

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA**  
**CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA**



**LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE  
LOS ALUMNOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32306  
CHUNATAHUA LEONCIO PRADO – 2018**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN  
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN PRIMARIA**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
OPORTUNIDADES Y RESULTADOS EDUCATIVOS DE IGUAL CALIDAD

**TESISTAS:**

URETA TUCTO, Leyla  
SOTO SANTOS, Carlos Alberto  
MASGO CARBAJAL, Hermelinda

**ASESORA:**

Dra. Laura Carmen, Barrionuevo Torres

**HUÁNUCO – PERÚ**  
**2021**

## DEDICATORIA

A mi hija Jennifer por su compañía,  
paciencia, amor, y motivación  
constante.

Hermelinda

A mis hijos Jhordy y Patrick por ser  
el motor que impulsa mi vida.

A toda mi familia por la perseverancia  
constante que me inculcaron.

Leyla

A Dios por su bendición diaria.

A mis hijos Jhordy y Patrick por ser  
quienes me impulsan para ser mejor  
cada día.

A mis padres, por su motivación de  
seguir siempre adelante.

Carlos Alberto

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Alma Mater, donde nos formamos y crecemos profesionalmente, y por brindarnos una educación de calidad.

Agradecer a los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, del Programa de Licenciatura, por habernos incentivado a continuar con nuestros estudios y terminar la investigación emprendida.

Así también, agradecemos a todos nuestros familiares por su apoyo incondicional, por acompañarnos en todo el proceso de nuestra formación profesional.

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo, conocer de qué manera los hábitos alimenticios se relacionan con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Leoncio Prado. El tipo de investigación fue básica de alcance correlacional el diseño de investigación es no experimental correlacional, la población está conformada por 47 alumnos de la Institución Educativa N°32306, la muestra es no probabilística de tipo intencional, en este sentido la muestra estuvo conformada por 16 alumnos, a quienes se les administro las hojas de aplicación para recolectar la información, los instrumentos fueron validados por juicio de expertos y la confiabilidad se determinó mediante Alpha de Cronbach. De los resultados obtenidos, se puede apreciar que  $r$  (0,654) que corresponde a una correlación moderada y significativa  $p = 0,006$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua-Leoncio Prado

**Palabras clave:** Hábitos alimenticios, estado nutricional, alimentos y. dieta

## ABSTRACT

The objective of the research was to find out how the eating habits are related to the nutritional status of the students of the Educational Institution No. 32306 Chunatahua Leoncio Prado. The type of research is basic of correlational scope, the research design is non-experimental correlational, the population is made up of 47 students from Educational Institution No. 32306, the sample is non-probabilistic of an intentional type, in this sense the sample was made up of 16 students, to whom the application sheets were administered to collect the information, the instruments were validated by expert judgment and the reliability was determined using Cronbach's Alpha. From the results obtained, it can be seen that  $r$  (0.654) which corresponds to a moderate and significant correlation  $p = 0.006$ , thus rejecting the null hypothesis and it can be stated that eating habits are significantly related to the nutritional status of the students of the Educational Institution N ° 32306 Chunatahua-Leoncio Prado

Keywords: Eating habits, nutritional status, foods and. Diet

## INTRODUCCIÓN

MINSA (2014) menciona que los alimentos saludables brindan a las niñas, niños y adolescentes las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que necesitan para su crecimiento normal, también ayudan a mantener un peso normal y proporciona energía para estudiar y jugar. Las niñas, niños y adolescentes tienen un periodo de crecimiento continuado, si reciben aportes de energía y proteínas adecuados e incluyen en sus tiempos de comida, alimentos variados y en cantidades apropiadas es poco probable que tengan deficiencias nutricionales. Por otro lado, los hábitos inadecuados de alimentación adquiridos durante la infancia pueden llevar a la malnutrición, ya sea por déficit o por exceso de alimentos.

La alimentación en los niños es muy importante, va a depender de la calidad de alimentos que consume un niño, para que este tenga un desarrollo integral, es decir psicológico y emocionalmente sea un niño sano. Macías. (2017) El niño en edad escolar se somete a importantes tensiones psicológicas y emocionales propias de sus nuevas actividades y responsabilidades. La edad escolar se caracteriza por un crecimiento intenso, incremento en el esqueleto óseo del tejido muscular, cambios metabólicos, actividad de los sistemas endocrinos, nerviosos y cardiovasculares, lo cual se manifiesta en una aseveración del desarrollo físico y en una maduración sexual temprana.

Cuando se presenta un desequilibrio energético porque la energía ingerida es superior a la gastada, el exceso de calorías se almacena en forma de grasa conduciendo al sobrepeso u obesidad, cuanto más grasa corporal exista se tiene mayor probabilidad de presentar enfermedades no transmisibles: Hipertensión arterial, Niveles elevados de colesterol, enfermedades cardiovasculares, problemas óseos y de articulaciones, ocurrencias de diabetes. Pudiendo generar también problemas para desarrollar actividad física debido a la dificultad para respirar y cansancio e influir en la baja autoestima, aislamiento social y discriminación.

En el informe del Estado Nutricional en el Perú, son los niños comprendidos entre 5 y 12 años quienes presentan mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad. Los niños comprendidos entre 5 y 9 años presentan 15% y 18% de prevalencia de sobrepeso y obesidad respectivamente, mientras el 10% de adolescentes presentan sobrepeso.

El I capítulo está orientado, a la descripción del problema, formulación del problema, objetivos, hipótesis de la investigación, justificación e importancia de la investigación.

El II capítulo describe el marco teórico y conceptual, que comprende: los antecedentes de la investigación, bases teóricas, definiciones conceptuales, y bases epistémicas.

El III capítulo está orientado a la metodología de la investigación, que comprende: tipo y nivel de investigación, diseño y esquema de la investigación, población y muestra, instrumento de recolección de datos, técnicas de recojo, procesamiento y presentación.

El IV capítulo, presenta el análisis de resultados.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Resumen.....	iv
Abstract.....	v
Introducción.....	06

### CAPITULO I

#### PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

1.1 Fundamentación del problema.....	11
1.2 Formulación del problema.....	12
1.2.1. Problema general.....	12
1.2.2 Problemas específicos.....	12
1.3 Objetivos.....	13
1.3.1. Objetivo general.....	13
1.3.2 Objetivos específicos.....	13
1.4. Justificación e importancia .....	14
1.5. Limitaciones.....	14
1.6 Hipótesis.....	15
1.6.1. Hipótesis general.....	15
1.6.2 Hipótesis específicas.....	15
1.7 Variables.....	15
1.8 Operacionalización de las variables.....	16

### CAPITULO II

#### MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación.....	17
2.2 Bases Teóricas.....	21
2.2.1 ¿Qué es un hábito? .....	21



2.2.2 La alimentación .....	22
2.2.3 Concepto de hábitos Alimenticios .....	23
2.2.3.1 Los hábitos alimentarios .....	23
2.2.4. Beneficios que ofrecen los hábitos alimentarios.....	24
2.2.5. La importancia de los buenos hábitos alimenticios.....	24
2.2.6. Una buena dieta diaria.....	26
2.2.7. Ministerio De Educación Y Deportes .....	26
2.2.8. Acciones dirigidas a la formación de hábitos saludables.....	26
2.2.9. Los hábitos alimentarios y sus orígenes.....	28
2.2.9. La higiene	28
<b>2.2.9.1 Higiene de los alimentos.</b>	28
2.2.9.2. Higiene en la vivienda	30
2.2.9.3. Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal y del medio	30
2.2.9.4 Hábitos Saludables de la Alimentación	31
2.2.10. Distribución adecuada de las comidas en la dieta.....	32
2.2.11. Perú es el país de América donde la obesidad infantil creció más rápido	34
2.2.12. El etiquetado en Perú.....	35
2.2.13. Los niños de hoy son los peor alimentados.....	36
2.2.14. Que comen los niños de hoy en día.....	36
2.2.15. Nutrición.....	37
2.2.16 Estado Nutricional.....	37
2.2.17. Valoración del estado nutricional.....	38
2.2.17.1. Composición corporal: Medidas antropométricas.....	38
2.2.17.2. Indicadores dietéticos útiles en la evaluación nutricional....	39
2.2.18. Antropometría.....	40
2.2.18.1 Antropometría en los diferentes ciclos de la vida.....	41
2.2.19. Peso Corporal.....	42
2.2. 20.. Antropometría Nutricional .....	43
2.3 Definición de términos básicos.....	44

### **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

3.1 Tipo y nivel de investigación.....	46
--	----

	10
3.2 Diseño y esquema de la investigación.....	46
3.3 Diseño.....	46
3.4 Población y muestra.....	46
3.5 Técnicas de recojo, procesamiento y presentación de datos.....	47
3.6 Análisis de datos.....	47
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>RESULTADOS</b>	
4.1 Descripción de los resultados.....	49
4.2 Prueba de hipótesis.....	55
<b>CAPÍTULO V</b>	
<b>DISCUSIÓN</b>	
DISCUSIÓN.....	58
CONCLUSIONES.....	62
SUGERENCIAS.....	63
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
ANEXO.....	67

# CAPÍTULO I

## PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1 Fundamentación del problema

El problema de la alimentación en los niños pre escolares y en el inicio de la educación básica regular, se ha convertido en un problema de los padres de familia sobre todo en aquellos padres que laboran con un horario rígido para el ingreso de sus labores. El problema radica en la preparación de sus alimentos de los niños sea este desayuno y refrigerios.

La alimentación en los niños es muy importante, va a depender de la calidad de alimentos que consume un niño, para que este tenga un desarrollo integral, es decir psicológico y emocionalmente sea un niño sano. Macías. (2017). El niño en edad escolar se somete a importantes tensiones psicológicas y emocionales propias de sus nuevas actividades y responsabilidades. Existen evidencias de que el estrés psíquico puede producir en algunos niños retraso en su crecimiento. La edad escolar se caracteriza por un crecimiento intenso, incremento en el esqueleto óseo del tejido muscular, cambios metabólicos, actividad de los sistemas endocrinos, nerviosos y cardiovasculares, lo cual se manifiesta en una aseveración del desarrollo físico y en una maduración sexual temprana.

Se debe tener en cuenta que los niños, a la edad de 5, 6 años crecen aceleradamente y este crecimiento tiene que ver mucho con los hábitos de alimentación, sobre todo, en la niñez de las zonas vulnerables lugares a donde no llega las autoridades, no existe una evaluación continua en cuanto al desarrollo integral de los niños en los centros de salud, lugares de donde no se tiene información exacta.

Hoy en día la alimentación de los niños ha sufrido cambios extremos, no solo en los hogares lo mismo ocurre en las escuelas y en la misma sociedad pues ya no se consume las comidas tradicionales las comidas elaboradas con productos orgánicos, podríamos culpar al tiempo que disponemos en nuestro día a día para justificar, el consumo de un yogur y galletas como desayuno de los niños y luego

darle unas monedas al niño para que decida que compra a la hora del refrigerio todo esto se convierte en el consumo de comida chatarra.

Este es el problema que está ocurriendo en la localidad de Chunatahua , los padres se desprecupan por la alimentación de sus hijos, puede ser por desconocimiento de la importancia de la alimentación en edad escolar. Desconocen el tipo de alimentos y también la forma de alimentarlos. En muchas zonas rurales los padres priorizan sus labores y no hay tiempo para sus hijos.

Huamán (2016). El estado nutricional de las personas guarda relación directa con la calidad de la ingesta de alimentos, y ésta se encuentra determinada por condiciones de acceso a los alimentos, de factores que permiten seleccionar alimentos específicos para incorporarlos a la dieta.

El consumo de comida chatarra, dentro de ellas golosinas, frituras, refrescos en caja que sustituye el consumo del agua son los que afectan al buen desarrollo de los niños ya sea en su peso su talla y en algunas enfermedades como la obesidad, diabetes, o trastornos cardiovasculares desde la infancia.

Con el presente trabajo de investigación se pretende conocer de qué manera los hábitos alimenticios se relacionan con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Leoncio Prado.

## **1.2 Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿De qué manera los hábitos alimenticios se relacionan con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua-Leoncio Prado?

### **1.2.2 Problemas Específicos**

- ¿De qué manera la higiene se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua, Mariano Dámaso Beraún-Leoncio Prado?

- ¿De qué manera el consumo de las comidas importantes se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua- Mariano Dámaso Beraún-Leoncio Prado?
- ¿De qué manera las conductas alimentarias sedentarias se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua, Mariano Dámaso-Beraún Leoncio Prado?
- ¿De qué manera el tipo de alimentos que consume se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua, Mariano Dámaso Beraún- Leoncio Prado?

### **1.3 Formulación de Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Conocer de qué manera los hábitos alimenticios se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua-Leoncio Prado

#### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Describir de qué manera la higiene se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua-Leoncio Prado.
- Describir de qué manera las comidas importantes se relaciona el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua-Leoncio Prado.
- Describir de qué manera las conductas alimentarias sedentarias se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua-Leoncio Prado.
- Describir de qué manera el tipo de alimentos que consume se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua-Leoncio Prado.

#### **1.4 Justificación e importancia**

El trabajo se justifica porque es de importancia conocer como los hábitos alimenticios se relaciona con el estado nutricional de los niños en etapa escolar. El hogar y la comunidad educativa deben estar informados sobre los alimentos que se administra a los niños, si estos cumplen con los nutrientes necesarios para su desarrollo integral.

La investigación proporcionara información acerca de los hábitos alimenticios de los niños como: Comidas importantes, conductas alimentarias sedentarias, tipo de alimentos que consume y la higiene personal y de los alimentos, lo cual debe ser analizada y sobre ello tomar conciencia y decisiones adecuadas. Porque no se trata de culpar al tiempo por nuestras labores diarias y justificar el consumo de yogur y galletas o alcanzar algunas monedas para que el niño decida que comprar,

Huamán (2016). El estado nutricional de las personas guarda relación directa con la calidad de la ingesta de alimentos, y ésta se encuentra determinada por condiciones de acceso a los alimentos, de factores que permiten seleccionar alimentos específicos para incorporarlos a la dieta.

Los resultados de la investigación, debe ser información útil para la Institución Educativa y padres de familia. Para tomar medidas sobre los alimentos que se administran a los niños y evaluar si estos son nutritivos.

Consideramos que la investigación será útil como marco referencial para continuar con otras investigaciones y solucionar problemas.

#### **1.5 Limitaciones**

Las limitaciones para la elaboración del informe de tesis son las siguientes:

- Poca bibliografía especializada en tema
- Dificultades para obtener información por internet.
- Ingreso a la biblioteca de UNHEVAL
- Tiempo para reuniones entre los investigadores

## **1.6 Formulación de Hipótesis**

### **1.6.1. Hipótesis General**

Los hábitos alimenticios se relacionan de manera positiva con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Leoncio Prado.

### **1.6.2 Hipótesis Específicas**

- La higiene se relaciona de manera positiva con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua- Leoncio Prado.
- Las comidas importantes se relacionan de manera positiva con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua-Leoncio Prado.
- Las conductas alimentarias sedentarias se relacionan de manera positiva con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua-Leoncio Prado.
- El tipo de alimentos que consume se relacionan de manera positiva con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua-Leoncio Prado.

## **1.5 Variables**

**Variable 1:** Hábitos Alimenticios.

**Variable 2:** Estado nutricional

## 1.6 Operacionalización de las variables

<b>VARIABLE 1: Hábitos Alimenticios</b>		
<b>Definición conceptual</b>	<b>Operacionalización</b>	
	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>
<p>Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.</p> <p>El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia. La Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen.</p> <p>Fundación Española de Nutrición  <a href="http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios">http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios</a></p>	La higiene	- Higiene personal y de alimentos
	Comidas importantes	Desayuno Almuerzo Cena
	Conductas alimentarias sedentarias	Lugares donde se alimenta
	Tipo de alimentos que consume	Alimentos nutritivos comida chatarra
<b>Variable 2: Estado nutricional</b>		
<b>Definición conceptual</b>	<b>Operacionalización</b>	
	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>
<p>Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.</p> <p>La evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos, relacionados con la nutrición. Pretende identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso.</p> <p>El estado nutricional no solamente está determinado por talla y peso, sino además por indicadores clínicos y bioquímicos.</p>	<b>Talla</b>	IMC – índice de masa corporal  Estatura adecuada Estatura inadecuada
	<b>Peso</b>	IMC – índice de masa corporal  Peso adecuado peso inadecuado



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes de la investigación

##### A Nivel Internacional

Morazán, D. et al. (2016). “En su tesis titulada estado nutricional en escolares de primero a sexto grado en la Paz, Honduras”. Concluye: Que los trastornos nutricionales siguen presentes en la niñez hondureña, con aumento significativo de niños en posible riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad, siendo estos los principales problemas en la actualidad de los escolares que asisten a la escuela “Nuestra Señora la Merced”, La Paz, Honduras, sin embargo, todavía existen niños con emaciación, esto debido principalmente al bajo ingreso económico de la población que limita la accesibilidad a una canasta básica balanceada. Se recomienda: A la Secretaria de Salud y a la Secretaria de Educación se les sugiere la creación de un programa de alimentación escolar balanceado, con valor nutricional que no tenga efecto negativo en los niños en edad escolar, siendo este supervisado y evaluado por personal de la salud, capacitado en el tema por la Universidad Nacional Autónoma de Honduras.

Nava, B. et al. (2011). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares En éste estudio se refleja como la etapa preescolar podría ser la época ideal en la vida para aplicar medidas preventivas contra la aparición de ECNTA, no sólo porque es una etapa de adquisición de hábitos, sino porque en éstos niños ya se presenta un elevado IS, según lo que se refleja en ésta investigación, que en conjunto con los inadecuados hábitos alimentarios reportados en un alto porcentaje de la muestra evaluada, representan factores de riesgo para la adquisición de éstas enfermedades. Por ello, implementar estrategias para fomentar tanto el incremento del nivel de actividad física, particularmente en el sexo femenino, así como corregir los inadecuados hábitos alimentarios sería beneficioso para evitar la aparición de ECNTA desde etapas tempranas de la vida, y prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares que constituyen la primera causa de morbilidad en Venezuela y en muchos otros países latinoamericanos.

Cruz, J. (1999). Los hábitos alimentarios son determinaciones permanentes que el hombre se da a sí mismo para nutrirse, es el hábito es la forma cultural adoptada por el hombre. Son, por tanto, electivos, pero en cuanto adquieren forma y firmeza, se adhieren tenazmente a la vida comunitaria

Alvares, O et al. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues En conclusión, aunque la mayoría de los escolares participantes en el estudio presentaron un adecuado estado nutricional, no deja de constituir una preocupación el porcentaje que presentó sobrepeso, obesidad y desnutrición asociado significativamente a los hábitos alimentarios, lo cual sugiere la importancia de redoblar los esfuerzos por parte de los diferentes actores sociales, la comunidad científica y académica y la toma en consideración de los resultados del presente estudio a fin de lograr una adecuada educación nutricional, teniendo en cuenta los beneficios que puede brindar desde el punto de vista preventivo y para la salud en general.

Rodríguez, V. (2013). Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en preescolares de la parroquia Sucre del Distrito Capital de la República Bolivariana de Venezuela Concluye: La mayor proporción de las niñas y niños evaluados en el estudio se encuentran dentro de los parámetros de normalidad para los indicadores Talla-Edad, Peso-Talla, Peso- Edad Área Magra y Área Grasa. Sin embargo, es necesario resaltar que los estilos de vida de los niños y niñas participantes del estudio se encuentran caracterizados por hábitos alimentarios poco saludables, caracterizados por un alto consumo de bebidas azucaradas como refrescos y jugos pasteurizados, así como también, un bajo consumo de frutas y verduras situación que aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a edades cada vez más tempranas. Estos resultados se relacionan con la transición alimentaria epidemiológica, y nutricional que experimenta el país, en la cual, coexisten tanto enfermedades infecciosas asociadas a la desnutrición, como enfermedades crónicas asociadas a la obesidad.

## **B Nivel Nacional**

Carbajal, M. (2015). Los menores de edad han aprendido a diferenciar los alimentos nutritivos y ocasionales permitiéndoles reconocer el número adecuado de comidas que deben de consumir para su crecimiento y desarrollo. Asimismo, han asimilado que después de una alimentación adecuada deben ser higiénicos, es decir que deben de lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes después de ingerir sus alimentos y lavar los platos. Por ende, no es extraño afirmar que también lavan los alimentos antes de consumir. No debe olvidarse de que estas prácticas provienen desde la escuela al hogar y viceversa. El programa lo que hizo fue fortalecerla. 2) Los niños y niñas participantes del programa, han internalizado la práctica de aseo, orden y limpieza. Han asumido la tarea de colocar la ropa sucia en el lugar correspondiente, diferencian entre lo limpio y lo sucio, entre el orden y el desorden, entre la organización y la desorganización. Además, no solo saben el número de comidas que deben consumir o recibir a diario, sino también la cantidad o proporción, composición y propiedades nutritivas. 3) Los beneficiarios del programa, han aprendido que los hábitos de alimentación, no solo pasa por la cantidad y calidad de los alimentos a recibir a diario, sino que la preparación de la comida debe ser con alimentos autóctonos de la zona. Asimismo, asimilaron que debe haber limpieza como higiene. Es decir, existe una relación significativa entre el aseo y la preparación de la comida, pero con insumos provenientes de la localidad. 4) Los menores de edad no solo conocen y utilizan los útiles de aseo, refiriéndonos a las acciones y decisiones individuales, sino también acuerdan horarios de rutina con sus padres, digamos acciones y decisiones colectivas. Esto es importante, ya que el hecho de acordar horarios implica la capacidad de asimilar ciertas reglas en el hogar y asumir responsabilidades. 5) Los niños y niñas durante su participación en el programa Crecer Bien han aprendido la forma de combinación de los alimentos de manera balanceada, así como lavar los utensilios de comida una vez culminada la sesión y. además, no basta una alimentación balanceada, sino que se debe beber agua en cantidad suficiente una vez culminada la estación de comida. Se sabe que el agua es un líquido para la sobrevivencia humana y ayuda durante la digestión después de la comida.

Huamán, L., Valladares, C. (2006). En el trabajo de investigación. Estado nutricional y características del consumo alimentario de la población Aguaruna. Amazonas, Perú concluye. Que la medición de la frecuencia del consumo de alimentos ha permitido establecer que la alimentación actual de este pueblo se basa principalmente en la yuca y plátanos como alimentos de consumo diario en más de 90% de los hogares. Esto se complementa con el consumo de arroz, huevos de gallina, carachama, gusano y algunas verduras como el sachaculantro y la chonta, probablemente al lado de carencias de nutrientes existe el consumo de considerables volúmenes de carbohidratos los que a la larga pueden generar otros problemas sanitarios. Esta situación expresa la magnitud del deterioro de los recursos de esta población, donde hay una gran carencia de proteínas y micronutrientes, contrastando con otros pueblos como los Cashinahua del Purus (Ucayali)<sup>33</sup>, donde en tres meses de trabajo de campo se observó el aprovechamiento de 32 especies con 569 animales cazados, 89% mamíferos.

Quiroz. G. et al. (2016). En su tesis titulada, Relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una Institución Educativa Privada Concluye: Los hábitos alimentarios en los niños son predominantemente de moderado a adecuado porque tienen un consumo de frutas y verduras de 2 a más veces por semana, ya que lo recomendable es comerlo una vez al día para el desarrollo del niño que está en pleno crecimiento.

Egoavil, S., Yataco, A. (2017). Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la I.E. "MI FUTURO" – UP Cayetano Heredia. En su trabajo concluye: Los estudios recientes sobre hábitos alimentarios en escolares españoles revelan tendencias como un alto consumo de grasas totales, ácidos grasos saturados, colesterol, azúcares libres y un bajo consumo de carbohidratos complejos.

Arguedas. K. (2018). Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños del nivel primaria, Institución Educativa Particular Ricardo Palma concluye: Se estableció que existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios dimensión omisión de los tiempos de comida y el estado nutricional, los resultados estadísticos demuestran a través de la prueba chi-cuadrado de .032, lo cual

representa la existencia de asociación. En este estudio se logró identificar que no existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios dimensión lugar de consumo de alimentos y el estado nutricional, los resultados estadísticos demuestran a través de la prueba chi-cuadrado de 0,740 lo cual representa que no existe asociación.

Carrión, S. (2015). En los escolares de la parroquia Quinara predominan los hábitos alimentarios regulares, seguidos de los hábitos alimentarios malos. • Más de la mitad de los escolares tienen un peso dentro del rango normal, seguido de una cuarta parte de niños con riesgo de sobrepeso, lo cual es preocupante debido a que puede afectar a la salud del escolar, produciendo enfermedades crónicas no transmisibles. • En los niños y niñas con sobrepeso, riesgo de sobrepeso y bajo peso predominan los hábitos alimentarios malos seguidos de los hábitos alimentarios regulares, mientras que los hábitos alimentarios buenos están ausentes.

Callisaya, L. (2016). Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la Ciudad De La Paz”. En su tesis Concluye: Los datos obtenidos respecto al promedio general de los hábitos alimentarios son que los estudiantes llegan omitir algunas comidas el desayuno y la cena y su alimentación con un insuficiente consumo de frutas y verduras y el sedentarismo. En ese sentido su calidad nutricional es insuficiente y deja mucho que desear lo cual los puede llevar a enfermedades crónicas y daños irreversibles para su salud. Los estudiantes que cursaron el turno de la mañana omiten el desayuno; las causas por despertarse tarde no desayunan y por acumulación de trabajos académicos, exámenes, exposiciones y los estudiantes que estaban en el turno de la tarde omiten el almuerzo y la cena en algunas oportunidades también la causa, trabajos académicos, exámenes, exposiciones en la carrera.

#### C Nivel Local

No se evidenciaron investigaciones

## 2.2 Bases Teóricas

### 2.2.1 ¿Qué es un Hábito?

Ministerio de Educación y Deportes (2006) Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria.

El proceso de formación de hábitos en los niños y las niñas, se basa en la construcción de rutinas en las cuales es importante que los adultos tengan en cuenta los siguientes aspectos:

- Definir cuáles son los hábitos que serán objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje: cómo, cuándo y dónde practicarlos.
- Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su adecuada implementación y práctica constante en la vida diaria.
- Dar a conocer la importancia y las ventajas de su práctica oportuna y constante, por parte de los(as) niños(as) y la familia.

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar. Por ejemplo, lo que los padres y adultos comen a diario conformará parte de las preferencias o hábitos que el niño y la niña aprenderá gradualmente por imitación.

Algunos ejemplos de hábitos saludables:

- Práctica de higiene bucal: cepillado y uso del hilo dental.
- Higiene personal: baño diario y lavado de las manos.
- Alimentación: lactancia materna, consumo de una alimentación variada y balanceada en la cantidad y calidad adecuada, desde el embarazo y en las sucesivas etapas de desarrollo del niño y la niña.

### 2.2.2. Alimentación

Martínez (2016) La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir.

### 2.2.3. Concepto de hábitos Alimenticios

Melchor, G. (2015) Un hábito es aquella costumbre adquirida a lo largo de nuestra vida y que en este caso específico influyen en la alimentación Si en los primeros años de vida logramos establecer preferencias y gustos alimentarios saludables, estos se convertirán en hábitos que garantizarán el desarrollo adecuado del niño, pues le proveerán alimentos ricos en vitaminas, minerales y nutrientes que le permitirán realizar las actividades escolares.

Es aconsejable que los niños consuman cinco comidas al día: tres fuertes y dos refacciones. Tomando en cuenta que una de las refacciones se hará durante el horario escolar, debemos asegurarnos que consuman alimentos sanos, frescos y nutritivos, tales como frutas, verduras, leguminosas, granos y cereales integrales, lácteos, cárnicos como pescado, carne, pollo, huevo etc. Probablemente se preguntarán cómo podemos garantizar esto Bueno, no hay garantía, ya que no estamos allí para supervisar lo que nuestros hijos comen, pero sí podemos realizar acciones que faciliten la preferencia del niño por alimentos saludables, como por ejemplo el enviar loncheras y evitar incluir alimentos procesados.

En la actualidad tendemos a priorizar los alimentos procesados por ser prácticos y rápidos en su elaboración y consumo sin pensar en su efecto dañino que puede conducir al niño a una malnutrición o bien, a la obesidad infantil. Otro aspecto que se debe considerar es que, en la niñez, la demanda de nutrientes es mayor, debido a su crecimiento y apetito, por lo que es importante administrarles la cantidad de alimentos suficientes, así como vigilar su entorno ya que los niños comen por imitación: si como padres consumimos una dieta inadecuada, los niños aprenderán de nosotros y crecerán con ellos.

Si los niños ya tienen un mal hábito, no es imposible enmendar la situación. Si bien es cierto, algún hábito no se puede eliminar del todo, pero sí podemos cambiarlo por otro sano. Aplicando varias estrategias realizar la misma acción durante 21 días, para la cual se necesita mucha fuerza de voluntad y determinación para alcanzar el objetivo.

Un hábito creado desde la niñez es aquel que perdura, así que no olvidemos fomentar el comer en familia, lavarse las manos, masticar correctamente los alimentos, crear horarios para cada comida, consumir frutas, verduras, y tomar agua pura, así como practicar actividad física.

**2.2.3.1 Los hábitos alimentarios.** Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico. Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU). (2008)

#### **2.2.4. Beneficios que ofrecen los hábitos alimentarios**

La promoción, formación y consolidación de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables de forma sistemática contribuye a:

- Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición, que se pueden manifestar a corto plazo y posteriormente en la edad escolar, adolescencia y hasta en la edad adulta.
- Lograr que los conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos, para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad.
- Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.
- Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral.

Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños y las niñas.

En lo que se refiere al marco legal, la Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente, hace referencia a los derechos de los niños y las niñas en los aspectos de información, atención en salud y nutrición, tal como se indica en sus artículos 30 y 43, que destacan la importancia del derecho a un nivel de vida adecuado, a la información y atención en materia de salud y nutrición. En este sentido la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable conforman un área prioritaria.



La interrelación humana y el ambiente son elementos que propician la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. (CECU 2008)

### 2.2.5. La importancia de los buenos hábitos alimenticios

Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día.

El cambiar de hábitos no siempre resulta una tarea fácil, ya que nos hemos acostumbrado a comer comida rápida fuera de casa o dentro de ella. Pero, cabe destacar que los beneficios de alimentarnos de forma adecuada son muchos y, sin duda, es posible notarlos en toda nuestra actividad diaria.

Los buenos hábitos alimenticios nos ayudan a:

- **Disminuir los niveles de estrés:** Nos sentiremos dueños de las decisiones relacionadas con lo que elegimos para comer, aumentaremos la autoestima y disfrutaremos de los beneficios de los alimentos adecuados.
- **Comer con moderación:** Comer en exceso lleva a la obesidad y es un hábito autodestructivo. La moderación es el antídoto para una acción que puede llegar a ser compulsiva.
- **Perder peso y mantenerlo en el tiempo:** Esto es un logro que muchos quisieran y que vale la pena intentar.
- **Evitar los cambios de humor:** Ellos se producen cuando se ha comido compulsivamente. Debemos tener especial cuidado con los alimentos de alto índice glicémico (que aumentan bruscamente la glucosa sanguínea), ya que producen una descarga de insulina posterior, llevando de la euforia momentánea a una sensación de aletargamiento posterior.
- **Vencer la adicción a la comida:** Así controlaremos mejor cuánta comida ingerimos. Se trata de comer con hambre (necesidad de comida) y no comer con apetito descontrolado, que equivale a deseo de comida por causas emocionales.

Hospital del trabajador. (ACHS (s.f.)

### 2.2.6. Una buena dieta diaria

Aun estemos fuera de casa, es posible llevar una dieta balanceada y sana. Sólo es se debe tener control y cuidado en la elección de los alimentos del día. Elegir

alimentos variados y saludables, no nos demanda más tiempo. Aquí te mostramos cómo:

1. Desayuno: El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía necesaria para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.
2. Media mañana A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta el almuerzo. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogur.
3. Almuerzo: es la segunda toma más importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. El almuerzo siempre la podemos acompañar con pan.
4. Merienda Por la tarde, no te olvides de la merienda: zumo, batido, galletas o fruta.
5. Cena Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche. (CECU 2008)

**2.2.7. Ministerio De Educación Y Deportes (2006)** La formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables es un proceso interactivo en el que es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Acciones dirigidas a la formación de hábitos saludables.
- Rol de los adultos como mediadores y agentes modeladores.
- El ambiente humano y físico que rodea el momento de las comidas y la práctica de los hábitos saludables.

Es más fácil consolidar los hábitos saludables de manera temprana, antes que los niños y las niñas adquieran comportamientos negativos, ya que cambiar los conocimientos, las actitudes, valores y patrones de comportamiento inadecuados toma mucho más tiempo y exige también un orden o estrategia metódica, si se quiere alcanzar resultados positivos.

**2.2.8. Acciones dirigidas a la formación de hábitos saludables:**

Es importante que los niños y las niñas vivencien experiencias que les permitan avanzar en la consolidación de hábitos saludables. En este sentido se sugiere considerar los siguientes aspectos:

- Motivarles y explicarles en su lenguaje los pasos a seguir para practicar los hábitos, haciendo énfasis en los beneficios que éstos brindan a la salud y bienestar integral.
- Sensibilizar a los niños y las niñas en cuanto a la importancia de tomar decisiones oportunas en relación al cuidado responsable de su salud y los efectos que estas pueden producir.
- Intercambiar opiniones, escuchar sus preguntas, sugerencias, agrado o aceptación, ya que los niños y las niñas pueden actuar como comunicadores, proporcionando a los padres y a la familia nueva información que mejore sus condiciones de vida.
- Mostrar de manera práctica las indicaciones de los pasos a seguir durante la rutina diaria para formar hábitos saludables.

Los niños y las niñas comprenden mejor mirando el cómo hacer, que simplemente escuchando. Por ejemplo: es importante que el adulto les enseñe mediante el modelaje permanente, el hábito en vivo; también puede ofrecer información gráfica, en forma de láminas para explicar los pasos de un hábito.

MINISTERIO DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL. (s. f.)

**2.2.8.1 Hábitos alimentarios saludables desde la niñez:** una forma de crecer queriéndonos. De La Cruz. (2017) Los hábitos son conductas aprendidas que se repiten una y otra vez, convirtiéndose en comportamientos automáticos que definen un estilo o manera de hacer las cosas. Pueden ser sanos o insanos. Los hábitos sanos son todas aquellas conductas que favorecen el crecimiento, el desarrollo y el modo correcto de hacer las cosas, siendo lo contrario los que frenan nuestra adaptación y desenvolvimiento.

La obtención de hábitos sanos o insanos depende, de varios elementos como la influencia de personas, las redes sociales, la misma familia, la escuela y los ambientes que nos rodean. Un hábito se mantiene en el tiempo gracias a las motivaciones que se reciben del entorno; es por esto que las personas encargadas de la crianza deben actuar con mucha responsabilidad, entendiendo que, alimentarnos para vivir sanos implica la ingesta de alimentos que nos

proporcionen la energía y los nutrientes necesarios para que nuestro organismo cumpla a cabalidad con sus diferentes funciones. Esto se logra a través del hábito de comer de forma balanceada y variada todos los días.

**2.2.8.2 Los hábitos alimentarios y sus orígenes.** Latham. (2002). Las personas tienen sus propios gustos y preferencias a los alimentos y en muchos lugares son muy conservadores en sus hábitos alimenticios. Pues muchas veces se tiende a aceptar lo que las madres pararan o lo que ofrecen en una reunión o si se está en una junta de amigos. Sin embargo, lo que una sociedad considera muy deseable, otras lo consideran desagradable. Por ejemplo, en Asia, África, Europa y el continente americano generalmente les agrada y consumen la leche animal, pero en China, rara vez se consume. Las langostas, los cangrejos y los camarones son alimentos muy apreciados por muchas personas en Europa y América del Norte, pero son repulsivos para otras tantas en África y en Asia. La religión puede tener una importante función en prohibir el consumo de ciertos platos. Por ejemplo, ni los musulmanes ni los judíos consumen cerdo, mientras los hindúes no comen carne y con frecuencia son vegetarianos.

Son pocas las personas o sociedades se oponen al consumo de cereales, raíces, legumbres, hortalizas o fruta. Pueden tener fuertes preferencias y gustos, pero la mayoría de quienes comen maíz también comen arroz, y casi todos lo que comen arroz, comerán productos a base de trigo.

Se dice con frecuencia que los hábitos alimentarios rara vez o nunca cambian y que son difíciles de modificar. Esto no es cierto; en muchos países los alimentos actuales no son los mismos que se consumieron hace algunos años. Los hábitos y las costumbres alimentarias cambian y pueden ser influenciadas por diferentes factores. Frecuentemente los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se llevan a cabo en toda la comunidad o sociedad. El asunto importante no es qué tipo de alimentos se consume sino más bien, cuanto de cada alimento se come y cómo se distribuye el consumo dentro de la sociedad o de la familia.

### **2.2.9. La higiene**

**2.2.9.2 Higiene de los alimentos.** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS s.f.) la higiene alimentaria comprende todas las medidas necesarias para

garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de cualidades que les son propias, con especial atención al contenido nutricional.

La higiene de los alimentos abarca un amplio campo que incluye la manipulación de los alimentos de origen vegetal, la cría, alimentación, comercialización y sacrificio de los animales, así como todos los procesos sanitarios encaminados a prevenir que las bacterias de origen humano lleguen a los alimentos. La contaminación de alimentos se produce desde diferentes fuentes así: el aire, el agua, el suelo, los seres humanos, los animales y demás seres vivos. No todos los microorganismos que contaminan los alimentos crudos tienen la misma importancia sanitaria, unos se denominan microorganismos alterantes y los demás se denominan microorganismos patógenos.

En la escuela La tienda escolar es el lugar de la escuela donde niños, niñas y maestros compran diariamente las onces o merienda. Al igual que la cocina de nuestra casa debe mantenerse siempre limpia y en orden, para evitar la contaminación de los alimentos que allí se almacenan y preparan.

Recomendaciones para el manejo adecuado de la tienda y restaurante escolar:

- Debe estar situada en áreas que no interfieran con las actividades de clase.
- Los espacios deben estar siempre limpios y ventilados.
- Los alimentos deben estar bien empacados y correctamente almacenados.
- Los alimentos perecederos deben consumirse el mismo día, pues estos tienden a dañarse o a descomponerse rápidamente.
- Las personas que atienden las tiendas y restaurantes escolares deben:
  - Usar ropa apropiada (bata y gorra), siempre limpias y de colores preferiblemente claros. Manipular los alimentos con los utensilios adecuados y no con las manos.
  - Es necesario que el manipulador de alimentos se lave las manos cuando alguna de las siguientes acciones tenga lugar:
    - Antes de iniciar la manipulación o preparación de los alimentos.
    - Después de ir al baño.
    - Después de haber tenido que tocar objetos de alta manipulación como: dinero, teléfono o llaves. Después de tocarse el pelo, la nariz o la boca.
    - Después de toser o estornudar.
    - Tras haber manipulado productos crudos.

- No deben manipular los alimentos quienes tengan una cortadura o herida reciente.
- Y lo más importante de todo...respetar y tratar debidamente a los niños y niñas.

**2.2.9.2. Higiene en la vivienda.** La preparación de los alimentos en la vivienda, también requieren cuidados especiales por parte de las personas implicadas.

La limpieza empieza por las personas que van a manipular los alimentos, y en orden de prioridad sigue la cocina con sus estantes, alacenas, electrodomésticos, recipientes y loza. Estos cuidados garantizan que los alimentos estén libres de contaminación.

Algunas normas importantes a tener en cuenta:

- Escoger alimentos cuyo tratamiento previo garantice que son seguros (que su manipulación se haya basado en las indicaciones expuestas).
- Preparar los alimentos con agua hervida.
- Lavar y desinfectar las frutas y verduras. Antes de abrir un enlatado leer su fecha de vencimiento. Hervir la leche cruda antes de consumirla.
- No guarde alimentos enlatados, estos deben ser consumidos en su totalidad de forma inmediata una vez destapados.
- No mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.
- Consumir los alimentos inmediatamente después de su preparación y si no se consumen de inmediato, refrigerarlos.
- Lavarse las manos con la frecuencia necesaria.
- No estornudar o toser sobre los alimentos.
- Tener las canecas de basura alejadas de la zona de preparación de alimentos.

Docentes (s.f.)

**2.2.9.3. Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal y del medio.** En la alimentación, como en toda actividad humana, higiene es salud.

Al analizar la higiene de los alimentos se deben estudiar los temas relacionados con la inocuidad, la salubridad y el valor intrínseco de los alimentos en todas las fases de su procesamiento, desde su cultivo y producción hasta su distribución y consumo, con el fin de propiciar la salud de las personas.

Los alimentos pueden descomponerse por el crecimiento y la actividad de los microorganismos, por la actividad de las enzimas naturales, por la contaminación

de insectos y roedores, y por mantenerlos en temperaturas de riesgo. Otros factores, como la humedad excesiva, el aire (oxígeno) y la luz, también pueden provocar su deterioro. El conocimiento y cumplimiento de las reglas higiénico-sanitarias por parte de los manipuladores de alimentos contribuye a delinear el sentido de responsabilidad por la salud de los grupos familiares o poblacionales. La mejor forma de proteger la comida contra el ataque de gérmenes patógenos es mediante la higiene, la manipulación y el almacenamiento adecuados. (Docentes s.f.)

**2.2.9.4 Hábitos Saludables de la Alimentación.** Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades.

Cuando se habla de una alimentación variada y equilibrada, significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos que contienen nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales. Entre ellos tenemos:

Las proteínas son el componente principal de las células. Una de sus funciones es la de formar y reparar las partes del organismo. Las proteínas de origen animal (carne, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales).

Los hidratos de carbono, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda consumir papa, mandioca, trigo, maíz, arroz, y sus derivados como la harina el fideo y los panificados. Consumir menos los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles,

Las fibras son de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Los cuales ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como buenos digestivos. Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.

Las grasas tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo. Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc. Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal.

Las vitaminas, son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos.

Los alimentos ricos en Vitaminas A son: Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca Frutas: mango, durazno, mamón Animales: hígado, riñón, yema de huevo. Vitaminas C son: Verduras: verduras de hojas verdes, repollo Frutas: naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña. Vitaminas E son: Animales: nata de la leche, yema de huevo Vegetales: germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní. Los alimentos ricos en Ácido fólico son: Animales: hígado, carne vacuna, huevo, pescado, Vegetales: verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, batata, harina de trigo enriquecida.

Los minerales tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre. Ej. Ca, Fe, Zn.

Un valor especial merece el consumo del AGUA como parte de los hábitos alimentarios saludables. Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales, mate, caldo, cocido, etc. Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable. (Serafín, 2012)

#### **2.2.10. Distribución adecuada de las comidas en la dieta**

La correcta alimentación es una cuestión importante para la salud, y para una correcta alimentación es necesario respetar la forma en que el organismo necesita que le sean administrados los elementos.

Está demostrado que el hombre no se alimenta bien comiendo en la soledad, sin acompañamiento de sus semejantes. Necesita de todo un comportamiento de un grupo que lleva consigo una dinámica, con sus pausas incluidas, lógicamente producidas por la conversación. Todo esto hace que la masticación sea más lenta, contribuyendo a una mejor digestión y asimilación.

Idealmente los alimentos de estas comidas, deberían estar compuestos de la siguiente forma:



Nutrientes	Proporción
Hidratos de carbono	entre 50% y 60% del total de alimentos consumidos
Proteínas	entre 15% y 20% del total de alimentos consumidos
Grasas	entre 15% y 30% del total de alimentos consumidos

Para respetar esta distribución entre horarios y cantidades de nutrientes, sirve guiarse con las notas de pirámide nutricional, los consejos para una alimentación adecuada y los requerimientos diarios de vitaminas y minerales.

La cantidad total de nutriente que necesitamos a lo largo del día, no puede ser ingerida en una sola comida, por lo que es normalmente distribuída en varias etapas, ingeridas de manera de separada durante la jornada. Pero esa distribución suele variar en cantidad de comida y en la forma en los diferentes países y también entre personas de un mismo país.

¿Cómo distribuir las comidas?

De los resultados obtenidos por los múltiples estudios efectuados en lo que refiere a las cantidades y formas de administración de la comida, se obtiene que una distribución más que aconsejable es la siguiente:

Comida	Proporción
Desayuno	20-25 % de las calorías diarias
Almuerzo	35-40 % de las calorías diarias
Merienda	10-20 % de las calorías diarias
Cena	15-25 % de las calorías diarias

- El desayuno y la comida (almuerzo) deben ser las ingestas más energéticas del día. Debemos puntualizar que la mayoría de las personas, realizan un desayuno muy ligero o no desayunan, lo cual debe cambiarse y desayunar adecuadamente.
- Para los adultos la cena debe ser muy ligera y tomarse aproximadamente dos horas antes de dormir.

- El picoteo (comer entre comidas) conduce al aumento de peso, aumento del colesterol sanguíneo, y por supuesto a tener malos hábitos nutricionales.
- Realizar las tres comidas principales: desayuno, comida y cena. Es importante agregar una o dos meriendas para así mantener los niveles de glucemia estables, no tener ataques de hambre y evitar el picoteo entre horas. (Alicata. s.f.)

### **2.2.11. Perú es el país de América donde la obesidad infantil creció más rápido**

Expertos advierten que el etiquetado de semáforo nutricional no contribuirá a revertir esta grave problemática. Uno de cada cuatro niños entre los 5 y 9 años ya tiene en su cuerpo más grasa que la debida.

Sausa (2018) La obesidad y el sobrepeso en el Perú están alcanzando niveles alarmantes. Según el Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad, el 53.8% de la población peruana tiene un exceso de grasa corporal, es decir que una de cada dos personas pesa más de lo que debe, lo cual pone en peligro su salud. Por ello, no sorprende que, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) , el Perú haya alcanzado el tercer lugar en sobrepeso y obesidad en la región. Sin embargo, sí llama la atención y preocupa que, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), seamos el país de América donde la obesidad infantil creció más rápido en los últimos años.

Las cifras lo corroboran: en Perú, el sobrepeso y obesidad en niños entre los 5 y 9 años alcanza el 24.6% de la población , es decir que 1 de cada 4 menores ya presenta una acumulación excesiva de grasa en su cuerpo. Entre los niños de 0 a 5 años, la situación también es preocupante, pues la obesidad y el sobrepeso afectan al 7.6% de esa población, lo que significa que, a su corta edad, 1 de cada 10 pequeños ya tiene un problema de peso.

Raúl González Montero, representante de OPS en el Perú, mencionado por (Sausa 2018) señaló que el sobrepeso y la obesidad se están convirtiendo en una epidemia y un problema de salud pública que a la larga causará el incremento del número de personas con diabetes, hipertensión, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares. Explicó que esta problemática crece por el sedentarismo y el consumo excesivo de comida ultra procesada, rica en azúcar, sal y grasas trans y

saturadas, productos cuyo consumo en el país, en la última década, aumentó hasta en 265%.

### **2.2.12. El etiquetado en Perú**

Precisamente, como una medida para contrarrestar esta problemática, el Perú aprobó la Ley de Alimentación Saludable, la cual, entre otros puntos, estableció el etiquetado de los productos procesados para que los peruanos tengan información sobre lo que consumen. Aunque el Gobierno avanzó en un modelo de etiquetado con octógonos rojos y advertencias de alto cuando los productos excedan los niveles de azúcar, sal y grasas recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Comisión Permanente del Congreso aprobó un proyecto que modifica la ley e incorpora el uso del semáforo nutricional, un sistema mixto de advertencias diferenciadas de alto, medio y bajo en colores rojo, amarillo y verde que incluye información nutricional y porcentajes de las raciones de los productos.

El presidente de la Comisión de Defensa del Consumidor, Miguel Castro, mencionado por (Sausa 2018) ha defendido este modelo, pues señaló que transmite mucha más información que los octógonos, ya que, además de alertar sobre la presencia de un nutriente crítico que sobrepase los parámetros establecidos, también informa sobre la cantidad de los mismos dentro de los productos, incluso de aquellos que se encuentran dentro de lo permitido, lo cual permite hacer comparaciones.

A eso hay que agregar que un estudio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) mencionado por (Sausa 2018) señala que los sistemas de semáforos nutricionales podrían incrementar en 18% el número de personas que eligen una opción más saludable.

Sin embargo, para el representante de la OPS, el semáforo nutricional puede resultar muy confuso para los adultos y sobre todo para los niños que, en el corto tiempo que hacen las compras, no podrán interpretar los colores, la información numérica y el porcentaje de dieta diaria. “Toda esa información hace más complejo el resultado final y puede causar desinformación, confusión y no contribuirá a revertir el problema de salud que se presenta actualmente”, manifestó.

El experto defendió el etiquetado frontal con octógonos rojos propuesto por el Ministerio de Salud, pues dijo que ha sido hecho con base científica.

Además, advirtió que el semáforo nutricional aprobado en el Congreso peruano no es el mismo que se usó en Ecuador. “Ese era más claro y solo se basaba en tres colores con la indicación alto, medio y bajo. El modelo peruano permite más de 200 combinaciones diferentes”, manifestó.

### **2.2.13. Los niños de hoy son los peor alimentados**

García (2010) menciona que una buena alimentación pasa por la exclusión de la dieta de los productos elaborados y una mayor ingesta de verduras, frutas y legumbres. Se debe concientizar a la población de los beneficios de alimentarse bien y mantener hábitos alimentarios durables. De lo contrario se pueden tener consecuencias, sobre todo cuando se consumen alimentos procesados, que en su mayoría son muy tentadores y luego nos conducen a la obesidad.

Existe un aumento de la obesidad infantil y un riesgo importante de que perdure en la edad adulta. La consecuencia es un aumento de los riesgos asociados en el sistema metabólico, como la diabetes y el cáncer, que están en ocasiones asociados al sobrepeso.

Fundamentalmente por el consumo de pastelería industrial y todas las bolsas de snacks (aperitivos) en lugar de tomarse un bocadillo, como hacíamos antes. Los batidos de leche con cacao son una bomba, es preferible tomar un vaso de leche con una cucharada de cacao. Además, están preparados con leche entera y es preferible que tomen leche semidesnatada.

Hay que volver a la alimentación tradicional a base de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Cuando uno se pone a dieta lo primero que suprime son las legumbres y el pan y hay que concienciar a la gente de que es justo al revés. Debemos de concimir hidratos de carbono, pero no es lo mismo consumir galletas que pan hay alimentos que debemos eliminar de la dieta.

### **2.2.14 Cómo se alimentan los niños de hoy**

En la actualidad, hay mayor porcentaje de niños que sufren obesidad. Esto, se debe a que la mayoría de ellos no lleva una alimentación saludable, desde pequeños, es muy importante que no comamos solamente alimentos en base a harinas y grasas y todo eso que siempre gusta, si no que empecemos a comer más

verduras y frutas. También, debemos intentar que los niños coman menos alimentos de pastelería o galletas industriales. (García 2010)

### **2.2.15. Nutrición**

Vázquez (2020). Comer es un acto que presupone responsabilidad y conocimientos.

Su carácter bio-psico-social, nos compromete a la promoción de una adecuada cultura alimentaria en aras de transformar conductas desfavorables. Es por ello que resulta trascendente conocer la composición de los nutrientes que nos aportan los alimentos, para una óptima selección y conformación de nuestro menú. Los nutrientes son constituyentes de los alimentos que aportan energía al organismo, o son precursores para la formación de otras sustancias que se requieren para el crecimiento, la reparación de los tejidos, la defensa frente a enfermedades o el mantenimiento de la vida. Resulta un poco complicado aprenderse de memoria los nutrientes y calorías de cada uno de los alimentos; por ello la principal recomendación nutricional generalmente consiste en comer con diversidad y elegir bien los alimentos. Solo así se podrá garantizar una dieta equilibrada. Se clasifican en macronutrientes y micronutrientes, según las cantidades que se encuentran en los alimentos, o las cantidades que se requieren del organismo. Los macronutrientes son las proteínas, carbohidratos y lípidos (grasas), mientras que los micronutrientes son las vitaminas y los minerales.

### **2.2.16 Estado Nutricional**

El estado nutricional se define como la condición corporal resultante del balance entre la ingestión de alimentos y su utilización por parte del organismo. Su evaluación tiene la finalidad de identificar una posible malnutrición por exceso o por defecto y discriminar el origen de la misma.

La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo o, lo que es lo mismo, detectar situaciones de deficiencia o de exceso. Dicha evaluación debe ser un componente del examen rutinario de las personas sanas y es importante en la exploración clínica del paciente. Es necesaria para proponer las actuaciones dietético-nutricionales adecuadas en la prevención de trastornos en personas sanas y su corrección en las enfermas. (Farré s.f.).

Rodríguez. (2008). Mediante la evaluación del estado nutricional a través de indicadores antropométricos (peso, talla, IMC, composición corporal, etc.) es posible diagnosticar que una persona se encuentra en un peso bajo, peso normal, sobrepeso u obesidad y que por tanto ha ingerido menos o más de la energía requerida. Empleando indicadores bioquímicos, inmunológicos o clínicos es posible detectar carencias de nutrientes como el hierro o determinadas vitaminas.

La evaluación del estado nutricional se puede completar con un estudio de los hábitos alimentarios o dietéticos de la persona, que permitirá conocer la causa de su estado nutricional y proponer medidas alimentarias correctoras.

### **2.2.17. Valoración del estado nutricional**

Una correcta valoración del estado nutricional (VEN) permite identificar las alteraciones nutricionales por exceso y por defecto, y posibilita el adecuado abordaje diagnóstico y terapéutico. Una VEN completa debe incluir la realización de la historia clínico-nutricional, incluyendo la valoración dietética, una correcta exploración y estudio antropométrico.

Merece especial mención, aunque no será tratado en este capítulo por su amplitud, el cálculo del Gasto Energético (GE), para calcular los aportes necesarios y ajustados al gasto en un individuo y enfermedad concreta, sobre todo en nutrición artificial. El GE total se calcula a partir del GE en reposo (medido por calorimetría indirecta o estimado por fórmulas predictivas, de la OMS o de *Schofield*), corregido por la actividad física y la termogénesis de los alimentos

La valoración del estado nutricional debe reunir los siguientes aspectos:

- Composición corporal: estudio de las medidas antropométricas
- Situación del metabolismo: estudio de los parámetros analíticos
- Situación fisiopatológica: historia clínica y exploración física
- Informe psicosocial: educación y hábitos nutritivos
- Historia dietética. (Marugán. 2015)

**2.2.17.1. Composición corporal: Medidas antropométricas.** Ramos. (2016) Al revisar la bibliografía, encontramos abundante información fiable porque en ellas no se especifica la calidad relativa del peso corporal del individuo. Pues a raíz de ello es necesario emplear técnicas específicas que nos permitan medir y evaluar la composición corporal teniendo en cuenta los componentes estructurales del cuerpo: tejido muscular, óseo y grasa. Estos datos están basados en la comparación de distintas medidas corporales respecto a patrones apropiados.

Las más frecuentes son:

1. Medidas directas:

- Peso y altura
- Envergadura del codo o la muñeca
- Perímetro del brazo
- Pliegues cutáneos: subescapular, bicipital y abdominal

2. Medidas indirectas: elaboradas a partir de las medidas anteriores

- Superficie corporal y metabolismo basal (energía consumida para el mantenimiento de las actividades mínimas del organismo).
- Perímetro y área muscular del brazo
- Índice peso-altura (índice de Quetelet): relaciona el peso y la altura según la fórmula: Índice de Quetelet:  $\text{Peso (Kg)}/\text{Altura}^2 \text{ (m)}$
- Porcentaje de grasa corporal
- Inmunológica

**2.2.17.2. Indicadores dietéticos útiles en la evaluación nutricional.** El estudio del consumo de alimentos es uno de los aspectos más importantes de la ciencia de la nutrición, pues hoy día hay suficiente evidencia de la relación entre el modelo de consumo alimentario y enfermedades crónico-degenerativas. La cantidad y el tipo de alimentos consumidos, proporciona importantes antecedentes que pueden relacionarse con el desarrollo, prevención y tratamiento de diversas enfermedades, incluyendo la desnutrición en sus diferentes grados. Una vez evaluado el consumo de alimentos, se estima la ingesta de energía y nutrientes mediante la base de datos de composición de alimentos y, posteriormente, se determina y analiza el porcentaje de adecuación de la dieta. Por otra parte, el cálculo de diferentes índices de calidad permite tener una idea global del estado de nutrición, evaluado a través de la dieta. Es por ello que el conocimiento del

consumo de alimentos, así como de los hábitos, frecuencias y preferencias alimentarias de un individuo, es imprescindible frente a cualquier intervención nutricional en un paciente desnutrido. Este proceso, llamado entrevista dietética (historia dietética), debe proporcionar la información básica, que, junto con la obtenida en la evaluación bioquímica, la exploración física y antropométrica, permita al profesional diseñar una estrategia o plan de alimentación apropiado a la severidad de la desnutrición. (Ravasco 2010)

### **2.2.18. Antropometría**

Marugán. (2015) Se basa en el estudio de un reducido número de medidas corporales. Los procedimientos son simples, seguros y no invasivos, son precisos y exactos si se utilizan protocolos estandarizados, y el equipo necesario es barato y portátil. De un lado, tenemos el peso, la talla y los índices basados en las relaciones entre ellos, que permiten la comparación con poblaciones de referencia y poder realizar una valoración evolutiva, mediante el seguimiento de los cambios producidos a lo largo del tiempo. Sin embargo, no aportan información sobre la composición corporal del individuo. Para ello, es necesario utilizar otros parámetros antropométricos, como los pliegues cutáneos y algunos perímetros, que pueden informar sobre los compartimentos graso (MG) y masa magra o libre de grasa (MM).

Cuando se utilizan tablas de referencia, el protocolo de medida debe ajustarse todo lo posible con el utilizado en su desarrollo, y los instrumentos de medida deben chequearse con frecuencia para garantizar la máxima exactitud y objetividad de los datos. La variabilidad interobservador e incluso intraobservador puede ser importante si no se es minucioso en la realización de la técnica. Se tomarán las siguientes medidas:

**Peso.** Se valora con el paciente en ropa interior en básculas clínicas (precisión de 50-100 g) previamente equilibradas, es aconsejable realizar la medida siempre a la misma hora, preferentemente por la mañana en ayunas, para evitar las oscilaciones fisiológicas.

**Talla.** Se evalúa con un tallímetro vertical, o un estadiómetro (precisión mínima de 0,5 cm y máxima de 0,1 cm). Durante los dos primeros años de vida, se mide la longitud entre el occipucio y el talón con un tablero de medición horizontal o antropómetro (mide la longitud del niño con una precisión de 0,1 cm). A partir de



los dos años, se mide de pie, descalzo, con los talones, la columna y el occipucio apoyados sobre un plano duro y los brazos extendidos a lo largo del tronco.

Índices pondero-estaturales. Relacionan el peso con la talla y permiten una catalogación más real del estado nutricional que un simple valor aislado de peso y talla, que solo tendría valor en una evaluación longitudinal del crecimiento (Tabla II). Los más utilizados son el índice nutricional de Shukla en menores de 2 años y, a partir de entonces, el índice de masa corporal (IMC).

#### **2.2.18.1 Antropometría en los diferentes ciclos de la vida.** En el neonato

Las mediciones antropométricas más utilizadas en el neonato hospitalizado incluyen: peso corporal, longitud, medición de circunferencias (brazo, tórax, muslo) y pliegues cutáneos. La evaluación antropométrica debe ser aplicada como rutina en las unidades de cuidado neonatal dentro de la evaluación nutricional.

En el niño y adolescente

En el niño las variables más utilizadas son: peso, talla, circunferencia cefálica y circunferencia media del brazo izquierdo, pliegues cutáneos, y subescapular, área grasa y área muscular. Con ellos se construyen indicadores que reflejan las dimensiones corporales y la composición corporal que se obtienen al ser comparados los valores observados con los valores de referencia. Entre los indicadores de dimensión corporal tenemos: peso para la edad (PE), peso para la talla (PT), talla para la edad (TE), circunferencia del brazo para la edad (CB-E), circunferencia cefálica para la edad (CC-E). En este sentido, la OMS ha publicado tablas para la evaluación nutricional con valores de referencia y distribución percentilar utilizando los indicadores P/E, T/E, P/T que permiten situar al niño o adolescente según la intensidad de la malnutrición tanto por déficit como por exceso. Por otra parte, en cuanto a los indicadores CC/E, CB/E, CB/CC, e indicadores de composición corporal: pliegue del tríceps, pliegue subescapular, área grasa, área muscular, se utilizan diversos valores de referencia. Además de los de la OMS, otros países como Venezuela han determinado otros puntos de corte, en el Estudio Transversal de Caracas, se utilizan referencias nacionales e internacionales. Entre los indicadores tenemos:

El indicador Peso para la edad (P/E): relación entre el peso de un individuo a una edad determinada y la referencia para su misma edad y sexo. Se utiliza para diagnosticar y cuantificar desnutrición actual o aguda.

Peso para la talla (P/T): relación que puede existir entre el peso obtenido de un individuo de una talla determinada y el valor de referencia para su misma talla y sexo. Es más específico para el diagnóstico de desnutrición actual en niños de 2 a 10 años.

Talla para la edad (T/E): relación entre la talla de un individuo y la referencia para su misma edad y sexo. Se emplea para el diagnóstico de desnutrición crónica.

Circunferencia del brazo para la edad (CB/E): expresa la relación entre la circunferencia del brazo de un individuo y la referencia para su edad y sexo. Es un indicador compuesto de reserva calórica y proteica.

Circunferencia Cefálica para la edad (CC-E): indicador de gran importancia en niños menores de 3 años de edad y su déficit refleja desnutrición de larga evolución. En lo que concierne al IMC y el valor de corte aceptado, la delgadez no tiene el mismo significado en los adultos que en los niños: en los adultos indica un bajo IMC, mientras que en los niños indica un bajo peso para la edad. Para su interpretación se considera que: a) un IMC <18.5 es denominado "delgadez", la cual a su vez se clasifica como Delgadez Grado I (IMC de 17-18.5), Delgadez Grado II (IMC 16-17) y Delgadez Grado III (IMC < 16). (Ravasco 2010)

### **2.2.19. Peso Corporal**

El peso es el indicador global de la masa corporal más fácil de obtener y de reproducir. Por esta razón se utiliza como referencia para establecer el estado nutricional de una persona, siempre y cuando se relacione con otros parámetros como: sexo, edad, talla y contextura física. En esta misma línea, es importante resaltar que el peso dado por la balanza es conveniente analizarlo no de forma aislada sino considerando el porcentaje de grasa y masa muscular.

El peso de una persona se determina por el equilibrio entre el ingreso y las necesidades de energía y depende de cada individuo. Existen diferentes tipos de peso:

- Peso actual: es el que presenta el paciente en el momento de la entrevista.
- Peso habitual: es el peso estable que refiere el paciente que ha mantenido en los últimos años.
- Peso deseable: es el que el paciente aspira a alcanzar, donde considera que se sentirá bien. Dependerá de cada paciente y también de factores sociales, estéticos y psicológicos.

- Peso normal o teórico: es el peso que se ubica en las tablas de peso-talla de población normal para un individuo determinado.
- Peso ideal: es aquel que estadísticamente proporciona mayor esperanza de vida.
- Peso ideal corregido: es el calculado en función al porcentaje de masa grasa metabólicamente activa. (ELIKA 2014).

## 2.2. 20.. Antropometría Nutricional

De todos los datos antropométricos, los que han demostrado ser de mayor utilidad para valorar el estado de nutrición son: el peso, la talla, el perímetro craneal, el perímetro del brazo y el grosor del pliegue cutáneo. En líneas generales se puede afirmar que el peso, perímetro del brazo y panículo adiposo reflejan las alteraciones recientes de la nutrición, mientras que la talla se afecta solamente en los cuadros crónicos.

PESO: es un indicador global de la masa corporal.

TALLA: Es el parámetro fundamental para enjuiciar el crecimiento en longitud, pero es menos sensible que el peso a las deficiencias nutricionales, por eso sólo se afecta en las carencias prolongadas, sobre todo si se inicia en los primeros años de vida, como sucede en los países en vías de desarrollo. En nuestro medio, la talla aisladamente tiene muy poco valor para evaluar el estado nutricional, en cambio es extraordinariamente útil combinada con otros datos antropométricos, especialmente con el peso.

Relaciones Peso-Talla: En 1972, Waterlow mencionado por (Hernández, 1999) publicó una nueva clasificación de los estados de malnutrición, basado en las modificaciones de la relación peso/talla y la influencia predominante sobre uno y otra de la malnutrición aguda o crónica. Partiendo de estos conceptos, se han establecido algunos índices y se han construido una serie de gráficas que permiten enjuiciar fácilmente la situación nutritiva simplemente con el conocimiento de la talla, peso y edad. Los más utilizados son los siguientes:

Índice nutricional: se basa en la comparación de la relación simple del peso y la talla del paciente con la relación del peso y talla medios para la correspondiente edad y sexo. La fórmula es la siguiente:

Peso actual / Talla actual x 100

Peso medio / Talla media

El valor de este índice permite diferenciar cuatro situaciones:

- \* Inferior a 90: malnutrición
- \* De 90 a 100: normal
- \* De 110 a 120: sobrepeso
- \* Superior a 120: obesidad. (Hernández, 1999)

### **2.3 Definición de términos básicos:**

1. Hábitos alimenticios: La repetición de acciones constituye un hábito, pues luego de un tiempo de practicarse se logra ejecutar esas conductas de modo automático, sin planificación previa. Comer bien, sano y natural puede constituirse en un hábito, como también puede serlo comer mal.
2. Higiene de los alimentos: La higiene de alimentos incluye. Cierta número de rutinas que deben realizarse al manipular los alimentos con el objetivo de prevenir daños potenciales a la salud. Los alimentos pueden transmitir enfermedades de persona a persona así como ser un medio de crecimiento de ciertas bacterias (tanto en el exterior como en el interior del alimento) que pueden causar intoxicaciones alimentarias
3. Valoración nutritiva: Indicación de la contribución de un alimento al contenido nutritivo de la dieta. Este valor depende de la cantidad de alimento que es digerido y absorbido y las cantidades de los nutrientes esenciales (proteína, grasa, hidratos de carbono, minerales, vitaminas) que éste contiene.
4. Antropometría: La antropometría es el tratado de las proporciones y medidas del cuerpo humano. Como tal, la antropometría es una ciencia que estudia las medidas y dimensiones de las diferentes partes del cuerpo humano ya que estas varían de un individuo para otro según su edad, sexo, raza, nivel socioeconómico, etcétera.
5. Nutrición: Se conoce como nutrición al proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales, pero nutrición también es la parte de la medicina que se ocupa del estudio de la mejor relación entre los alimentos y la salud.

6. **Desnutrición:** La desnutrición es el resultado del consumo insuficiente de alimentos y de la aparición repetida de enfermedades infecciosas. La desnutrición puede ser crónica, aguda y desnutrición según peso para la edad. La desnutrición implica tener un peso corporal menor a lo normal para la edad, tener una estatura inferior a la que corresponde a la edad (retraso en el crecimiento), estar peligrosamente delgado o presentar carencia de vitaminas y/o minerales (malnutrición por carencia de micronutrientes o mejor conocida como hambre oculta).
7. **Peso corporal:** Esta noción menciona a la cantidad de masa que alberga el cuerpo de una persona. Parámetro cuantitativo imprescindible para la valoración del crecimiento, el desarrollo y el estado nutricional del individuo.
8. **Talla corporal:** La estatura (o talla humana) designa la altura de un individuo. Generalmente se expresa en centímetros y viene definida por factores genéticos y ambientales.
9. **Masa corporal:** La masa es aquella magnitud física que nos permite indicar la cantidad de materia que contiene un cuerpo, en tanto, la unidad de masa en el Sistema Internacional de Unidades y Medidas es el kilogramo o kg.
10. **Estado nutricional:** Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

## CAPITULO III METODOLOGÍA

La metodología es parte importante del plan de investigación, se refiere a la estrategia de trabajo, en este capítulo describiremos el tipo, alcance diseño y las técnicas de recolección de datos de la investigación, así como el procesamiento de la información (Tamayo y Tamayo, 1999).

**Estudio:** descriptivo-Correlacional

### 3.1. Tipo y nivel de investigación.

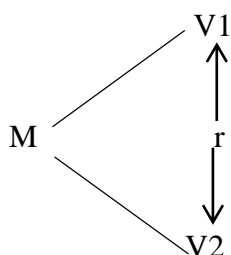
**Tipo:** Básica, tuvo como finalidad, recopilar, información para conocer de qué manera los hábitos alimenticios se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua-Leoncio Prado.

**Alcance de la investigación:** Correlacional, por lo que el trabajo consistió en relacionar los resultados de ambas variables. (Hernández Sampieri 2018).

### 3.2. Diseño y esquema de la investigación

El trabajo de investigación no necesitó de la manipulación de la variable independiente, por lo tanto, el diseño de la investigación fue no experimental en su variante descriptiva correlacional en tal sentido se investigo los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos Según Hernández Sampieri (2018).

#### Esquema



#### Donde

M	= muestra
V1, V2	= variables
r	= relación

### 3.3 Población y muestra

#### Población de estudio

La población objeto de estudio estuvo constituida por 47 alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua - Leoncio Prado. Los cuales están distribuidos de la siguiente manera:

Tabla N° 1  
Distribución de la Población

Institución Educativa	III ciclo		IV ciclo		V ciclo	
	1ro	2do	3ro	4 to	5to	6to
N°32306 Chunatahua	10	06	08	07	6	10
Sub total	16		15		16	
<b>TOTAL</b>			47			

### Muestra

Para determinar la muestra de la investigación se empleó el muestreo no probabilístico de tipo intencional por conveniencia es decir a criterio de los investigadores. En este sentido la unidad de análisis son los alumnos de la I.E. N° 32306 Chunatahua y conformaran la muestra los alumnos del III ciclo con (16) alumnos, quedando representada de la siguiente manera:

Tabla N° 2

### Distribución de la muestra

I.E. N°32306 Chunatahua	III Ciclo	
Alumnos	1ro	2do
Sub total	10	6
<b>TOTAL</b>	16	

Fuente: registro del docente 2018

### 3.5. Técnicas de recojo, procesamiento y presentación de datos

Técnica: Se hizo uso de dos técnicas

- a) Técnica Antropométrica (IMC) para poder recolectar la información y alcanzar los objetivos en primer lugar se solicitará el permiso correspondiente a la Sra. Directora de la I. E. Luego se trabajó con los alumnos. Para ello se hizo uso de una balanza bien ubicada y calibrada para la seguridad de los alumnos y para la obtención de los datos confiables, de la misma manera se hizo el trabajo con el tallímetro el procedimiento para la toma de medidas tanto de la talla como el peso será de acuerdo a los protocolos existentes. Después de lo obtención de

datos se aplicará la técnica IMC – índice de masa corporal para lo cual es necesario los datos de peso en Kilogramos y la talla en centímetros elevado al cuadrado con lo cual se obtendrá el estado nutricional de los alumnos de la I.E. N° 32306 Chunatahua

$$\text{Fórmula IMC} = \frac{\text{peso}(\text{Kg.})}{\text{Tall}(\text{cm.})^2}$$

b) Técnica la encuesta.

El Instrumento el cuestionario

Para la elaboración del cuestionario y de las preguntas, se tuvo en cuenta los objetivos, dimensiones y los indicadores planteados en la investigación, el cuestionario será mixto de aproximadamente 20 preguntas y administrados a los alumnos.

**Confiabilidad** el instrumento que se aplicó a un grupo piloto de alumnos de la I.E. N° 32306 para su confiabilidad con la prueba Alfa de Crombach.

**Validez** Fue validado con la técnica juicio de expertos

### **Análisis de datos**

Para el procesamiento de datos se hizo uso de:

- El programa estadístico Microsoft office (Excel).
- Para la verificación de la hipótesis se hizo uso de la estadística descriptiva. como la estadística inferencial.



## CAPÍTULO IV

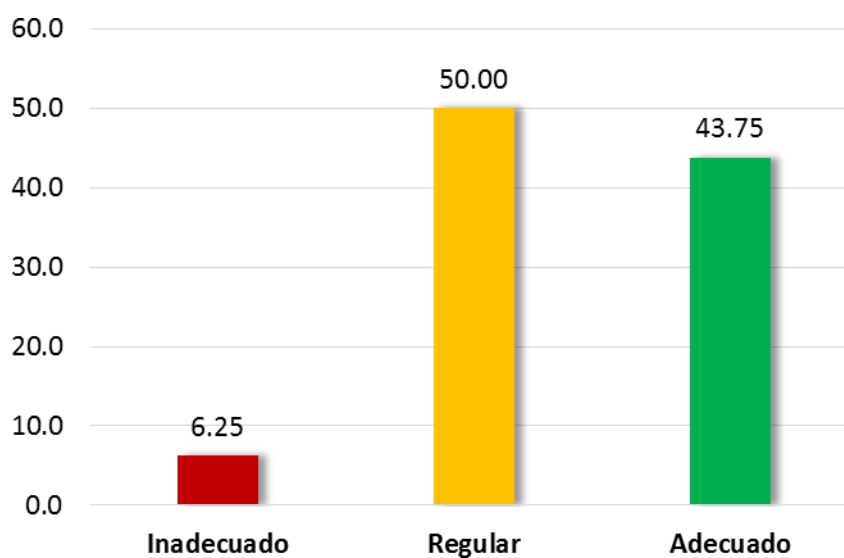
### RESULTADOS

#### 4.1 Descripción de los resultados

Tabla 1. Evaluación de la dimensión higiene personal y de alimentos en los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua.

Nivel	fi	%
Inadecuado	1	6.25
Regular	8	50.00
Adecuado	7	43.75
Total	16	100.00

**Figura 1**



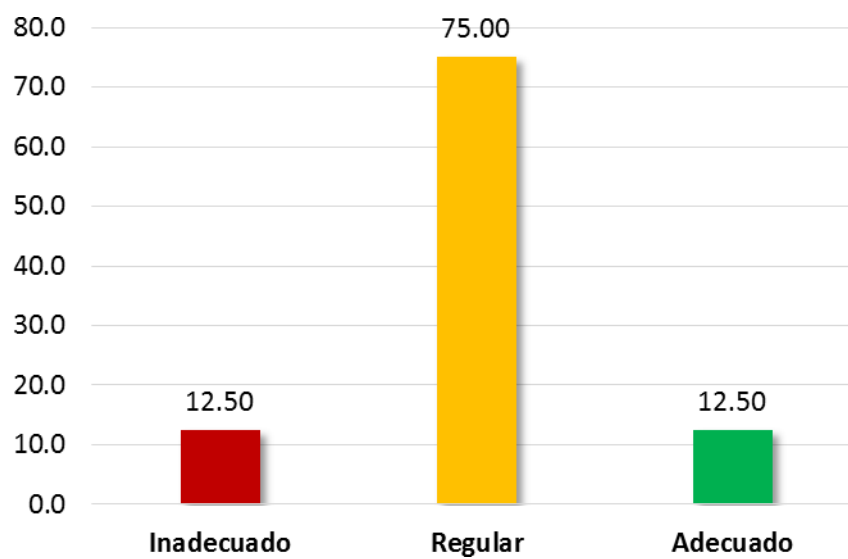
*Figura 1.* Evaluación de higiene personal y de alimentos en los alumnos

En la tabla 1 y figura 1 se puede apreciar el resultado de la evaluación hecha sobre higiene personal y de alimentos en los alumnos, donde 6,27% es inadecuado, el 50,0% es regular y 43,75% es adecuado, como se puede apreciar resalta el nivel regular en cuanto a higiene personal y de alimentos en los alumnos.

Tabla 2. Evaluación del consumo de comidas importantes (Desayuno, almuerzo y cena) de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua.

Nivel	fi	%
Inadecuado	2	12.50
Regular	12	75.00
Adecuado	2	12.50
Total	16	100.00

**Figura 2**



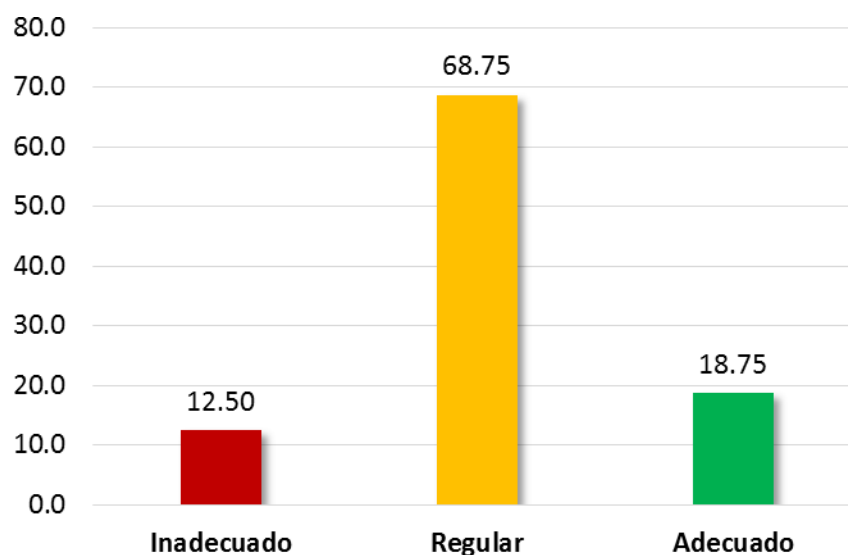
*Figura 2.* Evaluación del consumo de comidas importantes (Desayuno, almuerzo y cena)

En la tabla 2 y figura 2 se puede apreciar el resultado de la evaluación hecha sobre el consumo de comidas importantes en los alumnos, donde 12,5% es inadecuado, el 75,0% es regular y 12,5% es adecuado, como se puede apreciar resalta el nivel regular en cuanto a consumo de comidas importantes en los alumnos

Tabla 3. Evaluación de conductas alimentarias sedentarias en los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua.

Nivel	fi	%
Inadecuado	2	12.50
Regular	11	68.75
Adecuado	3	18.75
Total	16	100.00

**Figura 3.**



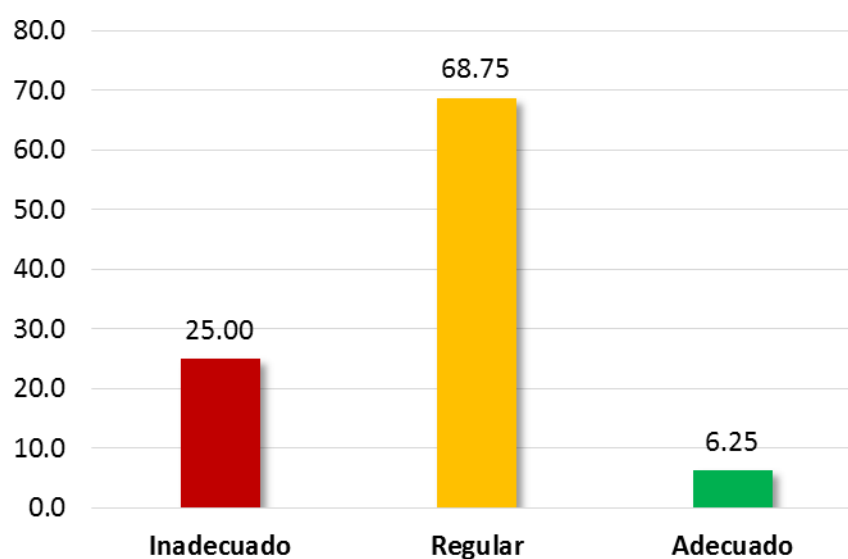
*Figura 3.* Evaluación de conductas alimentarias sedentarias en los alumnos

En la tabla 3 y figura 3 se puede apreciar el resultado de la evaluación hecha sobre conductas alimentarias sedentarias en los alumnos, donde 12,5% es inadecuado, el 68,75% es regular y 18,75% es adecuado, como se puede apreciar resalta el nivel regular en cuanto a conductas alimentarias sedentarias en los alumnos.

Tabla 4. Evaluación del tipo de alimentos que consumen los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua.

Nivel	fi	%
Inadecuado	4	25.00
Regular	11	68.75
Adecuado	1	6.25
Total	16	100.00

**Figura 4**



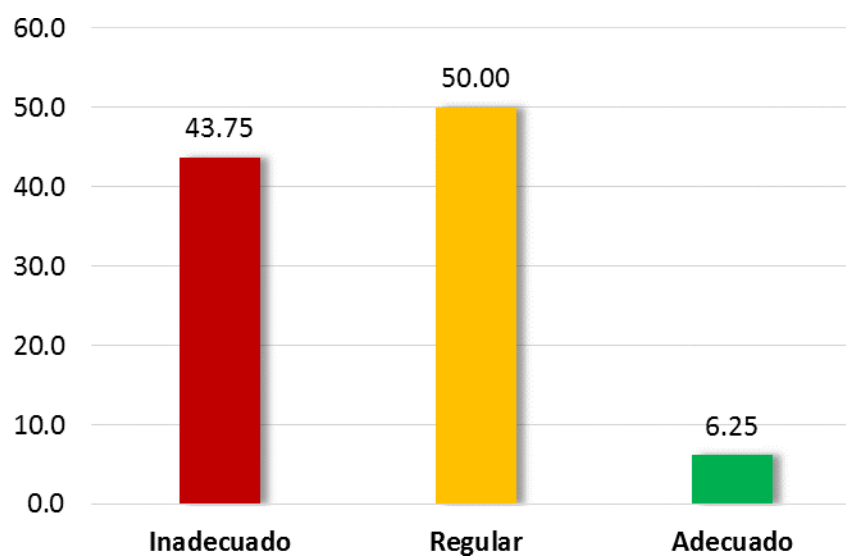
*Figura 4.* Evaluación del tipo de alimentos que consumen los estudiantes

En la tabla 4 y figura 4 se puede apreciar el resultado de la evaluación hecha sobre tipo de alimentos que consumen los estudiantes, donde 25,0% es inadecuado, el 68,75% es regular y 6,25% es adecuado, como se puede apreciar resalta el nivel regular en cuanto a tipo de alimentos que consumen los estudiantes

Tabla 5. Evaluación de la variable: hábitos alimenticios en los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua.

Nivel	fi	%
Inadecuado	7	43.75
Regular	8	50.00
Adecuado	1	6.25
Total	16	100.00

**Figura 5.**



*Figura 5.* Evaluación hábitos de alimenticios en los estudiantes

En la tabla 5 y figura 5 se puede apreciar el resultado de la evaluación hecha sobre hábitos de alimenticios en los alumnos, donde 43,75% es inadecuado, el 50,0% es regular y 6,25% es adecuado, como se puede apreciar resalta el nivel regular en cuanto a hábitos de alimenticios en los alumnos

Tabla 6. Evaluación de estado nutricional de los alumnos

Nivel	fi	%
Peso inferior al normal	13	81.25
Normal	3	18.75
Peso superior al normal	0	0.00
Obesidad	0	0.00
Total	16	100.00

Figura 6

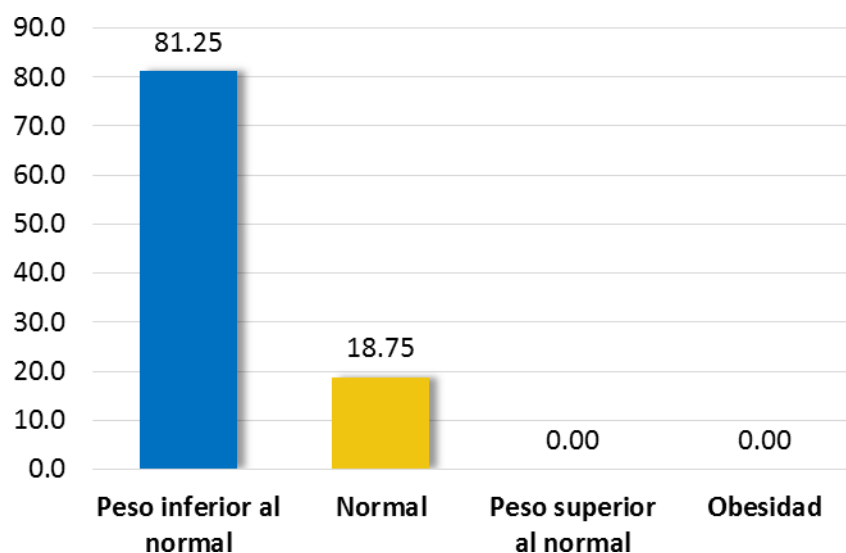


Figura 6. Evaluación de estado nutricional de los alumnos

En la tabla 6 y figura 6 se puede apreciar el resultado de la evaluación hecha sobre estado nutricional en los alumnos, donde 81,25% tienen peso inferior al normal, el 18,75% es normal. Como se puede apreciar resalta el peso inferior al normal en cuanto al estado nutricional en los alumnos

## 4.2 Prueba de hipótesis

### Hipótesis General

Ha: Los hábitos alimenticios se correlacionan significativamente con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Leoncio Prado.

Ho: Los hábitos alimenticios no se correlacionan significativamente con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Leoncio Prado.

### Correlaciones

		Estado nutricional
Hábitos alimenticios	Correlación de Pearson	,654
	Sig. (bilateral)	,006
	N	16

Se tiene  $r(0,654)$  que corresponde a una correlación moderada y significativa  $p = 0,006$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Leoncio Prado.

### Hipótesis Específicas 1

Ha: La higiene tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado

Ho: La higiene no tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado

### Correlaciones

		Estado nutricional
Higiene	Correlación de Pearson	,399
	Sig. (bilateral)	,125
	N	16

Se tiene  $r(0,399)$  que corresponde a una correlación baja y no significativa  $p = 0,125$  por lo que no se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que la higiene no tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado.

### Hipótesis Específicas 2

Ha: Las comidas importantes tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado.

Ho: Las comidas importantes no tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado.

### Correlaciones

		Estado nutricional
Comidas importantes	Correlación de Pearson	,366
	Sig. (bilateral)	,163
	N	16

Se tiene  $r(0,366)$  que corresponde a una correlación baja y no significativa  $p = 0,163$  por lo que no se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que el consumo de las comidas importantes no tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado.

### Hipótesis Específicas 3

Ha: Las conductas alimentarias sedentarias tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado.

Ho: Las conductas alimentarias sedentarias no tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado.



### Correlaciones

		estado nutricional
Conductas	Correlación de Pearson	,509
alimentarias	Sig. (bilateral)	,044
	N	16

Se tiene  $r(0,509)$  que corresponde a una correlación moderada y significativa  $p = 0,044$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que la conducta alimentaria sedentaria tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado.

#### Hipótesis Específicas 4

Ha. El tipo de alimentos que consume tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado

Ho. El tipo de alimentos que consume no tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado

### Correlaciones

		Estado nutricional
Tipos de alimentos	Correlación de Pearson	,596
	Sig. (bilateral)	,015
	N	16

Se tiene  $r(0,596)$  que corresponde a una correlación moderada y significativa  $p = 0,015$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que el tipo de alimentos que consume tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado

## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN

En cuanto a la evaluación de los hábitos de alimenticios se obtuvo que el, 43,75% es inadecuado, el 50,0% es regular y 6,25% es adecuado, como se puede apreciar resalta el nivel regular en cuanto a hábitos alimenticios en los estudiantes. Lo cual se relaciona moderadamente con el estado nutricional ya que solo tres alumnos tienen un peso y talla normal trece alumnos tienen un peso inferior al normal según la data obtenida. En tal sentido se tiene que  $r$  (0,654) que corresponde a una correlación moderada y significativa  $p = 0,006$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Leoncio Prado

#### **Dimensión: Higiene**

Se puede apreciar, en los resultados de la dimensión higiene personal y de alimentos en los estudiantes, que 6,27% es inadecuado, el 50,0% es regular y 43,75% es adecuado, como se puede apreciar resalta el nivel regular en cuanto a higiene personal y de alimentos en los estudiantes. De acuerdo a la data recogida se puede mencionar que los alumnos no se lavan las manos ni se cepillan los dientes igualmente no lavan los alimentos antes de consumirlos. Por tal motivo en la contratación de la hipótesis Se tiene  $r$  (0,399) que corresponde a una correlación baja y no significativa  $p = 0,125$  por lo que no se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que la higiene no tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306. Según Carbajal (2015) En la investigación realizada menciona que los menores de edad han aprendido a diferenciar los alimentos nutritivos y ocasionales permitiéndoles reconocer el número adecuado de comidas que deben de consumir para su crecimiento y desarrollo. Asimismo, han asimilado que después de una alimentación adecuada deben ser higiénicos, es decir que deben de lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes después de ingerir sus alimentos y lavar los platos. Por ende, no es extraño afirmar que también lavan los alimentos antes de consumir. No debe olvidarse de que estas prácticas provienen desde la escuela al hogar y viceversa

**Dimensión: Consumo de comidas importantes**

Se puede apreciar, en los resultados de la dimensión consumo de comidas importantes en los alumnos, que el 12,5% es inadecuado, el 75,0% es regular y 12,5% es adecuado, como se puede apreciar resalta el nivel regular en cuanto a consumo de comidas importantes en los estudiantes. De acuerdo a la información obtenida se puede mencionar que los alumnos no consumen sus alimentos a las horas adecuadas, también manifiestan que abecés o nunca consumen alimentos nutritivos como: leche, huevos, pescado y Frutas; manifiestan que les gustaría que les aumentes su ración de alimentos. Por tal motivo en la contratación de la hipótesis. Se tiene  $r(0,509)$  que corresponde a una correlación moderada y significativa  $p = 0,044$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que las conductas alimentarias sedentarias tienen correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua. Callisaya (2016). Menciona con respecto al promedio general de los hábitos alimentarios los estudiantes llegan omitir algunas comidas el desayuno y la cena y su alimentación con un insuficiente consumo de frutas y verduras y el sedentarismo. En ese sentido su calidad nutricional es insuficiente y deja mucho que desear lo cual los puede llevar a enfermedades crónicas y daños irreversibles para su salud. Los estudiantes que cursaron el turno de la mañana omiten el desayuno; las causas por despertarse tarde no desayunan y por acumulación de trabajos.

Quiroz (2016) En su tesis titulada, Relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una Institución Educativa Privada Concluye: Los hábitos alimentarios en los niños son predominantemente de moderado a adecuado porque tienen un consumo de frutas y verduras de 2 a más veces por semana, ya que lo recomendable es comerlo una vez al día para el desarrollo del niño que está en pleno crecimiento.

**Dimensión: Conductas alimentarias sedentarias**

Se puede apreciar, en los resultados de la dimensión conductas alimentarias sedentarias en los estudiantes, donde 12,5% es inadecuado, el 68,75% es regular y 18,75% es adecuado, como se puede apreciar resalta el nivel regular en cuanto a conductas alimentarias sedentarias en los estudiantes, de acuerdo a la

información obtenida podemos mencionar que los alumnos avances o nunca se sientan en la mesa para tomar sus alimentos, del mismo modo manifiestan toman sus alimentos mirando la televisión. Por tal motivo en la contratación de hipótesis se tiene que,  $r(0,596)$  que corresponde a una correlación moderada y significativa donde  $p = 0,015$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que el tipo de alimentos que consume tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua. Arguedas (2018). En su investigación titulada: Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños del nivel primaria, Institución Educativa Particular Ricardo Palma concluye: Se estableció que existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios dimensión omisión de los tiempos de comida y el estado nutricional, los resultados estadísticos demuestran a través de la prueba chi-cuadrado de .032, lo cual representa la existencia de asociación. En este estudio se logró identificar que no existe asociación directa significativa entre los hábitos alimentarios dimensión lugar de consumo de alimentos y el estado nutricional, los resultados estadísticos demuestran a través de la prueba chi-cuadrado de 0,740 lo cual representa que no existe asociación

### **Dimensión: Tipo de alimentos que consumen**

Se puede apreciar, en los resultados de la dimensión alimentos que consumen los estudiantes, donde 25,0% es inadecuado, el 68,75% es regular y 6,25% es adecuado, como se puede apreciar resalta el nivel regular en cuanto a tipo de alimentos que consumen los estudiantes

Como bien sabemos los alimentos en una I.E. no son lo mejor para el desarrollo integral de un estudiante, manifiestan que consumen golosinas, que a la hora del desayuno consumen té con pan y otras veces frutas, que les gusta comer galletas y frituras y lo que menos les gusta comer son las verduras. Por tal razón en la contratación de la hipótesis se tiene que  $r(0,596)$  que corresponde a una correlación moderada y significativa donde  $p = 0,015$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que el tipo de alimentos que consume tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Carrión. (2017). Menciona que en los escolares de la parroquia Quinara predominan los hábitos alimentarios regulares, seguidos de los hábitos alimentarios malos. Más de la mitad de los escolares tienen un peso

dentro del rango normal, seguido de una cuarta parte de niños con riesgo de sobrepeso, lo cual es preocupante debido a que puede afectar a la salud del escolar, produciendo enfermedades crónicas no transmisibles. En los niños y niñas con sobrepeso, riesgo de sobrepeso y bajo peso predominan los hábitos alimentarios malos seguidos de los hábitos alimentarios regulares, mientras que los hábitos alimentarios buenos están ausentes.

## CONCLUSIONES

- Los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Leoncio Prado. Con  $r(0,654)$  que corresponde a una correlación moderada y significativa  $p = 0,006$
- La higiene no tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado. Con  $r(0,399)$  que corresponde a una correlación baja y no significativa  $p = 0,125$ .
- El consumo de las comidas importantes no tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado. Con  $r(0,366)$  que corresponde a una correlación baja y no significativa  $p = 0,163$ .
- La conducta alimentaria sedentaria tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado. Con  $r(0,509)$  que corresponde a una correlación moderada y significativa  $p = 0,044$
- El tipo de alimentos que consume tiene correlación significativa con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado. Con  $r(0,596)$  que corresponde a una correlación moderada y significativa  $p = 0,015$

## SUGERENCIAS

Sugerimos que las Instituciones Educativas, elaboren programas, donde se incluya a profesionales preparados en nutrición e higiene, para disertar temas sobre la importancia de la alimentación saludable y calidad de vida en edad escolar, invitar a médicos y enfermeras para el control periódico de los hábitos alimenticios y estado nutricional de los alumnos.

- Que los docentes implementen las mejores estrategias para incentivar la higiene antes y después de cada alimento, así mismo lavar los alimentos antes de consumir.
- Que los padres de familia, mejoren la alimentación de sus hijos, en cuanto a tipos de alimentos y raciones de acuerdo a su desarrollo.
- Se recomienda a los docentes una comunicación fluida con los padres de familia para orientarlos que en casa debe haber un lugar específico donde se sirvan los alimentos, igualmente indicarles que deben acompañar a sus hijos en momentos de las comidas importantes
- Que la directora y los padres de familia supervisen el tipo de alimentos que se expenden en los kioscos, puesto que son los que incentivan el consumo de comida chatarra

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez O. et al. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues Rev *Ciencias Médicas* vol.21 no.6 Ecuador.
- Arguedas, K.. (2018). *Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños nivel primario*, Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Perú,
- Callisaya, I. (2016) “Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la Ciudad De La Paz.  
URI <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/11157>
- Carbajal, M. (2015). Tesis: “*Efectos del Programa Crecer Bien: Educación Nutricional e Higiene en Menores de edad*, Colcabamba, Huancavelica Huancayo.
- Carrión, S. (2015). “*Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del cantón Loja*, Universidad Autónoma del Estado de México, México.
- Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU). (2008) Hábitos alimentarios saludables.  
[http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0\\_1163\\_1.pdf](http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf)
- Cruz J. Antropología de los hábitos alimentarios. En Hernández Rodríguez M, Sastre Gallego A. *Tratado de nutrición Editorial Díaz de Santos. Madrid.*
- Docentes (s.f.). Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal y del medio.  
[www.bvsde.paho.org/bvsdeescuelas/fulltext/entornosdocente/unidad6.pdf](http://www.bvsde.paho.org/bvsdeescuelas/fulltext/entornosdocente/unidad6.pdf)
- De La Cruz, E., Alvino, P. (2017). La Educación Alimentaria y Nutricional  
<http://educacionan.blogspot.com/2017/03/habitos-alimentarios-saludables-desde.html>
- Egoavil, S. Yataco, A. (2017). *Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la I.E. “MI FUTURO”* – UP Cayetano Heredia, Lima -Perú.
- ELIKA UPV/EHU (4 junio, 2014). [https://wiki.elika.eus/index.php/Peso\\_corporal](https://wiki.elika.eus/index.php/Peso_corporal)
- Farré, R. (s.f.) Evaluación del estado nutricional.  
[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_07.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf)
- Garcia, L. (29, abril 2010) Los niños de hoy en día son los que peor alimentados  
[www.diariodeleon.es/noticias/sociedad/los-ninos-hoy-dia-son-peor-Alimentados-estan\\_524098.html](http://www.diariodeleon.es/noticias/sociedad/los-ninos-hoy-dia-son-peor-Alimentados-estan_524098.html)



- Hospital del trabajador (ACHS) (s.f.) [www.hospitaldeltrabajador.cl/.../La-importancia-de-los-buenos-habitos-alimenticios.as..comida](http://www.hospitaldeltrabajador.cl/.../La-importancia-de-los-buenos-habitos-alimenticios.as..comida).
- Huamán, L., Valladares, C. (2006). *Estado nutricional y características del consumo alimentario de la población Aguaruna. Amazonas, Perú*. *Rev. Perú. med. exp. Salud pública* <<http://www.scielo.org.pe/scielo.php?>
- Hernández, M., Sastre, A. (1999) Tratado de Nutrición. <https://books.google.com.pe/books?id=SQLNJOsZCIwC&pg>
- Latham. (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo* Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación N° 29 Roma
- Licata, M. (s.f). *Distribución adecuada de las comidas en la dieta* <https://www.zonadiet.com/nutricion/distribucion.htm>
- Macias A, Gordillo L, Camacho E. (2012) Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev Chil Nutr.* [Online]. from: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000300006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext)
- Martínez, A., Pedrón, C. (2016). Conceptos Básicos En Alimentación <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-limentacion.pdf>
- Marugán, M., Torres A. (2015). Valoración del estado nutricional <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/valoracion-del-estado-nutricional/>
- MINISTERIO DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL. (s. f.) *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables* [https://ddc.mep.go.cr/sites/all/files/ddc\\_mep\\_go\\_cr/recursos-edu/formacion\\_de\\_habitos\\_alimentarios\\_y\\_de\\_estilos\\_de\\_vida\\_saludables.pdf](https://ddc.mep.go.cr/sites/all/files/ddc_mep_go_cr/recursos-edu/formacion_de_habitos_alimentarios_y_de_estilos_de_vida_saludables.pdf)
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y DEPORTES (2006) *Dirigido a docentes y otros adultos significativos que atienden niños y niñas entre 0 y 6 años Venezuela*
- MINSA. (2014) *Módulo educativo para la promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigido al Personal de Salud*
- Morazán, D, et al. (2016). *Estado nutricional en escolares de primero a sexto grado en la Paz, Honduras.*
- Nava, B. et al. (2011). *En su investigación hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares.*
- Organización Mundial de la Salud (OMS), (s.f.), *Higiene de los alimentos.* <https://www.paho.org/es/emergencias-salud/reglas-oro-oms-para-reparacion-higienica-alimentos>

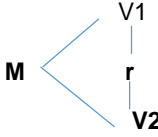
- Quiróz, G., Salas, D., Salazar, D. (2016). *Relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una Institución Educativa Privada*. U Cayetano Heredia Perú.
- Ravasco, P. Anderson, H. Mardones, F. (2010) Métodos de valoración del estado nutricional. Nutr. Hosp. vol.25 supl.3 *Madrid*.
- Ramos, Y. (2016). *Composición corporal, proporcionalidad corporal y biotipo en escolares de 12 a 18 años de la zona rural de Collao Ilave*. Universidad Nacional Del Altiplano Puno.
- Rodríguez y Velásquez. (2013). *Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en preescolares de la parroquia Sucre del Distrito Capital de la República Bolivariana de Venezuela*.
- Rodríguez M, Simon E. Bases de la Alimentación Humana. Ed Netbiblo (2008)[https://wiki.elika.eus/index.php?title=Estado\\_nutricional](https://wiki.elika.eus/index.php?title=Estado_nutricional).
- Sausa, M. Perú 21. (17/03/2018). Perú es el país de América donde la obesidad infantil creció más rápido  
<https://peru21.pe/peru/peru-pais-america-obesidad-infantil-crecio-rapido-informe-399856-noticia/>
- Serafín, P. (2012). Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud. *Manual de la alimentación saludable escolar*. <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Tovar, Navarro y Fernández (1997). Evaluación del Estado Nutricional en Niños  
Conceptos actuales
- Vázquez, M. (28 de septiembre de 2012). Conozco y cuido mi cuerpo.  
<http://conociendoycuidandomicuerpo.blogspot.com/2012/09/la-higiene-de-los-alimentos-por.html>
- Vázquez, M Lantero, M. (2020). Alimentación y salud.  
[www.cubasolar.cu/biblioteca/Energia/Energia38/HTML/articulo14.htm](http://www.cubasolar.cu/biblioteca/Energia/Energia38/HTML/articulo14.htm)

# **ANEXOS**

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32306 CHUNATAHUA–LEONCIAO PRADO - 2019**

Autores: Soto Santos Carlos Alberto, Ureta Tucto, Leyla, Masgo Carbajal Hermelinda

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA	INSTRUMENTOS	
<p><b>Problema General</b> ¿De qué manera los hábitos alimenticios se relacionan con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Leoncio Prado?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿De qué manera la higiene se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado?</li> <li>¿De qué manera las comidas importantes se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado?</li> <li>¿De qué manera las conductas alimentarias sedentarias se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado?</li> </ul>	<p><b>Objetivo General</b> Conocer de qué manera los hábitos alimenticios se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Leoncio Prado.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Describir de qué manera la higiene se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado</li> <li>Describir de qué manera las comidas importantes se relaciona el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado</li> <li>Describir de qué manera las conductas alimentarias sedentarias se relacionan de manera</li> </ul>	<p><b>Hipótesis General</b> Los hábitos alimenticios se relacionan de manera positiva con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Leoncio Prado.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La higiene se relaciona de manera positiva con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado</li> <li>Las comidas importantes se relaciona de manera positiva con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado</li> <li>Las conductas alimentarias sedentarias se relacionan de manera</li> </ul>	<p>Variable 1 Hábitos Alimenticios</p>	La higiene	Higiene personal y de alimentos	<p>Tipo de Investigación: Básica descriptiva</p> <p>Alcance de la Investigación: Correlacional.</p> <p>Diseño de la Investigación: No Experimental Descriptiva correlacional</p>  <p>La población</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estuvo constituida por 47 alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado</li> </ul> <p>La Muestra Sera no probabilística y estuvo conformada por 16 alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado</p>	<p>Técnica encuesta</p> <p>Instrumentos Escala de Likert</p> <p>técnica IMC – índice de masa corporal</p>	
				comidas importantes	Desayuno Almuerzo Cena			
				conductas alimentarias sedentarias	Lugares donde se alimenta			
				Tipo de alimentos	Alimentos nutritivos Alimentación chatarra			
				<p>Variable 2: estado nutricional</p>	Talla- peso			IMC – índice de masa corporal
					Peso - talla			IMC – índice de masa corporal

<p>los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado?</p> <p>• ¿De qué manera el tipo de alimentos que consume se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado?</p>	<p>relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado</p> <p>• Describir de qué manera el tipo de alimentos que consume se relaciona con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado</p>	<p>positiva con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado</p> <p>El tipo de alimentos que consume se relacionan de manera positiva con el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua Mariano Dámaso Beraún Leoncio Prado</p>					
---	---	--	--	--	--	--	--

**Cuestionario**  
**Variable 1: Hábitos alimenticios**

Estimado, alumno de la Institución Educativa N°32306 Chunatahua – Leoncio Prado. Te pedimos respuestas todas las preguntas, leyendo con mucha atención y marcando con una (x) la respuesta elegida. Gracias

1. **Te lavas las manos antes y después de comer.**
  - a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca
2. **Te cepillas los dientes antes y después de comer.**
  - a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca
3. **Lavas los alimentos antes de consumirlos.**
  - a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca
4. **Tomas desayuno todos los días a la misma hora en tu casa**
  - a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca
5. **Comes tu almuerzo y tu cena en horas apropiadas**
  - a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca
6. **En el transcurso del día tomas leche y comes huevos**
  - a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca
7. **En la hora del almuerzo o cena comes pescado, yuca y frutas**
  - a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca
8. **Comes solo lo que te sirven y te quedas de hambre**
  - a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca
9. **¿Cuándo terminas tu almuerzo o cena te gusta que te aumente más comida?**
  - a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca
10. **¿Te sientes contento cuando llega la hora de comer?**
  - a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca

- 11. A la hora de los alimentos te sientas en la mesa**
- a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca
- 12. Te gusta comer tus alimentos mirando televisión**
- a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca
- 13. Te gusta consumir las comidas que venden en el colegio**
- a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca
- 14. Consumes golosinas en el colegio**
- a) Siempre
  - b) a veces
  - c) nunca
- 15. ¿Qué tomas a la hora del desayuno?**
- a) Leche con pan
  - b) Té con pan
  - c) Frutas
- 16. ¿Qué comes a la hora del recreo?**
- a) Frituras
  - b) Galletas
  - c) Caramelos
- 17. ¿Qué te gustaría comer a la hora del desayuno?**
- a) Frutas
  - b) Jugos
  - c) Frituras
- 18. ¿Cuántas veces comes al día (desayuno almuerzo y cena)?**
- a) 2
  - b) 3
  - c) 4
  - d) 5
- 19. Lo que menos te gusta comer?**
- a) Verduras
  - b) Frutas
  - c) Carnes
- 20. A la hora de consumir tus alimentos te acompañan**
- a) Tú mama
  - b) Tú papa
  - c) Tus hermanos

**Variable: 2 Estado nutricional**

Medidas y peso de los alumnos de la IE N| 32306 Chunatahua Leoncio Prado

N°	NOMBRES	PESO Kilogramos	TALLA Centimetros
1	Dolores Ambicho, Jesibel	25.9	1.19
2	Estela trinidad, Anyeli	21.9	1.14
3	Ureta Trinidad, Glicelda	19.14	1.11
4	Alvarado Ambicho, Yasmín	25.10	1.28
5	Ayala Natividad, Diana	23.90	1.22
6	Estela Dolores, Evidely	28.40	1.23
7	Gavidia Marquez, Natali	24.20	1.23
8	Jesús Ureta, Joel	29.50	1.26
9	Leonardo Cruz, Janli	21.30	1.14
10	Malpartida Villaverde Senedyn	29.40	1.23
11	Mena Moya, Yoe	27.30	1.28
12	Ramírez Ramón, Rebeca	22.50	1.18
13	Sabino Carmen, Keysi	26.50	1.23
14	Salazar Ruiz, Ana	22.50	1.18
15	Solorzano Carrillo, Amilcar	22.60	1.17
16	Solorzano Carrillo, Isaura	26.10	1.21



## Base de datos

### Estado nutricional (IMC)

Ord	Peso	Talla	IMC	
1	25.9	1.19	18.3	Peso inferior al normal
2	21.9	1.14	16.9	Peso inferior al normal
3	19.14	1.11	15.5	Peso inferior al normal
4	25.1	1.28	15.3	Peso inferior al normal
5	23.9	1.22	16.1	Peso inferior al normal
6	28.4	1.23	18.8	Normal
7	24.2	1.23	16.0	Peso inferior al normal
8	29.5	1.26	18.6	Normal
9	21.3	1.14	16.4	Peso inferior al normal
10	29.4	1.23	19.4	Normal
11	27.3	1.28	16.7	Peso inferior al normal
12	22.5	1.18	16.2	Peso inferior al normal
13	26.5	1.23	17.5	Peso inferior al normal
14	22.5	1.18	16.2	Peso inferior al normal
15	22.6	1.17	16.5	Peso inferior al normal
16	26.1	1.21	17.8	Peso inferior al normal

### Hábitos alimenticios

ORD	HIG	COM	CAL	TA	Abit_Alím					
1	13	Adecuado	9	Regular	13	Adecuado	12	Regular	47	Regular
2	11	Regular	9	Regular	9	Regular	6	Inadecuado	35	Inadecuado
3	10	Regular	8	Inadecuado	10	Regular	7	Inadecuado	35	Inadecuado
4	14	Adecuado	10	Regular	8	Inadecuado	9	Regular	41	Regular
5	13	Adecuado	10	Regular	11	Regular	10	Regular	44	Regular
6	14	Adecuado	13	Adecuado	9	Regular	12	Regular	48	Regular
7	12	Regular	10	Regular	12	Regular	11	Regular	45	Regular
8	13	Adecuado	9	Regular	12	Regular	11	Regular	45	Regular
9	12	Regular	10	Regular	9	Regular	9	Regular	40	Inadecuado
10	13	Adecuado	13	Adecuado	13	Adecuado	13	Adecuado	52	Adecuado
11	9	Regular	9	Regular	9	Regular	10	Regular	37	Inadecuado
12	12	Regular	11	Regular	12	Regular	8	Inadecuado	43	Regular
13	11	Regular	9	Regular	11	Regular	10	Regular	41	Regular
14	8	Inadecuado	9	Regular	8	Inadecuado	9	Regular	34	Inadecuado
15	10	Regular	9	Regular	9	Regular	9	Regular	37	Inadecuado
16	13	Adecuado	7	Inadecuado	13	Adecuado	7	Inadecuado	40	Inadecuado



### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco los 16 días del mes de julio del año 2021 mediante plataforma virtual Cisco Webex de la Universidad Nacional “Herminia Valdizán”; los profesores de la Facultad de Ciencias de la Educación, que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N°0002-2020-UNHEVAL/FCE-D de fecha 07 de enero, conformados por:

**Presidente** : Dr. Agustín Rufino ROJAS FLORES  
**Secretario(a)** : Mg. Doris GUZMAN SOTO  
**Vocal** : Mg. Jorge CHAVEZ ALBORNOZ

El (la) egresado: Carlos Alberto SOTO SANTOS -aspirante al Título de Licenciado en Educación en la Especialidad de: Educación Primaria, dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°32306 CHUNATAHUA LEONCIO PRADO - 2018**, a las 09:00 am de fecha 16 de julio de 2021


Concluido el proceso de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos, el (la) aspirante obtuvo el siguiente resultado:


Deficiente : (00;13)  
 Regular : ( 14 )  
 Bueno : (15;16)  
 Muy Bueno : (17;18)  
 Excelente : (19;20)

PROMEDIO :            16                                      Dieciséis    
                               (en números)    (en letras)

Quedando el (la) aspirante como:        APROBADO        por        UNANIMIDAD       

Dando por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado en señal de conformidad.

  
 \_\_\_\_\_  
**PRESIDENTE**  
 D.N.I...22674143

  
 \_\_\_\_\_  
**SECRETARIO**  
 D.N.I...22415327

  
 \_\_\_\_\_  
**VOCAL**  
 D.N.I...22418083







## **CONSTANCIA N°0001-2022-UNHHEVAL-FCE/UI**

### **CONSTANCIA DE APTO DE SIMILITUD**

#### **LA DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN:**

Hace constar que:

- URETA TUCTO, Leyla
- SOTO SANTOS, Carlos Alberto
- MASGO CARBAJAL, Hermelinda

Autores del borrador de la tesis, titulado:

**LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32306 CHUNATAHUA LEONCIO PRADO – 2018;** Programa de Licenciatura (PROLI) Carrera Profesional Educación Primaria

Han obtenido, un reporte de similitud general del **29%/30%** con el aplicativo **TURNITIN**, porcentaje de similitud permitido, para tesis de Licenciatura, es **APTO**. Se adjunta el reporte de similitud.

Se expide la presente constancia, para los fines pertinentes.

Cayhuayna, 06 de enero de 2022.



**Dr. Zósimo Pedro Jacha Ayala**  
Director de la Unidad de Investigación  
Facultad de Ciencias de la Educación



TESIS LEYLA (3).pdf

4 ene. 2022

18833 palabras/99904 caracteres

Carlos Alberto SOTO SANTOS

# HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE LA INSTITUCIÓN..

## Resumen de fuentes

### 29%

SIMILITUD GENERAL

Rank	Source	Similarity
1	peru21.pe INTERNET	4%
2	zonemedicalstudents95.blogspot.com INTERNET	2%
3	repositorio.unsm.edu.pe INTERNET	2%
4	es.slideshare.net INTERNET	2%
5	repositorio.ug.edu.ec INTERNET	2%
6	catering-nutridiet.blogspot.com INTERNET	1%
7	Universidad Anahuac México Sur on 2021-10-21 TRABAJOS ENTREGADOS	1%
8	docplayer.es INTERNET	1%
9	www.diariodeleon.es INTERNET	1%
10	repositorio.ucv.edu.pe INTERNET	1%
11	www.zonadiet.com INTERNET	1%
12	mafiadoc.com INTERNET	1%
13	conociendoycuidandomicuerpo.blogspot.com INTERNET	<1%
14	repositorio.unheval.edu.pe INTERNET	<1%
15	dspace.utb.edu.ec INTERNET	<1%
16	Colegio Salcantay on 2017-06-28 TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
17	www.repositorio.usac.edu.gt INTERNET	<1%
18	cosasdeiros.com INTERNET	<1%
19	dspace.unl.edu.ec INTERNET	<1%
20	repositorio.uncp.edu.pe INTERNET	<1%
21	repositorio.unap.edu.pe INTERNET	<1%
22	es.readkong.com INTERNET	<1%
23	blog-bonifaz.blogspot.com INTERNET	<1%
24	repositorio.utn.edu.ec INTERNET	<1%
25	es.scribd.com INTERNET	<1%
26	dokumen.site INTERNET	<1%
27	www.buenastareas.com INTERNET	<1%

28	Centro Universitario Cardenal Cisneros on 2021-06-09	TRABAJOS ENTREGADOS	79
			<1%
29	unhuancavelica on 2021-10-18	TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
30	repositorio.upch.edu.pe	INTERNET	<1%
31	www.doccity.com	INTERNET	<1%
32	docslide.us	INTERNET	<1%
33	Universidad Peruana Los Andes on 2020-08-12	TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
34	www.clubensayos.com	INTERNET	<1%
35	repositorio.uigv.edu.pe	INTERNET	<1%

**Se excluyeron los depósitos de búsqueda:**

Ninguno

**Excluido del Informe de Similitud:**

Bibliografía

Citas textuales

Coincidencias menores (20 palabras o menos)

**Se excluyeron las fuentes:**

Ninguno

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN		REGLAMENTO DE REGISTRO DE TRABAJOS DE INVESTIGACION PARA OPTAR GRADOS ACADEMICOS Y TITULOS PROFECIONALES			
VIRRECTORADO DE INVESTIGACION		RESPONSABLES DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UNHEVAL	VERSION	FECHA	PAGINA
		OFICINA DE BIBLIOTECA CENTRAL			1 DE 2

## ANEXO 2

## AUTORIZACION PARA PUBLICACION DE TESIS ELECTRONICAS DE PREGRADO

## 1. IDENTIFICAR PERSONAL (especificar los datos de los autores de la tesis)

Apellido y nombre: URETA TUCTO, LeylaDNI: 41464471 correo electrónico uretatuctoleyla@gmail.comTeléfonos: casa \_\_\_\_\_ celular: 975557629 oficina: \_\_\_\_\_Apellido y nombre: SOTO SANTOS, Carlos AlbertoDNI: 41841477 correo electrónico Carlossotosantos18@gmail.comTeléfonos: casa \_\_\_\_\_ celular: 939249973 oficina: \_\_\_\_\_Apellido y nombre: MASGO CARBAJAL, HermelindaDNI: 22474818 correo electrónico 01234@gmail.comTeléfonos: casa \_\_\_\_\_ celular: 962501303 oficina: \_\_\_\_\_

## 2. IDENTIFICACION DE LA TISIS

Pregrado	
Facultad de:	<u>CIENCIAS DE LA EDUCACION</u>
E.P.:	<u>EDUCACION PRIMARIA</u>

Título Profesional Obtenido:

LICENCIATURA

Título De La Tesis:



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZAN		REGLAMENTO DE REGISTRO DE TRABAJOS DE INVESTIGACION PARA OPTAR GRADOS ACADEMICOS Y TITULOS PROFECIONALES			
VIRRECTORADO DE INVESTIGACION		RESPONSABLES DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UNHEVAL	VERSION	FECHA	PAGINA
		OFICINA DE BIBLIOTECA CENTRAL			2 DE 2

LOS HABITOS ALIMENTICIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ALUMNOS DE LA  
INSTITUCION EDUCATIVA Nº 32306 CHUNATAHUA LEUCIO PRADO -2018

Tipo de acceso que autoriza(n) el (los) autoridad(es):

marca "x"	categoría de acceso	descripción del acceso
X	PUBLICO	es público y accesible al documento a texto completo por cualquier tipo de usuario que consulta el repositorio.
	RESTRINGIDO	solo permite el acceso al registro del metadato con información básica, mas no al texto completo.

Al elegir la opción "publico", a través de la presente autorizo o autorizamos de manera gratuita al repositorio institucional – UNHEVAL, a publicar la versión electrónica de esta tesis en el portal webrepositorio.unheval.edu.pe, por un plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita, pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla, siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

En caso haya(n) marcado la opción "restringido" por favor detallar las razones por las que se eligió este tipo de acceso:

Asimismo, pedimos indicar el periodo de tiempo en que la tesis tendría el tipo de acceso público:

- 1 año  
 2 años  
 3 años  
 4 años

Luego del periodo señalado por usted(des), automáticamente la tesis pasara a ser de acceso público.

Fecha de firma:

Firma del autor y/o autores:



E. Soto S

