



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Bromatología y Nutrición

Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición

Hábitos alimentarios y su relación en el estado nutricional de los niños de 6to grado
primaria, Colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado(a) en Bromatología y Nutrición

Autores

Gabriela Lorena Valencia Olortegui

Ronaldo David Matos Ocospoma

Asesor

Lic. Rodolfo William Dextre Mendoza

Huacho-Perú

2024



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.



FACULTAD DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Matos Ocospoma, Ronaldo David	72179759	08/03/2023
Valencia Olortegui, Gabriela Lorena	71094643	08/03/2023
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dextre Mendoza, Rodolfo Willian	15637996	0000-0003-0735-4269
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Aranda Bazalar, Carmen Rosa	15603334	0000-0002-2121-3094
Tamariz Grados. Nelly Norma	15596612	0000-0002-9754-8448
Torres Corcino, Edith	15647759	0009-0008-4541-422X

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.autonomadeica.edu.pe

Fuente de Internet

2%

2

repositorio.ups.edu.pe

Fuente de Internet

1%

3

repositorio.uncp.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

dspace.unl.edu.ec

Fuente de Internet

1%

5

renatiqa.sunedu.gob.pe

Fuente de Internet

1%

6

1library.co

Fuente de Internet

1%

7

repositorio.unjfsc.edu.pe

Fuente de Internet

1%

8

dspace.utpl.edu.ec

Fuente de Internet

1%

9

repositorio.unemi.edu.ec

Fuente de Internet

1%

DEDICATORIA

Dedicamos de manera especial esta tesis a nuestros padres pues ellos son los principales cimientos para la construcción de nuestra vida profesional, sentaron en nosotros la base de responsabilidad y deseos de superación, en ellos los tenemos de espejo en el cual nos queremos reflejar en sus virtudes infinitas y sus corazones nos llevan a admirarlos cada día más, a nuestra hermosa hija Adriana que es nuestro motor para seguir superándonos.

Gabriela Lorena y Ronaldo David

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por permitirnos tener y disfrutar a mi familia, gracias por apoyarnos en cada decisión y proyecto que hemos puesto, gracias a Dios porque cada día nos demuestra la hermosa, dura e increíble que puede ser; así como también agradecer a nuestras familias por permitirnos cumplir con excelencia en el desarrollo de esta tesis, por poner paciencia y dedicación creyendo en mi nosotros.

Este camino no ha sido nada sencillo hasta hoy, gracias a los maestros que pasaron a lo largo de nuestras vidas, por sus enseñanzas, dedicación y paciencia que dieron mucho aporte a nuestra vida profesional, en el cual nos hemos desarrollado.

Gabriela Lorena y Ronaldo David

INDICE

DEDICATORIA	8
AGRADECIMIENTO.....	9
INDICE	10
INDICE DE TABLAS	12
INDICE DE FIGURAS.....	13
RESUMEN.....	14
ABSTRACT	15
INTRODUCCIÓN	16
CAPÍTULO I.....	17
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
1.1. Descripción de la realidad problemática	17
1.1.1. Problema general	18
1.1.2. Problemas específicos.....	18
1.2. Objetivos de investigación	19
1.2.1. General.....	19
1.2.2. Específicos	19
1.3. Justificaciones de la investigación	19
1.4. Delimitaciones del estudio.....	20
CAPÍTULO II	22
MARCO TEÓRICO.....	22
2.1. Antecedentes de investigación	22
2.1.1. Internacionales	22
2.1.2. Nacionales.....	23
2.2. Bases teóricas	25
Variable independiente: Hábitos alimenticios.....	25
Variable dependiente: Estado Nutricional.....	31
2.3. Definición de términos básicos	37
2.4. Hipótesis de investigación.....	38
2.4.1. Hipótesis general.....	38

2.4.2. Hipótesis específicas.....	38
2.5. Operacionalización de variables.....	40
CAPITULO III.....	41
METODOLOGÍA.....	41
3.1. Diseño metodológico.....	41
3.2. Población y muestra.....	42
3.2.1. Población.....	42
3.2.2. Muestra.....	42
3.3. Técnicas de recolección de datos.....	42
3.4. Técnicas del procesamiento de información.....	44
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	33
CAPÍTULO IV.....	35
RESULTADOS.....	35
4.1. Descripción de resultados.....	35
4.2. Contratación de hipótesis.....	44
CAPITULO V.....	49
DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	49
5.1. Discusión.....	49
5.2. Conclusiones.....	51
5.3. Recomendaciones.....	52
LISTA DE REFERENCIAS.....	53
ANEXOS.....	57
Anexo 1: Instrumento de recolección de datos.....	57
Anexo 2: Clasificador del estado nutricional.....	60
Anexo 3: Pirámide alimentaria.....	61
Anexo 4: Vista frontal del Colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María.....	62

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Edad de la madre.....	35
Tabla 2: Lugar de trabajo	35
Tabla 3: Número de hijos	36
Tabla 4: Grado de instrucción	37
Tabla 5: Consumo de alimentos	38
Tabla 6: Edad de los niños	39
Tabla 7: Sexo de los niños.....	40
Tabla 8: Datos antropométricos	41
Tabla 9: Estado nutricional según el IMC.....	42
Tabla 10: Prueba de normalidad.....	44
Tabla 11: Análisis de correlación Pearson de la variable Hábitos alimenticios y la variable estado nutricional	44
Tabla 12: Análisis estadístico de la correlación de Pearson, dimensión carbohidratos y la variable estado nutricional	45
Tabla 13: Análisis de Correlación de Pearson, dimensión vitaminas, minerales y la variable estado nutricional	46
Tabla 14: Correlación de Pearson, dimensión proteínas y la variable estado nutricional	47
Tabla 15: Correlación de Pearson, dimensión grasa, lípidos y la variable estado nutricional	47

INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Edad de la madre	35
Figura 2: Lugar de trabajo de la madre	36
Figura 3: Número de hijos	37
Figura 4: Grado de instrucción de la madre	38
Figura 5: Consumo de alimentos de los alumnos	39
Figura 6: Edad de los niños	40
Figura 7: Sexo de los niños	41
Figura 8: Datos antropométricos de los niños.....	42
Figura 9: Estado nutricional según el IMC	43

RESUMEN

La investigación se ejecutó en el colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María; el objetivo determinar relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria de la institución mencionada, fue una investigación correlacional, no experimental y cuantitativa; su población fue 15 alumnos, la muestra se conformó de 12 alumnos; en la recolección de datos se aplicó un cuestionario estructurado referido a las dos variables de estudio, el mismo que estuvo conformado por 12 Ítems; para determinar la correlación entre variables: hábitos alimenticios y estado nutricional de los alumnos se utilizó el estadístico de correlación Pearson; los resultados demostraron la existencia de correlación positiva y muy significativa entre hábitos alimenticios y estado nutricional de alumnos de 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María, siendo esta correlación de 0,742 positiva y alta.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, estado nutricional, desnutrición

ABSTRACT

The research was carried out at the Mother Teresa of Calcutta school, Santa María; the objective to determine the relationship between eating habits and nutritional status in 6th grade primary school students of the mentioned institution, was a correlational, non-experimental and quantitative investigation; its population was 15 students, the sample was made up of 12 students; In the data collection, a structured questionnaire was applied referring to the two study variables, the same one that was made up of 12 items; To determine the correlation between variables: eating habits and nutritional status of the students, the Pearson correlation statistic was used; The results showed the existence of a positive and highly significant correlation between eating habits and nutritional status of 6th grade primary school students, Colegio Madre Teresa de Calcutta, Santa María, with a positive and high correlation of 0.742.

Keywords: Eating habits, nutritional status, malnutrition

INTRODUCCIÓN

La investigación denominada Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de alumnos de 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María; su objetivo determinar la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional; quienes fueron sometidos a la investigación, alumnos de 6to grado primaria de la institución en mención, ya que se pudo identificar a través de los hechos los problemas nutricionales que podían estar presentando en el aula los estudiantes, como sabemos los hábitos alimenticios tienen un papel muy importante tanto así que se encuentran estrechamente relacionados con el estado nutricional a consecuencia de las decisiones principalmente de los padres sobre la alimentación de los menores. La investigación se organizó de la siguiente manera:

Capítulo I: Contempla el Planteamiento, descripción de la realidad problemática, formulación y objetivos.

Capítulo II: Incluye Marco Teórico, antecedentes, definición de conceptos, bases teóricas e hipótesis.

Capítulo III: Comprende Metodología (diseño, enfoque, tipo, población y muestra, técnica de recolección de información y procesamiento).

Capítulo IV: Comprende Resultados, mostrados en tablas, figuras e interpretaciones.

Capítulo V: Incluye Discusión, Conclusión y Recomendaciones y, para terminar; el

Capítulo VI: Correspondiente a la lista de referencias.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Los problemas del desarrollo físico, psíquico, social, están dado por los hábitos alimentarios ya que estos inician en los primeros años de vida y continúan en ella, las que se tornan difíciles de cambiarlas, por ello la presente investigación busca establecer la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional de alumnos de 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María. Siendo la edad escolar en la que se debe realizar el esfuerzo educativo para inculcar y desarrollar a temprana edad los hábitos alimenticios saludables y así evitar problemas nutricionales en los escolares, ya que muchos de ellos se encuentran con bajo peso, sobrepeso y obesidad, produciendo en el futuro enfermedades crónicas como la diabetes, baja autoestima, aislamiento social, etc.

No olvidemos, el hambre y la desnutrición siguen ocasionando problemas graves para los cerca de 820 millones de personas en el mundo entero que no tienen los medios para adquirir o no pueden producir suficientes recursos para alimentarse con productos de calidad; la globalización y el desarrollo económico permitieron el ingreso de nuevos alimentos y estos han modificado los hábitos alimenticios. La migración de las comunidades rurales a las zonas urbanas ha aumentado, disminuyendo la cantidad de personas que producen sus alimentos y dependen de la situación comercial.

Actualmente la existencia de variaciones nutricionales en estudiantes se ha transformado en un problema mundial, debido a prácticas inadecuadas de alimentación; siendo un factor primordial el consumo excesivo de alimentos procesados. (Citado por León; Obregón y Ojeda, 2021, p. 9).

Según la OMS (2018) el sobrepeso, obesidad en la población mundial de escolares aumentó un 18%, si continua esa tendencia para el 2022 se habrá incrementado la cantidad de estudiantes obesos en países con ingresos medios y bajos. No debemos olvidar que en la etapa escolar es donde se forman, adquieren preferencias alimentarias y hábitos alimenticios.

El colegio Madre Teresa de Calcuta es un colegio estatal generalmente en él, se ha podido identificar niños con problemas de hábitos alimenticios los mismos que ven reflejados en su estado nutricional, en cuanto al desorden que presentan al consumir grandes cantidades de almidón y azúcares refinados, predisponiendo a tener sobrepeso gracias a las calorías vacías, debido a ello muchos de los estudiantes no desayunan en casa, lo hacen en los ambulantes consumiendo como primer alimento galletas y jugos envasados y golosinas como papitas lay, chis tris y otros como gaseosas, chocolates. Lo que demuestra que no reciben los nutrientes necesarios, recibiendo por lo tanto alimentos no saludables. De continuar estos problemas antes descritos, los niños sufrirán enfermedades en algunos casos adquirirán sobrepeso, y obesidad provocándoles la diabetes y enfermedades cardíacas. En otros casos también existe desnutrición y pérdida de peso. Es importante que se inculque en la formación de los niños en la edad escolar mejores hábitos alimenticios que redundara a beneficio de su salud, demostrándose que la educación nutricional es crucial en la escuela.

1.1.1. Problema general

¿Hay relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María?

1.1.2. Problemas específicos

- a. ¿Hay relación entre consumo de carbohidratos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María?
- b. ¿Hay relación entre consumo de vitaminas, minerales y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María?
- c. ¿Hay relación entre consumo de proteínas y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María?
- d. ¿Hay relación entre consumo de grasas, lípidos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María?

1.2. Objetivos de investigación

1.2.1. General

Determinar relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María.

1.2.2. Específicos

- a. Determinar relación entre consumo de carbohidratos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María.
- b. Determinar relación entre consumo de vitaminas, minerales y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María.
- c. Determinar relación entre consumo de proteínas y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María.
- d. Determinar relación entre consumo de grasas, lípidos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María.

1.3. Justificaciones de la investigación

Justificación social y económica:

La malnutrición es acompañada de un gran número de infecciones severas, así como un menor crecimiento y desarrollo psicomotor de nuestros niños, sumando a ello riesgos que aumentan la mortalidad infantil; relacionándose con enfermedades directamente crónicas en edad adulta (Hipertensión, diabetes; etc.)

La presente investigación se justifica económica y socialmente, debido al impacto que tienen todas las consecuencias sobre el desarrollo económico, social en un país. Todo daño físico como cognitivo se derivan de la desnutrición que sufren los escolares, son irreversibles, ya que afectan el bienestar y la salud; también a corto plazo de forma individual, colectiva en menores; no olvidemos que la desnutrición en la etapa escolar, genera múltiples problemas, comprometiendo de forma directa, el ingreso al mercado laboral y por consiguiente el desempeño laboral en nuestra sociedad. El capital humano, en menor desarrollo implica menor

capacidad de crecimiento económico, garantizando pobreza de generación tras generación. Logrando mejorar las condiciones de alimentación, disminuirán las tasas de morbi-mortalidad infantil; se deben fomentar proyectos para mejorar, para sensibilizar a la sociedad a través de acciones que nos permitan lograr y adherir nuevas prácticas y estilos saludables de alimentación variada, despertando el interés en la problemática actual, previniendo la enfermedad o daños asociados a los malos hábitos alimenticios; así también con la colaboración de municipalidades, agentes comunitarios, prensa en general, entre otros, sumando todos los esfuerzos que sean capaces de dar solución inmediata, comprometiéndonos a proteger la salud del escolar.

Justificación teórica:

La presente se basa en el estudio de hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta. En la clasificación hay 2 tipos de hábitos; no saludables y saludables. Los saludables permiten evitar complicaciones a enfermedades crónicas no transmisibles, provocadas por malas prácticas de alimentación, siendo estas: Sedentarismo y factores por la edad, cambios físicos, psicológicos y sociales, afectando negativamente la salud; debido a ello nos vimos en la necesidad de realizar, esta investigación y mejorar la calidad de vida en los alumnos del colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María.

Justificación práctica

Los hallazgos presentados se pondrán a disposición de autoridades de la institución en mención, estos también servirán para tomar mejores decisiones en temas de alimentación de alumnos del colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María.

1.4. Delimitaciones del estudio

- ✓ *Delimitación geográfica:* Colegio Madre Teresa de Calcuta
- ✓ *Delimitación temporal:* Octubre del 2020 a mayo del 2021.
- ✓ *Delimitación social:* Alumnos del 6to grado de primaria.

La realización del estudio fue posible, gracias a que se contó con los recursos necesarios, tales como: monetarios, humanos y tangibles, los mismos que garantizaron la ejecución del presente sin inconvenientes; así como el tiempo y permiso del colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. Internacionales

Bustamante & Zhagñay (2014) investigaron el Estado nutricional en menores de 5 años, en un centro infantil, Guayaquil, su diseño fue descriptivo de corte transversal, su población fue 200 niños; su muestra de 193 niños, los métodos utilizados fueron: observación, datos de peso, talla, e interpretación a través del IMC; los resultados evidenciaron que de 193 niños, 179 están en peso normal y 14 bajos; en lo relacionado a talla-edad 153 estuvieron normales y 40 bajos en talla; en peso-talla 150 normales y 43 desnutridos; sobre el IMC, 187 normales, 5 sobrepeso y 1 bajo peso; concluyeron que la falta de conocimiento, pobreza, inestabilidad familiar y educación materna; dañan el crecimiento y desarrollo de menores, mostrando índices de desnutrición, prevaleciendo en lactantes de 0 a 11 meses con 16.67%, llegando en mayores a un año al 10%.

Rizzo & Vera (2017) indagaron sobre Nutrición infantil y como esta repercute en aprendizaje de menores, Inicial II; Ecuador, fue descriptiva, deductiva e inductiva, su muestra de 26 niños; utilizaron la entrevista y un cuestionario; concluyeron que el 67% de padres, consideran que el lunch de sus hijos lo adquieren ambulatoriamente por economizar, sin evaluar la nutrición de los alimentos que consumen, influyendo por consiguiente el desarrollo cognitivo; el 33% lo determina algunas veces y solo el 17% de ellos lo preparan en casa.

Armijos, Feijo, Juela & Vinicio (2015) investigaron sobre Influencia en determinantes sociales y estado nutricional en menores; Ecuador, método utilizado fue la observación, fue descriptiva, transversal; utilizaron para diagnosticar alteración nutricional: Sobrepeso, bajo peso, obesidad y desnutrición. Analizaron factores sociodemográficos para determinar la influencia sobre el estado nutricional de menores; concluyeron: Los determinantes sociales (vivienda, ruralidad, ingresos, servicios básicos, ocupación, estado civil, instrucción materna y alimentación) demuestran su influencia en alteraciones nutricionales en menores que acuden al centro de salud; de 220 niños, el 71.4% presentó nutrición normal, el

19.1% bajo peso, el 4.5% manifestó desnutrición, luego el 4.1% sobrepeso y el 0.9% obesidad.

2.1.2. Nacionales

Juárez (2013) investigó la Autopercepción, imagen corporal y hábitos alimenticios sobre estado nutricional en alumnos, secundaria I.E.E 1198 e I.E.P, Lima; fue correlacional, su objetivo determinar autopercepción de imagen corporal, hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes mencionados; concluyó que los estudiantes de la I.E.E un 62.8% aprecian adecuadamente su IC, sobresaliendo varones con 34.5%; la I.E.P un 53.9%, las mujeres con 29.4%, un 46.1% inadecuada AC, siendo mujeres 30.4%; los alumnos con 66.9% mostraron poco saludables sus hábitos, 16.9% no saludables y 16.2% saludables; en la I.E.P un 54% hábitos poco saludables, 23.5% no saludables y 22.5% saludables; la I.E.E. de acuerdo al IMC el 63.5% normales, 23% sobrepeso y 13.5% obesidad; en la I.E.P el 51.1% normal, 39.2% sobrepeso y 9.8% con obesidad.

De la Cruz (2011) indagó los Hábitos alimentarios, estado nutricional asociado con el NSE en adolescentes, Lima; fue descriptiva transversal, su finalidad fue conocer el objeto de estudio detalladamente en un determinado espacio y tiempo; concluyó que la población estuvo ubicada socioeconómicamente en el nivel medio bajo, el 50% evidenció inadecuados hábitos relacionados con carnes, lácteos, frutas, menestras y verduras, los hábitos que se asocian al NSE fueron carnes, frutas, verduras y cereales; el NSE medio alto evidenció hábitos buenos, en el NSE más del 30% presentó sobrepeso, el 20% obesidad; no se asoció significativamente estado nutricional con el NSE; además éste fue bajo y evidenció un índice mayor en sobrepeso y obesidad.

Paredes & Salazar (2020) investigaron sobre Hábitos alimentarios en alumnos de primaria rural 20526, Barranca, investigación respaldada por la UNJFSC, su muestra de 75 alumnos (50 niñas y 25 niños), fue cualitativa; transversal; no experimental; correlacional; utilizaron una encuesta; los resultados mostraron que el 77% de adolescentes desayunan a diario, el 23% no lo hace; sobre el consumo de frutas, el 60% consume por día menos de tres frutas, mientras que el

40% no consume frutas, referente a los granos encontraron que el 80% de adolescentes consumen granos, el 20% no lo hacen, con respecto a verduras el 53% consume menos de 3 verduras diarias y el 47% manifestó no consumirlas, así como el grupo de carnes, pescado, pollo y res; también fue deficiente; el 85% consume menos de tres carnes por día, y un 11% no consume debido a la zona rural y por escasos recursos, se observó que los adolescentes tenían sed, el 47% consume agua, el 27% refresco, un 20% gaseosa y un bajo porcentaje 6% consume jugos; sobre el conocimiento de la pirámide alimentaria, el 93% de adolescentes desconoce, mientras que el 7% conoce, de allí que nuestro problema general alimentario, también, el 60% de padres muestran preocupación por los alimentos de menores; en cuanto a los lácteos, por estar en una zona rural, el 80% consume queso y el 20% leche; identificaron un elevado consumo de gaseosas, golosinas, notándose que solo el 3% consume frutas, el 7% cereales, 20% pan relleno y, el 63% consume papa c/huevo, también con respecto al programa social el 100% de ellos recibieron Cali warma; las carencias del grupo etario se deben al acceso insuficiente de varios alimentos, ya que son familias de bajos ingresos.

2.2. Bases teóricas

Variable independiente: Hábitos alimenticios

Definiciones

Para Macías & Camacho (2012) definir hábitos alimentarios no es sencillo, porque existen diversos conceptos; la mayoría converge en que trata de manifestaciones de comportamiento individual y colectivo sobre cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume alimentos, adoptando de forma directa e indirecta como parte de prácticas socioculturales.

Los hábitos alimentarios son conductas y actitudes de las personas cuando se alimentan, los cuales tienen requerimientos mínimos nutricionales que aporten energía para el suficiente desarrollo del quehacer diario. (Macías & Camacho, 2012, p. 45).

Según la OMS, FAO & el World Cancer Research Fund (2017) el sobrepeso y obesidad, son padecimientos no transmisibles generados por elevados consumos de alimentos altos en grasas, azúcares y sal; con bajo nivel nutritivo; típico de productos procesados; el consumo frecuente de bebidas azucaradas y escasa actividad física; se consideran aliados en padecimientos cardiovasculares, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.

Torres (1999) las necesidades nutritivas de un niño, adolescente en sus etapas, suelen cubrirse a través de una dieta normal; la mediterránea aporta vitaminas, minerales suficientes para el menor que se ejercita físicamente dentro y fuera de la escuela, en ocasiones por celo la familia induce al niño a aumentar el consumo de alimentos, creyendo hacer el bien; por el contrario están arrastrándolo al sobrepeso u obesidad, de no tomar medidas a tiempo; es primordial enseñar a los niños a temprana edad la importancia de la alimentación para el mantenimiento de la salud, así como el desarrollo emocional y psicosocial. El profesorado cumple, en ese sentido, un rol fundamental, los hábitos alimentarios que se adquieren en este periodo al ser decisivos para el comportamiento alimentario en edad adulta, y éste pueda influenciar en comportamientos de las generaciones siguientes; considerando la educación como herramienta primordial para prevenir trastornos alimentarios.

Según Gavin (2014) la nutrición buena y la dieta equilibrada benefician el crecimiento del niño haciéndolo saludable, favoreciendo las condiciones y creando un ambiente óptimo para mejorar el rendimiento académico; independientemente ya sea niño o adolescente pudiéndose tomar decisiones sobre medidas necesarias que mejoren la nutrición y formen hábitos alimenticios saludables en los menores.

Los hábitos alimentarios se forman a partir del nacimiento del niño y se refuerzan en la infancia, posteriormente en la adolescencia; en la infancia los hábitos se determinan principalmente por alimentos que ofrece la familia, medios comunicativos y la escuela que es el lugar donde conviven todos y desarrollan el proceso de socialización y aprendizaje rutinario. (UNICEF, 2006).

Familia, aquí se inicia el contacto con hábitos alimenticios, los integrantes familiares influyen la dieta de niños; las conductas que se relacionan con alimentación; hay hogares en que estas prácticas son saludables y en otros no; existiendo excesos en frituras o consumo de grasa animal; costumbre en salar los alimentos abundantemente, bajo consumo de verduras y frutas. (UNICEF, 2006).

Actualmente se observan aumentos del apetito y la existencia de integrarse a los hábitos familiares, agradando e imitando a los familiares. (Cervera, Clapés y Rigolfas, 2006, p. 98).

Medios de comunicación, socialmente la publicidad forma parte de todo, ejerciendo influencia sobre hábitos alimenticios en niños, por ello las familias y la escuela han sido desplazadas; propiciando un consumo alimentario no saludable, debido a la susceptibilidad de los niños e influenciar, al estar en la etapa de construir su identidad; siendo fácilmente manipuladas estas publicidades que promueven alimentos nuevos. (Macías & Camacho, 2012, p. 78).

Escuela, donde al niño se le permite emocionarse por hábitos nuevos, que en ocasiones no son las mejores; asumiendo un rol primordial promocionando aquellos factores y promoviendo buenos hábitos alimentarios. (Macías & Camacho, 2012, p. 80).

Según el ICBF (2010) el niño en la escuela pasa tiempo fuera de casa acompañado de amigos, influyen sobre él; cuando se come con amigos se establece

la recreación y la sociabilización; el grupo es quien define los alimentos a comer, dónde y cómo.

Disponibilidad alimentaria, los alimentos de la población se sujetan a la disponibilidad del entorno en el que se encuentran; además estos influyen formando y definiendo los hábitos de alimentación. La alimentación en las zonas rurales es diferente al de la alimentación en ciudad. En los países industrializados, gracias al transporte, la conservación, y la emigración proveniente de diversas culturas, esta alimentación suele uniformizarse. (ICBF, 2010).

Factor económico: Es un factor decisivo para conseguir alimentos, existen alimentos poco asequibles para algunos sectores; existen familias con pocos ingresos que no tendrán acceso a este tipo de alimentos, la alimentación de aquellas familias será distinta a las que cuentan con mayor poder adquisitivo; ello no significa que las familias con mayor poder adquisitivo estén mejor alimentadas que las familias de bajos recursos. (ICBF, 2010).

Factor sociocultural: Los alimentos en nuestra sociedad son vistos de diversas y marcadas formas. Tanto así el caviar como el marisco, son considerados como alimentos para personas o familias pudientes; mientras que papas y legumbres son alimentos de personas o familias de bajos recursos. A modo de comentario, en la actualidad, occidentalmente es contradictorio, debido a la disponibilidad, abundancia de alimentos, esto genera en la sociedad un consumo de alimentarios exagerado, propiciando la obesidad; mientras que el precepto en la sociedad estética es el mantenimiento de un cuerpo delgado. (ICBF, 2010).

Factor personal: La falta de tiempo es una de las circunstancias que se relacionan actualmente en la vida, así como disponer de tiempo, ésta condiciona la compra, la preparación de alimentos y horarios para alimentarse. Debido a estas circunstancias las personas no pueden alimentarse llevando un ritmo que dependa de necesidades biológicas, más bien deben mostrar capacidad de adaptación al trabajo, nuevos hábitos familiares y condicionantes. (ICBF, 2010).

Hábitos alimentarios saludables

Según Solís (2016) la alimentación debe regirse por calidad, cantidad, armonía y adaptación; estas pautas se consideran cada vez que se haga un plan de alimentación en cualquier grupo etario. Los alimentos agrupados en la pirámide contienen calorías para diferentes planes alimentarios, sujetos a niveles tradicionales de carbohidratos, proteínas y grasas, que se consideran como aportantes para una alimentación saludable generalmente; una conducta es saludable si cumple lo siguiente:

- ✓ Respetar la hora de ingesta (consumir tres alimentos básicos: Desayuno, almuerzo y cena); así como respetar también horarios (desayuno, almuerzo, cena y refrigerios).
- ✓ Respetar situación de los alimentos antes de su consumo.
- ✓ Respetar cantidades adecuadas de alimentos en la ingesta; esto es posible determinar a través de la edad del niño, iniciando esta alimentación con semisólidos, blandos hasta su incorporación a la alimentación familiar. (Solís, 2018, p. 67).

Tipos y grupos de alimentos

Proniño (2000) nos comenta sobre la importancia de una alimentación variada (diversos alimentos), equilibrada (cantidad acorde a necesidades personales); y otros factores. Las formas principales de promocionar salud, calidad de vida; ir cubriendo necesidades biológicas del organismo para su buen funcionamiento diario y con normalidad; también, sirven de prevención a enfermedades o alteraciones orgánicas.

El agua: Elemento vital del ser humano en su alimentación, puede faltarle la comida, pero el hombre no puede vivir sino ingiere agua, moriría en pocos días por la falta de ésta. El agua se relaciona con las funciones vitales del organismo de las personas, ya que está en todo el cuerpo (órganos, músculos, piel, etc.); se debe ingerir entre 1,5 a 2 litros de agua es la recomendación ideal por los especialistas en salud. Recientemente investigaciones han demostrado que tomarla en estas cantidades, ayuda a prevenir el cáncer, ayudando a que las sustancias tóxicas que

se producen en las células se eliminan naturalmente; si al hábito de ingesta de abundante agua le sumamos alimentos saludables, relajación y ejercicio, se incrementan las posibilidades de llevar una larga y placentera vida. (Proniño 2000, p. 56).

Elección de alimentos: a) *Grano, cereales:* Se deben asegurar mitad de granos, cereales y harinas al consumirlos diariamente, preferentemente integrales. b) *Vegetales:* Ser variados en color y cantidad. c) *Frutas:* Importantes, jugos naturales; deben ser variadas: consumirlas crudas, en compota, purés, etc. d) *Grasas, aceites:* En su mayoría pescados, aceite de oliva o canola y nueces; evitar grasas sólidas, margarina, tocino y manteca. e) *Lácteos:* full calcio, vitamina D; consumir leche descremada, luego de 2 años, debido a la necesidad. f) *Carnes:* Solorojas, blancas magras y variadas. g) *Líquidos:* Consumir agua o jugos naturales defruta en grandes cantidades; evitar consumir bebidas gasificadas. (OMS, 2018).

La alimentación saludable y variada, debe acompañarse de actividad física. La OMS (2018) sugiere que los niños hagan ejercicios de 1 hora por día de actividad recreativa, sea, andar en bicicleta, jugar en parques, patinar, nadar, bailar o jugar fútbol; evitar ser sedentario y motivarlos a realizar deportes en forma divertida, en vez de ver la pantalla televisiva todos los días.

Hábitos alimentarios no saludables

Solís (2018) nos dice que se debe a la ingesta baja en macronutrientes de alimentos (carbohidratos, proteínas y grasas) o micronutrientes. Ello producirá enfermedades por carencia; también se refiere a la comida chatarra que aparece como alternativa; ésta podría ocasionar inconvenientes para el desarrollo de los niños.

La alimentación, es influenciada culturalmente, económicamente y socialmente, esto genera una selección, preparación de los mismos. Dentro de ello se podría hablar sobre comida no óptima (comida basura); siendo aquellos alimentos con altas dosis de azúcar, grasa o sal; gracias a sus elementos, la comida chatarra produce efectos negativos a quienes la consumen; aumentan las ganas de comer y la sed, no aportan sustancias nutritivas; así también las hamburguesas,

papas fritas, gaseosas u otros envasados provocan trastornos en la salud (obesidad), creando nuevos problemas de salud y sumado a ello, la mala práctica nutricional. (Solís, 2018, p. 90).

Existen alimentos que se debe evitar consumir en niños, si queremos que se desarrollen sin problemas:

- ✓ *Frituras:* Evitar consumirlas por su alto porcentaje de grasas trans, previniendo niveles altos de colesterol, siendo estos los responsables de problemas cardiovasculares, los mismos que han incrementado en los niños menores a 15 años actualmente; además, diversas investigaciones comprueban que el consumo frecuente y abundante de frituras en niñas de edad fértil, causarían infertilidad. (Solís, 2018, p. 90).
- ✓ *Cereales de caja:* Según la reciente investigación de la AMC: Globalmente el estudio muestra fuera de control los niveles de azúcar y sal en diversos cereales para niños; es muy cierto, aunque indiquen ser ricos en fibra, esto podría contrarrestar lo nocivo, siendo cierto sólo hasta un punto. Para evitarlos, se recomienda consumir los antiguos cereales, avena por sus propiedades saludables indiscutiblemente. (Solís, 2018, p. 91).
- ✓ *Bebidas gasificadas:* Son agua, azúcar y colorante súper elevados, nos engordan e incrementan las probabilidades de padecer diabetes tempranamente; el exceso de azúcar en nuestro organismo se convierte en grasa, favoreciendo su depósito en arterias, causando accidentes vasculares e infartos al miocardio a temprana edad. (Solís, 2018, p. 91).
- ✓ *Caramelos:* Son dulces, como lo indica su nombre; poseen grandes cantidades de azúcar y colorantes, y sus efectos negativos en el organismo son diversos; Pediatras descubrieron que, al ingerir altos porcentajes de colorantes, se incrementa la excitación sicomotora y la falta de concentración en menores, por lo que su consumo en ellos debería prohibirse o ser más cuidadosa. (Solís, 2018, p. 91).
- ✓ *Chicle:* Su consumo genera impulsos nerviosos capaces de estimular los mecanismos digestivos, en la secreción del ácido clorhídrico; mismos que al no haber alimento en el estómago producen irritación e incluso úlceras; acostumbrando al organismo a tener algo masticando, manteniendo la

mandíbula moviéndose, traduciéndose en la necesidad de comer constantemente y favoreciendo al sobrepeso, obesidad. (Solís, 2018, p. 92).

Variable dependiente: Estado Nutricional

Definiciones

Para la OMS (2018) nutrición es la ingesta de alimentos de acuerdo al requerimiento dietético del organismo; una nutrición es adecuada cuando se varían los alimentos y cantidades, sumado a una rutina de ejercicio físico constantemente, suficiente para gozar de buena salud. La mala nutrición baja el sistema inmune de un organismo e incrementa el riesgo de enfermarse crónicamente, perturbando el desarrollo físico y mental, disminuyendo el rendimiento de la persona.

El niño en la etapa escolar adquiere autonomía sobre diversos aspectos alimenticios, él va consolidando sus hábitos de alimentación, condicionándolos por familia e influencias externas, gracias al incremento de contacto en sociedad. Es muy importante el proceso educativo a la hora de fomentar la alimentación saludable; teniendo en consideración que los hábitos que se adquieren en estas edades se mantendrán toda la vida (Cervera, Clapés & Rigolfas, 2006, p. 77).

Alimentación

Es obtener del entorno productos naturales o transformados, dichos productos contienen sustancias químicas bajo el nombre de nutrientes, además de elementos y características propias de cada uno. La alimentación, proceso en el que se selecciona alimentos, disponibilidad y aprendizaje del ser humano, permitiéndole a este componer su ración diaria y fraccionarla de acuerdo a su requerimiento diario con hábitos personales, no debemos olvidarnos que este proceso es voluntario. (Cervera, Clapés & Rigolfas, 2006, p. 78).

Nutrición

Los alimentos contienen sustancias esenciales para la vida, son los denominados nutrientes; ellos brindan sustancias elementales que ayudan al crecimiento y desarrollo, permitiendo la supervivencia. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2010).

La nutrición se le asigna a un grupo de procesos en el que la persona, usa, transforma e incluye sustancias que recibe exteriormente; mediante los alimentos, teniendo como propósito la obtención de energía, construyendo y reparando sus estructuras orgánicas, regulando los procesos metabólicos. (Clapés & Rigolfas, 2006, p. 80).

Nutrición y crecimiento

Crecer es aumentar progresivamente el tamaño corporal, esto se logra a través de un proceso celular inicial de multiplicación, posteriormente por el incremento del tamaño celular; se vincula estrechamente a la nutrición desde el inicio, en la etapa intrauterina y posteriormente la infancia, adolescencia. (UNICEF, 2006).

Es estable el crecimiento de 6 años a la pubertad, aumenta talla de 5 a 6 cm anual, y gana un peso de 2 kg/año; los niños son más altos que las niñas (1 cm más como media) y pesan 400 a 500g más. (Cervera, Clapés & Rigolfas, 2006, p. 82).

La OMS desarrolló curvas de crecimiento, transformadas en nuevas referencias que son fundamentales para el conocimiento del desarrollo en niños y niñas. La investigación se realizó en 6 países del mundo, pudiéndose establecer patrones comunes para identificar con facilidad y así evitar grandes problemas (desnutrición, sobrepeso y obesidad) en niños(as). (UNICEF, 2012).

El crecimiento es valorado a través del peso y talla; esta medición de ser aislada no tendría significado, a menos que se relacione con edad, talla y sexo de la persona. (UNICEF, 2012).

Objetivos nutricionales

- ✓ Asegurar crecimiento, desarrollo del menor, de acuerdo a su estado físico.
- ✓ Prevenir enfermedades de adulto, con buena nutrición desde infante: Isquémica coronaria, aterosclerosis, ACV, hipertensión arterial, osteoporosis, obesidad, diabetes; trastornos del aprendizaje y desarrollo mental, por deficiencia de hierro. (Macías & Camacho, 2012, p. 49).

Clasificación de nutrientes

Clasificados en: *i) Macronutrientes*: hidratos de carbono, glúcidos, grasas, lípidos y proteínas, prótidos, y *ii) Micronutrientes*: vitaminas, minerales.

Macronutrientes: Denominados así por encontrarse en cantidades mayores en alimentos; el organismo necesita de ellos en gran medida; se forman de moléculas complejas fragmentadas en otras mucho más pequeñas capaces de ser absorbidas.

Glúcidos o carbohidratos: Clasificados en:

- ✓ *Hidratos simples*: Compuestos de pequeñas unidades monosacáridas (glucosa, fructosa); disacáridos (lactosa, sacarosa) y oligosacáridos (menos de 10u glucosa).
- ✓ *Hidratos complejos*: Constituidos por grandes cadenas azucaradas simples denominados polisacáridos, como el almidón, celulosa y pectina. (Colcha, 2012, p. 45)

Grasas: Son unidades básicas formadas por ácidos grasos, los cuales son esenciales ya que sirven de energía, llevando vitaminas liposolubles cumpliendo un rol estructural. Se debe consumir de un 25 a 35% del total energético de la dieta para escolares y aportar 9 kcal/g de grasa. (Colcha, 2012, p. 47).

Fuentes de alimentos: La manteca animal, tocino, nata o mantequilla, carne magra, yema de huevo, pescado, leche, etc. (en ellos se encuentran ácidos grasos, omega 3); también existen los aceites vegetales como de oliva, de semillas, frutos secos, grasos (cacahuètes, almendras, etc.), tropicales; el aguacate, en el que abundan ácidos insaturados; así como el ácido linoleico que tiene girasol, soja y maíz. (Cervera, Clapés & Rigolfas, 2006, p. 60).

Proteínas: Sustancias orgánicas nitrogenadas que constituyen principalmente protoplasma celular animal, vegetal y es muy importante en la estructura y su funcionamiento. (Cervera, Clapés y Rigolfas, 2006).

La estructura proteínica es un aminoácido necesario para sintetizar proteínas en crecimiento, así como la regeneración tisular; suelen ser procesados por el organismo; otros como isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina,

triptofano y valina no es sintetizada por el organismo; es considerada como un aminoácido esencial. (ICBF, 2010).

Micronutrientes: Existen en cantidades pequeñas, por su misma necesidad para el organismo son muy bajas en las sustancias, es por ello que no necesitan ser divididos en moléculas pequeñas.

Vitaminas: Forman parte del esqueleto, tejidos, sangre y la linfa, juegan un papel activo neutralizando reacciones, haciéndolas de coenzimas para regular hidroelectrolíticamente. (Cervera, Clapés & Rigolfas, 2006, p. 62).

Clasificadas en *Hidrosolubles* y *Liposolubles*:

Vitaminas Hidrosolubles: C y complejo B; Fuente alimentaria: Cereales (harinas, granos), leguminosas, levaduras, carnes, leche y verduras.

Vitaminas Liposolubles: A, D, E y K; Fuente alimentaria: Leche, mantequilla, yema de huevo, hígado (mamíferos, aves); pescados grasos. En vegetales están los carotenoides (α , β , γ); destacando los β -carotenos por su transformación en vitamina A. (Cervera, Clapés & Rigolfas, 2006, p. 64).

Minerales: Se encuentran en los alimentos, siendo estos elementos químicos que se absorben por diversos órganos estructuralmente (calcio), formando hemoglobina (hierro), formando enzimas (cinc, fosfatasas alcalinas). La fuente alimentaria donde se pueden encontrar son: leche, queso, yogur, leches fermentadas, frutos secos grasos, legumbres. También es una fuente importante las carnes y pescados y frutas (Cervera, Clapés & Rigolfas, 2006, p. 65).

Hierro: Esta en alimentos de origen animal: el hígado, yema de huevo, vegetales legumbres, frutos secos.

Fibra: Tiene la propiedad biológica de resistirse a la acción de enzimas digestivas, haciendo que no se digiera, absorbida y metabolizada como nutriente, por lo que en la actualidad no es considera; la podemos encontrar en el salvado de trigo, pan integral, verduras y avenas. (Cervera, Clapés & Rigolfas, 2006, p. 67).

Evaluación nutricional

Al utilizar medidas antropométricas en la construcción de indicadores sobre daños o riesgos de nutrición, se obtiene un adecuado nivel de exactitud y replicabilidad, los indicadores según el MINSA se clasifican en:

Peso adecuado: Los padres deben estar al tanto de la dieta en los niños, prohibiendo el exceso en el consumo de una dieta hipercalórica, evitando un excesivo peso, este sobrepeso se convierte muchas veces en lastre social, incomodando a las personas y sobre todo convirtiéndose en factor de riesgo para enfermedades que relucen en la adultez; los Pediatras sugieren lo anteriormente descrito sobre algún problema relacionado al peso (exceso/defecto), crecimiento; y sobre las consecuencias que ello acarrea. (Yulton, 2001, p. 43).

Peso / Edad (P/E): Crecimiento de masa corporal, permitiendo distinguir entre niño adelgazado, escasa estatura, o casos que se combinan con adelgazamiento y retardo de crecimiento; detectándose desnutrición global.

Talla adecuada: Ser alto o bajo, depende genéticamente de la herencia de padres y abuelos. Pero el Dr. Yulton, genetista infantil; no por ser este factor el más importante, deja de ser el único. La estatura se determina también por el funcionamiento hormonal y por el medio ambiente; si el niño está sano las hormonas funcionaran correctamente y su desarrollo será acorde a su edad; el medioambiente favorece o impide que el potencial de crecimiento con que se nace, se manifieste con el tiempo. (Yulton, 2001, p. 45).

Talla / Edad (T/E): Refleja precedentes nutricionales y salubridad poblacional; indicando crecimiento lineal. Si se disminuye la alimentación, velocidad de crecimiento, tanto peso como talla disminuyen, a pesar de ello, el peso se recupera fácilmente al continuar la alimentación, pero la talla es difícil de recuperar, detectando desnutrición crónica. (Yulton, 2001, p. 46).

Peso / Talla (P/T): Es el crecimiento actual, relacionado al peso y talla del menor en un determinado momento; el peso bajo muestra adelgazamiento, indicando desnutrición severa. (Yulton, 2001, p. 47).

Evaluación Nutricional Subjetiva (ENS)

Se analizan datos anamnésicos e información física, con el propósito de detectar desnutrición en pacientes con riesgo de asumirla; la anamnesis alimentaria se consigna según:

1. *Bajo peso*: Si es mayor a 5% del habitual en los 3 últimos meses, si no es estable el peso en las recientes semanas.
2. *Síntomas digestivos*: Náuseas, vómitos, dolor de abdomen y diarrea, ya que se presenta menor ingesta alimentaria.
3. *Alimentación reciente*: Si ingiere alimentos variados (lácteos, carnes, huevos, cereales, frutas y verduras), o por anorexia limita su ingesta, etc.
4. *Enfermedad base*: Enfermedades febriles que producen hipermetabolismo, pérdida de masa corporal, independientemente de la edad. (Yulton, 2001, p. 48).

Evaluación Nutricional Objetiva (ENO)

Dirigida a pacientes desnutridos o en riesgo, también en casos de indicaciones nutricionales precisas, corrigiendo alteraciones deficientes o exceso de ellas; consistente en medidas antropométricas (comparaciones con valores estándares, parámetros bioquímicos y otros exámenes).

Antropometrías: Sencillo método no invasivo de recolectar información, considerando percentiles de normalidad establecidos; siendo los siguientes:

- ✓ *Edad*; existencia del tiempo desde el nacimiento, alcanzando en etapa adulta el desarrollo máximo.
- ✓ *Peso*; riesgo de nutrición de un adulto si ha perdido el 5% de su peso al mes o el 10% en menos de 6 meses.
- ✓ *Talla*; utilizada para evaluar el crecimiento lineal; en adultos es constante, influenciando la ingesta alimentaria sobre el peso corporal. (Yulton, 2001, p. 50).

Índice de Masa Corporal (IMC) o índice de Quetelet

El IMC = peso en kg dividido por el cuadrado de talla en metros (kg/m²); siendo el índice utilizado para clasificar sobrepeso y obesidad en adultos. Por lo tanto, la OMS lo define como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30. (Citado por Mondragón & Vílchez, 2020, p. 28).

El cálculo del IMC se hace dividiendo el peso en kg y la altura siempre en metros cuadrados; no se aplican los mismos valores en niños, adolescentes o adultos; las categorías del nivel de peso del IMC por edad y sus percentiles se muestran:

Categoría del nivel de peso	Rango del percentil
Bajo peso	Menor al percentil 5
Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
Sobrepeso	Percentil hasta por debajo del percentil 95
Obeso	Igual o mayor al percentil 95

(Extraído de Mondragón & Vílchez, 2020, p. 28).

Beneficios en la salud de una alimentación saludable

La buena alimentación mejora el estado nutricional a tal grado que, las necesidades de energía y nutrientes queden satisfechas a través de los alimentos que se consumen, haciendo eficientes a las personas en sus actividades cotidianas, normalmente suelen hacer dietas menos grasosas y más ricas en fibra, vitaminas y minerales, investigaciones hechas en poblaciones infantiles en varios países evidencian aportes significativamente inferiores a ciertos minerales como: hierro, calcio, magnesio y zinc; y vitaminas: tiamina, piridoxina, en los que no desayunan y se comparan con los que consumían la ración. (OMS, 2018).

2.3. Definición de términos básicos

Hábitos alimentarios: Conductas, actitudes que la persona muestra cuando se alimenta, las mismas que tienen requerimientos mínimos de nutrientes aportantes al organismo, capaces de generar energía suficiente para el buen funcionamiento de este. (Gavin, 2014, p. 45).

Alimentación: Es el desarrollo consciente y voluntario referido al acto de consumir alimentos para satisfacer la necesidad. (Colcha, 2012, p. 27).

Alimentación saludable: Es aquella alimentación capaz de brindar y aportar los nutrientes esenciales y energía de acuerdo al requerimiento y autonomía de una persona con vitalidad, definiéndose esta como alimentación balanceada. (Gavin, 2014, p. 47).

Nutrición: Pilar fundamental que limita el nivel de salud actual en la población; aquel sendero en que crecemos, jugamos, trabajamos y adquirimos capacidades individual y colectivamente. (Macías & Camacho, 2012).

Hábito: Disposición adquirida mediante la repetición de sucesos; es una forma de ser y vivir; ésta guarda relación con la conducta alimentaria. (Gavin, 2014, p. 46).

Nutriente: Elemento químico necesario para el buen funcionamiento del organismo. Los principales nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas y agua. (OMS, 2018).

Estado nutricional: Proceso a través del cual el organismo en su conjunto recibe, procesa, absorbe y usa alimentos para producir energía, permitiendo su normal funcionamiento de tejidos, órganos; así como el crecimiento y mantenimiento de la vida. (OMS, 2018).

2.4. Hipótesis de investigación

2.4.1. Hipótesis general

Hay relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.

2.4.2. Hipótesis específicas

- a. Hay relación entre consumo de carbohidratos y estado nutricional de alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.
- b. Hay relación entre consumo de vitaminas, minerales y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.

- c. Hay relación entre consumo de proteínas y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.
- d. Hay relación entre consumo de grasas, lípidos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.

2.5. Operacionalización de variables

V. I.	Dimensión	Indicador
Hábitos alimenticios	Carbohidratos	Cereal y legumbres, avena trigo, quinua, garbanzo, arvejas, papa, camote, yuca, olluco, choclo, pan galletas, fideos, arroz
	Vitaminas Minerales	Verduras (zanahoria, zapallo, habas, arvejas, tomate, pepino, betarraga, rabanito, cebolla vainitas) Verduras de hojas verdes (espinaca, apio, poro, brócoli, caigua, lechuga, perejil) Frutas (papaya, melocotón, mango, sandía, plátano, mandarina, granadilla, manzana, pera)
	Proteínas	Carnes, hígado, pollo, res, cerdo, bofe, pavita, sangrecita, bazo, pescado, frutos secos (maní, nueces, almendras)
	Grasas y Lípidos	Aceites, mantequilla, margarina, mayonesa

V. D.	Dimensión	Indicador
Estado nutricional	Peso - Edad	Sobrepeso Normal Bajo peso
	Talla - Edad	Alto Normal Baja
	Peso / Talla	Obesidad Sobrepeso Normal Desnutrición

CAPITULO III

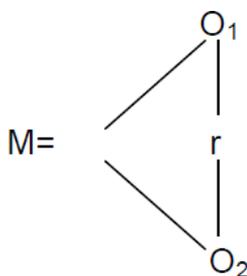
METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

Fue *básica* ya que generó conocimientos a partir de los ya existentes, conociendo la realidad. (Díaz, Escalona, Castro, León, & Ramírez, 2013).

El nivel fue *correlacional*, gracias a este se estableció la relación entre variables. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Se representa el diseño de la siguiente manera:



Donde:

M = Número de alumnos 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María.

O₁ = Hábitos Alimenticios

O₂ = Estado Nutricional

r = Relación entre variables

Su diseño fue *no experimental*, en ningún momento se manipularon las variables. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Su *enfoque cuantitativo*, se utilizó ciencia estadística, la misma que permitió establecer las conclusiones sobre el objeto a investigar, conteniendo aspectos numéricos facilitadores del entendimiento de la realidad. (Muñoz, 2016).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

Para Hernández, Fernández & Baptista (2014) es aquel conjunto de casos coincidentes. La población fue de 15 alumnos de 6to grado primaria de las secciones A y B, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María.

3.2.2. Muestra

Para Hernández, Fernández & Baptista (2014) se trata de un subgrupo o parte de la población, siendo éstos elementos pertenecientes a ese conjunto establecido. En la presente se realizó el cálculo de la muestra, utilizando el muestreo probabilístico, ya que tuvieron todos los elementos la posibilidad de ser escogidos; siendo ésta la formula siguiente para población conocida:

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

Donde:

Z	=	1.96
p	=	0.05
q	=	0.95
t	=	0.05
N	=	15

Reemplazando los valores y despejando “n” para la muestra:

$$n = \frac{(1.96)^2 \cdot (0.05) \cdot (0.95) \cdot (15)}{(1.96)^2 \cdot (0.05) \cdot (0.95) + (0.05)^2(15 - 1)}$$

La muestra quedó conformada por: n = 12 alumnos del 6to grado primaria, colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María.

3.3. Técnicas de recolección de datos

La técnica empleada fue la encuesta y como instrumento el cuestionario estructurado, con que se midieron las variables: Hábitos alimenticios y estado

nutricional. El cuestionario fue respondido por las madres de familia de alumnos de 6to grado primaria, del colegio en mención.

Descripción del procedimiento

La información se recolectó en el mes de XXX con una duración de 7 días, después de que la institución aprobó el protocolo de medidas de bioseguridad por la COVID-19, llevándose a cabo en sus domicilios.

Correspondiente a la evaluación de la variable *hábitos alimenticios*, se elaboró un cuestionario estructurado que se aplicó a la muestra, siendo este validado mediante juicio de expertos, conformado por XXX profesionales expertos y con experiencia en temas de salud alimentaria, sumado a ello se aplicó la prueba piloto con XX alumnos, obteniéndose un alfa de Cronbach de XXX, siendo este indicador de buena confiabilidad para el instrumento; este cuestionario estuvo conformado por 12 preguntas, subdivido en 4 grupos de alimentos: 1) Carbohidratos; 2) Vitaminas y minerales; 3) Proteínas y 4) Grasa y lípidos, y cada pregunta con respuestas dicotómicas (SI-NO)

Para evaluar la variable *estado nutricional* en alumnos se trabajó con la ficha de IMC, propuesta por el Ministerio de Salud y manejada por los investigadores en el procedimiento de recolección de información, en la ficha también se incluyó una sección de información general (Edad de la madre, lugar de trabajo, número de hijos y grado de instrucción).

La recolección de información se inició después de la aprobación de los protocolos de bioseguridad sobre la COVID-19, siendo de esta manera: primero nos contactamos telefónicamente con el director del colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María, para la autorización respectiva de las visitas domiciliarias y nos facilite coordinar con el auxiliar encargado de los alumnos de 6to grado de primaria, quien muy amablemente nos facilitó los números telefónicos de todos los involucrados (alumnos y padres de familia); gracias a ello los contactamos vía telefónica y les explicamos el propósito de nuestra investigación y así mismo se realizaron las coordinaciones respectivas con los padres de familia para las visitas a los domicilios de los involucrados. Las visitas presenciales en los domicilios se coordinaron con

los padres, en donde los investigadores utilizaron EPP (caretas, mascarillas, guantes), garantizando la seguridad de los estudiantes.

La recolección de información se hizo en horarios compartidos: por las mañanas a horas 9:00am y 11:00am. Antes de iniciar el control del peso, se les preguntó a los padres la hora de la última comida ingerida por el alumno, se consideró que el estudiante no haya ingerido alimentos por un lapso de 2 horas, posteriormente se continuo con el procedimiento en la medición de peso y talla. Así también se le brindó al participante alcohol en gel para manos, y se colocaron las botas de protección para pies; en el control de talla del alumno se consideró no tener accesorios en la cabeza. Y de esta manera se registró en la ficha los datos obtenidos; al culminar los procedimientos se procedió a desechar el material de PP y desinfección de balanza y tallímetro.

3.4. Técnicas del procesamiento de información

En el tratamiento de la información se utilizó la técnica estadística descriptiva y distribución de frecuencias; también se utilizó el Statical Package for the Social Sciencs SPSS; los resultados se presentaron para un mejor entendimiento en tablas, figuras y gráficos.

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION EN EL ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS DE 6TO GRADO PRIMARIA, COLEGIO MADRE TERESA DE CALCUTA, SANTA MARIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA PRINCIPAL</p> <p>¿Hay relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS</p> <p>¿Hay relación entre consumo de carbohidratos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María?</p> <p>¿Hay relación entre consumo de vitaminas, minerales y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <p>Determinar la relación entre consumo de carbohidratos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.</p> <p>Determinar la relación entre consumo de vitaminas, minerales y estado nutricional en alumnos de</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL</p> <p>Hay relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María</p> <p>HIPOTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>Hay relación entre consumo de carbohidratos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.</p> <p>Hay relación entre consumo de vitaminas, minerales y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.</p>	<p>VI:</p> <p><u>Hábitos alimenticios</u></p> <p>Carbohidratos</p> <p>Vitaminas minerales</p> <p>Proteínas</p> <p>Grasas y Lípidos</p> <p>VD:</p> <p><u>Estado nutricional</u></p> <p>Peso-edad</p> <p>Talla-edad</p> <p>Peso talla</p>	<p>DISEÑO METODOLÓGICO</p> <p>Es básica porque genera conocimientos a partir de conocimientos científicos previos, con el propósito de conocer la realidad (Díaz, Escalona, Castro, León, & Ramírez, 2013).</p> <p>El nivel fue correlacional porque establece la relación entre las variables. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).</p> <p>De diseño no experimental, ya que no se manipuló las variables de estudio (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).</p> <p>Es de enfoque cuantitativo porque usa a la ciencia estadística para llegar a conclusiones sobre el objeto de estudio, teniendo aspectos numéricos que ayudan a entender la realidad y valorarlos (Muñoz, 2011).</p>

<p>¿Hay relación entre consumo de proteínas y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María?</p> <p>¿Hay relación entre consumo de grasas, lípidos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María?</p>	<p>6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.</p> <p>Determinar la relación entre consumo de proteínas y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.</p> <p>Determinar la relación entre consumo de grasas, lípidos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.</p>	<p>Hay relación significativa entre consumo de proteínas y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María</p> <p>Hay relación significativa entre consumo de grasas, lípidos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.</p>		<p>La población estuvo conformada de 15 alumnos de 6to grado primaria, del colegio en mención.</p> <p>La muestra después de aplicar la formula estadística quedoen 12 alumnos de 6to grado primaria de la institución en mención.</p>
---	--	--	--	---

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Descripción de resultados

Tabla 1: Edad de la madre

EDA D	CANTIDAD	PORCENTAJ E
Entre 25 a 30	7	58%
Entre 30 y 40	5	42%
40 años a mas	0	0%
Total	12	100%



Figura 1: Edad de la madre

En la Tabla N° 1, observamos que el rango de porcentaje de la muestra en relación a las edades de la madre es mayor entre 25 y 30 años siendo éste de 58%, a la vez que el menor porcentaje se da entre 30 y 40 años con un 42%.

Tabla 2: Lugar de trabajo

LUGAR	CANTIDAD	PORCENTAJE
Trabajadora Independiente	0	0%
Trabajadora Dependiente	0	0%
Ama de Casa	12	100%
Total	12	100%



Figura 2: Lugar de trabajo de la madre

En la Tabla N° 2, observamos que el rango de porcentaje de la muestra en relación al trabajo de la madre arroja un 100% en Amas de casa y un 0% en trabajadores dependientes e independientes.

Tabla 3: Número de hijos

HIJOS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Con 1 hijo	0	0%
De 2 a 3 hijos	7	58%
Con 4 hijos a más	5	42%
Total	12	100%



Figura 3: Número de hijos

En la Tabla N° 3, observamos que el rango de porcentaje de la muestra en relación al número de hijos es mayor en madres que tienen de 2 a 3 hijos con un 58%, seguido de quienes tienen 4 hijos a más con un 42%.

Tabla 4: Grado de instrucción

NIVEL	CANTIDAD	PORCENTAJE
Primaria	3	25%
Secundaria	9	75%
Técnico	0	0%
Universidad	0	0%
Total	12	100%



Figura 4: Grado de instrucción de la madre

Tabla N° 4, observamos que el rango de porcentaje de la muestra en relación al Grado de instrucción de la madre es mayor nivel secundario con un 75%, seguido del nivel primario con un 42%.

Tabla 5: Consumo de alimentos

ALIMENTOS	NO		SI	
	SI	%	SI	%
Carbohidratos (Cereales y Legumbres, tubérculos, otros)	2	16.7	0	0
Vitaminas y Minerales (Verduras, verduras de hojas verdes, frutas)	2	16.7	2	16.7
Proteínas (Carnes, huevos, pescados, frutos secos, lácteos)	3	25.0	2	16.7
Grasas y Lípidos (Mantequilla y otros)	1	8.3	0	0
Total	8	66.7	4	33.3

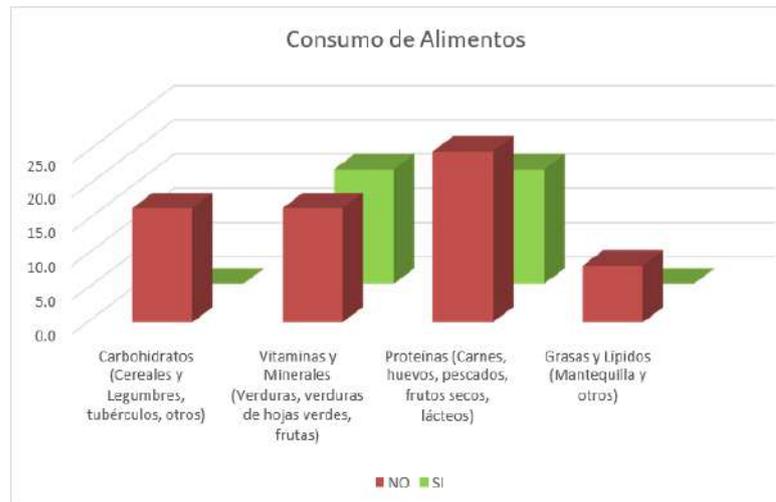


Figura 5: Consumo de alimentos de los alumnos

En la Tabla N° 5, observamos que el rango de porcentaje de la muestra en relación al Consumo de alimentos varía en los niños. Un 25% no consumen proteínas mientras que un 16.7% si lo hace; el 16.7% no consumen carbohidratos, un 8.3% no consumen grasas y lípidos, mientras que un 16.7% no consumen vitaminas y minerales frente a un 16.7% que, si lo hace, ello nos lleva a validarlo como un factor predisponente para que los niños presenten bajo peso.

Tabla 6: Edad de los niños

EDAD	CANTIDAD	PORCENTAJE
Menos de 11 Años	0	0%
11 Años	1	8%
12 Años	8	67%
13 Años	3	25%
Mayor a 13 años	0	0%
Total	12	100%



Figura 6: Edad de los niños

En la Tabla N° 6, observamos que los rangos de porcentaje de la muestra en relación a la Edad de los niños nos presentan que un 67% tienen 12 años, un 25% tienen 13 años y un 8% tienen 11 años.

Tabla 7: Sexo de los niños

SEXO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Femenino	6	50%
Masculino	6	50%
Total	12	100%

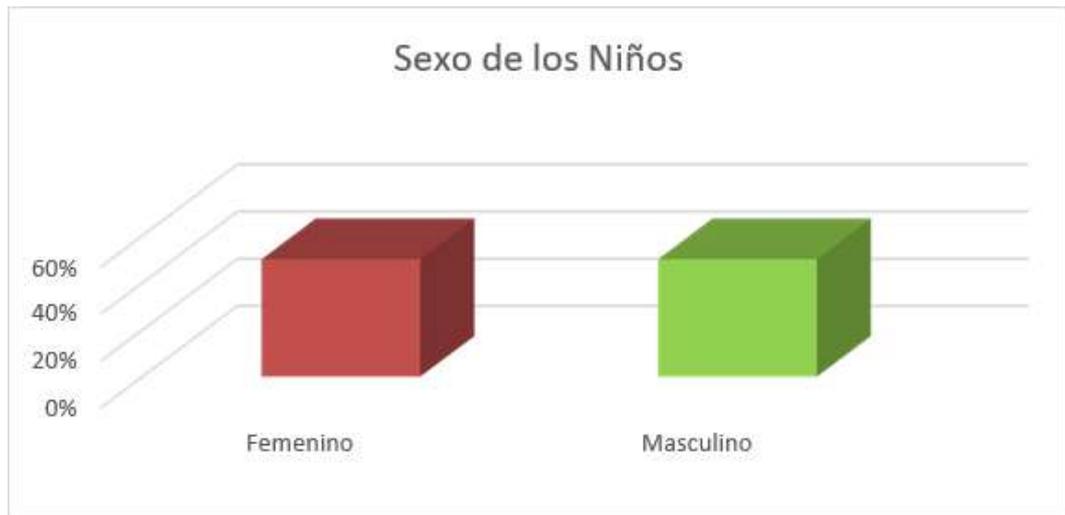


Figura 7: Sexo de los niños

En la Tabla N° 7, observamos que los rangos de porcentaje de la muestra en relación al sexo de los niños nos presentan que un 50% son femeninos y un 50% masculinos.

Tabla 8: Datos antropométricos

NIÑO	PESO	TALL A
Niño 1	40	1.45
Niño 2	42	1.47
Niño 3	39	1.45
Niño 4	38	1.46
Niño 5	40	1.48
Niño 6	43	1.48
Niño 7	37.9	1.47
Niño 8	41	1.45
Niño 9	38	1.47
Niño 10	38	1.46
Niño 11	39.2	1.49
Niño 12	38.8	1.48

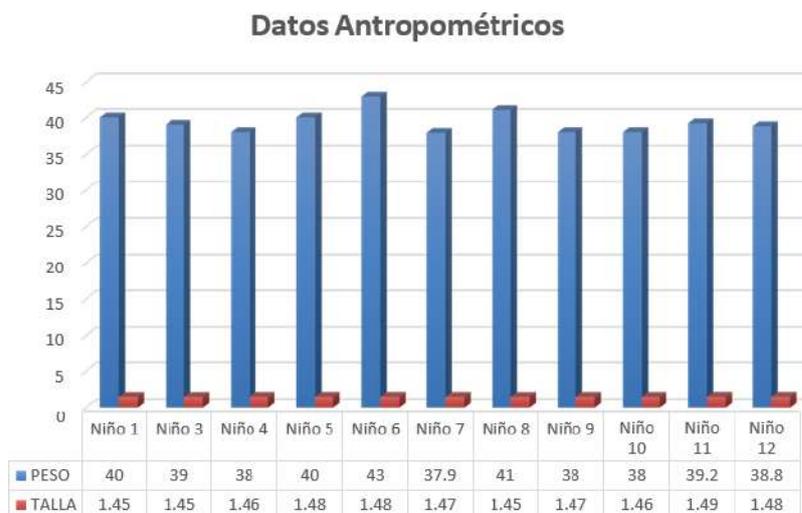


Figura 8: Datos antropométricos de los niños

En la Tabla N° 8, observamos los rangos peso y talla de los menores de la muestra; obteniendo el IMC según el indicador para evaluar el estado nutricional de cada niño, indicándonos con ello si presentan bajo peso, si están normal o si presentan sobrepeso u obesidad.

Tabla 9: Estado nutricional según el IMC

NIÑOS	EDAD	Bajo Peso (Menor a 18 / Valorar signos de Desnutrición)	Normal (Mayor o Igual a 18.5 y Menor a 25)	Sobrepeso (Mayor o Igual a 25 y Menor a 30)	Obesidad (Mayor o Igual a 30)
Niño 1	11 años	0	19.02	0	0
Niño 2	12 años	0	19.44	0	0
Niño 3	13 años	0	18.55	0	0
Niño 4	12 años	17.83	0	0	0
Niño 5	13 años	0	18.26	0	0
Niño 6	13 años	0	19.63	0	0
Niño 7	12 años	17.54	0	0	0
Niño 8	12 años	0	19.5	0	0
Niño 9	12 años	17.59	0	0	0
Niño 10	12 años	17.83	0	0	0
Niño 11	12 años	17.66	0	0	0
Niño 12	12 años	17.71	0	0	0



Figura 9: Estado nutricional según el IMC.

En la Tabla N° 9, observamos en la muestra que los rangos del estado nutricional según el IMC nos arrojan que 6 niños presentan Bajo peso por déficit nutricional, siendo la edad fluctuante de los niños 12 años, ello asociados al no consumo de los requerimientos nutricionales para su edad como son los carbohidratos (cereales y legumbres, tubérculos, otros), vitaminas y minerales (verduras de hojas verdes, frutas, otros), proteínas (carnes, huevos, pescados, frutos secos, lácteos) y grasas y lípidos (mantequilla y otros). Requiriendo para ello plantear estrategias en diversos aspectos para su recuperación, como educación nutricional por especialistas, consejería nutricional tanto para el niño como para la familia, una evaluación permanente asociado a otros especialistas en salud como médicos, odontólogos, enfermeros y asistenta social; a la vez encontramos a 6 niños con estado nutricional normal.

4.2. Contrastación de hipótesis

Hipótesis general:

Hay relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional de alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.

Tabla 10: Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimenticios	,082	12	,060*
Estado Nutricional	,093	12	,060*

*. Límite inferior de la significación verdadera.

La tabla 10, muestra el resultado de la prueba de normalidad, teniendo una significancia de 0,60 y 0,60 para ambas variables, siendo mayor a 0,05, lo que representa que la información proviene de la distribución, perteneciente a pruebas paramétricas.

Tabla 11: Análisis de correlación Pearson de la variable Hábitos alimenticios y la variable estado nutricional

Correlaciones			
		H. Alimenticios	E. Nutricional
H. Alimenticios	Corr. Pearson	1	,742**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	12	12
E. Nutricional	Corr. Pearson	,742**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	12	12

Interpretación:

La tabla 11, muestra la Correlación de Pearson en la que se obtuvo una significancia de $p = 0.000$, menor a 0.05; rechazamos la hipótesis nula y se acepta la alterna; determinándose que hay relación significativa entre hábitos alimenticios y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María, siendo la correlación positiva y alta. (0.742).

Hipótesis específica 1:

Hay relación entre consumo de carbohidratos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.

Tabla 12: Análisis estadístico de la correlación de Pearson, dimensión carbohidratos y la variable estado nutricional

Correlaciones			
		Carbohidratos	Estado nutricional
Carbohidratos	Corr. Pearson	1	,639**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	12	12
Estado Nutricional	Corr. Pearson	,639**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	12	12

Interpretación:

Tabla 12, según Pearson obtuvo una significancia de $p = 0.000$, menor a 0.05; rechazamos la hipótesis nula y se acepta la alterna, determinando la existencia de relación significativa entre consumo de carbohidratos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María, siendo la correlación positiva y moderada. (0.639).

Hipótesis específica 2:

Hay relación entre consumo de vitaminas, minerales y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María

Tabla 13: Análisis de Correlación de Pearson, dimensión vitaminas, minerales y la variable estado nutricional

Correlaciones			
		Vitaminas y minerales	Estado nutricional
Vitaminas y minerales	Correlación de Pearson	1	,724**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	12	12
	Corr. Pearson	,724**	1
Estado Nutricional	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	12	12

Interpretación:

La tabla 13 muestra la Correlación de Pearson, obteniendo una significancia de $p=0.000$, menor a 0.05; rechazamos la hipótesis nula y se acepta la alterna; determinando la relación significativa entre consumo de vitaminas, minerales y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, Colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María, siendo esta correlación positiva y alta. (0.724).

Hipótesis específica 3:

Hay relación entre consumo de proteínas y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.

Tabla 14: Correlación de Pearson, dimensión proteínas y la variable estado nutricional

Correlación			
		Proteínas	Estado nutricional
Proteínas	Corr. Pearson	1	,729**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	38	38
Estado nutricional	Corr. Pearson	,729**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	38	38

Interpretación:

La tabla 14, muestra la Correlación de Pearson, en la que obtuvo una significancia de $p=0.000$, menor a 0.05; rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la alterna, determinando la relación significativa entre consumo de proteínas y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María, siendo esta correlación positiva y alta. (0.729).

Hipótesis específica 4:

Hay relación entre consumo de grasas, lípidos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María.

Tabla 15: Correlación de Pearson, dimensión grasa, lípidos y la variable estado nutricional

Correlación			
		Grasas y lípidos	Estado nutricional
Grasas y lípidos	Corr. Pearson	1	,627**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	12	12
Estado nutricional	Corr. Pearson	,627**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	12	12

Interpretación:

Tabla 15, muestra la Correlación de Pearson, obteniendo una significancia de $p=0.000$, menor a 0.05; rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la alterna, determinando la relación significativa entre consumo de grasas, lípidos y el estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María siendo esta correlación positiva y media. (0.627).

CAPITULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusión

Fue posible, ya que los resultados demostrados en la presente fueron comparados con otras investigaciones y estos a la vez fueron sustentados con el marco teórico. En la investigación se presentan los siguientes resultados: En la Tabla N° 5, observamos que el rango de porcentaje de la muestra en relación al Consumo de alimentos varía en los niños. Un 25% no consumen proteínas mientras que un 16.7% si lo hace; el 16.7% no consumen carbohidratos, un 8.3% no consumen grasas y lípidos, mientras que un 16.7% no consumen vitaminas y minerales frente a un 16.7% que, si lo hace, ello nos lleva a validarlo como un factor predisponente para que los niños presenten bajo peso.

En la Tabla N° 6, observamos que los rangos de porcentaje de la muestra en relación a la Edad de los niños nos presentan que un 67% tienen 12 años, un 25% tienen 13 años y un 8% tienen 11 años.

En la Tabla N° 7, observamos que los rangos de porcentaje de la muestra en relación al sexo de los niños nos presentan que un 50% son femeninos y un 50% masculinos.

En la Tabla N° 8, observamos los rangos peso y talla de los menores de la muestra; con esos datos se trabajó el IMC, según el indicador que evalúa el estado nutricional de cada niño, indicándonos con ello si presentan bajo peso, si están normal o si presentan sobrepeso u obesidad.

En la Tabla N° 9, observamos en la muestra que los rangos de estado nutricional según el IMC nos arrojó que 6 niños presentan bajo peso por déficit nutricional, siendo la edad fluctuante de los niños 12 años, ello asociados al no consumo de los requerimientos nutricionales para su edad como son los carbohidratos (cereales y legumbres, tubérculos, otros), vitaminas y minerales (verduras de hojas verdes, frutas, otros), proteínas (carnes, huevos, pescados, frutos secos, lácteos) y grasas y lípidos (mantequilla y otros). Requiriendo para ello plantear estrategias en diversos aspectos para su recuperación, como educación nutricional por especialistas, consejería nutricional tanto para el niño como para la familia, una evaluación

permanente asociado a otros especialistas en salud como médicos, odontólogos, enfermeros y asistenta social. A la vez encontramos a 6 niños con estado nutricional normal. Asimismo, Bustamante y Zhagñay (2014) sus resultados evidenciaron que, del total de 193 niños, 179 tuvieron un peso normal y 14 con bajo peso; con respecto a talla/edad 153 niños estuvieron con normalidad y 40 bajos de estatura; relacionado con la formula peso/Talla 150 con normalidad y 43 desnutridos, sobre el IMC 187 estuvieron normales, 5 en sobrepeso y 1 con bajo peso; concluyeron que la pobreza, inestabilidad familiar, falta de conocimiento y preparación de madres; afectan el crecimiento y desarrollo de los alumnos; la desnutrición predomina en lactantes mayores de 0 a 11 meses con el 16.67%, mientras en niños mayores al año llegan al 10%, la misma que guarda relación con la presente tesis sobre el Estado nutricional en menores de edad escolar. Por otro lado, De la Cruz (2011) los resultados de su investigación en lo referente a población se ubicaron en NSE medibajo, del 50% a mas evidenciaron hábitos alimenticios no relacionados con menestras, carnes, lácteos, frutas y verduras, los hábitos asociados al NSE fueron el consumo de carnes, frutas, verduras y cereales; el NSE medio alto mostró buenos hábitos en comparación con otros NSE; más del 30% estuvo con sobrepeso, y un 20% con obesidad; el estado nutricional no se asoció estadísticamente con el NSE; sin embargo, el NSE bajo mostró mayor sobrepeso y obesidad; corroborando también con la presente en cuanto al consumo de alimentos y su relación con el estado nutricional.

5.2. Conclusiones

En cuanto a la hipótesis general, la Correlación obtenida fue significativa $p = 0.000$, siendo menor a 0.05; rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la alterna; determinando la existencia de relación significativa entre hábitos alimenticios y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María, siendo esta correlación positiva y alta. (0.742).

En cuanto a la hipótesis específica 1, la Correlación obtenida fue significativa $p = 0.000$, siendo menor a 0.05; rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la alterna; determinando la existencia de relación significativa entre consumo de carbohidratos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María, siendo esta correlación positiva y media. (0.639).

En cuanto a la hipótesis específica 2, la Correlación obtenida fue significativa $p = 0.000$, siendo menor a 0.05; rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la alterna; determinando la existencia de relación significativa entre consumo de vitaminas, minerales y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María, siendo esta correlación positiva y alta. (0.724).

En cuanto a la hipótesis específica 3, la Correlación obtenida fue significativa $p = 0.000$, siendo menor a 0.05; rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la alterna; determinando la existencia de relación significativa entre consumo de proteínas y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María, siendo esta correlación positiva y alta. (0.729).

En cuanto a la hipótesis específica 4, la Correlación obtenida fue significativa $p = 0.000$, siendo menor a 0.05; rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la alterna; determinando la existencia de relación significativa entre consumo de grasas, lípidos y estado nutricional en alumnos de 6to grado primaria, colegio madre Teresa de Calcuta, Santa María, siendo esta correlación positiva y media. (0.627).

5.3. Recomendaciones

Se recomienda promover hábitos alimenticios saludables ya que estos se acompañan de un estilo saludable de vida, para ello se debe de impartir charlas sobre nutrición para que las familias tengan cuidado en lo que comen, formando de esta manera hábitos de consumo saludable.

Se recomienda una dieta y esta debe ser variada y consumida con mayor diversidad alimentaria, cubriendo las necesidades de nutrientes, evitando consumir excesivamente hidratos de carbono como arroz, papas, pan, cereales, así como el consumo excesivo de grasas saturadas como papas fritas, plátanos fritos, empanadas fritas, mayonesas. Asimismo, se deben superar las deficiencias sobre consumo de proteínas, vitaminas; como carnes, mariscos, frutas.

Se recomienda no abusar de comidas chatarras (comida rápida) sobre todo en el colegio, recomendando a las madres de familia prepararles una lonchera con alimentos nutritivos y diferentes durante la semana.

LISTA DE REFERENCIAS

- Bustamante Mora, N. T. & Zhagñay Duchi, P. P. (2014). *Estado nutricional de niños menores de 5 años que acuden al centro de desarrollo infantil buen vivir los pitufos de la parroquia el valle. Marzo-septiembre 2014.* (Tesis de Licenciamiento). Universidad de Cuenca. Ecuador. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20573/1/Tesis%20de%20Pregrado.pdf>
- Rizzo León, T. V. & Vera Dávila, I. A. (2017). *La nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial II de la Unidad Educativa moderna, Cantón milagro año lectivo 2015-2016.* (Tesis de licenciamiento). Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil. Ecuador. Disponible en: <http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/887/1/T-ULVR-0930.pdf>
- Armijos Pintado, A. F.; Feijo Lojano, D. A. & Juela Quintuña, C. V. (2015). *Influencia de los determinantes sociales sobre el estado nutricional de niños menores de 5 años de edad que acuden al centro de salud Biblián 2015.* (Tesis de licenciamiento). Universidad de Cuenca. Ecuador. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22988/1/Tesis%20Pregrado.pdf>
- Juárez Huaraca, A. M. (2013). *Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios relacionados al estado nutricional de estudiantes de educación secundaria estatal y privada.* (Tesis de licenciamiento). Universidad Ricardo Palma. Perú. Disponible en: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/361/Juarez_am.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sánchez Ruiz, F. X. & De la cruz Mendoza, F. E. (2011). *Hábitos alimentarios, estado nutricional y su asociación con el nivel socioeconómico del adulto mayor que asiste al programa municipal de Lima Metropolitana.* (Tesis de medicina). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú. Disponible en:

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3435/Cruz_mf.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Paredes Frías, M. & Salazar Rengiffo, K. E. (2020). *Hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de barranca-2020*. (Tesis de licenciamiento). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Perú. Disponible en: http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/5474/PAREDE_S%20y%20SALAZAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Macías, A. I., & Camacho, E. J. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad Escolar y el papel de la educación para la salud*. Rev. Chi Nutrición, 39(3), 40–43. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006

Organización Mundial de la Salud (2017). Plan de acción para la preservación de la obesidad en la niñez y la adolescencia. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79198/1/9789241505307_eng.

Torres, G. (1999). *La actividad física para el ocio y el tiempo libre*. Una propuesta Didáctica. Granada: Proyecto Sur Rosillos.

Gavin, C. (2014) *Una alimentación saludable*. Kids Healht. Madrid: Educaciona Patrnet.

UNICEF (2006). *Nutrición y Desarrollo*. (2º Ed.). Argentina. Disponible en: http://www.unicef.org/argentina/spanish/ar_insumos_NAD1.pdf

Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2006). *Alimentación Dietoterapia*. (4º Ed). España: McGraw-Hill. Disponible en: <https://vizcayanutricion.files.wordpress.com/2013/10/alimentacion-y-dietoterapia-4ed-cervera-p.pdf>

Macías M., Adriana Ivette, & Gordillo S., Lucero Guadalupe, & Camacho R., Esteban Jaime (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Revista Chilena de Nutrición, 39(3),40-

43. [fecha de Consulta 6 de abril de 2022]. ISSN: 0716-1549. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46923920006>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2010). *Situación Nutricional Encuesta Nacional de La Situación Nutricional En Colombia*. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/>

Solís Ferrel, W. E. (2018). *Percepción y consumo del desayuno familiar y su relación con el estado nutricional de los adolescentes de colegios públicos de la ciudad de Arequipa, 2016*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Perú. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5550/BIMsofemes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Proniño (2000). *Cuidando la salud desde la escuela*. Fundación Sociedad Argentina de Pediatría, Capital Federal: Fundasap.

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Temas de Salud*. Ginebra Suiza. [acceso 26 de septiembre de 2018]. Available from: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

UNICEF. (2012). *Evaluación del crecimiento de niños y niñas (1° Ed)*. Argentina. Recuperado de: http://www.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion_24julio.pdf

Colcha, V. (2012). *Ingesta alimentaria Fondo de las Naciones Unidas para la infancia*. La desnutrición infantil, causas, consecuencias, y estrategias para su prevención y tratamiento. Primera. Primera México: ed. Coma.

Yulton, R. (2001). *Departamento de Pediatría*, Artículo publicado en Rev. Vivir más. Disponible en: <https://scielosp.org/pdf/spm/2001.v43n5/464-477/es>

Mondragón Pariaton, G. M. & Vílchez Rafael, S. L. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular "De la cruz Pueblo Libre, Lima, 2020*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma de Ica. Perú. Disponible en:

<http://repositorio.autonomaedica.edu.pe/bitstream/autonomaedica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>

Díaz, M.; Escalona, M.; Castro, D.; León, A. y Ramírez, M. (2013). *Metodología de la investigación*. México: Trillas.

Hernández, R.; Fernández, C.; y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6° Ed). México: Mc. Graw Hill.

Muñoz Rocha, C. I. (2016). *Metodología de la investigación*. Citas Sociales. (1° Ed). México: Progreso S.A. de C.V. Disponible en: <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2019/08/56-Metodologia-de-la-investigacion-Carlos-I.-Munoz-Rocha.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Instrumento de recolección de datos

Señor padre de familia, somos bachilleres en Bromatología y nutrición egresados de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, estamos realizando la presente investigación para la obtención de nuestro título profesional en relación a los hábitos alimenticios y estado nutricional de alumnos del 6to. Grado Madre Teresa de Calcuta; la información que nos brinde será confidencial, por lo que le agradeceremos responder con sinceridad.

I. Información General (marcar con una “X” donde corresponda)

a. Edad de la madre

Entre 25 y 30años	
Entre 30 y 40 años	
40 años a mas	

b. Lugar de trabajo:

- Trabajadora independiente:
- Trabajadora dependiente:
- Ama de casa:

c. Número de hijos:

- . 1
- . 2 a 3
- . 4 a más

d. Grado de Instrucción:

- . Primaria
- . Secundaria
- . Técnico
- . Universidad

II. Instrucciones

En el siguiente cuadro de preguntas marcar con un numero si es SI (1) si es NO (2) según corresponda, teniendo en cuenta el cuadro de calificación siguiente de acuerdo al consumo de alimentos durante 01 semana.

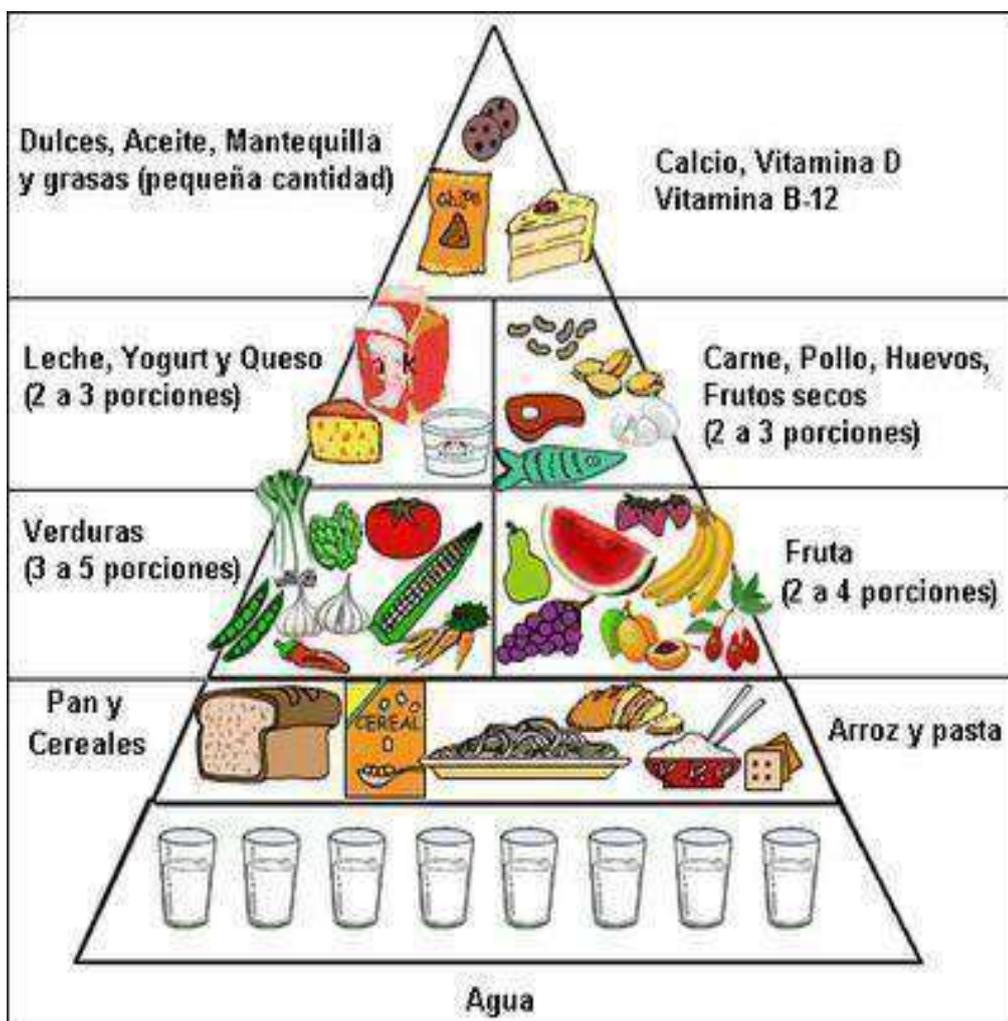
HABITOS ALIMENTICIOS	SI(1)	NO(2)
Grupo de alimentos		
Carbohidratos		
1. Cereales y legumbres como: Avena () trigo () quínoa () frijoles () lentejas () garbanzo () arvejas ()		
2. Tubérculos: Papa () camote () yuca () olluco () choclo ()		
3. Otros: Pan () galletas () fideos () arroz () .		
Vitaminas y minerales		
4. Verduras como: Zanahoria () zapallo () habas frescas () arvejas () frescas () tomate () pepino () betarraga () rabanito () cebolla () vainitas () calabaza () , otros.		
5. Verduras de hojas verdes como: Espinaca () Apio () poro () brócoli () caigua () lechuga () perejil () , otros.		
6. Frutas como: Papaya () melocotón () mandarina () mango () sandía () plátano () manzana () granadilla () pera () , otros.		
Proteínas.		
7. Carnes: Hígado () pollo () bofe () pavita () cerdo () res () sangrecita () bazo () .		
8. Huevos: Codorniz () gallina ()		
9. Pescado ()		
10. Frutos secos: Maní () nueces () almendras () castañas () pasas () , otros.		
11. Lácteos: Leche () yogurt () queso ()		

Grasa y Lípidos.		
12. Mantequilla () margarina () aceite () manteca () mayonesa ().		

Anexo 2: Clasificador del estado nutricional

	PESO/EDAD	PESO/TALLA	TALLA/EDAD
>+3	-----	Obesidad	Muy alto
>+2	Sobre peso	Sobre peso	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

Anexo 3: Pirámide alimentaria



Anexo 4: Vista frontal del Colegio Madre Teresa de Calcuta, Santa María.

