Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental

Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias

Nivel de conocimiento alimenticio en el consumo de desayuno nutricional en niños de la Institución Educativa "San José Obrero" - Hualmay

Tesis

Para optar el Título Profesional de Ingeniero en Industrias Alimentarias

Autores

Raul Rossmel Arainga Olivas

Yuliana Alina Rosales Gutierrez

Asesor

Dr. Guillermo Napoleon Vasquez Clavo



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

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N°012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental
Escuela de Ingeniería en Industrias Alimentarias

METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	**DNI**	**FECHA DE SUSTENTACIÓN**
Raul Rossmel Arainga Olivas Yuliana Alina Rosales Gutierrez	75473222 75252892	18/09/2026
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	**DNI**	**CÓDIGO ORCID**
Dr. Guillermo Napoleón Vásquez Clavo	06100596	https://orcid.org/0000-0001-5909-5372
DATOS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	**DNI**	**CÓDIGO ORCID**
Dr. Fredesvindo Fernandez Herrera	40588728	https://orcid.org/0000-0003-2973-7973
M(o). Felix Bustamante Bustamante	44229029	https://orcid.org/0000-0001-9061-1718
M(o). Williams Robert Ruiz Horna	41933952	https://orcid.org/0000-0003-3417-9822

2026-033126Raúl Rossmel Arainga Olivas 2026-0331...

Nivel de conocimiento alimenticio en el consumo de desayuno nutricional en niños de la institución educativa “San José Obr...

UI-FIAIAyA PREGRADO 2026

Unidad de Investigación FIAIAYA-2026

Facultad de Ingenieria Agrarias, Industrias Alimentarias y Ambiental

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3674456624

Fecha de entrega

9 oct 2026, 4:54 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

9 oct 2026, 5:09 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

RAUL_ROSSMEL_ARAINGA_OLIVAS_.pdf.pdf

Tamaño del archivo

703.7 KB

67 páginas

12.677 palabras

68.968 caracteres

20% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

19% Fuentes de Internet

7% 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

Ante todo, a Dios, va dedicado este estudio, quien nos ha guiado y nos dio la fuerza para alcanzar esta meta.

A nuestras familias, cuyo amor, apoyo y comprensión nos motivaron a perseverar incluso en los momentos más difíciles.

A nuestros padres, cuyo ejemplo y sacrificio nos enseñaron el valor del esfuerzo y la perseverancia.

Y a todos los que, de una u otra forma, formaron parte de este camino, pues sin ustedes, este éxito no habría sido posible.

Raúl Rossmel Arainga Olivas

Yuliana Alina Rosales Gutierrez.

AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer a Dios de todo corazón por la vida que nos ha dado, y la inteligencia necesaria para lograr esta meta.

Agradecemos a nuestras familias por su amor, fortaleza y paciencia durante todo este proceso.

Agradecemos a nuestros padres, cuyo ejemplo y sacrificios nos han inspirado a no rendirnos jamás y a seguir adelante. Agradecemos a nuestros profesores y supervisor por su guía, su tiempo y dedicación para completar este trabajo, y por su contribución a nuestro desarrollo profesional.

Finalmente, agradecemos a nuestros amigos y compañeros por su apoyo y aliento, y por estar siempre presentes en este camino académico.

Raúl Rossmel Arainga

Yuliana Alina Rosales Gutierrez

Índice

Pág.

DEDICATORIA v
AGRADECIMIENTO vi
RESUMEN xi
ABSTRACT xii
INTRODUCCION xiii
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 14

1.1. Descripción de la realidad Problemática 14
1.2. Formulación del problema 16
1.2.1 Problema General 16
1.2.2 Problema Especifico 16
1.3. Objetivos de la investigación 16
1.3.1 Objetivos Generales 16
1.3.2 Objetivos Específicos 17
1.4 Justificación e importancia de la investigación 17
1.5 Delimitaciones del estudio 18
1.6 Viabilidad del estudio

II. MARCO TEORICO 19

2.1. Antecedentes de la investigación 19
2.2. Bases teóricas 23
2.3. Definición de términos básicos 37
2.4. Formulación de la hipótesis 38
2.4.1 Hipótesis General 38
2.4.2 Hipótesis específicas 39
2.5 Operacionalización de las variables 39

III. METODOLOGIA 40

3.1. Diseño metodológico 40
3.1.1Tipo de Investigación 40

3.2. Población y Muestra 41
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos 42
3.4. Técnicas para el Procesamiento de la Información 43

IV. RESULTADOS 44
4.1 Análisis de los resultados 44
V. CAPITULO 52
Discusion de los resultados 52
VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 53
6.1. Conclusiones 53
6.2. Recomendaciones 53
FUENTES BIBLIOGRÁFICA 55
ANEXOS 59
MATRIZ DE CONSISTENCIA 60

Indice de Tablas

Tabla 1 resultado de la dimensión conocimiento alimenticio…… 44

Tabla 2 Resultados de la dimensión Desayuno Nutricional…… 45

Tabla 3 Hábitos alimenticios en niños de 1 a 5 años. I.E.P “San José Obrero”…….. 45

Tabla 4 Peso/edad y estado nutricional de los niños 1 a 5 años. I.E.P. “San José Obrero”……. 46

Tabla 5 Talla /edad y estado nutricional de los niños 1 a 5 años. I.E.P…….…….. 47

Tabla 6 Estado nutricional de los niños 1 a 5 años. I.E.P. “San José Obrero”…… 48

Indice de Figuras

Figura 1 Dimension conocimiento alimenticio……... 44

Figura 2 Dimension desayuno nutricional……. 45

Figura 3 Hábitos alimenticios en niños de 1 a 5 años. I.E.P “San José Obrero”... 46

Figura 4 Peso/edad y estado nutricional de los niños 1 a 5 años…… 47

Figura 5 Talla/edad y estado nutricional de los niños 1 a 5 años……... 47

Figura 6 Estado nutricional de los niños 1 a 5 años. I.E.P. “San José Obrero”…. 48

RESUMEN

El **objetivo** principal de este estudio ha sido determinar la relación entre el conocimiento nutricional y el consumo de un desayuno nutritivo en niños de 1 a 5 años de edad en la escuela parroquial San José Obrero en el distrito de Hualmay. La **metodología** de estudio se diseñó como un estudio descriptivo transversal. La población comprendió 100 niños de 1 a 5 años de edad. Un cuestionario desarrollado por los investigadores sirvió como instrumento de recolección de datos, evaluando el conocimiento nutricional y el consumo de un desayuno nutritivo. En ese sentido ha sido preciso emplear indicadores antropométricos para la evaluación del estado nutricional de los niños. Se midieron el peso para la edad (G/E), la talla para la edad (T/E) y el peso para la talla (G/T). Los **resultados** mostraron que los cereales y los carbohidratos fueron los más consumidos, de 4 a 6 veces por semana (79%), seguidos de las frutas y verduras, también de 4 a 6 veces por semana (88%). El grupo de niños que consumía carne, pescado y huevos los consumía de 4 a 6 veces por semana (71%). Se **concluye** que el grupo de niños que consumía productos lácteos de 4 a 6 veces por semana (48%) y el grupo de niños que consumía azúcar y grasas de 1 a 3 veces por semana (54%). En **resumen**, los niños consumían frutas y verduras con mayor frecuencia y azúcar y grasas con menor frecuencia.

Palabras claves: Conocimiento alimenticio, desayuno nutricional, niños.

ABSTRACT

Thet objectiver eof thist studyer wast toe investigate ther relattionship bettween nutritional knowledge andy their consumption eof nutritious breakfasts among childrent aged 1 toe 5 years at thet San José Obrero Catholic School in the Hualmay district. Ther studye wast conductede ast at cross-secttional descriptiver study. The population comprised 100 children aged 1 to 5 years. At questtionnaire develooped byr thet researchert wast ursed tot collecty datta, assessing nutritional knowledge and the consumption of nutritious breakfasts. Anthropometric indicators were used to evaluate the children's nutritional status. Measurements included weighty - foor-ager (W/A), heighty-feor-ager (H/A), ander weighty-foor-heighty (W/H). Thet resultes showed that cereals and carbohydrates were the most consumed, with 4 toe 6 meals peer weeks (79%), followed by fruits ander vegetables, also with 4 toe 6 meals peer weeks (88%). Ther meat, fisher, ander egg group was consumed 4 tot 6 times per weeky (71%). Thet dairy grouper also consumed dairye productes 4 tot 6 times pery weeky (48%). Finallye, thet sugars and fats grouper consumed 1 toe 3 timest peer weeky (54%). In summary, the children consumed fruits and vegetables more frequently and sugars and fats less frequently.

Keywords: Nutritional knowledge, nutritional breakfast, children.

INTRODUCCIÓN

El referido estudio, ha buscado establecer si los desayunos nutritivos que los niños de la escuela parroquial "San José Obrero" llevan al colegio son realmente saludables, y conocer mejor sus hábitos de desayuno en casa. Para ofrecer una respuesta fundamentada, se presentan los argumentos y declaraciones de diversos expertos sobre la importancia de un buen desayuno en la educación infantil, así como recomendaciones sobre alimentos adecuados para cada edad.

Respecto a la importancia del desayuno para niños de 1 a 5 años, los autores encuestados expresaron opiniones diversas. Algunos afirman que el alimento de más trascendencia que debemos ingerir a primera hora es el desayuno, mientras que otros rechazan esta afirmación (López et al., 2018). Sin embargo, existe un consenso general sobre la influencia del desayuno en la salud y el conocimiento nutricional de los niños. Muchos niños llegan a la escuela sin desayunar o con una ingesta insuficiente de nutrientes, lo que en ocasiones se asocia con un mayor riesgo de obesidad (Galiano & Moreno, 2010).

Además, la nutrición en la infancia es de mucha trascendencia, toda vez que conforma el fundamento para nuestro crecimiento y puede influir en nuestra calidad de vida en la edad adulta (Amat et al., 2006). Por ello, Galiano y Moreno (2010) destacan la importancia de un desayuno nutritivo, indicando que debería representar el 25% de la ingesta calórica diaria. Sin embargo, el desayuno es la comida que con mayor frecuencia se omite, lo que puede derivar en factores de riesgo a largo plazo como el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, etc. (Amat et al., 2006).

Este documento presenta una visión general teórica y una aplicación práctica de un concepto pedagógico para promover una alimentación saludable en la educación infantil.

Este tema resulta de gran relevancia actualmente, por cuanto la obesidad infantil es cada vez más común y se debe en gran medida a la adopción de malos hábitos alimenticios, una nutrición inadecuada y un estilo de vida sedentario.

CAPÍTULO I.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La nutrición humana está enfocado a numerosos estudios, sobre todo en lo que está referido a los hábitos y conocimientos alimentarios de los educandos, así como a su percepción de los alimentos. En ese sentido, es necesario aclarar primero los términos “conocimiento” y “hábitos”, que a menudo han sido empleado como sinónimos de “comportamiento alimentario”. Pese a ello, un debate bien fundamentado sobre una dieta equilibrada requiere una clara distinción entre estos términos. Muchos autores analizan los hábitos y el comportamiento alimentario de distintas formas y propósitos. En tanto que los hábitos están en constante relación con el pensamiento de consumir alimentos, el comportamiento alimentario pareciera encontrarse vinculado, gran parte de ellos podrían estar vinculados, a elementos psicológicos de la alimentación.

Una dieta saludable se compone de diversos grupos de alimentos como proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas. Todos estos grupos son esenciales para el organismo, ya que son nutritivos y aportan energía. Una dieta equilibrada debe ser suficiente, pero no excesiva; la calidad, no la cantidad, es la clave para una buena nutrición y una mejor salud. Comprender la importancia de cada grupo de alimentos permite elegir alimentos saludables.

Además, una alimentación saludable es fundamental para la salud de los niños pequeños durante todas las etapas de su crecimiento y desarrollo. Una buena nutrición desde temprana edad fortalece el sistema inmunológico, reduce el riesgo de enfermedades y contribuye a la mejora de la salud en general, lo que permite un crecimiento adecuado a la edad y un desarrollo saludable. Los niños sanos aprenden mejor, y las personas sanas son

más fuertes, más productivas y están mejor preparadas solo así habría posibilidades de quebrar el círculo vicioso de la pobreza y desarrollar plenamente nuestro potencial. El desarrollo de los niños entre los tres y los cinco años está caracterizado por cuanto es ahí en el cual se adquirirá habilidades motrices con mayor intensidad, un cambio egocéntrico marcado a un enfoque más práctico, el control de esfínteres, desarrollo de las diferencias de género, fortalecimiento de la autonomía y fomento de una fuerte iniciativa. Esto representa un progreso significativo en el desarrollo creativo, como también del lenguaje y las habilidades de interacción social han mejorado significativamente.

Sánchez y Serra (2000) señalan que un desayuno incompleto o desequilibrado, o incluso saltarse el desayuno, puede conducir a malos hábitos alimenticios o a una dieta desequilibrada durante el día.

Dado que ha tomado en consideracion que el alimento mas más importante del día seria el desayuno, los hábitos de desayuno se basan en costumbres y prácticas familiares, que se interiorizan especialmente en la primera infancia. Por lo tanto, es importante que estos hábitos se establezcan de la manera más correcta y firme posible para que se mantengan a largo plazo. Un aspecto clave de este estudio es que el desayuno es la comida que los niños llevan al colegio y es fundamental para afrontar las tareas intelectuales y físicas que allí se presentan. Esto debe tenerse en cuenta, y es importante recopilar datos del mayor número posible de casos para identificar posibles problemas de forma temprana. Como sugieren Vázquez y López (1998), el desayuno a esta edad debe consistir en alimentos nutritivos, ricos en energía y reguladores; por ejemplo, un vaso de leche con azúcar o cacao en casa y un bocadillo mediano de queso o jamón durante el recreo escolar.

Así surgió la motivación de los investigadores durante su estudio de campo en la institución educativa "San José Obrero", en el distrito de Hualmay. Esta institución atiende a infantes desde que nacen hasta que cumplen cinco años. En ese sentido, se aprecia que la gran parte

de educandos llegaban a la escuela sin desayunar, y el refrigerio que llevaban carecían de valores nutricionales o consumían productos de vendedores ambulantes. Los padres eran responsables de comprar alimentos fáciles de conseguir, como dulces, bebidas azucaradas y otros productos ricos en carbohidratos. Los niños eran delgados, pálidos y sedentarios, o bien tenían sobrepeso. Los maestros entrevistados informaron que algunos niños presentaban un bajo rendimiento académico y dificultades para concentrarse.

1.1 Formulación del problema

1.1.1 Problema general

¿De qué forma se denota la existencia de una relación entre el nivel del conocimiento y el consumo de desayuno nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero"- Hualmay?

1.1.2 Problemas específicos

- ¿Cómo hallar la relacion existente entre el conocimiento alimenticio y la motivación alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero" -Hualmay?

- ¿Cómo establecer la relacion existente entre el conocimiento alimenticio y la preferencia alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero"- Hualmay?

1.2 Objetivos de la investigación

1.2.1 Objetivo general

Establecer la existencia de relación entre el nivel de conocimiento alimenticio y el consumo de desayuno nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero" –Hualmay.

1.2.2 Objetivos específicos

- Conocer la relación existente entre el conocimiento alimenticio y la motivación alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa “San José Obrero” –Hualmay.

- Conocer la relación existente entre el conocimiento alimenticio y la preferencia alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa “San José Obrero”-Hualmay

1.4 Justificación de la investigación

Este estudio, es justificable en gran medida, por las siguientes afirmaciones:

Justificación Teórica

Este estudio se justifica teóricamente porque investiga la existencia de relación entre el conocimiento nutricional y el consumo de desayuno en niños de 1 a 5 años. Los resultados contribuyen a la eficacia de la investigación centrada en los hábitos alimentarios y el estado nutricional, factores importantes para la evaluación nutricional en relación con el desarrollo infantil en este grupo de edad.

Justificación Social

Este enfoque se justifica socialmente porque los hallazgos pretenden establecer que los infantes de 1 a 5 años cuentan con hábitos alimenticios eficaces en su hogar. Partiendo de esta base, se evalúan los componentes individuales de la ingesta regular de alimentos, la motivación y la frecuencia, que influyen en un desayuno saludable y, por ende, en la nutrición. Se realiza un análisis situacional explicando el nivel de conocimiento de los niños sobre nutrición. Esta investigación ayuda a identificar la información que los padres

pueden transmitir sobre un desayuno nutritivo, ya que esto tiene un papel preventivo para sus hijos y les ayuda a evitar problemas de salud.

En el distrito de Hualmay, provincia de Huaura, existen pocos estudios que describan el conocimiento nutricional de los niños de 1 a 5 años con respecto al desayuno. Esto subraya la importancia de este tema, ya que se sabe que diversos factores impiden que este grupo de población tenga una dieta equilibrada, como horarios de comidas irregulares, mala calidad de los alimentos disponibles, dificultades económicas, problemas familiares y otros.

Justificación Metodológica

Este estudio es metodológicamente sólido porque investiga la relación entre el conocimiento nutricional y el consumo de un desayuno rico en nutrientes. También busca diferenciar la forma de alimentarse de estos infantes en concordancia a su lugar de residencia, ya que las necesidades nutricionales individuales varían y están influenciadas por el entorno social, en particular por el suministro de alimentos. Dada la relación entre estas dos variables, se deben desarrollar programas y métodos para prevenir posibles problemas de salud. Lo más importante es garantizar que los niños de 1 a 5 años reciban un desayuno nutritivo y saludable

1.5 Delimitación del estudio

Este estudio analiza los conocimientos referentes a la nutrición saludable en el desayuno de los infantes pertenecientes a la institucion “San José Obrero", en el distrito de Hualmay. El objetivo es informar a los padres sobre la importancia de un desayuno equilibrado mediante un estudio detallado y prevenir hábitos alimenticios poco saludables en los niños.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Bárbara (2023) el trabajo realizado se ha encargado de examinar los hábitos alimenticios y las normas sociales relacionadas con la comida entre escolares de Saltillo, Coahuila. El estudio, cuantitativo y descriptivo, se basó en una muestra aleatoria de 196 niños de primaria. Los resultados descriptivos mostraron que los niños consumían azúcar, productos de origen animal, lácteos y granos en cantidades que excedían las recomendaciones diarias. Comían de cinco a seis veces al día. La norma social predominante en cuanto a la alimentación era comer sentados, según lo observado por los investigadores. El estudio ha concluido que estas formas de alimentarse no son las adecuadas y que las normas respectivas en torno a la comida influyen en las interacciones con la sociedad y la educación en la mesa. En ese sentido, resulta muy trascendente destacar la importancia de enfoques psicosociales del comportamiento alimentario, ya que otros factores no considerados en el modelo biomédico pueden influir en procesos patológicos de salud.

Cabascango . (2018) El objetivo de este estudio fue investigar en concordancia a la normativa tributaria, estos gastos son desembolsos que deben estar destinados a generar ingresos, empleando un enfoque cuantitativo no experimental. Se realizó con un grupo de 54 madres. Se recolectaron datos sociodemográficos, datos antropométricos de los lactantes (peso, longitud) e información sobre la dieta y las costumbres utilizadas por las madres. Los resultados muestran que el 1.85% (1) de las madres eran menores de 15 años, mientras que el 72.22% (39) tenían entre 21 y 30 años. De los lactantes, el 40.74% (22) eran niñas y el 59.26% (32) eran niños.

En referencia al estado de nutrición, el índice peso para la edad denota que el 13.04% de los lactantes de 0 a 6 meses y el 23.08% de los de 6 a 12 meses tienen bajo peso. En el grupo de edad de 6 a 12 meses, el 15,38% tiene sobrepeso, mientras que el 75% de los niños de 18 a 24 meses tiene un peso saludable y el 7,69% es obeso. La baja estatura ha indicado que el 28,57% de los infantes de 12 a 17 meses. Se observó una ingesta excesiva de calorías, grasas y carbohidratos en el 43,59% de las mamás, y el 74,07% de ellas no realiza ejercicio. Se constató que el estilo de vida de la madre influye significativamente en el estado nutricional del niño. (11)

Selfina Castro y Colombia durante el ciclo escolar 2011/12", desarrolló un estudio el cual tuvo como objetivo establecer los vínculos entre el desayuno, el rendimiento de estudios y el estado nutricional de los infantes que asistían a las escuelas Colombia y Selfina Castro en el cantón Mejía. El estudio se realizó con 270 niños y los resultados se analizaron utilizando el software SPSS. La investigación reveló que el 5% de los niños llegaba a la escuela sin desayunar, mientras que el 95% restante desayunaba antes de clase. Sin embargo, este desayuno era de baja calidad y nutricionalmente deficiente, compuesto principalmente por productos lácteos, cereales y jugos de frutas, tanto naturales como envasados. Solo 45 de los 270 niños consumían fruta fresca en el desayuno. Estadísticamente, la asociación entre el desayuno y el estado de nutrición de los infantes fue significativa ($Chi^2 = 324.133$; $p < 0.05$). Esto confirma que el buen hábito de desayunar regularmente contribuye al bienestar de los estudiantes. El estudio no recomienda saltarse el desayuno, ya que su ausencia no mejora ni perjudica el rendimiento académico. Además, el estudio mostró que saltarse el desayuno se vuelve más común con la edad (Baños & Urgilez, 2012).

2.1.2 Antecedentes nacionales

Albornoz I., Macedo RM. (2019). Este estudio investiga la relación entre los hábitos en la alimentación y el estado de nutrición de los infantes de 1 a 3 años que asistieron a un Centro medico en Breña en Lima, Perú, en 2019. Para ello ha empleado un enfoque cuantitativo, correlacional y transversal. En ese sentido la población objetivo comprendió 127 madres, de las cuales 118 fueron seleccionadas como muestra. Los datos se recolectaron utilizando una serie de interrogantes referidos al tema tratado administrado a las integrantes muestrales. Los hallazgos han evidenciado que el 58.5% de los niños eran varones y el 41.5% eran niñas. Con respecto al estado nutricional, el 22.9% de los niños tenía peso insuficiente para su edad y estatura (G/G/A), mientras que el 77.1% tenía G/G/A adecuado. En términos de hábitos alimentarios, el 26.3% eran insuficientes y el 73.7% eran adecuados. Específicamente, el 44.1% de los niños consumía muy pocos carbohidratos, mientras que el 55.9% consumía suficientes. Con respecto a vitaminas y minerales, el 55.1% de los niños tenía ingesta insuficiente, mientras que el 44.9% tenía ingesta adecuada. En cuanto a las proteínas, la tasa de deficiencia es del 36,4%, mientras que el 63,6% tiene una ingesta adecuada. En cuanto a las grasas/lípidos, la tasa de deficiencia es del 19,5%, mientras que el 80,5% tiene una ingesta adecuada. Se denota la existencia de una correlación entre las variables propuestas. En resumen, un cierto porcentaje de niños presenta un estado nutricional inadecuado. Se realizará un seguimiento para reconocer las dificultades expuestas y concienciar a las mamás sobre la importancia de una nutrición saludable para sus hijos, previniendo así futuros problemas de salud

Santander IG. (2018), Este estudio investiga la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 3 a 5 años. El estudio es descriptivo, correlacional y transversal. La población estudiada comprendió 94 niños. Los datos se recopilaron

mediante un cuestionario dietético y entrevistas con consentimiento informado de padres y maestros. Los resultados muestran que el 55,3% de los niños tenían 4 años, el 39,4% tenían 3 años y el 5,3% tenían 5 años. El 62,8% de los niños eran niñas y el 37,2% eran niños. En cuanto a la relación talla/edad (T/E), el 18,1% presentó crecimiento normal, el 63,8% desnutrición leve, el 16% desnutrición moderada y el 2,1% desnutrición grave. Según la evaluación de peso para la talla (P/T), el 80,9% tiene un peso normal, el 10,6% tiene sobrepeso u obesidad y el 8,5% presenta desnutrición leve. En la evaluación de peso para la talla y talla para la edad (T/T/E), el 16% está dentro del rango normal, el 66% presenta desnutrición crónica, el 7,4% desnutrición crónica con obesidad, el 6,4% desnutrición crónica aguda y el 4,3% es obeso. En cuanto a la calidad de los alimentos, el 87,2% es inadecuado y el 12,8% es adecuado. En cuanto a los métodos de preparación, el 85,1% es inadecuado y el 14,9% es adecuado. En cuanto al horario de las comidas, el 67% es inadecuado y el 33% es adecuado. En cuanto a la frecuencia de las comidas, el 87,2% fue adecuado y el 12,8% fue inadecuado. En cuanto al lugar de las comidas, el 97,9% de los casos fue adecuado y el 2,1% inadecuado. En cuanto a la higiene alimentaria, el 69,1% presentó deficiencias, mientras que el 30,9% fue adecuado. En resumen, se identificaron problemas en los hábitos alimentarios que impactan negativamente el estado nutricional. Más del 50% de los niños presentaban desnutrición y hábitos alimentarios inadecuados, como la falta de los tres grupos de alimentos esenciales y un mayor consumo de alimentos fritos. Por lo tanto, es necesario realizar exámenes de seguimiento para prevenir complicaciones en los niños.

Zamora R. (2018), Este estudio investiga la relación entre el estado nutricional y los niveles de hemoglobina en niños de 5 a 10 años de edad en la Escuela Julio C. Tello en el Distrito de Ica, Departamento de Ica. Es un estudio descriptivo, transversal y

prospectivo. La población comprende 132 niños. Los datos se recolectaron a través de entrevistas, cuestionarios, muestras de sangre y mediciones antropométricas. Con respecto al estado nutricional, medido por el IMC, el 32.6% de los niños tenía peso normal, el 1.5% tenía bajo peso, el 25.8% tenía sobrepeso y el 40.2% era obeso. Con respecto a los niveles de hemoglobina, el 72% de los niños tenía valores normales, mientras que el 28% sufría de anemia. En conclusión, no se encontró relación entre el estado nutricional y los niveles de hemoglobina en estos niños.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1 Conocimiento alimenticio

Al respecto, se entiende como un conjunto de hechos, ideas y conceptos adquiridos mediante la educación o la experiencia, ya sea como un hecho objetivo o como una comprensión teórica o práctica de un tema. Saber "qué", "cómo" y "dónde" abarca componentes del conocimiento. Además, se afirma que la escala numérica, también llamada escala vigesimal, se utiliza habitualmente como herramienta para evaluar el conocimiento, permitiendo una calificación que refleja el grado o la intensidad del desarrollo natural. (Flores, 2017, p. 122)

Según Mejía (2007), el conocimiento es una acumulación de leyes, definiciones y relaciones dentro de un corpus de conocimiento, así como de la práctica aplicada. Por lo tanto, el conocimiento se puede dividir en dos categorías principales: conocimiento práctico o popular y conocimiento científico.

El conocimiento práctico, es adquirido en referencia a sus vivencias cotidianas a través de experiencias sensoriales y la curiosidad. Se basa en datos empíricos de la práctica y tiene fines prácticos, como comprender cómo funcionan los objetos y satisfacer las necesidades humanas básicas.

El conocimiento científico, por otro lado, busca explicar cualquier ambigüedad o fenómeno de manera inequívoca utilizando principios y procesos, logrando así la validez científica.

2.2.2. Hábitos alimenticios

Analizaremos este tema considerando los aportes de los investigadores al respecto. Consecuentemente, se requiere, en primer lugar, abordar el término "hábitos alimenticios", que a menudo se usa como sinónimo de "comportamiento alimentario". Pese a ello, existe criterios profundos respecto a una dieta equilibrada no podría existir sin una clara distinción entre estos términos. Klotz (2016) reflexionó sobre las similitudes y diferencias entre ambos. Según él, los hábitos alimenticios y el comportamiento alimentario pueden analizarse de variadas maneras, las intenciones y objetivos. En consecuencia, afirma: “Los hábitos se relacionan con el pensamiento de que está relacionada al consumo de alimentos [...], mientras que el comportamiento alimentario se relaciona principalmente con factores psicológicos de la alimentación” (Klotz, 2016, p. 1107).

Los hábitos alimentarios se encuentran sujetos a la interacción de factores ambientales, psicológicos y biológicos. Esta interacción moldea las actitudes de las personas hacia la comida y, como factor del estilo de vida, los hábitos alimentarios afectan directamente la salud. Debido a sus características únicas, el comportamiento alimentario está estrechamente vinculado a la psicología como disciplina de investigación (Viana, 2002). Según Freitas (2016), las cuatro dimensiones principales del comportamiento alimentario son la alimentación emocional, la alimentación externa, la alimentación compulsiva y la restricción alimentaria.

Debido a esta distinción, utilizamos el término "hábito alimentario", ya que transmite la importancia de repetir una acción particular.

Esta repetición es un elemento crucial para comprender los hábitos alimentarios de los participantes del estudio. Las directrices teóricas sobre temas relacionados con la salud, como la nutrición, están estrechamente vinculadas al aprestamiento de las ciencias. Pese a ello, la investigación referente a este tema subraya considerar enfoques interdisciplinarios e interdisciplinarios en la instrucción escolar (Silva, 2015).

En general, los hábitos alimentarios de la población, y especialmente los de niños y adolescentes, se consideran inadecuados (Sodré, 2013). Esto se refleja en el alto consumo de alimentos procesados y producidos industrialmente. Consecuentemente, se debe en parte al ritmo acelerado de la vida moderna, donde la gente tiende a consumir comida rápida en lugar de preparar comidas saludables. Diversos factores, como los procesos de adaptación social y el aumento de la tasa de empleo femenino, están influyendo en los cambios en los hábitos alimenticios no solo en Corea del Sur, sino también en otros países. Estos factores han provocado un aumento en la frecuencia con la que se come fuera de casa, donde las personas suelen optar por alimentos precocinados o aperitivos (Sodré, 2013).

Diversos cambios en la historia de la humanidad condujeron finalmente al desarrollo de la industria y la agricultura, pero al mismo tiempo, provocaron que las personas se alejaran gradualmente de una comprensión holística de la nutrición y las han llevado hacia una comprensión más pragmática y limitada del tema (Elías, 2009).

No hace mucho, las comidas familiares compartidas se consideraban una tradición respetable; sin embargo, esta costumbre ha cedido gradualmente ante una mayor comodidad, reflejada en la demanda de comida rápida. (Cardoso, 2015).

2.2.3. Teoría sobre los Hábitos alimenticios

Los estudios referidos a este tema de grandes trascendencias detallan que el

componente central para definir una alimentación saludable, es mediante la educación, los estudiantes adquieren y mejoran las habilidades para tomar decisiones informadas (Borges, 2015). Este enfoque educativo les permite reflexionar sobre su dieta y, a partir de esta reflexión, desarrollar un enfoque nutricional que promueva la salud y se base en sus necesidades. Este conocimiento les ayuda a elegir de manera sensata y con criterios propios que los alimentos, resultan de mucha trascendencia para conservar una adecuada salud. En consecuencia, estas interacciones amplían sus conocimientos nutricionales y les capacita para desarrollar comportamientos saludables y que promuevan la salud (Molan, 2016). De la misma manera que en el hogar, las escuelas pueden influir en la formación de buenos hábitos, y los estudiantes pueden actuar como mediadores para moldear los hábitos alimenticios de toda la familia (Cardoso, 2015). Los beneficios de estos hábitos pueden perdurar a lo largo de la vida de los estudiantes. Las escuelas se consideran un entorno idóneo para la educación nutricional porque, después de la familia, representan el segundo grupo social más importante en el desarrollo de un individuo (Rocha, 2017). Por ello, investigar los hábitos alimentarios del alumnado y su comprensión de una dieta equilibrada es fundamental. Al comprender los hábitos alimentarios de sus alumnos, los docentes pueden optimizar sus métodos de enseñanza. Con esta información, están mejor preparados para adaptar sus actividades y promover hábitos saludables. Las ideas que los educandos puedan traer consigo a partir de sus vivencias predominan conocimientos previos o concepciones probables. Su importancia para la enseñanza y el aprendizaje ya ha sido demostrada, puesto que facilitan y promueven estos procesos (Rigui, 2011). El conocimiento experiencial de los estudiantes representa una herramienta potencialmente útil en el aprestamiento de las ciencias, por cuanto contribuye a construir su significado y tiende un puente entre este conocimiento Con los avances

científicos, los adolescentes en edad escolar están desarrollando hábitos alimenticios poco saludables, lo que aumenta su riesgo de sufrir problemas de salud en el futuro (Lobo, 2013).

Una ingesta nutricional insuficiente se asocia con un aumento de enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y las alergias (Zompero, 2015, p. 72). Por lo tanto, es fundamental priorizar estrategias para estabilizar o reducir la prevalencia de estas enfermedades entre los adolescentes. Estas estrategias deberían incluir las siguientes medidas para modificar los hábitos alimentarios y promover la actividad física, así como abordar las barreras psicológicas y conductuales.

En este contexto, las escuelas se presentan como espacios importantes para abordar este problema, ya que el desarrollo de hábitos alimentarios saludables es elemental. La nutrición refleja la demanda social de conocimiento e intercambio de información sobre salud y es un fenómeno que abarca aspectos culturales, biológicos y sociales tanto dentro como fuera del campus (Lobo, 2013, p. 2). Los hábitos formados en la infancia están profundamente arraigados y rara vez cambian, incluso en la edad adulta. Por lo tanto, los adolescentes, especialmente aquellos con un peso óptimo para su grupo de edad, requieren asesoramiento nutricional adecuado. (Gasior, 2016).

Según otras apreciaciones indican que es fundamental para los infantes, ya que influye significativamente en su desarrollo como adultos. La educación nutricional promueve hábitos saludables, y esto resulta más eficaz cuando el tema se aborda desde el inicio de la etapa escolar. En cuanto a los hábitos alimentarios, los adolescentes, que se encuentran en una fase formativa donde los factores sociales desempeñan un papel muy importante, tienen el potencial de influir y moldear sus preferencias. La alimentación constituye una dimensión social importante, y el conocimiento sobre ella nos permite entender con precisión la existencia de relación respecto a la elección que

más prefieren asi como sus ideales individuales como simbólicos y colectivos. Estos aparecen como normas concurrentes dentro de un grupo determinado y, por lo tanto, se consideran ideales deseables que pueden ser diferentes ante las culturas existentes; esto es precisamente lo que constituye la identidad cultural.

2.2.4. Clasificación de los alimentos

Esta dieta consta de siete grupos de alimentos.

- Grupo 1: Leche y productos lácteos. Estos alimentos proporcionan soporte estructural y favorecen la reparación celular. Su composición principal es la proteína.
- Grupo 2: Carne, pescado y huevos. Estos alimentos proporcionan soporte estructural y favorecen la reparación celular. Su composición principal es la proteína.
- Grupo 3: Legumbres, frutos secos y patatas. Estos alimentos proporcionan energía al cuerpo. Proporcionan soporte estructural y favorecen la reparación celular. Si bien son principalmente carbohidratos, también aportan cantidades significativas de proteínas, vitaminas y minerales.
- Grupo 4: Verduras. Estos alimentos regulan las funciones corporales. Su composición principal es la vitamina y los minerales.
- Grupo 5: Frutas. Estos alimentos regulan las funciones corporales. Su composición principal es la vitamina y los minerales.
- Grupo 6: Cereales. Estos alimentos proporcionan la energía necesaria para las actividades corporales. Su composición principal es la vitamina y los minerales.
- Grupo 7: Mantequilla y aceites de cocina. Se trata de alimentos ricos en calorías que proporcionan la energía necesaria para las actividades corporales. Están compuestos principalmente de grasa. (27)

2.2.5. Periodos de alimentación

Diariamente nuestra alimentación está conformada de la siguiente manera:

- **Desayuno:** El desayuno debería ser la comida que ingerimos apenas empieza el día y proporciona la energía esencial para toda la jornada. Consumir los productos alimenticios correctos, es fundamental para controlar el peso y mantener un bienestar óptimo y beneficiosos para nuestra salud. Asi de esa manera, se tiene, un desayuno típico podría incluir productos lácteos, tostadas, cereales y fruta.
    - **Media mañana**: debe consumirse, sobre todo: frutas o yogurt.
    - **Almuerzo**: La segunda comida se compone principalmente de alimentos proteicos, carbohidratos, fibra, como también de minerales. Asi se tiene que, el arroz suele acompañarse de carne o pescado, como también deber ir acompañado de verduras y, por último, se sirve un postre como fruta o yogur.
    - **Merienda:** es recomendable consumir, frutas o tostadas.
    - **Cena**: Lo mejor es que la última comida del día sea ligera. Es recomendable consumir pescado o pollo. Si tienes mucho apetito, también es buena idea tomar un vaso de leche.

2.2.6. Motivación y preferencia alimenticia

a) Motivación alimenticia

La nutrición infantil es muy importante que lo consuman, desde comidas ricas en nutrientes hasta el desarrollo de una cultura alimenticia saludable. La motivación reside de las personas que están a cargo de la crianza de los infantes, quienes deben animar a sus hijos a comer y llevar una vida más sana. Una forma de fomentar en los infantes estas costumbres alimenticias es enseñarles a cortar y preparar frutas, verduras y batidos. Esto les ayuda a evitar el rechazo a la comida y a reducir o eliminar el consumo de alimentos poco saludables.

b) Preferencia alimenticia

La preferencia alimentaria describe la tendencia a comer de forma saludable. Los padres eligen los alimentos para sus hijos para asegurar una alimentación sana. Los infantes deben preferir alimentos como frutas y verduras ricas en proteínas, carbohidratos, fibra y minerales, para fortalecer su sistema inmunológico y mantener una buena salud.

2.2.7. Desayuno nutricional

Un desayuno nutritivo incluye una variedad de alimentos y proporciona al cuerpo una proporción equilibrada de nutrientes necesarios para cubrir las necesidades energéticas diarias. En este sentido, Carbajal y Pinto (2006) señalaron que "el desayuno debe incluir al menos cuatro tipos de alimentos de las categorías básicas de lácteos, cereales, frutas, azúcar, aceites y grasas".” (p.14).

2.2.8. Desayuno equilibrado en la etapa infantil

La gran parte de investigadores consagrados en estos temas, han confirmado la importancia del desayuno para niños y adultos, clasificándolo como muy elemental este alimento, por cuanto brindara la energía suficiente para el resto de la jornada. Sin embargo, no todos los desayunos ofrecen los beneficios necesarios para un desarrollo físico saludable. Según Rovati (2011), un desayuno equilibrado reactiva la función cerebral, reduce la ansiedad, previene enfermedades y contribuye a una actitud más positiva en los niños. Por el contrario, un desayuno compuesto por alimentos altamente procesados con nutrientes insuficientes puede causar fatiga, dificultad para concentrarse y problemas de memoria.

La Sociedad Española de Pediatría (2011) afirma que el 25% son los que deben aportar

los alimentos consumidos en el desayuno. Asimismo, subraya que el cuerpo necesita la energía del desayuno para prevenir lapsos de concentración y una disminución del rendimiento. Sánchez (2017), por otro lado, argumenta que el desayuno no es la comida del dia de más trascendencia, por cuanto las comidas en general, son importantes siempre que contengan buenos nutrientes. También refuta la idea de que el desayuno deba ser una comida sustanciosa y, en su lugar, sugiere diversos alimentos adecuados para niños pequeños.

González (2016) subraya además los numerosos beneficios de un desayuno equilibrado y saludable. Por ejemplo, contribuye a un mejor balance nutricional y, por lo tanto, regula la ingesta calórica diaria. También mejora la capacidad de atención y la concentración, y tiene un efecto positivo en la actividad física. Finalmente, previene el consumo de aperitivos entre comidas y, por consiguiente, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad.

2.2.9. Desayuno saludable en la escuela

La introducción del desayuno en las escuelas ha mejorado los hábitos alimenticios y ha permitido investigar cómo está condicionado el rendimiento académico de acuerdo a su alimentación. Carbajal y Pinto (2006) señalan: “Los educandos que son enviados a sus clases sin recibir una alimentación saludable, muestran un menor rendimiento físico máximo, resistencia, fuerza muscular, concentración y capacidad de aprendizaje” (p. 35).

También informan que diversos estudios con escolares y diferentes variables demuestran que los niños desnutridos mejoraron su rendimiento académico tras un programa de desayuno de seis meses. Otros estudios no han encontrado cambios significativos, especialmente en niños bien nutridos. Las conclusiones de los investigadores incluyen: Saltarse el desayuno conduce a un estado fisiológico que impacta negativamente la

función cognitiva y el aprendizaje, ya que el cerebro es sensible a las deficiencias nutricionales a corto plazo; el desayuno permite que los niños asistan a la escuela y mejora la calidad nutricional de su dieta

2.2.10. Desayuno nutricional en niños de 1 a 5 años

Un desayuno nutritivo para niños de 1 a 5 años debe ser completo e incluir productos lácteos (leche, yogur natural sin azúcar), productos integrales (avena, pan integral), una fuente de proteínas (huevo, pavo) y fruta fresca para proporcionarles energía y nutrientes esenciales para su crecimiento. Asimismo, se deben evitar los azúcares añadidos y los refrescos para prevenir problemas de salud a largo plazo.

Componentes clave

Lácteos: Vaso de leche entera, yogur natural sin azúcar, queso.

- **Cereales integrales:** Avena, pan integral, galletas caseras de avena.
- **Proteínas:** Huevo, pollo, pavo, pescado magro (en pequeñas cantidades).
- **Frutas:** Frescas y maduras (plátano, manzana, pera) en trozos o puré.
- **Grasas saludables:** Un poco de aceite de oliva o aguacate (en tostadas).

Ejemplos prácticos

- **Tostada integral** con huevo revuelto y una fruta picada.
- **Yogur natural** con avena y trozos de plátano.
- **Vaso de leche entera** con hojuelas de avena y manzana rallada.
- **Panqueques de avena** con mantequilla de maní (si no hay alergias) y una fruta.

Qué evitar

- **Azúcares añadidos:** Cereales azucarados, zumos procesados, refrescos.
- **Riesgo de asfixia:** Frutos secos enteros antes de los 3 años (nueces, cacahuetes).
- **Estimulantes:** Café, té.

Beneficios

- Mejora el control de peso y previene la obesidad infantil.
- Reduce el riesgo de diabetes e hipertensión en la edad adulta.
- Aporta energía y concentración para la actividad diaria

2.2.11. Estado Nutricional

La nutrición y la salud están intrínsecamente ligadas, aunque los métodos para estudiarlas no siempre coinciden. En ese sentido es la medicina preventiva encargada de evaluar los estados nutricionales de las personas, sobre todo en el seguimiento de poblaciones de mayor vulnerabilidad. Estas indagaciones emitirán hallazgos impactantes referente al estado nutricional de las personas y sus comunidades.

Clasificación del estado nutricional según ministerio de salud.

Los valores de corte para las curvas antropométricas se determinan en función de la desviación estándar (DE), con un rango normal definido entre +2 DE y -2 DE.

En ese sentido, presentamos la forma en la cual se encuentran constituidas, las cuales son las siguientes:

Bajo peso o desnutrición general: Una relación peso/estatura (P/E) inferior a -2 DE indica bajo peso o desnutrición general.

Desnutrición aguda: Una relación P/E inferior a -2 DE indica desnutrición aguda.

Una relación estatura/edad (P/E) inferior a -2 DE indica baja estatura o desnutrición crónica.

Sobrepeso: Una relación peso/edad (P/E) superior a +2 DE indica sobrepeso u obesidad.

Obesidad: Una relación P/E superior a +3 DE indica obesidad. (31)

Clasificación del estado nutricional en niñas y niños de 29 días y menores de 5 años.

Peso / edad		**peso/talla**	**talla/edad**
Desviación estándar (DE)	Clasificación	Clasificación	Clasificación
>+3		Obesidad	Muy alto
>+2	Sobrepeso	Sobrepeso	Alto
+2 a -2	Normal	Normal	Normal
<-2 a -3	Bajo peso	Desnutrición aguda	Talla baja
<-3	Bajo peso severo	Desnutrición severa	Talla baja severa

Fuente: Acondicionado por el ente rector de la salud (OMS 2006)

2.2.12. Antropometría en la Evaluación Nutricional en los niños

Según Batrouni L., las evaluaciones nutricionales que utilizan indicadores antropométricos son un componente valioso para mejorar la salud pública.

La antropometría es un método para medir los cambios en las dimensiones corporales y la estructura corporal general. El peso y la estatura son los indicadores más utilizados y se registran fácilmente de forma individual o en grupo. Estas mediciones permiten la detección temprana de trastornos del crecimiento en niños, lo que les permite recibir la atención, el apoyo y el tratamiento adecuados.

2.2.13. Indicadores de Crecimiento

Peso para la talla (P/T)

Al respecto, proporciona información sobre el peso en relación con la estatura. Evalúa si el peso es adecuado para la estatura o si la persona tiene sobrepeso, desnutrición aguda o desnutrición grave. En la gran parte de los casos, el sobrepeso se asocia con el aumento de peso.

Peso para la edad (P/E)

Consecuentemente, muestra el peso de los niños según su edad en una fecha específica. También permite evaluar si un niño tiene un peso saludable o inadecuado.

Talla para la edad (T/E)

A traves de ellos, es posible evaluar el crecimiento en función de la estatura y la edad del niño. También ayuda a identificar a los niños con estatura excesiva o un crecimiento (baja estatura) y resulta útil para evaluar la desnutrición crónica que ocurre por presentar deficiencias en la nutrición o algunas patologías relacionadas.

2.2.14. Técnica de Medidas Antropométricas

Técnica de medición de peso en niñas o niños menores de 24 meses

Materiales: Una báscula de kilogramos graduada en incrementos de 10 g.

Se requieren dos personas para ayudar a los padres a pesar al niño. Un profesional de la salud medirá el peso.

Procedimiento:

• Coloque la báscula sobre una superficie plana y dura.

• Cubra la báscula con una toalla previamente pesada.

• Ponga la báscula a cero antes de cada medición.

• El niño debe llevar la menor cantidad de ropa posible.

• Coloque al niño en la báscula sentado o acostado, según su edad, y espere hasta que la báscula se estabilice.

• El profesional de la salud registra el peso y pone la báscula a cero.

Técnica de medición de peso en niña o niño mayor de 24 meses.

Equipo: Una báscula de plataforma con una escala de 100 gramos.

Pasos:

• Coloque la báscula de plataforma sobre una superficie plana, firme y estable.

• Ponga la báscula a cero.

• Pida a un padre o tutor que el niño lleve la menor cantidad de ropa posible.

• Ajuste los contrapesos en la balanza hasta que la plataforma esté equilibrada.

• Registre el peso y ponga la báscula a cero.

Técnica de medición de talla en niña o niño menor de 24 meses

Equipo: Un medidor de altura infantil robusto y ancho con tope deslizante.

Se necesitan dos personas para la medición: un profesional de la salud para operar el dispositivo y la madre o tutor para ayudar.

Procedimiento:

Medición horizontal.

Coloque el medidor de altura sobre una superficie plana y estable.

El niño se coloca de pie con la cabeza hacia el tope fijo y los pies hacia el tope deslizante. Por favor, quítele joyas, sombreros, gomas para el cabello y zapatos antes de la medición.

El asistente levanta suavemente la cabeza del niño hasta la parte superior del medidor de altura.

El profesional de la salud se coloca junto al niño, sostiene la cinta métrica, sujeta el tobillo del niño y presiona suavemente su codo contra la rodilla para evitar que se doble.

Mueva el tope deslizante hacia los pies, manteniendo una presión uniforme.

Lea la medida en la cinta métrica y regístrela

Técnica de medición de talla en niña o niño mayor de 24 meses

Materiales: Estadiómetro de madera

Procedimiento:

• Coloque el estadiómetro sobre una superficie plana contra una pared lisa.

• El niño debe estar descalzo y sin sombrero.

• Siente al niño en la base del estadiómetro con la espalda y los hombros rectos.

• El asistente debe asegurarse de que los pies del niño estén firmemente apoyados en la base.

• Sostenga la barbilla del niño con la mano izquierda.

• Baje el tope móvil del estadiómetro hasta que toque la cabeza del niño.

• Lea el número que aparece debajo del tope

2.4 Definición de términos básicos

Conocimiento alimenticio: se refiere a la comprensión de los principios de una alimentación saludable y cómo esta comprensión influye en las decisiones alimenticias de las personas. Implica saber qué alimentos son nutritivos, cómo prepararlos y consumirlos adecuadamente, y cómo los alimentos afectan la salud.

Desayuno nutritivo infantil: Un desayuno nutritivo para niños debe incluir lácteos, frutas, cereales integrales y grasas saludables. Ejemplos incluyen yogur con fruta y granola, un sándwich de pavo con queso y jugo, o leche con avena y trozos de manzana. También se pueden incluir huevos, pan integral, aguacate y frutos secos.

Desayuno nutritivo: Un desayuno nutritivo es una comida matutina que proporciona al cuerpo los nutrientes esenciales para iniciar el día de manera saludable y activa. Debe incluir diversidades de alimentos de distintos grupos para garantizar un buen aporte de energía y nutrientes clave.

Hábito alimenticio: Un hábito alimenticio es una costumbre o patrón regular que determina cómo una persona selecciona, prepara y consume alimentos. Estos hábitos pueden ser saludables o no saludables, y tienen un impacto significativo en la salud general.

Nutrición infantil: La nutrición infantil se refiere a la alimentación adecuada y balanceada que reciben los niños desde su nacimiento hasta la adolescencia, crucial para su crecimiento, desarrollo y salud. Una buena nutrición en los niños, brinda los nutrientes que se requieren para el desarrollo cerebral, óseo, muscular y de órganos, además de fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades.

2.5 Hipótesis de investigación

2.5.1 Hipótesis general

Existe relación directa entre el nivel de conocimiento alimenticio y el consumo desayuno nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa “San José Obrero”-Hualmay.

2.5.2 Hipótesis específicas

- Existe relación directa entre el conocimiento alimenticio y la motivación alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero"-Hualmay.
- Existe relacion directa entre el conocimiento alimenticio y la preferencia alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 año de la Institucion Educativa "San Jose Obrero"-Hualmay.

2.6 Operacionalización de las variables

Variable	Operacionalización Conceptual	Dimensiones	Indicadores
V. Independiente (X) Conocimiento alimenticio	Forma final de alimentos después de la preparación Número de veces que una persona ingiere un grupo de alimentos especifico.	**X_1:** Conocimiento alimentico Hábitos alimenticios Preferencia Alimenticia	Distribución de tipo de Preparación. Carbohidratos Proteínas, vitaminas, minerales y grasas o lípidos
V. Dependiente (Y) Desayuno nutricional	Este resultado se calcula utilizando la fórmula del Índice de Masa Corporal (IMC), basada en los parámetros de peso y altura de niños de 1 a 5 años de edad.	**Y_1:** Desayuno nutricional Peso/Edad Talla/Edad Estado nutricional	Edad Talla Peso Calidad

CAPÍTULO III.
METODOLOGÍA

3.1 Gestión del experimento

3.1.1 Ubicación

El estudio, fue desarrollado en la Institución Educativa Parroquial "San José Obrero", en el distrito de Hualmay, provincia de Huaura, esta institución atiende cuna jardín de 1 a 5 años, cuenta con un comedor que es abastecido por el programa nacional de Qali Warma.

3.1.2 Tipo y nivel de investigación

El estudio es cuantitativo utiliza programas informáticos, estadística y matemáticas para obtener resultados que pueden extrapolarse a poblaciones más amplias. Este tipo de investigación recopila datos verbales, conductuales u observacionales, que luego se interpretan subjetivamente.

El estudio es básico y descriptivo-relacional.

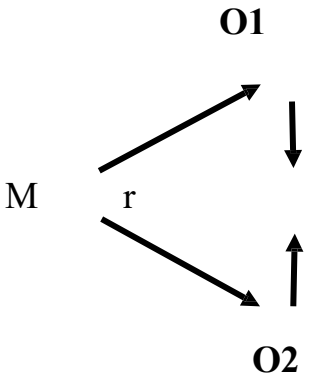
Su objetivo es comprender la implicación de los infantes en cuanto a sus hábitos de su alimentación. El estudio, resulta ser descriptivo se centra en describir las peculiaridades de los objetos de estudio en concordancia a su naturaleza, sin explorar las causas de un fenómeno en particular.

El nivel descriptivo intenta describir los mecanismos de surgimiento, estructura o variaciones de algún fenómeno, como también en sus interacciones con otros fenómenos.

3.1.3 Diseño de la investigación

El estudio es no experimental y los datos se recopilan en un momento específico.

De acuerdo a los aportes emitidos por la investigadora Dzul, M., este estudio, ha sido desarrollado sin haber efectuado alguna manipulación a propósito en referencia a las variables; se encuentra fundamentada en la observación del fenómeno en su contexto natural y su posterior análisis.



Donde:

M = Muestra

O_1 = Observación de la V.1. O_2 =

Observación de la V.2.

r = Correlación entre dichas variables.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

Se refiere a la suma de todos los valores individuales, de objetos o de medición de las características de las cosas observadas en un lugar y momento específicos, la cual La integraron niños de 1 a 5 años de Institución Educativa Parroquial “San José Obrero”- Hualmay.

Se recolecta la información de las fichas de matrícula, niños de 1 a 3 años de la cuna jardín y de 3 a 5 del nivel inicial, siendo un total de 280 inscritos al 2025 en dicha institución.

Criterio de Inclusión

- Los padres de familia de niños de 1 a 3 a cumplir
- Los padres de familia de los niños de 3 a 5 años de edad.

Criterio de exclusión

- Niños menores de 1 años de edad
- Niños mayores de 5 años de edad

3.2.2 Muestra

El muestreo no aleatorio, o muestreo intencional, se utiliza ampliamente en muchos proyectos de investigación cuantitativa y cualitativa. El muestreo intencional selecciona una muestra representativa de una ubicación específica, pero este método de muestreo tiene algunas desventajas. El muestreo no aleatorio no permite efectuar el cálculo con exactitud el error estándar; es decir, el nivel de confianza no se puede medir, solo estimar. Dado que no se consideran los factores poblacionales al obtener la muestra, los datos no se pueden generalizar a la población. La selección de la muestra depende del investigador o del equipo que recopila los datos de la investigación. Este estudio utilizó el muestreo no aleatorio porque no todos los padres estarían presentes (abuelos, tíos, tías, parientes, etc., podrían estar presentes). Por lo tanto, los investigadores seleccionaron 100 niños de 1 a 5 años como muestra.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Este trabajo, ha empleado métodos e instrumentos de recolección de datos cuantitativos, incluyendo un cuestionario. Este cuestionario busca recabar las percepciones y opiniones de los padres sobre su conocimiento acerca de la preparación y el consumo de un desayuno nutritivo para sus hijos. Además, se realizará una encuesta mediante un cuestionario para

recopilar datos respecto a las costumbres de las personas encargadas de alimentar a los infantes en relación de la preparación de un desayuno nutritivo para sus hijos de la Institución Educativa Parroquial “San José Obrero” y el Análisis documental mediante el formulario de evaluación.

Considerando las diversas metodologías, se aplican las siguientes técnicas:

Encuestas a docentes y padres.

Uso de un cuestionario sobre conocimientos nutricionales.

Análisis estadístico.

Tomas de apuntes tomadas durante el estudio, revisión bibliográfica y análisis documental.

3.4. Técnicas para el procedimiento de la información

Este estudio utilizará SPSS versión 17.0 para el análisis de datos.

Análisis e interpretación de datos

Prueba de hipótesis: Prueba de chi-cuadrado (análisis cualitativo).

Consideraciones éticas:

Las etapas y los hallazgos de este estudio se encuentran fundamentado en las acciones reales del estudio.

Para mejorar la validez y la fiabilidad de la investigación, se propondrán y comunicarán oportunamente los ajustes necesarios.

CAPÍTULO IV
RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados

Tabla 1: Resultado de la dimensión Conocimiento Alimenticio

Categorias	Cantidad	Porcentaje
Inadecuado	20	**20%**
Adecuado	80	**80%**
Total	**100**	**100**

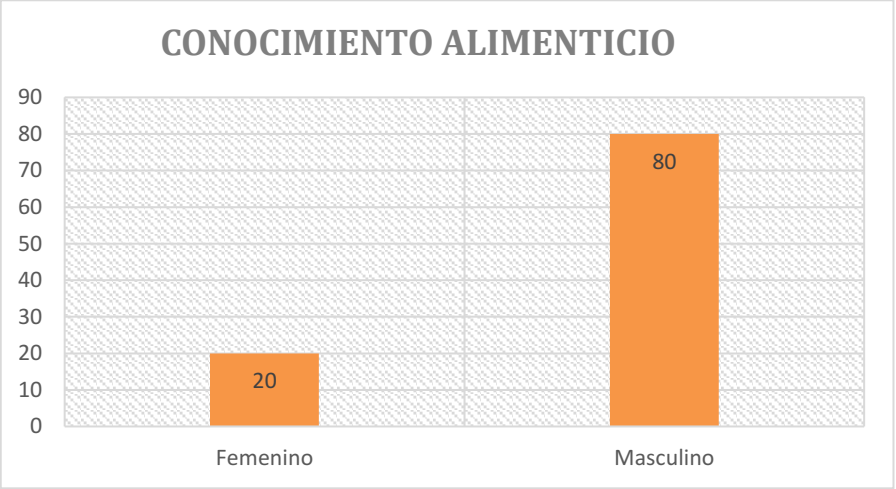


Figura 1 Dimensión Conocimiento Alimenticio

Interpretación

De acuerdo a las declaraciones de los entrevistados, referente a la interrogante propuesta; han indicado que el 20% indicaron que es inadecuada y el 80% adecuada. Confirmándose ante ello que en su gran mayoría los niños tienen un conocimiento alimenticio adecuado.

Tabla 2: Resultados de la dimensión Desayuno Nutricional

Categorias	Cantidad	Porcentaje
Inadecuado	7	7%
Adecuado	93	93%
Total	**100**	**100**

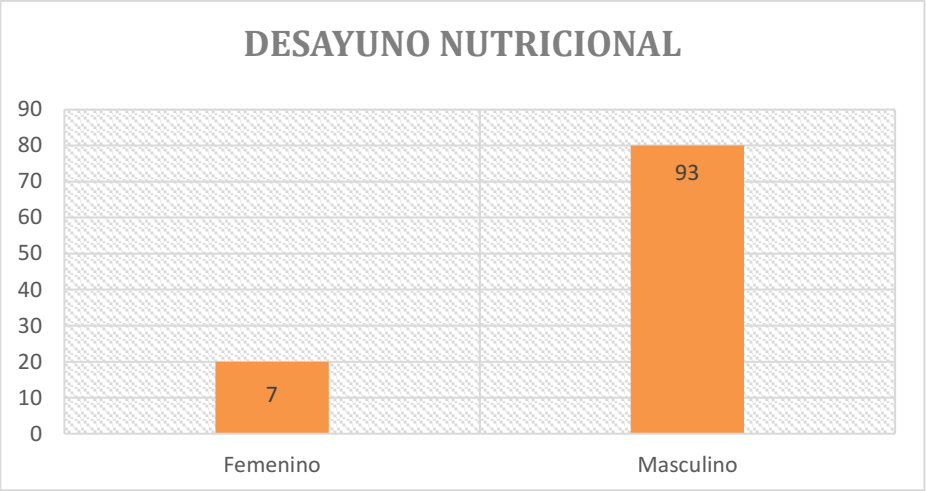


Figura 2 Dimensión Desayuno Nutricional

Interpretación

En los resultados obtenidos en la imagen anterior, apreciamos que los entrevistados han respondido en su gran mayoría ante la interrogante planteada; el 7% indica que es inadecuado y el 93% adecuado. Confirmándose que en la gran parte de los niños tiene una preferencia de desayuno nutricional.

Tabla 3: Hábitos alimenticios en niños de 1 a 5 años. I.E.P "San José Obrero"

Categorias	Cantidad	Porcentaje
Inadecuado	18	18%
Adecuado	82	82%
Total	**100**	**100**

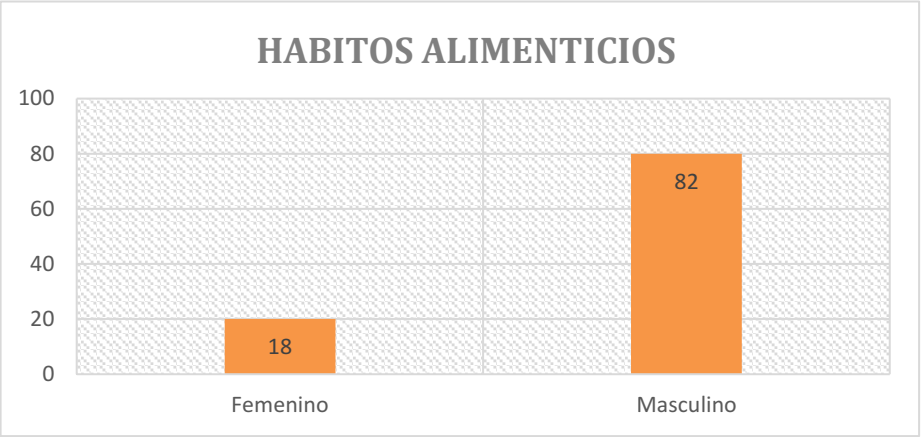


Figura 3 Hábitos alimenticios en niños de 1 a 5 años. I.E.P "San José Obrero"

Interpretación

De los resultados obtenidos se evidencian en la imagen anterior, por lo cual los entrevistados han manifestado ante la pregunta que se les ha formulado que; 18% han indicado que son inadecuados y el 82% adecuado. Estableciéndose ante ello que en la mayor proporción conservan buenos hábitos alimenticios.

Tabla 4: Peso/edad y estado nutricional de los niños 1 a 5 años. I.E.P. "San José Obrero"

Categorias	Cantidad	Porcentaje
Inadecuado	9	9%
Adecuado	91	91%
Total	**100**	**100**

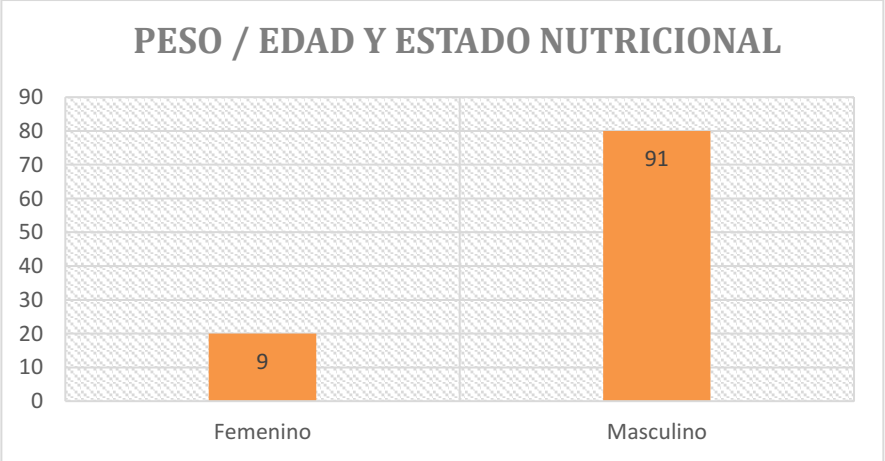


Figura 4 Peso/edad y estado nutricional de los niños 1 a 5 años

Interpretación

Dada la imagen anterior apreciamos las respuestas de los entrevistados en referencia a la formulación de la interrogante que, han respondido que, el 9% es inadecuado y el 91% adecuado. Precisándose de esa forma que la gran parte de ellos han manifestado que son adecuados.

Tabla 5: Talla /edad y estado nutricional de los niños 1 a 5 años. I.E.P. "San José Obrero"

Categorias	Cantidad	Porcentaje
Inadecuado	5	5%
Adecuado	95	95%
Total	**100**	**100**

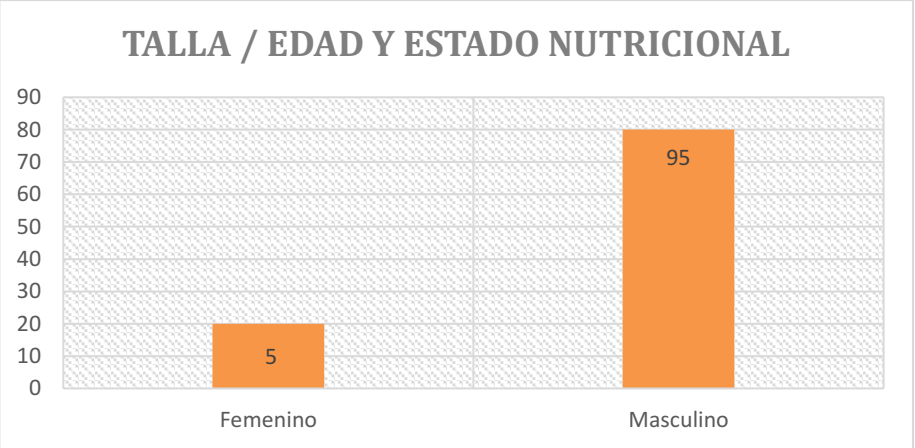


Figura 5 Talla/edad y estado nutricional de los niños 1 a 5 años

Interpretación

Según el gráfico anterior, el 5% de la ropa infantil no les queda bien y el 95% les sienta bien. Esto demuestra que la mayoría de la ropa infantil es adecuada para la estatura y la edad.

Tabla 6: Estado nutricional de los niños 1 a 5 años. I.E.P. “San José Obrero”

Categorias	Cantidad	Porcentaje
Inadecuado	15	15%
Adecuado	85	85%
Total	**100**	**100**

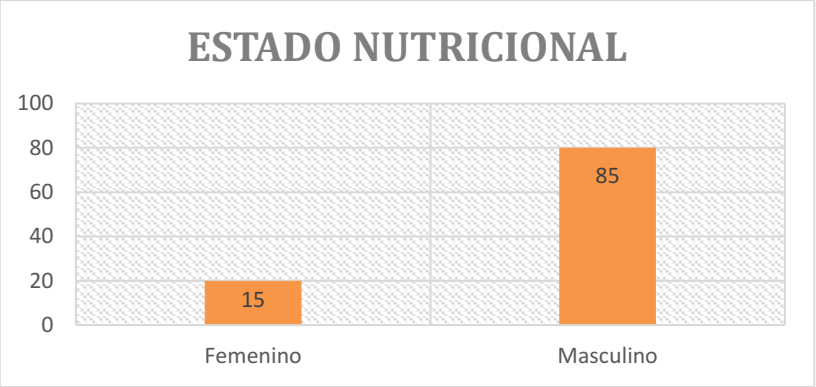


Figura 6 Estado nutricional de los niños 1 a 5 años. I.E.P. “San José Obrero”

Interpretación

Según los datos mostrados en la imagen anterior, el 16% (16/100) denota que los interrogados en su gran mayoría han indicado que es deficiente ante la formulación de la interrogante, mientras que el 84% (84/100) tenía un buen estado nutricional. Por lo tanto, es preciso determinar que la gran parte de ellos sostuvieron que han sido Adecuado

4.2. Contrastación de las Hipótesis

Hipótesis General

HO: No existe relación directa entre el nivel de conocimiento alimenticio y el consumo de desayuno nutricional en niños de 1 a 5 años de edad de la Institución Educativa “San José Obrero” Hualmay

H1: Existe relación directa entre el nivel de conocimiento alimenticio y el consumo de desayuno nutricional en niños de 1 a 5 años de edad de la Institución Educativa “San José

Obrero" Hualmay

Tabla 7. Hipótesis General

Correlaciones

			Conocimiento alimenticio	Desayuno nutricional
Rho de Spearman	**Conocimiento alimenticio**	Coeficiente de correlación	1,000	,401**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Desayuno nutricional	Coeficiente de correlación	,401**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

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

Interpretación

Con base en la información presentada en la imagen anterior y las respuestas de los participantes, se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman de 0,401, lo que denota una significancia moderada. Dado que el nivel de significancia estadística es 0,000, menor que 0,05, ha sido aceptada la hipótesis principal y rechazada la hipótesis nula.

Hipótesis especifico 1

Ho: No existe relación directa entre los hábitos alimenticios en su dimensión motivación alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero" –Hualmay.

H1: Existe relación directa entre los hábitos alimenticios en su dimensión motivación alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero" –Hualmay

Tabla 8: Hipótesis Especifico 1

Correlaciones

			Hábitos Alimenticios	Motivación Alimenticia Nutricional
Rho de Spearman	Hábitos Alimenticios	Coeficiente de correlación	1,000	,123
		Sig. (bilateral)	.	,224
		N	100	100
	Motivación Alimenticia	Coeficiente de correlación	,123	1,000
	Nutricional	Sig. (bilateral)	,224	.
		N	100	100

Interpretación

Según las observaciones de la imagen anterior, las respuestas de los encuestados a las preguntas correspondientes se ajustaron a un coeficiente de correlación de Spearman de 0,123, estadísticamente significativo (p=0,224, mayor que 0,05). Consecuentemente, la hipótesis específica 1 resulta falsa y la hipótesis nula resulta verdadera.

Hipótesis especifica 2:

Ho: No existe relación directa entre el conocimiento alimenticio y la preferencia alimenticia nutricional en de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero" – Hualmay.

H1: Existe relación directa entre el conocimiento alimenticio y la preferencia alimenticia nutricional en de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero" –Hualmay.

Tabla 8: Hipótesis Especifico 2

Correlaciones

			Conocimiento Alimenticio	Preferencia Alimenticia Nutricional
Rho de Spearman	Conocimiento Alimenticio	Coeficiente de correlación	1,000	,173
		Sig. (bilateral)	.	,085
		N	100	100
	Preferencia Alimenticia	Coeficiente de correlación	,173	1,000
	Nutricional	Sig. (bilateral)	,085	.
		N	100	100

Interpretación

Con base en la información de la figura anterior, se puede inferir que los encuestados expresaron opiniones. Esto es estadísticamente significativo según el coeficiente de correlación de Spearman de 0,173 (p=0,085), lo que significa que es mayor que el nivel de significancia de 0,05. Consecuentemente, la hipótesis 2 resulta falsa y la hipótesis nula es verdadera.

CAPITULO V
DISCUSION DE LOS RESULTADOS

Este estudio ha tenido como objetivo explorar la relación entre el nivel de conocimientos nutricionales y el consumo de desayunos nutritivos en niños de 1 a 5 años que asisten al Centro de Educación Obrera San José. Los resultados mostraron un coeficiente de correlación de rangos de Spearman de 0,401, indicando para ello una correlación moderada entre el nivel de conocimientos nutricionales de los niños, el consumo de desayunos nutritivos y sus hábitos alimentarios. Además, los niños participantes en el estudio generalmente presentaban un buen estado nutricional y hábitos alimentarios primarios relativamente saludables. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Albornoz L. y Macedo RM. (16), Estos estudios han analizado los vínculos entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 1 a 3 años. Sus hallazgos han sido consistentes con los de Díaz JE (21), quien ha efectuado estudios relacionados con la educación sanitaria comunitaria en referencia a los hábitos alimentarios y el estado nutricional infantil. De forma similar, los resultados de Zamora R (22) han evidenciado que los niveles nutricionales no se correlacionaron con el índice de masa corporal ni con el estado nutricional infantil. Carbajal FC (25) sugirió un vínculo entre los factores de riesgo de desnutrición infantil y el estado nutricional. Finalmente, Cabascango ME (11) argumentó que el estado nutricional de los lactantes está más relacionado con los hábitos de vida que con la dieta de la madre.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones.

- Han sido demostrada la existencia de relación directa entre el conocimiento alimenticio y el consumo de desayuno nutricional en niño de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero" de distrito de Hualmay, La prueba del coeficiente de correlación de Spearman ha mostrado un coeficiente de correlación de 0,401. Este valor resulta inferior al margen de error de 0,05 para una prueba bilateral con niveles significantes de 0,000; consecuentemente, el análisis ha indicado niveles moderados de correlación.
- No existe relación (p=0.224) entre los hábitos alimenticios y la dimensión alimentación nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero del distrito de Hualmay.
- No existe relación (p=0.085) entre el conocimiento alimenticio y dimensión preferencia alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero" distrito de Hualmay.

6.2. Recomendaciones

- Se recomienda realizar seminarios educativos sobre nutrición y desayunos nutritivos, ya que un desayuno nutritivo es un componente importante de los hábitos alimenticios saludables, especialmente para los niños, y ayuda a prevenir enfermedades.
- Se recomienda realizar seminarios demostrativos para brindar a las madres información sobre la nutrición infantil y la importancia de los desayunos nutritivos.

- Se recomienda desarrollar estrategias educativas para comprender mejor las intervenciones educativas dirigidas a promover una buena nutrición en los niños a través de desayunos nutritivos, previniendo así enfermedades y deficiencias nutricionales como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.

BIBLIOGRAFIA

7.1 Fuentes bibliograficas

Baraco, A., Ochoa, Y., y Romero M. (2015). *Conocimiento de los padres sobre alimentación en niños en edad escolar* (Tesis para optar al Título Profesional de Licenciado en Enfermería). Universidad Nacional de Cuyo. Mendoza, Argentina. httpps://b/digital.un/cu.ed/u.ar

Barahona, P. (2014). Factores determinantes del rendimiento académico de los educandos de la Universidad de Atacama. *Estudios Pedagógicos* (Valdivia), v. 40, núm. 1, p. 25-39.

Borges, E. (2014). Percepciones de hábitos alimentarios de alumnos de una escuela primaria del municipio de Jaciara/MT. *Monografías* Ambientales - REMOA. v. 14, p. 89-100.

Caro, A. (2018). *Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Teresa González* (Tesis para optar al Título Profesional de Licenciado en Educación). httpps://repositorio.unjfsc.edu.pe/han/dle/ 20.500.14067/ 4279?show=full

Cardoso, C. (2015). *Promoción de hábitos alimentarios saludables en la infancia a través de la enseñanza de las Ciencias Naturales*. En: ENCUENTRO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN EN CIENCIAS, 10. Águas de Lindóia/SP. Actas... Aguas de Lindoia, 2015.

CEPAL (2020). *Análisis y respuestas de América Latina y el Caribe ante los efectos del covid-19 en los sistemas alimentarios*. https://www.cepal.org/es/publicaciones/454-sistemas-alimentarios-covid-19

Corbucci, P. (2017). *Desafíos de la educación superior y el desarrollo.* 3ra ed. The Guilford Press

Flores, R. y Briones, V. (2021) *Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los*

estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer (Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería). httpps://repositorio.upagu.edu.pe/han/dle/UPAGU/1480

García, A. (2015). *Propuesta de un programa de alimentación saludable y actividad física para la comunidad educativa, estudio realizado en centros educativos privados y públicos de la Ciudad de Guatemala. Enero-mayo 2015* (Tesis para optar al título de Licenciada en Nutrición). Universidad Rafael Landívar. Guatemala. httpps://www.ufs.edu.gu

Garbanzo, G. (2014). Factores asociados al rendimiento académico teniendo en cuenta el nivel socioeconómico: Estudio de regresión múltiple en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Educare*, v. 18, núm. 1, p 119-154.

Gasior, A. (2016). Consumo de desayuno y otras comidas en adolescentes del sur de Polonia. Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública, no. 13, p. 1-10.

Giorgi, V. (2015). Entrando en el "espacio social alimentario": sociologías de la alimentación, por Jean-Pierre Poulain. *Dimetria*, v. 10, núm. 3, p. 729-738.

Lewandowska, A. (2014). *Consumo de desayuno y otras comidas en adolescentes del sur de Polonia*. Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública, no. 13, p. 1-10.

Lobo, M.; (2013). *Representaciones de la comida y la ciencia en un texto de comunicación científica: implicaciones para la enseñanza de las ciencias*. Alexandria Journal of Science and Technology Education, v. 6, núm. 3, p. 3-26.

Molin, V. (2016). *Uso de seminarios en la disciplina de Química como estrategia para la promoción de la salud*. Experiencias en la enseñanza de las ciencias, v. 11, núm. 1., p. 126-137.

Naciones Unidas (2021). Desafíos Globales: Alimentación. https://www.un.org/es/global- issues/

Paiva, K. (2021) *Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de*

cuarto grado de la Institución Educativa 14787 Sullana, 2021 (Tesis para optar al Título de Licenciada en Educación). Universidad César Vallejo. httpps://reposito/rio.ucv.edu.pe/han/dle/20/.500.126/92/786/43

Sayán, J. (2018) *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017* (Tesis para optar al Grado de Magíster en Educación). Universidad César Vallejo. httpps://repos/itorio.ucv.edu.pe/han/dle/20.5/00.1269/2/141/50

Silva, E. (2015). *Huertos escolares: posibilidades de anunciar y denunciar invisibilidades en las prácticas educativas sobre alimentación y salud*. Alexandria Journal of Science and Technology Education, v. 8, núm. 1, p. 265-288.

Sodré, F. (2013). *Complicando el conocimiento cotidiano: incluyendo la física en la problematización de los alimentos*. Alexandria Journal of Science and Technology Education, v. 6, núm. 2, p. 53-79.

Ramos, E. y Solís, F. (2020) *Hábitos alimenticios y rendimiento escolar en alumnos de la Institución Educativa N° 21575 Huayto, Pativilca 2019* (Tesis para optar al Título de Licenciada en Enfermería). Universidad Nacional de Barranca. httpps://reposit/orio.un/ab.edu.pe/hand/le/20.5/00.129/35/8/0

Rigui, M. (2013). *Concepciones de estudiantes de primaria sobre alimentación y digestión*. Ciencia e Ideas, vol. 4, núm. 1, p. 1-17.

Tamayo,(2003) El proceso de la investigación científica. Limusa Ediciones

httpps://boo/ks.goog/le. com .cu/b/ooks?id= Bhym/mEqkkJ/wC&pri/ntsec =frontc/over&/hl=es&source=g/bs_ge_summa//ry_r&cad=0#v=onep/age&q& f=fal/se

Rocha, A. (2016). *Docentes del sistema escolar municipal y el conocimiento sobre el papel de la escuela en la formación de hábitos alimentarios de los escolares*. Ciencia y

Educación, vol. 23, núm. 3, p. 691-706.

Viana, V. (2002). *Psicología, salud y nutrición.* Análisis Psicológico, n. 4, p. 611-624.

Vitasari, P. (2010). La relación entre la ansiedad por estudiar y el rendimiento académico en estudiantes de ingeniería. Procedia-Ciencias Sociales y del Comportamiento, v. 8, p. 490-497.

Zompero, A. (2015). La educación alimentaria y nutricional en los documentos didácticos para la Educación Básica. *Ciencia e Ideas, 6*(2), 71-82

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Nivel del Conocimiento Alimenticio en el Consumo de Desayuno Nutricional en niños de la Institución Educativa "San José Obrero"-Hualmay

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	CONCEPTOS	INDICADORES
PROBLEMA GENERAL ¿De qué forma se denota la existencia de una relación entre el nivel del conocimiento y el consumo de desayuno nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero"- Hualmay? **PROBLEMAS ESPECÍFICOS** • ¿Cómo hallar la relacion existente entre el conocimiento alimenticio y la motivación alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero" -	**OBJETIVO GENERAL** Establecer la existencia de relación entre el nivel de conocimiento alimenticio y el consumo de desayuno nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero" – Hualmay. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** • Conocer la relación existente entre el conocimiento alimenticio y la motivación alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución	**HIPÓTESIS GENERAL** Existe relación directa entre el nivel de conocimiento alimenticio y el consumo desayuno nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa "San José Obrero"-Hualmay. **HIPÓTESIS ESPECÍFICAS** • Existe relación directa entre el conocimiento alimenticio y la motivación alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución	**VARIABLE INDEPENDIENTE (X)** Conocimiento alimenticio	El conocimiento alimenticio es el nivel de información y comprensión que tiene una persona sobre los alimentos, sus nutrientes, porciones adecuadas, hábitos saludables y efectos en la salud.	Distribución de tipo de Preparación. Carbohidratos Proteínas, vitaminas, minerales y grasas o lípidos

Hualmay? • ¿Cómo establecer la relacion existente entre el conocimiento alimenticio y la preferencia alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa “San José Obrero”-Hualmay?	Educativa “San José Obrero” –Hualmay. • Conocer la relación existente entre el conocimiento alimenticio y la preferencia alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 años de la Institución Educativa “San José Obrero”-Hualmay	Educativa “San José Obrero”-Hualmay. • Existe relacion directa entre el conocimiento alimenticio y la preferencia alimenticia nutricional en niños de 1 a 5 año de la Institucion Educativa “San Jose Obrero”-Hualmay.			
			VARIBLE DEPENDIENTE (Y) Desayuno nutricional	.El desayuno nutricional es la primera comida del día que aporta energía y nutrientes necesarios para iniciar las actividades diarias.	Edad Talla Peso Calidad

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE INGENIERÍA AGRARIA, INDUSTRIAS ALIMENTARIAS Y AMBIENTAL

ESCALA DE LIKERT

CUESTIONARIO SOBRE ALIMENTACION NUTRITIVA

INSTRUCCIONES: Estimados participantes, a continuación, encontrarán una serie de preguntas. Les rogamos que respondan con objetividad, ya que el éxito de este estudio depende de sus respuestas. Marquen su respuesta con una (X) en la casilla correspondiente

	Ítems	**Escala de Likert**				
	Selección de alimentos	1	2	3	4	5
1	Almuerza pollo, pavo y pescado.					
2	Come fruta después del almuerzo todos los días.					
3	Consume legumbres o cereales no más de dos veces por semana.					
4	Almuerza verduras frescas					
5	Bebe jugo recién exprimido con frecuencia					
6	Consume cereales (pan, trigo, quinua) todos los días.					
	Preparación de alimentos	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7	La comida se prepara en casa.					
8	La comida se prepara en un lugar limpio.					
9	El desayuno se prepara en casa..					
10	La comida se cocina con gas					
11	La comida se cocina de forma natural.					
	Consumo de alimentos	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12	Mis comidas duran más de 30 minutos.					
13	Como fruta todos los días.					
14	La cena es casi del mismo tamaño que el almuerzo.					
16	Suelo comer fruta durante los descansos .					
17	En mis comidas diarias, los guisos o los alimentos hervidos son más comunes que los fritos. .					
18	El desayuno incluye pan, cereales, queso, aguacate o huevos					
19	Como todas mis comidas a la misma hora .					
20	Las porciones de cada comida son iguales .					

Escala de Likert				
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE INGENIERÍA AGRARIA, INDUSTRIAS ALIMENTARIAS Y AMBIENTAL
ESCALA DE LIKERT

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE ALIMENTOS

INSTRUCCIONES: Para docentes y padres: A continuación, les presentamos algunas preguntas. El éxito de este estudio depende de sus respuestas, por lo que les pedimos que respondan con objetividad. Marquen su respuesta con una (X).

DATOS DE FILIACIÓN O SOCIODEMOGRÁFICOS:

- **DATOS DEL APODERADO:**

  - **Código:** **Fecha: /** **/ 2015**
  - **Edad:**
  - **Sexo:** 1 (F) 2 (M)

  Relación del niño encuestado:
  - Padre ( )
  - Madre ( )
  - Tutor ( )
  - **Otro especificar:**

  _____

  - **¿Quién prepara los alimentos?**

  _____

II. MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

- **Peso :**
- **Talla:**
- **IMC:**
- Adelgazado ( )
- Normal ( )
- Sobrepeso ( )
- Obesidad ( )

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

- **P/E:**
  - Desnutrido ( )
  - Normal ( )

- Sobrepeso ( )

T/E:

- Talla baja severa ( )
- Talla baja ( )
- Normal ( )
- Talla alta ( )

P/T:

- Desnutrido severo ( )
- Desnutrido ( )
- Normal ( )
- Sobrepeso ( )
- Obesidad ( )

OBSERVACIONES:

_____

_____

_____

III. FRECUENCIA DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	CANTIDAD	A LA SEMANA				¿Qué alimento elige usted para una alimentación?
		4 a 6 veces semanal	2 a 3 veces semanal	1 vez a la semana	Rara vez o nunca	
CEREALES O CARBOHIDRATOS						
Pan	1 rebanada					
Arroz	Media taza					
Avena	1 taza					
Quinua	1 taza					
Fideos	Media taza					
Galletas	3 unidades					
Choclo	1 trozo					
Trigo	3 cucharadas					
Betarraga	1 unidad					
Camote	1 unidad					
Olluco	Media taza					
Papa	1 unidad					
Yuca	1 unidad					
Arvejas	Media taza					
Frijoles	Media taza					
Garbanzos	Media taza					
Habas	Media taza					
Lentejas	Media taza					
Pallares	Media taza					
OTROS ESPECIFIQUE						
FRUTAS Y VEGETALES						
Apio	Media taza					
Brócoli	3 ramitas					
Cebolla	Media unidad					
Coliflor	3 ramitas					
Espinaca	Media taza					
Lechuga	Media taza					
Pepinillo	Media unidad					
Rabanito	2 unidades					
Tomate	1 unidad					
Vainitas	10 unidades					
Zanahoria	1 unidad					
Zapallo	1 trozo					
Fresa	5 unidades					
Granadilla	1 unidad					
Naranja	1 unidad					
Mandarina	1 unidad					
Mango	1 unidad					
Manzana	1 unidad					

ALIMENTO	CANTIDAD	A LA SEMANA				¿Qué alimento elige usted para una alimentación?
		4 a 6 veces semanal	2 a 3 veces semanal	1 vez a la semana	Rara vez o nunca	
FRUTAS Y VEGETALES						
Melocotón	1 unidad					
Membrillo	Media unidad					
Papaya	1 taza					
Piña	1 rodaja					
Pera	1 unidad					
Plátano	1 unidad					
Sandia	1 tajada					
Uva	10 unidades					
OTROS ESPECIFIQUE						
LÁCTEOS Y DERIVADOS						
Leche	1 vaso					
Yogur	1 vaso					
Queso	1 tajada					
OTROS ESPECIFIQUE						
CARNES PESCADOS Y HUEVOS						
Chancho	¼ de filete					
Huevo	1 unidad					
Jamón	1 rodaja					
Atún	4 cucharas					
Pollo	Media pechuga					
Res, hígado	1/2 filete					
Pescado	1/2 filete					
OTROS ESPECIFIQUE						
AZÚCARES Y GRASAS						
Azúcar	1 cucharada					
Mermelada	1 cucharadita					
Miel de abeja	1 cucharadita					
Aceite vegetal	1 cucharadita					
Mantequilla	1 cucharadita					
Palta	1 tajada					
Mayonesa	1 cucharadita					
Golosinas	1 paquete					
Frituras	½ porción					
OTROS ESPECIFIQUE						
Si algún alimento que consume el niño no fue nombrado, especifique tipo y cantidad consumida usualmente						