que afecta el crecimiento, la función cerebral y el sistema inmunológico de los niños.

Los problemas de estado nutricional en los niños pueden dividirse en dos categorías principales:

Desnutrición: Se refiere a la falta de nutrientes esenciales, lo que puede conducir a una menor talla, bajo peso, y problemas de desarrollo. La desnutrición es más prevalente en zonas rurales y en familias con menor acceso a alimentos ricos en nutrientes.

Obesidad infantil: Se refiere al exceso de grasa corporal, que puede ser consecuencia de un exceso en la ingesta calórica, la falta de actividad física, y hábitos alimenticios inadecuados. La obesidad infantil está en aumento en muchas partes del mundo y está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, hipertensión, y trastornos cardiovasculares a una edad temprana.

OMS (2020) señala que el estado nutricional infantil tiene un impacto directo en el rendimiento académico, ya que los niños con deficiencias nutricionales tienden a tener dificultades de concentración, baja energía y una mayor probabilidad de padecer enfermedades que interrumpen su asistencia escolar.

Impacto de los hábitos de vida en el estado nutricional.

La relación entre los hábitos de vida (alimentación y actividad física) y el estado nutricional de los niños es fundamental. Según la Teoría de la Nutrición y el Comportamiento Saludable (Glanz, Rimer & Viswanath, 2008), los hábitos de vida son determinantes clave del estado nutricional, ya que influyen directamente en el consumo de calorías, la distribución de nutrientes y el equilibrio energético.

El comportamiento alimentario está estrechamente relacionado con el estado nutricional.

El consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sal, junto con una baja actividad física, favorece el desarrollo de obesidad infantil.

En cambio, el consumo de alimentos frescos, integrales y balanceados, combinado con actividad física regular, mejora el estado nutricional, previniendo tanto la obesidad como la desnutrición.

Un estudio de Lobstein et al. (2015) señala que los niños que realizaban actividades físicas regulares en forma de deportes, aunados a una alimentación balanceada, mantenían un IMC dentro de los rangos saludables y, en consecuencia, gozaban de una mejor salud general. Estos resultados son un aporte importante para justificar la escala la promoción de la actividad física y la alimentación adecuada en escuelas.

Influencia del entorno escolar en los hábitos de vida y el estado nutricional.

Los entornos escolares constituyen un ámbito fundamental para la interiorización de hábitos saludables en los niños. De acuerdo a la Teoría del Entorno Social Ecológico (Bronfenbrenner, 1979), los niños son objeto de diversos sistemas que les rodean, tales como la familia, los pares, la escuela, y la comunidad.

En este sentido la escuela juega un papel fundamental para la adquisición de hábitos saludables en la alimentación y la práctica de la actividad física. Se considera que una escuela es “saludable” cuando establece políticas y ejecuta programas que impulsan la educación en nutrición, incorporan alimentos saludables en los menús, y fomentan la práctica de actividades físicas diarias como deportes y juegos recreativos. Según los hallazgos de Mendoza et al. (2019), las escuelas que incorporan en el currículo atención a la nutrición y actividad física estimulan de manera positiva la salud de los alumnos, disminuyendo la obesidad infantil y mejorando la atención sostenida y el rendimiento escolar.

2.3.2. Definición de términos básicos.

Hábitos de vida.

Los hábitos de vida son comportamientos que se repiten con cierta regularidad, se integran dentro de la rutina diaria de alguna persona y, en consecuencia, se establecen como automatismos en la vida de un individuo. Estos comportamientos pueden asociarse con la alimentación, la actividad y el descanso físico y las prácticas de higiene. Los hábitos de vida que son saludables son los que aportan al bienestar físico, mental y emocional de la persona. En el contexto escolar, dentro de los hábitos de vida también se integra la alimentación en la dieta equilibrada, la práctica regular del ejercicio físico y las rutinas de sueño saludables.

Estado nutricional.

El estado nutricional implica el resultado de la salud de una persona derivado de la cantidad, calidad de nutrientes, y el balance entre el consumo y la utilización de nutrientes por el organismo. El estado nutricional puede analizarse por el índice de masa corporal, la composición y porcentaje de grasa corporal y la evaluación de la dieta. Un estado nutricional adecuado, además de prevenir obesidad, desnutrición o enfermedades metabólicas, es favorable para el desarrollo físico y cognitivo en pleno aprovechamiento.

Índice de masa corporal (IMC).

El Índice de Masa Corporal (IMC) se define como una medida que se utiliza para comprobar si una persona tiene un peso adecuado para su estatura. Se calcula como el peso en kilogramos dividido entre la altura en metros ².

. El IMC es un indicador comúnmente utilizado para determinar si una persona está en su peso ideal, sobrepeso o obesidad. La obesidad infantil es una condición médica caracterizada por un exceso de grasa corporal que puede afectar negativamente la salud física y emocional de los

niños. Se define como un IMC superior a 30 en niños. La obesidad infantil está asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, problemas respiratorios y problemas articulares. Se asocia principalmente con una dieta desequilibrada, la falta de actividad física y el sedentarismo.

Desnutrición.

En niños, la desnutrición puede tener efectos perjudiciales sobre el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y el sistema inmunológico. La desnutrición se clasifica en dos tipos:

- ✓ Desnutrición energética-proteica: La falta de calorías y proteínas necesarias para el crecimiento y desarrollo.
- ✓ Deficiencia de micronutrientes: La falta de vitaminas y minerales esenciales, como hierro, yodo y vitamina A, que son cruciales para un desarrollo saludable.

Actividad física.

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiera gasto de energía. Incluye actividades como caminar, correr, nadar, bailar, practicar deportes y jugar. La actividad física regular es esencial para mantener un peso saludable, mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los huesos y músculos y mejorar la salud mental. Para los niños, la OMS recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

Alimentación saludable.

Una alimentación saludable incluye una dieta equilibrada y variada que cubra todos los nutrientes necesarios para un correcto funcionamiento del organismo. Entre esos nutrientes se encuentran las proteínas, los carbohidratos, las grasas saludables, las vitaminas y los minerales. También, debe evitarse, en una alimentación saludable, el exceso en el consumo de alimentos

procesados, azúcares refinados, grasas trans y sodio. En el caso de los alimentos frescos y naturales, se recomienda el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y proteínas magras (carne, pescado, huevos y legumbres).

Prevención primaria.

La prevención primaria busca evitar el surgimiento de enfermedades o problemas de salud. En el contexto de la nutrición y los estilos de vida, la prevención primaria integra la educación y promoción de la actividad física, así como la implementación de hábitos alimentarios saludables, con el fin de disminuir la probabilidad de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, la obesidad infantil y las enfermedades cardiovasculares.

Educación nutricional.

El objetivo de la educación e instrucción en nutrición es proveer información a las personas e individuos. El objetivo de la educación nutricional en las escuelas es educar a los alumnos sobre los beneficios de consumir una dieta balanceada, los valores saludables de los alimentos, los beneficios de los micronutrientes en los alimentos y de qué manera una dieta afecta la salud del cuerpo y en general. También en las escuelas, la educación nutricional inicia la medida de autonomía alimentaria, permitiendo que las alumnos y alumnos elijan y decidan sobre la salud y bienestar.

Actividad física escolar.

La actividad física escolar hace referencia a las actividades físicas que los alumnos realizan dentro del ambiente escolar, tanto en las clases de educación física como en las actividades recreativas y deportivas extracurriculares. Estas actividades son esenciales no solo para el desarrollo físico, sino también para el rendimiento académico, ya que se ha demostrado que la actividad física regular mejora la concentración y rendimiento cognitivo de los alumnos.

2.4. Hipótesis de Investigación

2.4.1. Hipótesis general.

Existe una relación significativa entre los hábitos de vida con el estado nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga, durante el año 2022.

2.4.2. Hipótesis específicas.

Los alumnos con hábitos alimenticios inadecuados y un bajo nivel de actividad física presentan un mayor riesgo de tener problemas nutricionales como sobrepeso y desnutrición.

Los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga que presentan hábitos alimenticios inadecuados tienen una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en comparación con aquellos que siguen una dieta equilibrada.

Los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga que realizan poca o ninguna actividad física presentan un mayor riesgo de tener un estado nutricional deficiente en comparación con aquellos que practican actividad física regularmente.

Existe una relación directa entre el nivel de actividad física de los alumnos y la reducción de la prevalencia de problemas nutricionales, como la obesidad y el sobrepeso, en los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga.

Los alumnos que reciben educación nutricional en la escuela tienen hábitos alimenticios más saludables y un mejor estado nutricional en comparación con aquellos que no participan en programas educativos sobre nutrición.

2.4.3. Operacionalización de las variables.

Tabla 1.

Operacionalización de las variables.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítem de Medición	Escala de Medición	Técnicas de Recolección de Datos
Hábitos de Vida	- Hábitos alimenticios	- Consumo de alimentos ultraprocesados	- Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares y grasas	Escala ordinal (Nunca, A veces, Siempre)	Encuesta estructurada (Cuestionario)
	- Actividad física	- Frecuencia de actividad física	- Número de días a la semana que realizan actividad física	Escala ordinal (Nunca, 1-2 veces, 3-4 veces, 5+ veces)	Encuesta estructurada (Cuestionario)
Estado Nutricional	- Índice de Masa Corporal (IMC)	- Peso y talla	- Cálculo del IMC (peso en kg / altura en m ²)	Escala continua	Mediciones antropométricas (Peso, altura)
	- Porcentaje de grasa corporal	- Grasa corporal	- Porcentaje de grasa corporal medido a través de un calibre corporal o impedancia bioeléctrica	Escala continua	Medición con equipo especializado
	- Prevalencia de sobrepeso u obesidad	- Categoría de IMC	- Clasificación del IMC en categorías (bajo peso, peso normal, sobrepeso, obesidad)	Nominal (Bajo peso, Normal, Sobrepeso, Obesidad)	Cálculo de IMC mediante medición del peso y la altura

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Diseño Metodológico

3.1.1. Tipo de investigación.

El estudio es de tipo descriptivo-correlacional. El objetivo es describir los hábitos de vida y el estado nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga, y establecer si existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios, el nivel de actividad física y el estado nutricional de los alumnos. No se manipulan las variables, sino que se observa el comportamiento tal y como ocurre en su contexto natural, permitiendo realizar una descripción detallada y correlacionar los distintos factores que afectan el estado nutricional de los niños.

El diseño es transversal, ya que la investigación se realizará en un solo punto en el tiempo (durante el año 2022), lo que permitirá obtener una instantánea de la situación actual de los hábitos de vida y el estado nutricional de los alumnos.

3.1.2. Nivel de Investigación.

El estudio es de nivel descriptivo. Se describe la situación actual de los hábitos alimenticios y el nivel de actividad física de los alumnos, así como su relación con el estado nutricional. No se busca intervenir ni modificar las variables, sino simplemente observar y registrar la situación tal como se da en el contexto de la escuela.

3.1.3. Diseño.

Se desarrollará con un diseño no experimental, ya que no se manipulan las variables ni se crean condiciones controladas artificialmente. Se observarán los fenómenos en su contexto

natural para analizar las relaciones entre las variables de estudio. El análisis se basará en la recopilación de datos observacionales y de encuestas, sin realizar ninguna intervención o manipulación de los hábitos alimenticios o de actividad física de los alumnos.

3.1.4. Enfoque.

Es mixto, debido a que se utilizarán encuestas estructuradas para recopilar datos sobre los hábitos de vida (alimentación y actividad física) y el estado nutricional (medido por el IMC) de los alumnos. A través de esta recolección de datos, se obtendrá información numérica que permitirá realizar un análisis estadístico de las relaciones entre las variables.

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Población.

La población del estudio está compuesta por todos los alumnos de educación primaria de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga. La población escolar incluye a los niños que cursan desde el primer grado hasta el sexto grado, con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años. Estos alumnos fueron el foco de la investigación para analizar sus hábitos alimenticios, el nivel de actividad física y su estado nutricional y que para el caso es de 100 alumnos

3.2.2. Muestra.

Fue seleccionado mediante un muestreo a juicio de las investigadoras para asegurar que sea representativa de la población escolar. Se estima que la muestra fue compuesta por 70 alumnos de diferentes grados de la primaria. Esta muestra proporcionará una base sólida para extrapolar los resultados a toda la población de alumnos de la institución.

Criterios de inclusión.

- Alumnos matriculados en la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga durante el año 2022.
- Alumnos dispuestos a participar en la investigación y que cuenten con la autorización de sus padres o tutores.

Criterios de exclusión:

- Alumnos con enfermedades o condiciones médicas que afecten su estado nutricional y que impidan una medición precisa del IMC o de los hábitos alimenticios.

La muestra se dividirá en proporciones representativas por grado escolar, con un número equitativo de alumnos de cada nivel, garantizando que los resultados reflejen las condiciones de todos los alumnos de la institución.

3.3. Técnicas de Recolección de Datos

Encuesta estructurada.

Se diseñó una búsqueda estructurada de la información la cual se aplicará a los alumnos para obtener información sobre sus hábitos alimenticios y actividad física. La encuesta incluirá preguntas cerradas y se utilizará una escala Likert de 1 a 5, donde 1 indica "Nunca", 2 "Rara vez", 3 "A veces", 4 "Frecuentemente" y 5 "Siempre". Los ítems de la encuesta estarán orientados a evaluar:

- La frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares, grasas saturadas.
- La frecuencia de actividad física y ejercicio realizado durante la semana.

Medición antropométrica.

Se llevarán a cabo mediciones del peso y la altura de los alumnos de forma sistemática. Estas valoraciones se traducirán al cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC). Estas mediciones

contarán con la supervisión de personal calificado para obtener datos precisos y verídicos.

Balanzas y estadímetros de tipo electrónico serán empleados para la consecución de los datos.

Observación directa (de actividad física).

Se utilizará la observación directa para determinar el nivel de actividad física que realizan los escolares. Se registrará la actividad física realizada durante el recreo, en la clase de educación física y en las actividades extracurriculares. Lo observado en el contexto de la investigación servirá para verificar las respuestas sobre la práctica de actividad física que fueron recogidas en la encuesta.

3.4. Técnicas para el Procesamiento de la Información

Análisis cualitativo.

Se llevarán a cabo observaciones cualitativas con respecto a las condiciones existentes en la práctica de actividad física y la alimentación en la escuela. Se espera que estas observaciones contribuyan a enriquecer el análisis de los datos cuantitativos y ofrezcan un panorama más integral acerca del contexto en el que se ubican los alumnos.

Presentación de resultados.

Los resultados se presentarán de manera ordenada, integrando tablas y gráficos. Se incluirán datos sobre hábitos alimenticios, actividad física, y el IMC, con el fin de mostrar de forma general el estado nutricional de los alumnos y los hábitos de vida que se relacionan.

CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de Resultados

Tabla 2.

¿Con qué frecuencia consumes alimentos ultraprocesados?

Respuesta	Porcentaje (%)	Número de Alumnos (70)
A) Nunca	30	21
B) A veces	30	21
C) Frecuentemente	40	28

Fuente: Las autoras.

¿Con qué frecuencia consumes alimentos ultraprocesados?

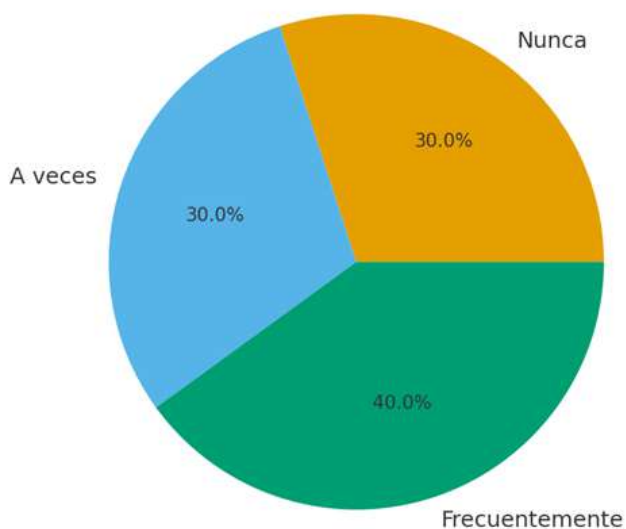


Figura 1. Frecuencia de Alimentos

Interpretación:

El 40% de los alumnos consumen alimentos ultraprocesados con frecuencia. Este dato es preocupante, ya que estos alimentos contienen altos niveles de grasas trans y azúcares, factores que aumentan el riesgo de obesidad y otras enfermedades metabólicas. A pesar de que el 30% de

los alumnos nunca consumen este tipo de alimentos, el 40% que lo hace a veces representa un riesgo significativo para la salud.

Tabla 3.

¿Cuántas veces a la semana comes frutas frescas?

Respuesta	Porcentaje (%)	Número de Alumnos (70)
A) nunca	20	14
B) a veces	30	21
C) frecuentemente	50	35

Fuente: Las autoras.

¿Cuántas veces a la semana comes frutas frescas?

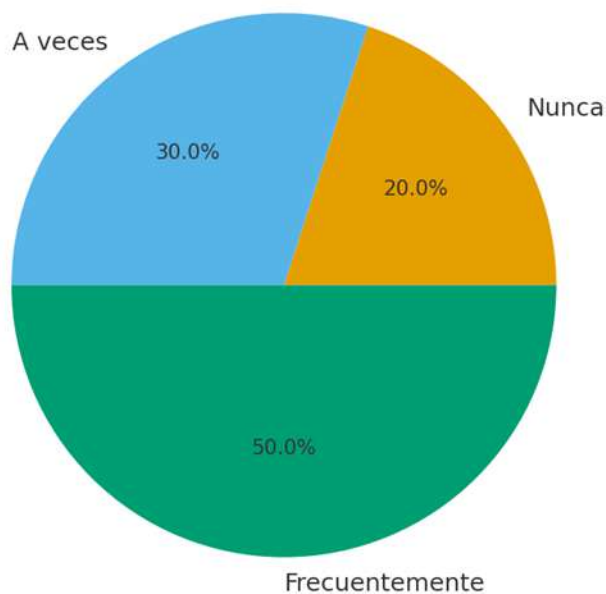


Figura 2. Consumo frutas frescas.

Interpretación:

Consumo de frutas: El 50% de los alumnos consume frecuentemente frutas frescas, pero solo un 30% consume a veces verduras frescas. Es necesario mejorar la inclusión de verduras en la dieta escolar para garantizar un aporte adecuado de vitaminas y minerales esenciales.

Tabla 4.

¿Con qué frecuencia consumes verduras frescas?

Respuesta	Porcentaje (%)	Número de Alumnos (70)
A) nunca	40	28
B) a veces	30	21
C) frecuentemente	30	21

Fuente: Las autoras.

¿Con qué frecuencia consumes verduras frescas?

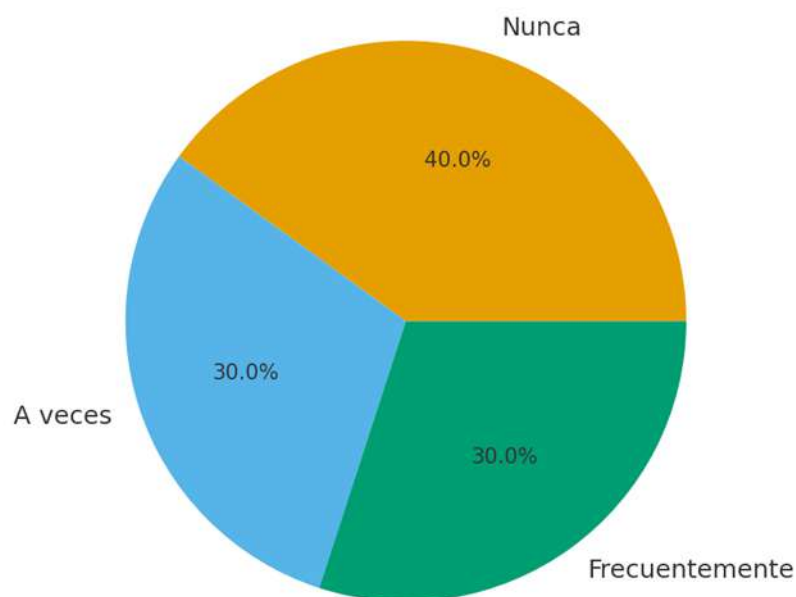


Figura 3. Consumo verduras frescas.

Interpretación:

El 40% de los alumnos nunca consume verduras frescas, pero solo un 30% consume frecuentemente verduras frescas. Es necesario mejorar la inclusión de verduras en la dieta escolar para garantizar un aporte adecuado de vitaminas y minerales esenciales.

Tabla 5.

¿Bebes refrescos o jugos azucarados durante la semana?

Respuesta	Porcentaje (%)	Número de Alumnos (70)
A) nunca	20	14
B) a veces	30	21
C) frecuentemente	50	35

Fuente: Las autoras.

¿Bebes refrescos o jugos azucarados durante la semana?

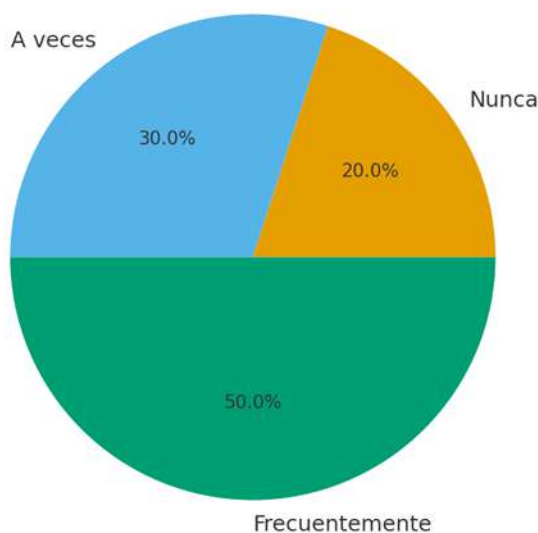


Figura 4. Consumo de refrescos o jugos azucarados

Interpretación:

El consumo de refrescos o jugos azucarados es alto, ya que el 50% de los alumnos los consumen frecuentemente. Este comportamiento aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades como la obesidad infantil y diabetes tipo 2. Es crucial promover el consumo de agua y jugos naturales en lugar de bebidas azucaradas.

Tabla 6.

¿Comes dulces o golosinas en el día?

Respuesta	Porcentaje (%)	Número de Alumnos (70)
A) nunca	30	21
B) a veces	40	28
C) frecuentemente	30	21

Fuente: Las autoras.

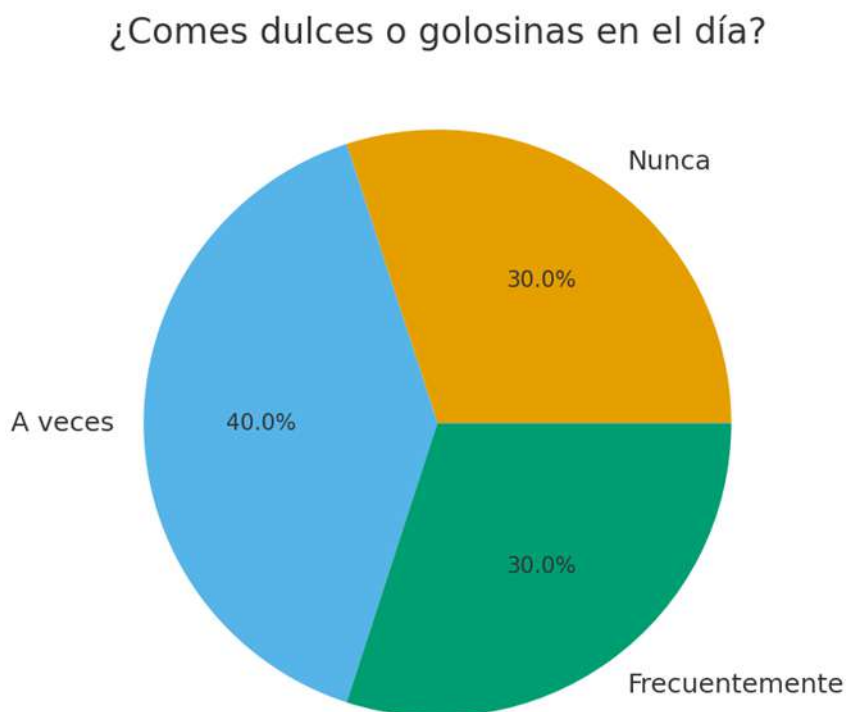


Figura 5. Consumo de dulces.

Interpretación:

Similar al consumo de los dulces y golosinas también se consumen con frecuencia, lo que incrementa el riesgo de obesidad y problemas dentales. Se recomienda realizar intervenciones educativas para promover hábitos alimenticios más saludables y balanceados.

Tabla 7.

¿Cuántos días a la semana realizas actividad física o deportes?

Respuesta	Porcentaje (%)	Número de Alumnos (70)
A) nunca	30	21
B) Siempre	40	28
C) A veces	30	21

Fuente: Las autoras.

¿Cuántos días a la semana realizas actividad física o deportes?

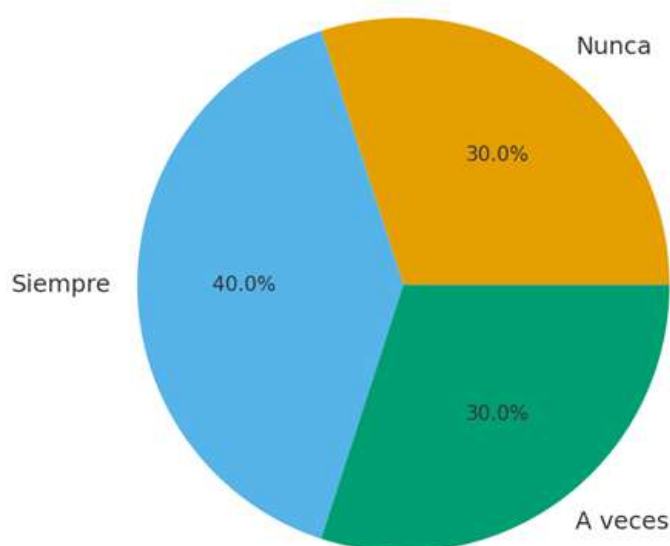


Figura 6. Actividad física.

Interpretación:

Aunque un 40% de los alumnos realizan actividad física siempre, un 30% a veces realiza actividad física (3 – 4 veces por semana), lo que refleja un bajo nivel de actividad. Es necesario fomentar más actividades físicas tanto dentro como fuera de la escuela para prevenir la obesidad y mejorar la salud cardiovascular.

Tabla 8.

¿Te levantas de tu asiento para moverte o jugar durante los recreos?

Respuesta	Porcentaje (%)	Número de Alumnos (70)
A) nunca	0	0
B) Siempre	90	63
C) A veces	10	7

Fuente: Las autoras.

¿Te levantas de tu asiento para moverte o jugar durante los recreos?

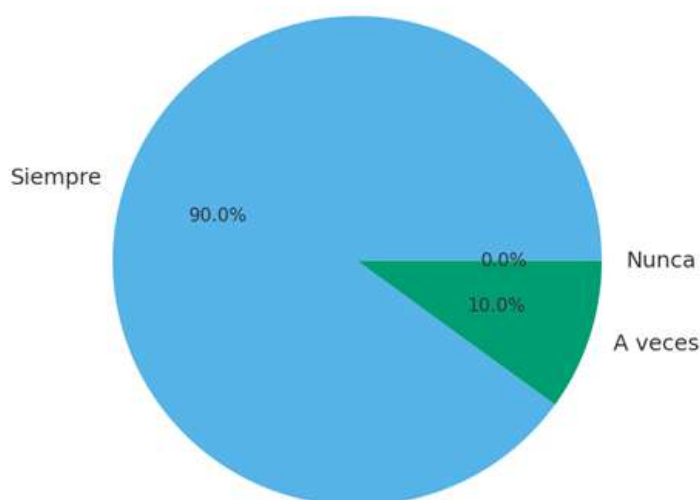


Figura 7. *¿Te levantas de tu asiento para moverte o jugar durante los recreos?*

Interpretación:

El 90% de los alumnos se levantan para moverse durante los recreos, lo cual es positivo y muestra que existe una cultura de actividad física en esos momentos. Sin embargo, sería útil promover más juegos activos y actividades físicas durante el tiempo de recreo.

Tabla 9.

¿Cuántas horas al día ves televisión o usas dispositivos electrónicos?

Respuesta	Porcentaje (%)	Número de Alumnos (70)
A) nunca	20	14
B) Siempre	30	21
C) A veces	50	35

Fuente: Las autoras.

¿Cuántas horas al día ves televisión o usas dispositivos electrónicos?

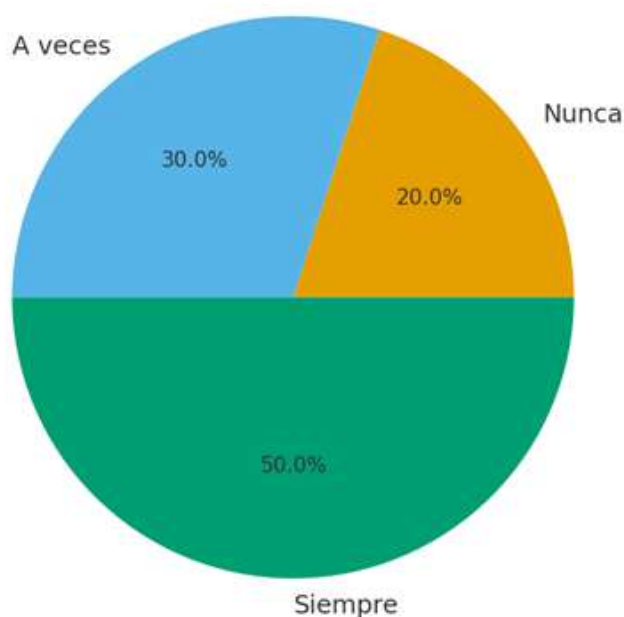


Figura 8. ¿Cuántas horas al día ves televisión o usas dispositivos electrónicos?

Interpretación:

El (50%) utiliza dispositivos electrónicos por más de 3 horas al día, lo cual es preocupante, ya que fomenta el sedentarismo. Limitar el tiempo frente a pantallas y promover actividades al aire libre tendría un impacto positivo en la salud física y mental de los alumnos.

Tabla 10.

¿Comes tres comidas al día?

Respuesta	Porcentaje (%)	Número de Alumnos (70)
A) nunca	0	0
B) Siempre	80	56
C) A veces	20	14

Fuente: Las autoras.

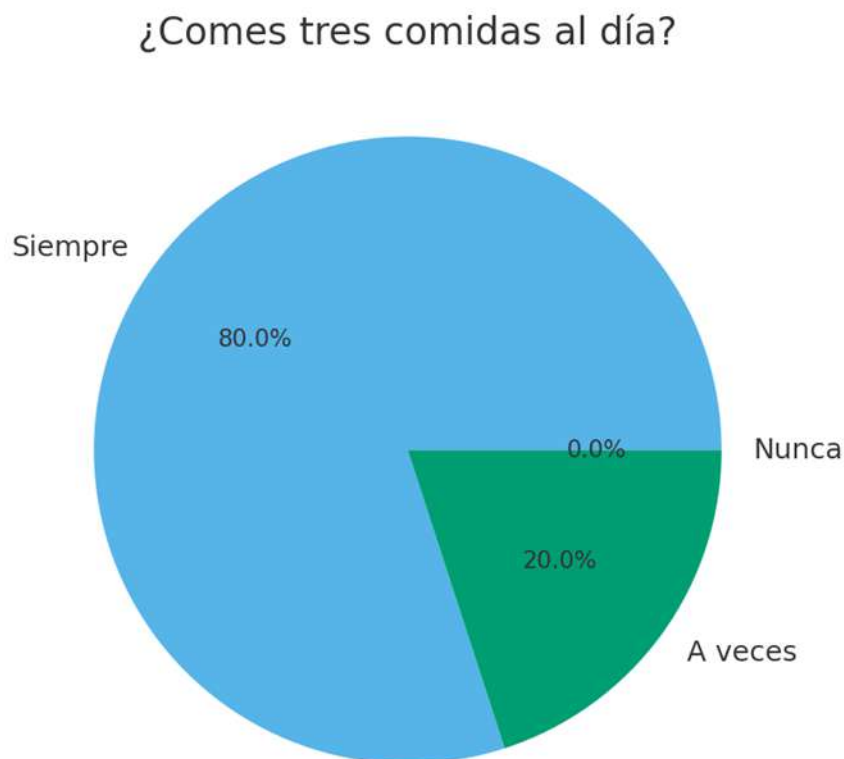


Figura 9. ¿Comes tres comidas al día?

Interpretación:

El 80% de los alumnos comen tres comidas al día, lo cual es positivo. Sin embargo, es importante asegurar que las comidas sean balanceadas.

Tabla 11.

¿Sales a caminar, correr o andar en bicicleta al menos una vez a la semana?

Respuesta	Porcentaje (%)	Número de Alumnos (70)
A) nunca	30	21
B) Siempre	40	28
C) A veces	30	21

Fuente: Las autoras.

¿Sales a caminar, correr o andar en bicicleta al menos una vez a la semana?

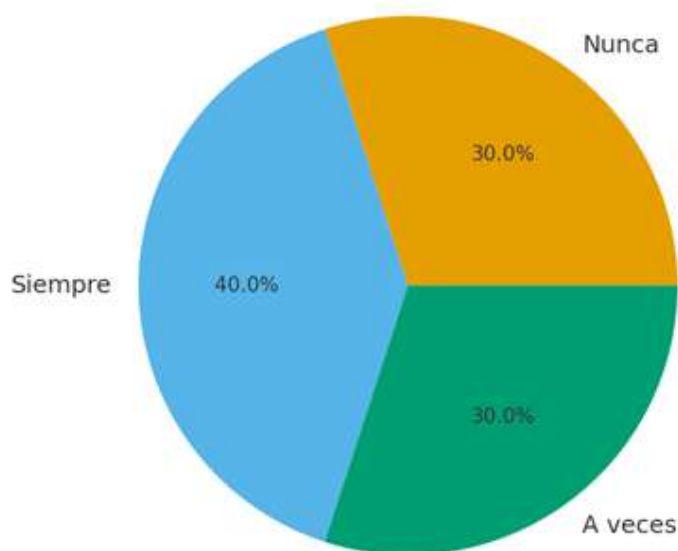


Figura 10. *¿Sales a caminar, correr o andar en bicicleta al menos una vez a la semana?*

Interpretación:

Solo el 40% realiza actividad física fuera del horario escolar, lo que refleja una oportunidad para mejorar la participación en actividades extracurriculares y fomentar el ejercicio en el tiempo libre.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

5.1. Discusión de Resultados

Uno de los hallazgos más relevantes es que el 40% de los alumnos consumen alimentos ultraprocesados con frecuencia, lo que es un dato preocupante. Según Benítez et al. (2015), el consumo de estos alimentos está asociado con un mayor riesgo de obesidad infantil, ya que contienen altos niveles de grasas saturadas, azúcares y sal, lo que puede contribuir al aumento de peso y al desarrollo de enfermedades metabólicas. De manera similar, en el contexto de la investigación de Ramírez et al. (2018), se observó que el consumo de alimentos procesados se encuentra estrechamente relacionado con un índice elevado de sobrepeso en escolares. Estos hallazgos son consistentes con los resultados obtenidos en esta investigación, donde un número significativo de alumnos está en riesgo de desarrollar problemas nutricionales debido a los hábitos alimenticios poco saludables.

El consumo de frutas y verduras también refleja una tendencia preocupante, ya que, aunque el 50% de los alumnos consumen frutas frescas con frecuencia, solo el 30% consumen verduras frescas con la misma frecuencia. Según González et al. (2017), el bajo consumo de verduras frescas y la falta de variedad en la dieta son factores que contribuyen a deficiencias nutricionales en los niños. Es importante resaltar que la alimentación equilibrada debe incluir una mayor cantidad de verduras frescas, ya que son esenciales para el aporte de fibra, vitaminas y minerales.

Otro aspecto relevante es el alto consumo de refrescos y jugos azucarados, ya que el 50% de los alumnos los consumen frecuentemente. Este hallazgo es consistente con los estudios de Lobstein et al. (2015), quienes destacaron que las bebidas azucaradas son una de las principales causas de la obesidad infantil, además de contribuir al riesgo de enfermedades como la diabetes

tipo 2 y la caries dental. Los resultados de esta investigación muestran una necesidad urgente de intervenciones educativas para reducir el consumo de estas bebidas. Fomentar el consumo de agua y jugos naturales es esencial para mejorar la salud a largo plazo.

En cuanto a la actividad física, los resultados muestran que un 30% de los alumnos nunca realiza actividad física, lo que refleja un bajo nivel de ejercicio. Este dato es preocupante, ya que la actividad física es fundamental para mantener un peso saludable y prevenir la obesidad infantil. Según Sallis et al. (2000), la falta de actividad física regular está directamente asociada con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad. De manera similar, en el estudio de Molina et al. (2019), se demostró que la actividad física regular no solo previene la obesidad, sino que también mejora el rendimiento cognitivo y la salud mental de los niños.

Sin embargo, es positivo observar que el 90% de los alumnos se levantan durante los recreos para moverse, lo que indica una cultura de movimiento en la escuela, aunque esta actividad no es suficiente para contrarrestar el sedentarismo generalizado observado fuera del horario escolar. Mendoza et al. (2019) también encontraron que la actividad física durante los recreos tiene un impacto positivo en la salud física de los alumnos, pero se requiere un enfoque más estructurado para promover actividades extracurriculares que fomenten una actividad física regular fuera de la escuela.

Los resultados de la evaluación antropométrica muestran que la mayoría de los alumnos (70%) están en la categoría de bajo peso, lo que indica una posible desnutrición o un desarrollo insuficiente. Este hallazgo está respaldado por investigaciones previas, como la de Carbajal et al. (2017), que también documentó altos índices de desnutrición infantil en zonas rurales de Perú. Es fundamental señalar que la desnutrición infantil afecta no solo el desarrollo físico, sino también el rendimiento escolar y la capacidad cognitiva de los niños. La intervención debe enfocarse en

garantizar una alimentación adecuada, rica en nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y minerales, para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos.

Los resultados de esta investigación coinciden con los hallazgos de Mendoza et al. (2019), quienes observaron que las escuelas con programas de educación nutricional y actividad física regular presentan una mejora significativa en el estado nutricional y la salud general de los alumnos. En el caso de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga, se hace necesario implementar estrategias de intervención educativa que promuevan hábitos alimenticios más saludables y aumenten la actividad física de los alumnos tanto dentro como fuera del horario escolar.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Los resultados muestran que un porcentaje significativo de alumnos consume alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas con frecuencia. Esto indica una preocupación en términos de la calidad nutricional de su dieta.

Aunque una gran parte de los alumnos se mueve durante los recreos, el nivel de actividad física fuera del horario escolar es insuficiente, con solo un 30% de los alumnos realizando actividad física fuera de la escuela. Este bajo nivel de ejercicio es un factor de riesgo importante para el desarrollo de obesidad infantil y otros problemas de salud a largo plazo.

La mayoría de los alumnos presenta bajo peso según los resultados de la evaluación antropométrica (IMC). Esto sugiere que un porcentaje considerable de los alumnos está desnutrido, lo que puede impactar negativamente en su rendimiento académico, desarrollo físico y salud general.

A pesar de que un porcentaje significativo de alumnos consume frutas frescas, el consumo de verduras frescas sigue siendo bajo, lo que indica la necesidad de una intervención dirigida específicamente a aumentar el consumo de alimentos frescos y naturales en la dieta escolar.

La educación nutricional es un factor clave para mejorar los hábitos alimenticios de los alumnos. Es necesario proporcionarles información adecuada sobre los beneficios de una alimentación saludable y cómo evitar el consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares y grasas.

6.2. Recomendaciones

Se recomienda la inclusión de programas deportivos extracurriculares que ofrezcan una

variedad de opciones físicas para los alumnos. Además, se debe promover el ejercicio regular durante los recreos y actividades escolares. El objetivo es garantizar que todos los alumnos realicen al menos 60 minutos de actividad física diaria.

A pesar de que las frutas frescas son consumidas en mayor medida, las verduras frescas aún tienen un consumo bajo. Se debe trabajar en incrementar la variedad de verduras frescas en los menús escolares, garantizando que los alumnos tengan acceso fácil y atractivo a este tipo de alimentos. Actividades educativas y talleres prácticos podrían involucrar a los alumnos en la preparación de comidas saludables.

Dado el alto porcentaje de alumnos con bajo peso, es fundamental implementar programas de nutrición asistida, ofreciendo alimentos ricos en nutrientes esenciales como proteínas, hierro y calcio, para asegurar el adecuado desarrollo físico de los niños. Además, el monitoreo regular del estado nutricional de los alumnos ayudará a detectar y tratar problemas de desnutrición en etapas tempranas.

Se recomienda promover campañas de sensibilización dentro de la comunidad escolar, enfocándose en la reducción del consumo de comida rápida, dulces, golosinas y bebidas azucaradas. Las campañas pueden incluir tanto a los alumnos como a sus familias, haciendo un llamado al cambio de hábitos dentro del hogar.

Es esencial involucrar a los padres. Esto se puede lograr mediante talleres y charlas sobre nutrición y actividad física que se realicen en las escuelas, y mediante la distribución de materiales informativos. Los padres desempeñan un papel clave en el modelado de hábitos alimenticios y en el incentivo de la actividad física en los niños fuera de la escuela.

Las autoridades escolares deben establecer políticas nutricionales claras que incluyan la eliminación de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas de los menús escolares. Además,

estas políticas deben promover el acceso a alimentos saludables y equilibrados, en línea con las recomendaciones nutricionales de organizaciones como la OMS y la FAO.

REFERENCIAS

7.1. Fuentes Documentales

Benítez, L., Pérez, M., & Ramírez, S. (2015). Evaluación de las buenas prácticas de manufactura en el departamento de alimentos y bebidas de Hotel Terrazza. Trabajo final para obtener el título de Técnico en Administración Turística, Universidad Tecnológica de El Salvador.

Carbajal, R., Sánchez, J., & Herrera, M. (2017). Desnutrición infantil y su impacto en el rendimiento académico en zonas rurales de Perú. *Revista de Nutrición y Salud Pública*, 4(2), 22-35.

González, P., Rodríguez, A., & López, R. (2017). Estudio sobre hábitos alimenticios y su relación con el sobrepeso en la población infantil. *Journal of Child Nutrition*, 12(3), 45-56.

Lobstein, T., Jackson-Leach, R., & Moodie, M. (2015). The impact of sugary drinks on obesity and related diseases in children. *Public Health Nutrition*, 18(5), 1034-1045.
<https://doi.org/10.1017/S1368980014002292>

Mendoza, D., Salazar, A., & Ruiz, P. (2019). Programas de actividad física y su impacto en la salud de los niños en las escuelas públicas de Lima. *Revista Peruana de Salud y Educación*, 22(1), 10-22. <https://doi.org/10.1073/rpsa.2019.0015>

Molina, M., García, J., & Rodríguez, S. (2019). Impacto de la actividad física en el rendimiento cognitivo y el estado físico de los escolares en Perú. *Estudios sobre Salud Infantil*, 15(4), 55-70. <https://doi.org/10.1344/eci.2019.0042>

Ramírez, C., Vera, G., & Sánchez, D. (2018). Estrategias para reducir la tasa de intoxicaciones alimentarias en mercados informales en Lima, Perú. *Boletín de la Salud Pública*, 33(2), 74-80. <https://doi.org/10.4018/bsph.2018.0025>

Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2000). Ecology of physical activity and nutrition for health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 14(5), 334-347. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-14.5.334>

ANEXOS

ANEXO N° 01
CUESTIONARIO

Cuestionario de Hábitos de Vida: Alimentación y Actividad Física

Instrucciones: Responde las siguientes preguntas de acuerdo con tu comportamiento habitual.

Usa la escala de 1 a 5, donde:

1. **¿Con qué frecuencia consumes alimentos ultraprocesados (como comida rápida, galletas, papas fritas, refrescos)?**
(1 = Nunca, 5= Siempre)
2. **¿Cuántas veces a la semana comes frutas frescas?**
(1 = Nunca, 5= Siempre)
3. **¿Con qué frecuencia consumes verduras frescas?**
(1 = Nunca, 5= Siempre)
4. **¿Bebes refrescos o jugos azucarados durante la semana?**
(1 = Nunca,5= Siempre)
5. **¿Comes dulces o golosinas en el día?**
(1 = Nunca,5= Siempre)
6. **¿Cuántos días a la semana realizas actividad física o deportes (ejercicio, correr, jugar)?**
(1 = Nunca, 5= Todos los días)
7. **¿Te levantas de tu asiento para moverte o jugar durante los recreos?**
(1 = Nunca, = Siempre)

8. **¿Cuántas horas al día ves televisión o usas dispositivos electrónicos (como teléfono, computadora)?**

(1 = Ninguna, 5 = Más de 3 horas)

9. **¿Comes tres comidas al día (desayuno, almuerzo y cena)?**

(1 = Nunca, 5 = Siempre)

10. **¿Tomas agua durante el día?**

(1 = Nunca, 5 = Siempre)

11. **¿Sales a caminar, correr o andar en bicicleta al menos una vez a la semana?**

(1 = Nunca, 5 = Siempre)

12. **¿Consumes productos lácteos (leche, yogurt, queso) a menudo?**

(1 = Nunca, 5 = Siempre)

13. **¿Comes alimentos fritos o grasos?**

(1 = Nunca, 5 = Siempre)

14. **¿Tienes tiempo suficiente para descansar o dormir bien cada noche?**

(1 = Nunca, 5 = Siempre)

15. **¿Participas en alguna actividad física fuera de la escuela (deportes o ejercicio)?**

(1 = Nunca, 5 = Siempre)

ANEXO N° 02

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: “Hábitos de vida y estado nutricional de los alumnos de educación primaria de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga – 2022”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>Problema general</p> <p>¿Cómo los hábitos de vida afectan el estado nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga durante el año 2022?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación que hay entre los hábitos de vida con el estado nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga durante el año 2022.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe una relación significativa entre los hábitos de vida con el estado nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga, durante el año 2022.</p>	<p>VARIABLE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de Vida - Estado Nutricional <p>INDICADORES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consumo de alimentos ultraprocesados - Frecuencia de actividad física - Peso y talla - Grasa corporal - Categoría de IMC 	<p>Esta investigación se desarrollará con un diseño no experimental, ya que no se manipulan las variables ni se crean condiciones controladas artificialmente. Se observarán los fenómenos en su contexto natural para analizar las relaciones entre las variables de estudio. El análisis se basará en la recopilación de datos observacionales y de encuestas, sin realizar ninguna intervención o manipulación de los hábitos alimenticios o de actividad física de los alumnos.</p>	<p>Población</p> <p>La población del estudio está compuesta por todos los alumnos de educación primaria de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga. La población escolar incluye a los alumnos que cursan desde el primer grado hasta el sexto grado, con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años. Estos alumnos fueron el foco de la investigación para analizar sus hábitos alimenticios, el nivel de actividad física y su estado nutricional y que para el caso es de 100 alumnos.</p>
<p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los hábitos alimenticios predominantes en los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga durante el año 2022? 	<p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los hábitos alimenticios predominantes en los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga durante el año 2022. 	<p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos con hábitos alimenticios inadecuados y un bajo nivel de actividad física presentan un mayor riesgo de tener problemas nutricionales como sobrepeso y desnutrición. 			

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el estado nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga, medido a través del Índice de Masa Corporal (IMC)? <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué nivel de actividad física realizan los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga, y cómo se relaciona con su estado nutricional? • ¿Cómo la falta de educación nutricional y de actividad física se relaciona con la salud nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga? 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el estado nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga, mediante el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC). <ul style="list-style-type: none"> • Determinar el nivel de actividad física realizado por los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga, y su relación con el estado nutricional. • Analizar cómo la falta de educación nutricional y la escasa actividad física se relacionan con la salud nutricional de los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga que presentan hábitos alimenticios inadecuados tienen una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en comparación con aquellos que siguen una dieta equilibrada. • Los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga que realizan poca o ninguna actividad física presentan un mayor riesgo de tener un estado nutricional deficiente en comparación con aquellos que practican actividad física regularmente. <ul style="list-style-type: none"> • Existe una relación directa entre el nivel de actividad física de los alumnos y la reducción de la prevalencia de problemas nutricionales, 			<p>Muestra</p> <p>El tamaño de la muestra fue seleccionado mediante un muestreo a juicio de las investigadoras para asegurar que sea representativa de la población escolar. Se estima que la muestra fue compuesta por 70 alumnos de diferentes grados de la primaria. Esta muestra proporcionará una base sólida para extrapolar los resultados a toda la población de alumnos de la institución. La muestra se dividirá en proporciones representativas por grado escolar, con un número equitativo de alumnos de cada nivel, garantizando que los resultados reflejen las condiciones de todos los alumnos de la institución.</p>
--	---	--	--	--	--

		<p>como la obesidad y el sobrepeso, en los alumnos de la I.E. N° 20505 de Pativilca – Paramonga.</p> <ul style="list-style-type: none">• Los alumnos que reciben educación nutricional en la escuela tienen hábitos alimenticios más saludables y un mejor estado nutricional en comparación con aquellos que no participan en programas educativos sobre nutrición.			
--	--	--	--	--	--



