



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS
DE 3 A 5 AÑOS DEL PRONOEI NUESTRA SRA. DE GUADALUPE
PISCO - ICA PERÚ - 2016**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL ICENCIADA EN
ENFERMERIA DE ENFERMERÍA**

**PRESENTADO POR:
BULEJE MEDINA, MERCEDES KATHERINE**

**ASESORA:
MG. JENNY MILAGRO SANCHEZ DELGADO**

PISCO – PERÚ, 2018

**HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS
NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DEL PRONOEI NUESTRA SRA. DE
GUADALUPE PISCO-ICA PERÚ-2016**

RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016. Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de (n=40 madres), para el recojo de la información se utilizó un cuestionario tipo Likert , la validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de (0,827); la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de ($\alpha=0,973$).

CONCLUSIONES:

Hábitos alimenticios y estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016, encontrando que existe una relación altamente significativa de las dos variables: hábitos alimenticios y estado nutricional y con un nivel de significancia de valor $p<0,05$.

PALABRAS CLAVES: *Hábitos alimenticios, estado nutricional, niños de 3 a 5 años.*

ABSTRACT

The present investigation had like Objective: To determine the relation between the nutritional habits and nutritional status of the children of 3 to 5 years of the PRONOI Our Mrs. Of Guadalupe-Pisco-Ica 2016. It is a transversal descriptive investigation, it was worked with a sample of (n = 40 mothers), for the collection of the information a Likert type questionnaire was used, the validity of the instrument was made by means of the test of concordance of the judgment of experts obtaining a value of (0,827); Reliability was performed using the Cronbach's alpha with a value of ($\alpha = 0.973$).

CONCLUSIONS:

Dietary habits and nutritional status of children from 3 to 5 years of PRONOI Our Mrs. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016, finding that there is a highly significant relationship of the two variables: eating habits and nutritional status and with a level of significance of value $p < 0.05$.

KEYWORDS: *Food habits, nutritional status, children from 3 to 5 years old.*

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESÚMEN	
ABSTRAC	
ÍNDICE	i
INTRODUCCIÓN	ii
	iii
	v
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación del estudios	4
1.5. Limitaciones	5
CAPITULOII: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	6
2.2. Base teórica	12
2.3. Definición de términos	28
2.4. Variables	30
2.4.1. Definición conceptual de las variables	30
2.4.2. Definición operacional de las variables	31
2.4.3. Operacionalización de la variable	32

CAPITULOIII: METODOLOGIA

3.1. Tipo y nivel de investigación	33
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	33
3.3. Población y muestra	34
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	34
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	34
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	35

CAPÍTULO IV: RESULTADOS	39
--------------------------------	----

CAPÍTULO V: DISCUSION	43
------------------------------	----

CONCLUSIONES	45
---------------------	----

RECOMENDACIONES	46
------------------------	----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
-----------------------------------	----

ANEXOS

Matriz

Instrumento

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) refieren que la Promoción de la Salud es una estrategia fundamental para el desarrollo humano de las personas, dirigido a alcanzar un alto nivel a través de los procesos que propician la modificación de hábitos personales o del medio ambiente. En ese contexto es importante el rol que tiene el profesional de enfermería en la difusión de actividades preventivas promocionales, para conocer y poder determinar la relación entre el hábitos alimenticios y estado nutricional de los niños de 3 - 5 años las cuales enmarcadas en un enfoque holístico protegen, fomentan y mejoran la salud de las personas y su familia, el presente Proyecto de Investigación titulada “Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional de los niños de 3 – 5 años del PRONOEI del PRONOEI NUESTRA SRA. DE GUADALUPE DE PISCO-ICA 2016”, ha sido producto de la inquietud por desarrollar una investigación que favorezca y ayude a las madres en la adquisición de nuevos conocimientos para contribuir al mejoramiento del hábitos alimenticios y estado nutricional en la población infantil por ser los niños los más vulnerable al encontrarse en etapa de desarrollo y de cambios.

La educación es la base de todas las conductas del ser humano y los hábitos saludables también se aprenden; de forma gradual las madres deben educar a sus hijos para que desde pequeños adquieran actitudes saludables para gozar de una buena calidad de vida. Una alimentación saludable es uno de los pilares del buen estado general y de rendimiento escolar; será la que proporcione los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo y posibilite la necesaria actividad física. Es primordial que padres alimenten a los menores de forma equilibrada, variada y suficiente. El vigor de una nación depende del vigor de su población. Cuando las personas están sanas, fuertes y bien alimentadas, tienen la energía, creatividad, seguridad y valor necesario para solucionar los problemas, contribuir a los adelantos científicos y llevar una vida digna y alegre, haciendo progresar a nuestro país.

Capítulo I: En esta capítulo se evidencia el Problema de la Investigación, con la formulación del problema principal, secundario, como también la formulación

de los Objetivos generales y específicos, la justificación del estudio y las limitaciones de la limitación.

Capítulo II: Marco teórico, donde mostraremos algunos antecedentes tanto internacionales como nacionales y bases teóricas que fundamenten la investigación, se tomara en cuenta la definición de términos básicos utilizados, sistema de hipótesis e igualmente de variables, dimensiones e indicadores.

Capítulo III: Trata de la metodología de la investigación, tipo de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos para la recolección de datos, validez y confiabilidad del instrumento, y el plan de recolección y procesamiento de datos que nos sirvió para sustentar los resultados que obtendremos en esta investigación.

Así mismo en el presente trabajo se considera los aspectos administrativos, el presupuesto de la investigación, cronograma de actividades, las referencias bibliográficas y los anexos que contiene la matriz de consistencia y el instrumento de la investigación.

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La desnutrición en el ámbito mundial ha venido causando estragos en la salud del hombre, esto por la falta de alimentos suficientes y necesarios para obtener una salud adecuada lo que genero que las dos terceras partes de los habitantes en el mundo presenten problemas nutricionales; tal afirmación fue comprobada por la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), la cual nace en Hot Springs, Canadá en 1945; convirtiéndose, así, en la primera organización que enfrenta la problemática del hambre en todo el ámbito de la esfera terrestre.⁽¹⁾

La FAO (2004) estimó: 852 millones de personas en el mundo padecen de subnutrición entre 2000 y 2002; 815 millones en los países en desarrollo; en el 2005, la prevalencia de retraso del crecimiento en los países en desarrollo será de 29% en menores de 5 años. La desnutrición afecta a cerca de 53 millones (10%) de personas de América Latina y el Caribe. Casi 9 millones (16%) de niñas y niños menores de cinco años padecen desnutrición crónica o retardo en talla.⁽¹⁾

Existen suficientes evidencias científicas y empíricas que demuestran que la desnutrición en las niñas y niños menores de tres años tiene un

impacto negativo durante todo su ciclo de vida. Los niños que se desnutren en sus primeros años están expuestos a mayores riesgos de muerte durante la infancia, y de morbilidad y desnutrición durante todo el ciclo vital. La desnutrición impacta negativamente en la salud, la educación y la productividad de las personas e impide el desarrollo de los países de la región. Los efectos negativos se producen en el corto, mediano y largo plazo, todas ellas asociadas generalmente a la pobreza, su bajo nivel educativo de las familias, a la escasa inversión social, a la falta de priorización en los grupos más vulnerables y, al uso ineficiente de los recursos del Estado.

Como consecuencia de esta situación más tarde surgen nuevas organizaciones que se dedican a luchar por el mejoramiento nutricional del ser humano, de allí, que basados en los estudios de la FAO y de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se crea el Fondo Internacional de las Naciones Unidas para Emergencias de Niños (UNICEF) cuyo objetivo es el de mejorar el bienestar de madres e hijos. En conjunto la FAO, UNICEF y OMS, persiguen asesorar a los gobiernos del mundo para el incremento de la producción y consumo de alimentos ricos en proteínas, haciendo énfasis en el efecto de la nutrición y los hábitos alimenticios en el embarazo y la lactancia, alimentación en grupos de trabajadores y los datos relativos al consumo alimentarios y estado nutricional como indicadores estándar de vida en cada país, atendiendo a las particularidades de cada uno de ellos.⁽²⁾

En el Perú, se han desarrollado una serie de programas nutricionales en pro del mejoramiento de las condiciones de vida del peruano, en cuanto a nutrición y hábitos alimentarios para mejorar el estado nutricional de la población, poniendo en práctica hábitos alimenticios adecuados para que las generaciones futuras tengan un óptimo estado de salud.

Las familias del AAHH 9 de Octubre eligen inapropiadamente los constituyentes de la dieta diaria de sus niños por falta de conocimiento del valor nutricional real de los alimentos que están a su alcance en el mercado de su jurisdicción. Una buena alimentación saludable

proporciona los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo de la persona humana y es uno de los pilares del buen estado general.

La nutrición del niño se presenta como un insumo esencial para el desarrollo social y económico del país. La inversión en proteger a nuestros niños de la desnutrición, es sumamente rentable para asegurar la competitividad. En los seres humanos los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje vivido en los primeros 5 años de vida, incorporando la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias antes de dicha edad. Por tanto la madre tiene el rol fundamental en la educación y pautas alimentarias del hijo, por lo que debe centrarse en ella la entrega de contenidos educativos preventivos.

El motivo de realizar esta investigación es que, las familias del Asentamiento Humano 9 de Octubre eligen inapropiadamente los constituyentes de la dieta diaria de sus niños por falta de conocimiento del valor nutricional real de los alimentos que están a su alcance en el mercado de Chosica. Este desconocimiento del valor nutricional también se ve influenciado por la presión de los medios de comunicación (consumismo) que sugieren comida rápida e insuficiente para las dietas de un niño, generando las condiciones para fomentar la desnutrición infantil. Surgiendo la siguiente interrogante:

1.2 FORMULACIÓN DE PROBLEMA

1.2.1 Problema General

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016.

1.2.2 Problemas Específicos

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016?

¿Cuál es el Estado Nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar los hábitos alimenticios de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016.
- Identificar el Estado Nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016.

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El propósito de la investigación es determinar la relación que existe entre hábitos alimenticios y estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016. Es una necesidad urgente y al mismo tiempo, es un derecho de los niños ser bien alimentados desde temprana edad. Estudios realizados han demostrado, que aquellos niños que en los primeros tres o cuatro años de vida no han recibido una alimentación rica en carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y grasas presentan un coeficiente mental menor y baja talla diferente de los que tuvieron la oportunidad de ingerir una alimentación equilibrada, si los niños con problemas de nutrición mejoran su alimentación más tardíamente, esta falla en el desarrollo cerebral ya no es recuperable.

Las madres deben recibir información para incrementar sus conocimientos y tomar conciencia de la importancia nutritiva de los alimentos que requieren sus hijos, cómo deben conseguirlo a menor precio, cuántas veces al día deben alimentarlos y de qué manera deben preparar los alimentos;

La presente investigación es importante porque informa a las madres la importancia que adquieran nuevos conocimientos y estén preparadas a ofrecer a sus hijos alimentos de calidad para que logren un mejor crecimiento y desarrollo evitando complicaciones que afecte al niño.

Esta investigación se justifica, en virtud, de que la misma representa un aporte significativo en diversos sectores, donde destacan el aspecto organizacional de los profesionales de enfermería, así como también, en el aspecto social, pues, la misma permitirá determinar y/o descubrir problemas de índole nutricional en un grupo determinado de niños entre las edades comprendidas de 3 a 5 años relacionándolo con los hábitos alimenticios.

La presente investigación servida como antecedente y/o aportes para otras investigaciones que se relacionen al tema.

1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- La primera limitación corresponde a la población de estudio, ya que la muestra, solo son los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016..
- Como segunda limitación es el tiempo y sobrecarga de trabajos académicos y laborales.
- Como tercera limitación de la presente investigación es la dificultad para el financiamiento del estudio.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1 Antecedentes Internacionales

COROMOTO Nava Mariné B., Analy Pérez G., Héctor Antonio Herrera, Rosa Armenia Hernández H., realizaron una investigación sobre: Hábitos Alimentarios, Actividad Física y Su Relación con el Estado Nutricional-Antropométrico De Preescolares en Chile-2011.

Se estudió la relación entre el estado nutricional medido por antropometría, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física (NAF) de preescolares venezolanos. Metodología: Se estudiaron 173 niños y se construyeron los indicadores antropométricos: talla/ edad, peso/ talla, área magra y área grasa del brazo, utilizando el patrón de Frisancho como referencia. Se creó y aplicó un instrumento para evaluar los hábitos alimentarios y el NAF. Resultados: El patrón de consumo fue bajo para el grupo de vegetales, frutas y grasas, y alto para el consumo de

cereales, carnes y lácteos. El NAF en 52% de los preescolares fue intenso y en 27% leve. Se encontró una asociación entre los hábitos alimentario, el NAF y el Índice de Sedentarismo (IS). Conclusiones: Los resultados sugieren que se debe implementar cambios desde la etapa preescolar, para corregir precozmente los inadecuados hábitos alimentarios, fomentar la actividad física y evitar los altos IS con la consecuente aparición de enfermedades degenerativas crónicas del adulto.⁽³⁾

ROJAS Infante, Diana Milena. Realizo una investigación titulada: Percepción de Alimentación Saludable, Hábitos Alimentarios Estado Nutricional Y Práctica de Actividad Física En Población de 9-11 Años del Colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá 2011.

Los Hábitos Alimentarios, la nutrición y el nivel de la actividad física no solo afectan a la salud en el presente sino que determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. El presente estudio tuvo como propósito identificar la percepción de alimentación saludable, y la asociación entre el los hábitos alimentarios, estado nutricional, y nivel de actividad física en escolares de 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Sede D, Bogotá. El estudio fue de tipo analítico de corte transversal, la población estudio estuvo conformada por 86 niños, bajo consentimiento informado de los padres. Se realizó valoración nutricional por IMC, se evaluó la percepción de alimentación saludable, y la práctica de actividad física, aplicando un cuestionario a los niños, y los hábitos alimentarios se evaluaron por encuesta de frecuencia de consumo aplicada a las madres. Los resultados mostraron que el 17,4% de los niños presentaba sobrepeso y para (T/E) 29% en riesgo de retraso del crecimiento. El nivel de actividad física evaluado con el cuestionario IPAQ determinó que 88,4% de los niños son irregularmente activos, (realizan actividad física menos de 4 veces por semana y < 60 min), y el 64% dedica.⁽⁴⁾

SILVA Acosta, Zoraida Rosario. Ruth Vilchez Ramirez, Adilia Elizabeth Panduro de Cárdenas, y otros, realizaron una investigación titulada: “Situación Nutricional y Hábitos Alimentarios en Preescolares del Distrito de Belén-2009”

El propósito del presente estudio fue determinar la relación que existe entre la situación nutricional y los hábitos alimentarios en preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 731 6 de Octubre Belen 2009. El método empleado fue el cuantitativo, el diseño fue el no experimental de tipo descriptivo correlacional transversal. La muestra estuvo constituida por el 100% de la Población (90 niños) Las técnicas empleadas fueron: la visita domiciliaria y la entrevista, el instrumento utilizado fue la ficha de caracterización familiar validez de 97%, ficha de evaluación del estado nutricional 100% cuestionario para evaluar hábitos alimentarios 95%; una confiabilidad de 90%, para cada uno de los instrumentos. Se encontró los siguientes resultados: 61.1 % de preescolares son de sexo masculino; 38.9 % de sexo femenino; 43.3 % son niños de 5 años, 20% son de tres años y 36.7 % son niños de 4 años. 51.1 % son cuidadores jóvenes 48.9 % son cuidadores adultos. 96.7 % son cuidadores con pareja, 3.3 % son cuidadores sin pareja, 83.3 % son amas de casa; 3.3 % se dedican a la venta en el mercado; 13.3 % trabajan fuera del hogar, 70.0 % tienen grado de instrucción secundaria, 1.1 % no tienen instrucción y tienen instrucción superior respectivamente; 27.8 % tienen primaria; 58.9 % presentaron crecimiento normal; 26.7 % retardo en el crecimiento, 14.4% riesgo de talla baja. 54.4 % presentaron situación nutricional normal; 28.9 % desnutrición; 16,7% riesgo de desnutrición. 54.4 % presentaron hábitos eficientes; 45.6 % hábitos deficientes. Existe relación estadística entre el Crecimiento y los Hábitos Alimentarios $\chi^2_c = 8.636$ g.l. = 2 $p = 0.013$ ($p < 0.05$); entre la situación nutricional y los Hábitos Alimentarios $\chi^2_c = 8.316$ g.l. = 2 $p = 0.016$ ($p < 0.05$), en niños preescolares de la Institución Educativa inicial N°731 – 6 de Octubre del distrito de Belén, 2009. ⁽⁵⁾

GARCÍA-Londoño Gloria, Martha Liévano-Fiesco, Martha Leclercq-Barriga, Gladys Liévano-de Lombo, Andrea Cuervo-Lozada, Caracterización de los hábitos alimentarios y estilos de vida de los niños, de la institución obra misionera Jesús y María, Jardín Sol-Solecito, localidad de Suba, Bogotá D.C. 2009.

El propósito del estudio fue el de caracterizar los hábitos alimentarios, y el estado nutricional y estilos de vida de los niños del Jardín Sol Solecito de la Localidad de Suba, Bogotá, D.C., tomando como marco conceptual el modelo de Lund y Burk, para el análisis de la conducta de los niños en relación con el alimento. El estudio fue de tipo descriptivo, la muestra estuvo conformada por 54 niños, seleccionados mediante muestreo estratificado proporcional aleatorio. Las conclusiones a las que se llegó fueron: El estado nutricional de normalidad evaluado por los indicadores Peso/Edad fue de 68,8%, por Talla/Edad 58,3%, y por Peso/Talla 52,1%, por otro lado, para éste último indicador el 35,8% de los niños presentó sobrepeso, dato no reportado en ningún estudio. El 81% de las familias cuentan con papá y mamá; las edades de los padres fluctuaron entre 15-54 años. Los alimentos preferidos por los niños fueron leche, yogur, arroz, pasta, pollo, dulces, frutas y jugos; entre los rechazados se encontró lechuga y yuca. El problema de salud más frecuente es la gripa. El 40,7% niño practica deportes pero no rutinariamente; en promedio el 50% dedican de 2-3 horas/día a ver televisión. En cuanto a la capacitación en nutrición los padres y los profesores estarían interesados en recibirla pues la consideran importante para el crecimiento y desarrollo del niño. Con los resultados del estudio se diseñó una programa educativo orientado a mejorar los hábitos alimentarios y por consiguiente el estado nutricional de los menores

2.1.2 Antecedentes Nacionales

MAMANI Quispe Puno Edith Tania, Realizo una Investigación Titulada: “Relación Las Prácticas Alimentarias de las Madres con el Estado Nutricional de los Niños y Niñas en la Etapa Pre Escolar y Escolar de Aldeas Infantiles SOS Juliaca, Septiembre-Diciembre del 2013.

Con el objetivo de determinar la relación de las prácticas alimentarias de las madres con el estado nutricional de los niños y niñas en la etapa pre escolar y escolar de Aldeas Infantiles SOS Juliaca, septiembre – diciembre del 2013, el método que se empleó es el de observación. Método de observación, Para observar e identificar el comportamiento y la actitud en las prácticas alimentarias que tienen las madres sustitutas. Recolección de datos - Se realizó la identificación de los participantes (madres sustitutas y niños y niñas en la etapa pre escolar y escolar). - Se procedió a realizar las visitas a las casitas, se obtuvo datos de los niños (nombre y edad cronológica elaboró la ficha de monitoreo para las prácticas alimentarias, en la que se consideró las prácticas alimentarias de las madres sustitutas en el que se vio 4 ítems. Se aplicó las fichas a las madres sustitutas, se visitó dos casitas por día, durante una semana. Los resultados obtenidos fueron: la madre sustituta en los 5 tiempos de comida, si tenía buenas prácticas alimentarias con los niños y niñas para que consuman su ración. El estado nutricional según el indicador talla para la edad (T/E) de los niños y niñas en etapa pre escolar y escolar de las Aldeas Infantiles SOS Juliaca es que un 60 % se encuentran con estado nutricional normal, 40 % se encuentra con desnutrición leve. Se obtiene que el mayor porcentaje indica que los niños se encuentran con adecuada talla para su edad actual y el menor porcentaje indica baja talla para su edad actual que también se denomina desnutrición crónica. La relación entre las prácticas alimentarias de las madres y el estado nutricional de los

niños y niñas en etapa pre escolar y escolar de las Aldeas Infantiles SOS Juliaca, de acuerdo al proceso estadístico de la Chi-cuadrada se obtuvo un nivel de significancia de 0.000, por ende se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna concluyendo en que sí existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias de las madres y el estado nutricional de los niños y niñas en etapa pre escolar y escolar. 6.2. RECOMENDACIONES - Realizar un monitoreo constante a personas a cargo de la alimentación de niños y niñas que cumplan con la alimentación activa para asegurar el consumo de la ración ideal para el niño. - Mediante las prácticas alimentarias crear hábitos alimentarios en los niños y niñas que repercutirán en su vida adulta. ⁽⁶⁾

SÁNCHEZ Nazario Gladys Violeta, realizo una investigación titulada: Estado Nutricional Del Niño De un Año de Edad y su Relación con Algunos Factores - Consultorio de CRED del Hospital "Víctor Ramos Guardia"- Noviembre 2005- Abril 2006-Huaraz.

De acuerdo a la naturaleza del problema y objetivos de la investigación el presente estudio es cuantitativo, de carácter Descriptivo - Observacional y de corte Transversal. Cabe indicar que el análisis y discusión de los datos se hicieron cualitativamente, con una muestra de 77 niños, cuyo resultados fueron: El estado nutricional peso para la edad de los lactantes de 6 meses fue: Normal: 92,4%, Desnutrido: 5,1% y Sobre Peso: 2, 5%; mientras que a los 12 meses el mismo grupo presentó prevalencias de desnutrición de 11,4% y de Sobre Peso de 1,4%; ello permitió observar que los niños de un año de edad presentaron un 5% más de desnutrición que a los 6 meses.. 2. Las características de la alimentación del niño de un año fueron las siguientes: la lactancia materna continuaba al año de vida en el 58,2%, se iniciaron la introducción de otras leches y de agüitas después de los 5 meses y el 44, 3% usaba biberón. La

alimentación complementaria se inició porque la madre creía que el niño deseaba alimentos sólidos (49,4%) que fue en su mayoría a los 6 meses de edad (51,9%), siendo el primer alimento recibido sopas o jugos, con ingredientes preferentemente del grupo de los carbohidratos y en preparación tipo sopas, con una ingesta de 3 a 4 veces al día en el 55,7 %. Todos estos datos en su mayoría continúan siendo poco satisfactorios según normas internacionales. 3. Los factores relacionados a la desnutrición global de los niños al año de edad fueron: ser mujer, haber tenido peso o talla baja al nacer, que la madre no tenga buenas relaciones con su familia, menor edad para introducir en la dieta otras leches o agüitas, menor edad para iniciar la alimentación complementaria, mayor tomas/día de leche artificial y haber iniciado la alimentación complementaria por consejo de vecinos o amigos.⁽⁷⁾

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 Definición de Hábitos Alimenticios

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.⁽⁸⁾

Son nuestras costumbres de selección de alimentos, forma de prepararlos como le presentamos a la mesa, la forma de comerlos, y como los combinamos, con quien los compartimos. Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves:

por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte.

Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida. Otro error frecuente es consumir alimentos ricos en azúcares o aperitivos dulces. El exceso de azúcar con frecuencia favorece la aparición de caries y también puede facilitar la aparición de la obesidad, ya que aumenta el valor calórico de la dieta.⁽⁹⁾

El reparto energético de la comida también suele ser incorrecto. El desayuno debería contener el 25% de las calorías totales. Un desayuno completo debería incluir lácteos (leche, yogur u otros), cereales, galletas o tostadas, fruta o jugo y opcionalmente complementos (mantequilla o margarina, mermelada, miel, jamón). Picar entre comidas es otro gran error. Lo peor es que entre los alimentos que suelen consumirse se encuentran los snacks, papas fritas y similares, así como repostería con grasas saturadas.

Los buenos hábitos alimenticios

Adoptar las siguientes medidas dentro de tu dieta puede ayudarte a conseguir una mejor calidad de vida. Apunta, tu dieta debe ser:

- **Equilibrada**, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se

exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

- **Higiénica**, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.
- **Suficiente**, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.
- **Variada**. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos sucede a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.⁽¹⁰⁾

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

➤ **Desayuno**

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos 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.

➤ **Media mañana**

A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogur.

➤ **Comida**

La comida 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. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

➤ **Merienda Por la tarde**

Es importante que en la merienda por la tarde se consuma una bocarada de, zumo, batido, galletas o fruta.

➤ **Cena por la noche**

Es necesario que el menor, no se acueste 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.

➤ **El consumo de Agua**

El agua es indispensable para la vida, El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50 – 70% del peso corporal. Mantener una hidratación adecuada es imprescindible si queremos mantener la salud física y mental. La deshidratación, por el contrario, nos lleva de inmediato a advertir desajustes en el desempeño de nuestras

funciones y, por extensión, compromete el mantenimiento de nuestra salud.⁽¹¹⁾

Nuestro cuerpo obtiene el agua que necesita a través de tres fuentes: el agua de bebida –de manantial, mineral o de grifo; otras bebidas (se incluyen zumos, café, infusiones, té y refrescos) y el agua que contienen los alimentos. Aunque no se tienen recomendaciones definitivas de la cantidad de líquidos que debe ingerir una persona, de forma orientativa se establece, para la población general sana y en condiciones normales, consumir como mínimo 1,5 a 2 litros día, aunque algunos autores recomiendan de 2.5 a 3 litros / día.

➤ **La práctica de ejercicio físico diario**

Es de vital importancia para un estado de salud adecuado. Por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente al ordenador, los videojuegos o ver la tele. La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud¹⁰, entre ellos:

- Ayuda a prevenir el sobrepeso y obesidad.
- Fortalece y flexibles los músculos y las articulaciones.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la masa muscular.
- Favorece la salud ósea reforzando el papel del calcio.
- Mejora el tránsito intestinal.
- Aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico.

➤ **Comida rápida, refrescos y golosinas**

Se llama comida rápida a aquellos alimentos que se venden preparados, precocinados o semielaborados, o bien a la alimentación que se vende en establecimientos como las hamburgueserías o pizzerías, entre otros⁹. Si bien estos alimentos tienen un sabor y apariencia agradables, en

contrapartida aportan grandes cantidades de grasas saturadas y calorías, de ahí la importancia de que su consumo sea ocasional, tal y como se recomienda en la pirámide de alimentos. Las golosinas, las chuches y refrescos, aportan grandes cantidades de azúcar, más de lo que se recomienda en una alimentación sana, por ello su consumo también debe ser limitado.

2.2.2 Generalidades de Nutrición

Es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del cuerpo y para el mantenimiento de la vida. Nutrientes, sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que alimentan y nutren al organismo.⁽¹²⁾

A. Clasificación de los nutrientes esenciales

Algunos nutrientes deben ser obligatoriamente provistos en la dieta, puesto que el organismo es incapaz de sintetizarlos.

Carbohidratos: Son compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno, son conocidos como sacáridos, almidones o azúcares; los carbohidratos sirven como fuente y como almacenamiento de energía para la célula, como materiales estructurales de las paredes y membranas, y están presentes en los componentes celulares responsables de su función y crecimiento. Su valor energético es aproximadamente de 4 Kcal/g. Como reserva energética, los carbohidratos apenas están presentes en cantidades muy limitadas en el hígado y en el músculo, reservas que son consumidas en las primeras pocas horas de ayuno⁽¹³⁾

Lípidos: Del griego lipos que significa grasa, contienen los mismos átomos que los carbohidratos (carbono, hidrógeno y oxígeno), en diferentes proporciones, provee bastante más energía que los carbohidratos, debido a que contiene más

carbonos e hidrógeno y menos oxígeno. Es una fuente de energía de alta densidad calórica que provee de 8 – 9 Kcal/g.

Proteínas: El término proteína se deriva del griego y significa preeminente, primero o de primera clase, siendo de primordial importancia para el funcionamiento de la célula, Las proteínas constituyen también estructuras especializadas y de soporte del cuerpo, tales como la piel, el pelo, los huesos, los cartílagos y los tendones. Las proteínas contráctiles de las células musculares son responsables de la capacidad de contracción de los músculos.⁽¹³⁾

Las funciones de las proteínas, cumplen un papel elemental en el organismo:

- Proveen aminoácidos para la síntesis proteica corporal, lo cual incluye: formación de nuevas células para: el crecimiento y el desarrollo; la renovación y el mantenimiento, la reparación y la regeneración de tejidos y órganos.
- Son fuente de energía, a través del proceso de gluconeogénesis, en casos de ayuno o de aumento exagerado de la demanda energética, o cuando hay exceso de proteína en la ingestión alimentaria diaria.¹⁰

Vitaminas: Son sustancias orgánicas que ocurren naturalmente en las plantas y en los tejidos de animales, las cuales tienen un papel indispensable en el crecimiento, la conservación y reparación de los tejidos del cuerpo y la regulación de procesos orgánicos; se clasifican en dos grupos principales: liposolubles e hidrosolubles.

Las vitaminas liposolubles (A, D, E y K)

- Vitamina A, esencial para el crecimiento y conservación de los tejidos, el desarrollo de huesos, dientes y la visión correcta.

- Vitamina D, Promueve el crecimiento de dientes y huesos, llamada “vitamina de la luz solar”.
- Vitamina E, importantes para la excreción normal de la creatina y la prevención de trastornos sanguíneos.

Las vitaminas hidrosolubles (complejos B y C)

Utilizan como vehículo el agua. Por esta razón, estos alimentos son más eficaces cuando se ingieren crudos, ya que su cocimiento tiende a eliminarlas. De particular importancia para la formación y conservación normales de la sangre son la piridoxina (vitamina B6, B12 y el ácido fólico). Las vitaminas tiamina (B1), riboflavina (B2) y niacina se necesitan especialmente para el crecimiento y desarrollo normales, y para un sistema nervioso sano. Vitamina C, esencial para formar y conservar los dientes, huesos y articulaciones, músculos, encías y tejidos conectivos; también protege al cuerpo de infecciones y promueve la cicatrización.⁽¹³⁾

Minerales

Son necesarios para que el cuerpo forme y conserve los dientes y el sistema óseo. Los principales minerales esenciales son: el calcio, importante para la formación de dientes y huesos, el tono muscular, la transmisión nerviosa y la coagulación de la sangre; el fósforo, ayuda a la formación y fortalecimiento de los huesos; el hierro, esta forma la hemoglobina de los glóbulos rojos y previene la anemia nutricional; el magnesio, factor importante en la regulación de la temperatura corporal, la conducción nerviosa y la contracción muscular.

Agua

Es el nutriente más importante del cuerpo humano porque es el vehículo de absorción de la mayor parte de los nutrientes del

cuerpo. El sistema de líquidos tiene funciones esenciales en el cuerpo son: transporte de oxígeno y nutrientes a las células y eliminación de sus productos de desechos; conservación de un ambiente físico y químico estable dentro del cuerpo.

2.2.3 Estado Nutricional

La valoración del estado de nutrición del niño, especialmente del lactante y preescolar, se relaciona con la medición del crecimiento. Consiste en la medición y evaluación del estado de nutrición de un individuo o comunidad, a través de una serie de indicadores dietéticos, clínicos, antropométricos, bioquímicos y biofísicos cuyo objetivo es diagnosticar desviaciones observables, tanto en la salud como en la enfermedad. Una parte importante de la evaluación del estado de nutrición en el lactante se relaciona con los alimentos que recibe, cuanto, cuando y donde come. Es necesario investigar por qué come o rehúsa ciertos alimentos así como llevar a cabo una historia dietética del niño desde el nacimiento ⁽¹⁴⁾.

Habitch y colaboradores han señalado que los preescolares de clase media y alta de países subdesarrollados muestran un crecimiento en talla y peso casi idéntico a los países desarrollados y concluyen que la ingesta de alimentos y la calidad de salud son variables que explican mejor las diferencias antropométricas que la variable genética.

En nuestro medio, se ha utilizado extensamente el patrón de referencia descrito en Somatometría Pediátrica publicada por Ramos Galván. Actualmente el Ministerio de Salud del Perú, ente rector del área de salud del país, utiliza como indicadores del estado nutricional del niño menor de cinco años los patrones peso/edad, peso/talla y talla/edad, derivados de las tablas de Gómez y Waterloo modificado. Por el contrario, las mediciones antropométricas en el niño son más cuantificables y prácticas. Por

ello, la OMS ha recomendado los índices peso para la edad, talla para la edad, peso para la talla, circunferencia del brazo y el peso al nacer para efectuar el escrutinio sobre el bienestar, la salud y el estado de nutrición en grupos grandes de población. El índice peso para la edad ha sido el más usado para clasificar desnutrición proteico-energética y determinar su prevalencia.⁽¹⁵⁾

2.2.4 Intervención de la enfermera

La principal función de la enfermera es promocionar la salud y prevenir las enfermedades. En el programa de crecimiento y desarrollo la enfermera interviene en el diagnóstico del niño eutrófico o niño sano, (el niño que recibe cuidados de: amor, afecto, alimentación adecuada y nutritiva, estimulación y cuidados de salud), o puede diagnosticar: riesgo en el desarrollo psicomotor y/o nutricional en niños de 3 a 5 años y en otras edades.

La promoción de la salud, la enfermera la realiza a través de la intervención educativa nutricional dirigida a los padres, para que incrementen sus conocimientos y mejoren sus hábitos alimentarios en sus hijos de 3 a 5 años. De modo que promuevan estilos de vida saludables en el cuidado de sus niños.

Es importante que la enfermera conozca los requerimientos nutricionales del niño que a continuación se menciona:

a) Proteínas que los niños necesitan: Entre 1.2 gr/Kg de peso y de calorías 90Kcal/Kg/día, necesarias para satisfacer las demandas del crecimiento del tejido muscular y el alto nivel de actividad. La Lic. Marcela Licata refiere que un niño de 2 a 5 años requiere 23 a 30gr. de proteínas diarias en niños que tienen un peso de 13 a 20Kg.⁽¹⁶⁾

b) Las Vitaminas que necesitan los niños son:

- Vitamina A, entre 400 – 450mg.
- Vitamina E, 6ug.
- Vitamina K, entre 15 – 20ug.
- Vitamina D, 200UI; los que ayudarán a convertir los alimentos en energía.

c) Los niños necesitan los siguientes minerales:

- Hierro 5mg/día
- calcio 500 – 600 mg/día
- Fósforo 450 – 500 mg/día
- yodo 75 – 110 ug.
- Zinc 4.1 – 5.1 mg. Nos permiten lograr el mantenimiento del cuerpo en perfecto estado de salud, a través de los procesos químicos y eléctricos de nuestro organismo.⁽¹⁷⁾

d) Necesidad del agua: Los niños deben de consumir como mínimo 1,5 a 2 litros día, El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50–70% del peso corporal. Sin el agua, las sustancias indispensables para la vida no podrían unirse. Ella permite la síntesis de compuestos complejos necesarios para la formación de tejidos⁽¹⁷⁾

e) Actividad saludable: Junto a una adecuada alimentación no debe faltar la práctica de actividad física moderada diaria y vigorosa de 2 – 3 veces por semana. La actividad saludable en el niño lo realiza a través de una actividad vivencial en la que el sujeto se divierte integralmente. Es esta quizás una de las características más interesantes desde la perspectiva educativa. El niño es un ser único en el que, de manera integrada, se dan actitudes, deseos, creencias, capacidades relacionadas con el desarrollo físico, afectivo, cognitivo; pues

todos esos componentes son puestos en juego en la actividad lúdica.

El valor funcional de estas actividades es importante para el desarrollo y crecimiento del ser humano. La enfermera recomienda a los padres que den al niño una adecuada alimentación en: Una buena lonchera saludable ya que es imprescindible que la lonchera del niño cuente con una adecuada planificación y elaboración acorde con su edad, puesto que influye directamente sobre su desarrollo y desempeño, el cual requiere un adecuado balance de alimentos y nutrientes a lo largo del día. Representa entre el 10% y el 20% de lo que deben consumir durante la jornada. ⁽¹⁸⁾

Las loncheras deben contener: frutas, alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra. Alimentos proteicos que favorecen el crecimiento de los niños. Alimentos energéticos, ricos en carbohidratos que proporcionan el combustible al cuerpo. Líquidos para evitar la deshidratación durante la permanecen en el jardín de la infancia.

f) Fomenta buenos hábitos alimentarios

La enfermera recomienda a los padres que fomenten en sus hijos las bases de una vida saludable enseñándoles la importancia de la buena nutrición y de la actividad física regular. Comer bien y tener una actividad física a diario son claves para la salud y el bienestar de sus niños. Es importante ayudar a los niños a adquirir buenos hábitos de salud desde que son pequeños. Un alimento nutritivo contribuye a que los niños sean fuertes y tengan energía; una alimentación saludable debe ser: variada, equilibrada y moderada. ⁽¹⁸⁾

La enfermera debe enseñar a los padres de familia, los nutrientes que contienen los alimentos de una manera sencilla, para que fácilmente los recuerden y reconozcan: la OMS ha clasificado los alimentos nutritivos por colores en una pirámide

que a continuación se presenta y la importancia de la actividad diaria.

Alimentos: La familia debe consumir alimentos, que incluyan hortalizas, frutas y cereales. Además de productos lácteos, carnes magras, aves, pescado y leguminosas (lentejas y frijoles). La buena nutrición debería formar parte de un modo de vida saludable general que incluya también la actividad física regular. Para mantener el mismo peso, tanto los niños como los adultos deben equilibrar las calorías que consumen con las calorías que queman mediante la actividad física.

En los niños, la alimentación se halla sometida a un continuo proceso de aprendizaje, siendo durante la edad infantil cuando se adquieren los hábitos alimentarios saludables que los mantendrán durante toda la vida, y que repercutirá en la edad adulta.

El niño aprende a comer principalmente de su madre, quien a su vez ha adquirido en forma oral categorías y conceptos de alimentación infantil principalmente de su madre (abuela del niño), lo que determina una transmisión cultural por vía femenina. A este tronco de transmisión se suma la influencia de la educación por el equipo de salud.⁽¹⁸⁾

g) Intervención Nutricional por parte del enfermero (a)

La Intervención Educativa Nutricional como un componente esencial de las acciones tendientes del profesional de enfermería de mejorar la seguridad alimentaria familiar, considerándose esta intervención estrategia principal en la prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionados con la dieta. Se considera que es más efectiva cuando forma parte de planes y programas que tratan de mejorar la calidad de vida de la población en forma

integral, utilizando distintos canales de comunicación para llegar a los grupos objetivos.⁽¹⁹⁾

El profesional de enfermería realiza intervenciones y/o charlas Educativa como parte de la promoción y prevención dentro de su campo de acción, así mismo se ha puesto en práctica teniendo en cuenta las recomendaciones dadas en la Conferencia Internacional de Nutrición (Roma 1992); en la que se reconoció la importancia de la educación alimentaria y nutricional como guía alimentaria que motive a la población a adquirir estilos de vida saludable de alimentación.⁽²⁰⁾

2.2.5 Teorías de Enfermería

- **Teoría de NOLA PENDER:** enfermera, autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma cómo las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud.⁽²¹⁾

El actuar de la enfermera en esta área de acción se sustenta en esta teoría de Nola J. Pender que tiene las siguientes características:

- ✓ Importancia de la salud, las personas que tiene una alta valoración de salud es más probable que intenten promover la propia.
- ✓ Control percibido de la salud, la percepción de la persona de la capacidad propia para influir en su salud estimula su deseo de conseguir dicho estado de salud.
- ✓ Autoeficacia percibida, el hecho de que una persona esté firmemente convencida de que una conducta es asumible, puede influir en que se alcance dicha conducta.
- ✓ Definición de salud, la definición de cada uno sobre el significado de la salud, que puede ir desde la ausencia de

enfermedad hasta un máximo nivel de bienestar, puede influir en los intentos de modificar las conductas.

- ✓ Estado de salud percibido, el estado actual de sensación de bienestar o malestar puede determinar la probabilidad de que se adopten conductas favorecedoras de la salud.
 - ✓ Beneficios percibidos de las conductas, las personas pueden sentirse más inclinadas a iniciar o continuar una conducta favorecedora de la salud cuando consideran que los beneficios que puedan obtenerse de ella son importantes.
 - ✓ Obstáculos percibidos para las conductas que favorecen la salud, la convicción de cada persona de que una actividad o conducta es difícil o imposible de conseguir puede influir en su propósito de comprometerse con ella.
 - ✓ El compromiso con un plan de acción, se refiere al propósito de seguir una estrategia planificada, que se traduce en un compromiso formal con uno mismo o con otra persona.¹⁸
- **Teoría de MADELEINE LEININGER:** puso Énfasis para que enfermería busque la universalidad y especificidad cultural manifestadas en los fenómenos propios de cada cultura.⁽²¹⁾

Enfermería Transcultural, nos hace ver que el cuidado de la salud tiene semejanzas y diferencias de acuerdo con el contexto cultural en que se encuentra. Y que estas deben ser identificadas y comprendidas para ofrecer un cuidado culturalmente congruente. Así mismo las madres de familia tienen diferentes tipos de culturas puesto que vienen de diferentes partes del país y migran a Lima, donde sus hábitos alimenticios se ven alterados reflejándose en la nutrición del niño.

Esta teoría no habla del Área formal de estudio y práctica de la enfermería enfocada en el cuidado holístico de la salud de los individuos y grupos, con respeto a las diferencias y similitudes,

a los valores culturales, creencias y prácticas, con el fin de proporcionar un cuidado de enfermería congruente, sensible, culturalmente competente a las personas de culturas diversas. Para Leininger la salud era las creencias, valores y formas de actuar reconocidas Culturalmente y utilizadas con el fin de preservar y mantener el bienestar de una persona o un grupo y permitir la realización de las actividades cotidianas. Así mismo hace Diferencia en los significados, valores, puntos de vista o símbolos relacionados con la salud, dentro de grupos humanos distintos. Significados, valores, estilos de vida o símbolos comunes, que se manifiestan entre las culturas y reflejan las formas en que facilitan los medios para la asistencia.⁽²¹⁾

La Universalidad de los cuidados culturales se ve reflejado en la diversidad de los cuidados culturales de cada familia. El cuidado es la esencia de la enfermería y un elemento central, dominante y distintivo de esta disciplina.

Esta Teoría nos hace conocer en forma holística para descubrir el cuidado cultural específico, con base en significados y prácticas, en el estado nutricional y los hábitos alimenticios por parte de los padres de familia.

Comprender el cuidado, implica aprender de las personas: Formas de vida Preocupaciones Valores Prácticas Creencias Sentimientos. Su contexto tan diversos como maternidad, paternidad, nacimiento, adolescencia, adultez, vejez, enfermedad y muerte, con el fin primordial de ofrecer un cuidado coherente con la cultura.⁽²²⁾

Esta teoría nos dice que el individuo posee su propia base de conocimientos y comportamientos de autocuidado, los cuales pueden ser correctos o incorrectos dependiendo de la repercusión en su salud. Tratar de cambiar esos hábitos no es

fácil, puesto que es una costumbre transmitida de generación en generación. ⁽²³⁾

Esa es la principal tarea y reto desde enfermería a partir de la educación sanitaria, valorar los errores tradicionales o integrar nuevas formas de valorar la salud dentro del contexto de cuidado. Lograr que la persona reconozca sus costumbres poco saludables y de allí iniciar la transformación, sin atropellar su cultura ni imponer los cambios. Debe partir de la comprensión de su entorno para así iniciar la transformación; es necesario hacer una “negociación” de cuidados, logrando el objetivo de la enfermería y de bienestar del paciente, puesto que se debe mantener un equilibrio entre sus conocimientos y el nuevo conocimiento.

Ramona Mercer “adopción del papel maternal”

Realiza su enfoque en la maternidad, considera la adopción del papel maternal como un proceso interactivo y evolutivo, en el cual la madre se va sintiendo vinculada a su hijo, adquiere competencias en la realización de los cuidados asociados a su papel y experimenta placer y gratificación dentro del mismo.

La forma en que la madre define y percibe los acontecimientos está determinada por un núcleo del sí mismo relativamente estable, adquirido a través de la socialización a lo largo de su vida. Sus percepciones sobre su hijo y otras respuestas referentes a su maternidad están influidas además de la socialización, por las características innatas de su personalidad y por su nivel evolutivo.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- ✓ **Hábitos alimentarios**, se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación.

- ✓ **Estado Nutricional**, refleja si el aporte, absorción y utilización de los alimentos son adecuados a las necesidades del organismo.

- ✓ **Alimentación**, comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

- ✓ **Valoración nutricional**: Es la utilización de distintos métodos basados en mediciones dietéticas, antropométricas y biológicas, pudiéndose usar solos o de forma combinada. Gracias a ellos, es posible caracterizar los diferentes grados de alteraciones nutricionales, permitiendo así conocer el estado nutricional de un individuo o colectivo y detectar las posibles deficiencias específicas.

- ✓ **Alimentos**: Se entiende por alimento a cualquier sustancia que sirva para nutrir, según Briceño (1998) se puede definir como "toda sustancia que introducida al organismo cumple con la triple función de: a) asegurar la constancia en la composición química de la sustancia específica del mismo, b) suministrar en sus transformaciones la energía necesaria y c) aportar las sustancias reguladoras necesarias para que la nutrición se realice normalmente" ⁽²⁴⁾

- ✓ **Nutrientes**: Es la parte de los alimentos que proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento de los órganos o sistemas.

- ✓ **Necesidades Calóricas**: Según la organización de Naciones Unidas (ONU), citado por Briceño (1998) "las necesidades calóricas varían de acuerdo con el peso corporal, pues, para el hombre sería 152.P.0,73 y para la mujer 123.P.0,73, si son sedentarios, las necesidades serían de 2400 calorías para el hombre y 1700 para la mujer, pudiendo subir con el trabajo intenso a 4000 y 2800 calorías respectivamente. En relación con su peso, los niños necesitan proporcionalmente más

alimentos, porque su metabolismo basal por kilogramo de peso es más elevado, pues, utilizan parte de los alimentos para formar sus tejidos y porque desarrollan gran actividad muscular. ⁽²⁴⁾

- ✓ **Necesidades en Proteínas, hidratos de carbono y grasas:** Las proteínas suministran habitualmente de 12% a 15% del total de las calorías de la dieta, cada gramo de proteína produce al metabolismo 4 calorías, por lo que es aconsejable que la dieta de un adulto no contenga menos de un gramo de proteínas por kilogramo de peso corporal.
- ✓ **Desnutrición:** Es un trastorno inespecífico, sistémico potencialmente reversible de naturaleza metabólica. ⁽²⁵⁾
- ✓ **Peso/Talla:** es la relación que existe entre el peso corporal con respecto a la talla, es un indicador clave de mucha utilidad para evaluar el estado nutricional de los niños entre 2 y 10 años de edad en los cuales el peso y crecimiento es un indicador para diagnosticar a los niños desnutridos. ⁽²⁶⁾
- ✓ **Alimentación Balanceada:** comprende una dieta alimenticia basada en la inclusión de alimentos de los diferentes grupos alimenticios de una manera equilibrada, con la finalidad de que cada ración aporte los nutrientes necesarios para el mantenimiento de una salud integral.

2.4 HIPÓTESIS

2.4.1 Hipótesis General

Existe una relación altamente significativa entre hábitos alimenticios y estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016.

2.4.2 Hipótesis Específica

- Los hábitos alimenticios de los niños de 3 - 5 del PRONOEI Nuestra Sra. De Guadalupe Pisco _Ica 2016, son adecuados.

- El estado Nutricional de los niños del PRONOEI Nuestra Sra. De Guadalupe Pisco _Ica 2016,, es inadecuado.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
-----------	-----------------------	-------------	-------------

2.5 VARIABLES

- **Variable x:** Hábitos Alimenticios.
- **Variable y:** Estado nutricional.

2.5.1 Definición conceptual de la Variable

- **Variable x: Hábitos Alimenticios:**
Es el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento de la persona en relación a la selección y consumo de alimentos.
- **Variable y: Estado nutricional**
Situación en la que se encuentra una persona en relación con su peso y talla.

2.5.2 Definición operacional de la variable

- **Variable x: Hábitos Alimenticios**
Los hábitos alimenticios será operacional izada a través del consumo de alimentos por raciones así como también el tipo de alimentos que recibe el niño de 3 a 5 años.
- **Variable y: Estado nutricional**
Mejoramiento del estado nutricional en el que se encuentra el niño que estime, aprecie y calcula a través del control de peso y talla. Para el peso se usará balanza equilibrada, el niño con ropa ligera y en ayunas. Para la talla se usará tallímetro, el niño sin zapatos y alineado correctamente.

2.5.3 Operacionalización de la variable

<p>Variable x: Hábitos Alimenticios</p>	<p>Es el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento de la persona en relación a la selección y consumo de alimentos</p>	<p>Proteínas verduras Carbohidratos Tiempos de comida Consumo de inhibidores</p>	<p>Numero de porciones de carnes consumidas al día. Numero de porciones de verduras consumidas a la semana. Numero de porciones de frutas y verduras consumidas al día. Numero de porciones de cereales y tubérculos consumidos por día Nro. de comidas que consume al día. Consumo de té, café y/o gaseosa junto con las comidas servidas Agrega sal a sus preparaciones servidas.</p>
<p>Variable y : Estado Nutricional</p>	<p>Situación en la que se encuentra una persona en relación con su peso y talla.</p>	<p>Peso / Edad Talla / Edad Peso / Talla</p>	<p>Adecuado Inadecuado</p>

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio de investigación es de enfoque cuantitativo, tipo no experimental, nivel descriptivo correlacional y de corte transversal ⁽²⁷⁾

- **No experimental:** Porque no se va manipular las variables de estudio ya que solo se observa el fenómeno tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. Como señala Kerlinger (1979, p. 116). “La investigación no experimental o ex post-facto es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones”.
- **Nivel descriptivo** Porque va describir un hecho y/o una situación en un tiempo determinado.
- **Correlacional:** porque va a relacionar 2 o más variables, en este caso estudiara los hábitos alimenticios y el estado nutricional del niño de 3 a 5 años.

3.2 DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se realizará en el distrito de Pisco, con los niños de 3 - 5 años de edad. del PRONOEI Nuestra Sra. De Guadalupe Pisco _Ica 2016.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población: Está conformada por los 350 niños y niñas que acuden al PRONOEI, del PRONOEI Nuestra Sra. De Guadalupe Pisco _Ica 2016

La muestra: estará conformada por 40 niños entre las edades de 3 a 5 años del PRONOEI en el año 2016.

3.4 TÉCNICA E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

➤ **Técnica:**

La técnica utilizada fue la entrevista-encuesta a las madres de familia en grupal e individual dando a conocer la importancia del presente estudio para poder recolectar los datos.

➤ **Instrumento:**

Para la recolección de datos se diseñó un cuestionario tipo likert que responda a los objetivos de estudio

3.5 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez se realizó mediante el juicio de expertos, conformada por 5 profesionales de la salud, conformados de la siguiente manera: 3 enfermeros con el grado de magister o doctor y 2 licenciados en nutrición con grado de magister o doctor.

La confiabilidad del instrumento se realizará utilizando El método de consistencia interna basado en el alfa de Crombach que permite estimar la fiabilidad de un instrumento de medida a través de un conjunto de ítems que se espera que midan el mismo constructo o dimensión teórica. La medida de la fiabilidad mediante el alfa de Crombach asume que los ítems (medidos en escala tipo Likert) miden un mismo constructo y que están altamente correlacionados (Welch Comer, 1988).

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la recolección y procesamiento de datos se realiza de la siguiente manera:

- Se presentara una solicitud de permiso para poder aplicar el instrumento en dicho PRONOEI.
- Se coordinara con la responsable del PRONOEI para fijar las fechas y horas en que se recolectara la información.
- Se enviara un consentimiento informado a las madres para que mediante su aprobación se realice el peso, talla, índice de masa corporal a su menor hijo (a).
- Se aplicara el cuestionario, a las madres con niños de 3 a 5 años, que acuden al PRONOEI.
- Se programara la realización de la investigación para los días sábados y domingos.
- Se identificará problemas potenciales y reales en cuanto a la alimentación de los niños.
- La aplicación del instrumento tendrá una duración de 20 minutos.
- La información y el desarrollo de la intervención educativa fueron los días.

El procesamiento de datos, será a través del programa SPSS versión 20, así mismo se trabajara con el programa Microsoft Excel, en dichos programas se hará uso de la media, moda y desviación estándar, para poder medir las variables en estudio y responder significativamente a las hipótesis planteadas. Se hará uso del OR, para medir el riesgo entre las variables a estudiar y su implicancia en la presente investigación.

CAPITULO IV: RESULTADOS

TABLA 1

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DEL PRONOI NUESTRA SRA. DE GUADALUPE-PISCO-ICA 2016

ESTADO NUTRICIONAL	HABITOS ALIMENTICIOS							
	ADECUADO		EN PROCESO		INADECUADO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Delgado	8	20%	3	7%	1	3%	12	30%
Normal	1	3%	18	44%	4	11%	23	58%
Sobrepeso	1	3%	1	3%	3	6%	5	12%
Total	10	26%	22	54%	8	20%	40	100%

FUENTE: *Elaboración propia*

COMENTARIO DE LA TABLA 1:

Los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe – Pisco, tienen un hábito alimenticio Adecuado y a la vez un estado nutricional de nivel Delgado en un 20% (8), los niños con hábitos alimenticios de nivel en proceso tienen a su vez un estado nutricional normal en un 44% (18) y los niños con hábitos alimenticios inadecuados tienen a su vez un estado nutricional de nivel de Sobrepeso en un 6% (3).

TABLA 2

**HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DEL PRONOI
NUESTRA SRA. DE GUADALUPE-PISCO-ICA 2016.**

HABITOS ALIMENTICIOS	N°	Porcentaje
Adecuado	10	26%
En Proceso	22	54%
Inadecuado	8	20%
Total	40	100%

FUENTE: *Elaboración propia*

COMENTARIO DE LA TABLA 2:

Los hábitos alimenticios de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe – Pisco, tienen en mayor porcentaje el nivel en proceso en un 54% (22), seguido del nivel adecuado en un 26% (10) y finalmente el nivel inadecuado en un 20% (8) con respecto a los hábitos alimenticios.

TABLA 3
ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DEL PRONOI
NUESTRA SRA. DE GUADALUPE-PISCO-ICA 2016.

ESTADO NUTRICIONAL	N°	Porcentaje
Adecuado	12	30%
En Proceso	23	58%
Inadecuado	5	12%
Total	40	100%

FUENTE: *Elaboración propia*

COMENTARIO DE LA TABLA 3:

El estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe – Pisco, es en mayor porcentaje el nivel en proceso en un 58% (23), seguido del nivel adecuado en un 30% (12) y finalmente el nivel inadecuado en un 12% (5).

PRUEBA DE HIPOTESIS

Prueba de la Hipótesis General:

H1: Existe una relación altamente significativa entre hábitos alimenticios y estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016.

Ho: No existe una relación altamente significativa entre hábitos alimenticios y estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016.

H1 ≠ Ho

$\alpha=0,05$ (5%)

Tabla 4: Prueba de Hipótesis General mediante la R de Pearson

		Hábitos Alimenticios	Estado Nutricional
Hábitos Alimenticios	Correlación de Pearson	1	,979**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	40	40
Estado Nutricional	Correlación de Pearson	,979**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	40	40

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

COMENTARIO DE LA TABLA 4:

Aplicando la técnica del programa estadístico SPSS v.21, el valor de la R de Pearson obtenido fue de 0,979, lo cual nos indica que existe una relación significativa con un valor $p<0,05$.

Siendo cierto que: Existe una relación altamente significativa entre hábitos alimenticios y estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

OBJETIVO GENERAL

En relación al Objetivo General, se buscó determinar los hábitos alimenticios y estado nutricional en los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe – Pisco, encontrando que tienen hábitos alimenticios Adecuado y a la vez un estado nutricional de nivel Delgado en un 20% (8), los niños con hábitos alimenticios de nivel en proceso tienen a su vez un estado nutricional normal en un 44% (18) y los niños con hábitos alimenticios inadecuados tienen a su vez un estado nutricional de nivel de Sobrepeso en un 6% (3). Coincidiendo con MAMANI Quispe Puno Edith Tania, (2013). Conclusión: La relación entre las prácticas alimentarias de las madres y el estado nutricional de los niños y niñas en etapa pre escolar y escolar de las Aldeas Infantiles SOS Juliaca, de acuerdo al proceso estadístico de la Chi-cuadrada se obtuvo un nivel de significancia de 0.000, por ende se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna concluyendo en que sí existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias de las madres y el estado nutricional de los niños y niñas en etapa pre escolar y escolar.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

En relación al Objetivo específico uno, se buscó determinar los hábitos alimenticios de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe – Pisco, encontrando que tienen en mayor porcentaje el nivel en proceso en un 54% (22), seguido del nivel adecuado en un 26% (10) y finalmente el nivel inadecuado en un 20% (8) con respecto a los hábitos alimenticios. Coincidiendo con SÁNCHEZ Nazario Gladys Violeta, (2006), Conclusión: *Los factores relacionados a la desnutrición global de los niños al año de edad fueron: ser mujer, haber tenido peso o talla baja al nacer, que la madre no tenga buenas relaciones con su familia, menor edad para introducir en la dieta otras leches o agüitas, menor edad para iniciar la alimentación complementaria, mayor tomas/día de leche artificial y haber iniciado la alimentación complementaria por consejo de vecinos o amigos.*

OBJETIVO ESPECIFICO 2

En relación al Objetivo específico dos, se buscó determinar el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe – Pisco, encontrando que en mayor porcentaje el nivel en proceso en un 58% (23), seguido del nivel adecuado en un 30% (12) y finalmente el nivel inadecuado en un 12% (5).

CONCLUSIONES

PRIMERO

La presente investigación tiene como título: Hábitos alimenticios y estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe-Pisco-Ica 2016, encontrando que existe una relación altamente significativa de las dos variables: hábitos alimenticios y estado nutricional y con un nivel de significancia de valor $p < 0,05$.

SEGUNDO

Con respecto a la dimensión hábitos alimenticios se encontró que en mayor porcentaje tienen un nivel en proceso.

TERCERO

Con respecto a la dimensión estado nutricional, se encontró que en mayor porcentaje los niños de 3 a 5 años tienen un nivel normal.

RECOMENDACIONES

PRIMERO

Realizar reuniones de capacitación y sensibilización a las madres de los niños de 3 a 5 años del PRONOI Nuestra Sra. De Guadalupe – Pisco, que permita adoptar los mejores hábitos alimenticios y que esto a la vez permita mejorar el estado nutricional de los niños.

SEGUNDO

Promover ferias y campañas sobre los hábitos alimenticios y dentro de ella se tenga conocimiento de una alimentación nutritiva y saludable.

TERCERO

Incentivar actividades que permitan fortalecer los mejores niveles del estado nutricional de los niños de 3 a 5 años con la realización de pasacalles locales y la difusión mediante las redes sociales, radio local, gigantografías y volantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Müller M, Trautwein E. Nutrición y Salud Pública. España: Editorial Acribia Zaragoza;2008.
2. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Encuesta Nacional de Indicadores Nutricionales, Bioquímicos, Socioeconómicos y Culturales relacionados con las Enfermedades Crónicas Degenerativas. Lima: INS/CENAN; 2006.
3. Mariné Coromoto Nava B., Analy Pérez G., Héctor Antonio Herrera, Rosa Armenia Hernández H., Hábitos Alimentarios, Actividad Física y Su Relación con el Estado Nutricional-Antropométrico De Preescolares en Chile-2011.
4. Diana Milena Rojas Infante, Percepción de Alimentación Saludable, Hábitos Alimentarios Estado Nutricional Y Práctica de Actividad Física En Población de 9-11 Años del Colegio Ceded Ciudad Bolívar, Bogotá 2011.
5. Zoraida Rosario Silva Acosta, Ruth Vilchez Ramirez, Adilia Elizabeth Panduro de Cárdenas, y otros. Situación Nutricional y Hábitos Alimentarios en Preescolares del Distrito de Belén -2009.
6. Edith Tania Mamani Quispe Puno, "Relación Las Prácticas Alimentarias De Las Madres con el Estado Nutricional de los Niños y Niñas en la Etapa Pre Escolar y Escolar De Aldeas Infantiles Sos Juliaca, Septiembre – Diciembre del 2013.
7. Gladys Violeta Sánchez Nazario Estado Nutricional Del Niño De un Año de Edad y su Relación con Algunos Factores - Consultorio de Cred del Hospital "Víctor Ramos Guardia"- Noviembre 2005- Abril 2006-Huaraz. 2006.
8. Rod T. Revista Salud Pública y Nutrición. [internet]. 2003 [2009 Marzo 20] [alrededor de 20 páginas] disponible en <http://www.respyn.uanl.mx/especiales/ee-5-2003/resumenes/res-est.htm> .
9. INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. UNICEF. Caracas, Venezuela. 2000, 36 págs.

10. Rudolph, C. *Pediatría de Rudolph*. Vol. II, ed. 21. Colombia: Edit. mcgraw-hill-interamericana; 2004 pp.420.
11. Dirección Regional de Salud de Loreto. *Normas de Salud Integral del Niño*. Perú. 2006 pp.27.
12. Laulate, N. *Variables Asociadas a Desnutrición Aguda en Niños de 6 a 24 meses*. [Tesis para optar el título de Licenciatura en Enfermería] Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonia Peruana; 2001.
13. López I, Sepúlveda H, Flores F. Evaluación nutricional de niños de 0 a 5 años: Consultorio DR. Ojeda. Comuna Conchali, 1996-2000. *Revista Chilena de Pediatría* 2004; Julio, 75(4):339-346.
14. Tirón B. *Prácticas alimentarias en los primeros cinco años de edad*. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 1999; 49(2).
15. Lool M. *Guías alimentarias para niños en el primer año de vida*. Guatemala: Instituto Benson y Municipio Chiquimula; 2001.
16. Ministerio de Salud. *Conocimientos, actitudes y prácticas en salud y nutrición materna infantil: Informe de investigación*. Lima: MINSA; 1997.
17. Meneghello R, Fanla E, Paris E, Pugat. *Pediatría*. 5a de, Buenos Aires: Editorial Panamericana: 1997.
18. Lissaver T, Clayden G. *Texto Ilustrado de Pediatría*. 2da de, Madrid; Ed. Harcourt; 2002.
19. Medrano M, Castillo S. *Niños Guía de Atención para el Menor de 5 años*. Lima: Ed. Grafitec; 2002.
20. ENDES III y IV. Instituto Nacional de Estadística. *Encuesta Nacional de Demografía y Salud Familiar INEI*. Lima. Perú. 1997-2000.
21. Marriner Tomé _ Alligood. *Modelos y teorías en enfermería*. Cuarta Edición. Ed. Marcourt SA. Madrid España. 1999. P.359.
22. Chamorro T. *El cuidado del ¿otro? y la enfermería transcultural*. En *Gaceta de Antropología*. No.17. La Habana. 2001. P.1, 5,11.

23. Leininger M. Transcultural nursing: Concepts, theorie, rescorch and practice. EDMC Graud _ Hill. Columbus, Ohio EUA. 1995. P.201.
24. Briceño, E. Nutrición y Dietética. FUDACA. Colegio Universitario de Los Teques Cecilio Acosta, 1998. citado en <http://www.monografias.com/trabajos16/estado-nutricional/estado-nutricional.shtml#ixzz3S97mJwwn>.
25. Cabrera, S. Desnutrición. Trabajo mimeografiado. Universidad de Carabobo. Facultad de Medicina, Valencia. 1995 p. 34.
26. Estado nutricional en niños menores de 5 años de comunidades rurales y barrios urbanos del distrito de Chavín de Huántar 2003.
27. Hernández, S. Metodología de la Investigación. Mc. Graw Hill interamericana, México. 1991 p. 34-40.

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DEL PRONOEI NUESTRA SRA. DE GUADALUPE PISCO-ICA-PERÚ 2016

BACHILLER: BULEJE MEDINA MERCEDES KATHERINE

PROBLEMA	OBJETIVO	MARCO TEORICO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Problema General ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOEI Nuestra Sra. De Guadalupe Pisco-Ica-Perú 2016?</p> <p>Problemas Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los niños de 3 a 5 años del PRONOEI • ¿Cuál es el Estado Nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOEI Nuestra Sra. De Guadalupe 	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre los hábitos alimenticio y estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOEI Nuestra Sra. De Guadalupe Pisco-Ica-Perú 2016</p> <p>Objetivo Especifico</p> <p>Identificar los</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos alimenticios. • Buenos hábitos alimenticios • Desayuno. • Almuerzo • Cena. • Merienda por la noche. • Prácticas de ejercicio físico. • Comida rápida, refrescos y golosinas. • Nutrición. • Clasificación de los nutrientes. <ul style="list-style-type: none"> - Lípidos. - Proteínas. 	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe una relación altamente significativa entre hábitos alimenticios y estado nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOEI Nuestra Sra. De Guadalupe Pisco-Ica-Perú 2016</p> <p>Hipótesis Específica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los hábitos alimenticios de los niños de 3 a 5 del PRONOEI AAHH 9 de Octubre Ricardo 	<p>Variable x:</p> <p>Hábitos Alimenticios.</p>	<p>Proteínas</p> <p>verduras</p> <p>Carbohidratos</p> <p>Tiempos de comida</p> <p>Consumo de inhibidores</p>	<p>Numero de porciones de carnes consumidas al día.</p> <p>Numero de porciones de verduras consumidas a la semana.</p> <p>Numero de porciones de frutas y verduras consumidas al día.</p> <p>Numero de porciones de</p>

Pisco-Ica-Perú 2016?	hábitos alimenticios de los niños de 3 a 5 años del PRONOEI Nuestra Sra. De Guadalupe Pisco-Ica-Perú 2016 Identificar el Estado Nutricional de los niños de 3 a 5 años del PRONOEI de Nuestra Sra. De Guadalupe Pisco-Ica-Perú 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Vitaminas. - Minerales. - Agua. • Estado nutricional del niño menor de 5 años. • Intervención de enfermería. <ul style="list-style-type: none"> - Proteínas que el niño necesita. - Necesidad del consumo de agua. - Actividades físicas saludables. • Intervención nutricional. • Teorías de enfermería. <ul style="list-style-type: none"> - Nola Pender. - Madeleine Leininger 	Palma - Huarochirí 2013, es adecuada. <ul style="list-style-type: none"> • El estado Nutricional de los niños del PRONOEI Nuestra Sra. De Guadalupe Pisco-Ica-Perú 2016, es inadecuado. 	Variable y: Estado nutricional	Peso / Edad Talla / Edad Peso / Talla	<p>cereales y tubérculos consumidos por día</p> <p>Nro. de comidas que consume al día.</p> <p>Consumo de té, café y/o gaseosa junto con las comidas Servidas Agrega sal a sus preparaciones servidas.</p> <p>Adecuado Inadecuado</p>
----------------------	---	--	--	--	---	--

METODOLOGÍA	INSTRUMENTO	CRONOGRAMA	PRESUPUESTO
<p>TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN El presente estudio de investigación sera de enfoque cuantitativo, tipo no experimental, nivel descriptivo correlacional y de corte transversal (27)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ No experimental: Porque no se va manipular las variables de estudio ya que solo se observa el fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. Como señala Kerlinger (1979, p. 116). “La investigación no experimental o expost-facto es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones”. ➤ Nivel descriptivo Porque va describir un hecho y/o una situación en un tiempo determinado. ➤ Correlacional: porque va a relacional 2 o más variables, en este caso estudiara los hábitos alimenticios y el estado nutricional del niño de 3 a 5 años <p>POBLACION Y MUESTRA:</p> <p>La población: Está conformada por los niños y niñas de PRONOEI Nuestra Sra. De Guadalupe Pisco-Ica-Perú 2016.</p> <p>La muestra: Será de manera no probabilístico a conveniencia ya que se tomará a toda la población conformada por 40 niños entre las edades de 3 a 5 años</p>	<p>TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE DATOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Técnica: La técnica utilizada fue la entrevista-encuesta a las madres de familia en grupal e individual dando a conocer la importancia del presente estudio para poder recolectar los datos. ➤ Instrumento: Para la recolección de datos se diseñó un cuestionario tipo likert que responda a los objetivos de estudio <p>Validez y confiabilidad de los instrumentos</p> <p>La validez se realizó mediante el juicio de expertos, conformada por 5 profesionales de la salud, conformados de la siguiente manera: 3 enfermeros con el grado de magister o doctor y 2 licenciados en nutrición con grado de magister o doctor.</p> <p>La confiabilidad del instrumento se realizará utilizando El método de consistencia interna basado en el alfa de Crombach que permite estimar la fiabilidad de un instrumento de medida a través de un conjunto de ítems que se espera que midan el mismo constructo o dimensión teórica. La medida de la fiabilidad mediante el alfa de Crombach asume que los ítems (medidos en escala tipo Likert) miden un mismo constructo y que están altamente correlacionados.</p>		

<p>del PRONOEI en el año 2016.</p>	<p>Plan de recolección y procesamiento de datos</p> <p>Para la recolección y procesamiento de datos se realiza de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se presentara una solicitud de permiso para poder aplicar el instrumento en dicho PRONOEI ▪ Se coordinara con la responsable del PRONOEI para fijar las fechas y horas en que se recolectar la información. ▪ Se enviara un consentimiento informado a las madres para que mediante su aprobación se realice el peso, talla, índice de masa corporal a su menor hijo (a). ▪ Se aplicara el cuestionario, a las madres con niños de 3 a 5 años, que acuden al PRONOEI. ▪ Se programara la realización de la investigación para los días sábados y domingos. ▪ Se identificará problemas potenciales y reales en cuanto a la alimentación de los niños. ▪ La aplicación del instrumento tendrá una duración de 20 minutos, ▪ La información y el desarrollo de la intervención educativa fueron los días. <p>El procesamiento de datos, será a través del programa SPSS versión 20, así mismo se trabajara con el programa Microsoft Excel, en dichos programas se hará uso de la media, moda y desviación estándar, para poder medir las variables en estudio y responder significativamente a las hipótesis planteadas. Se hará uso del OR, para medir el riesgo entre las variables a estudiar y su implicancia en la presente investigación.</p>		
------------------------------------	---	--	--

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

ENCUESTA

I. INTRODUCCION

BUENOS DÍAS, KATHERINE BULEJE MEDINA, ESTUDIANTE DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, VOY A REALIZAR LA SIGUIENTE ENCUESTA PARA DETERMINAR LOS HÁBITOS ALIMENTACIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS PRONOEI NUESTRA SRA. DE GUADALUPE PISCO-ICA-PERÚ
2016

II. INSTRUCCIÓN.

Lea detenidamente y coloque o marque la respuesta que usted crea conveniente, ya que no existen respuestas malas o buenas.

III. DATOS GENERALES

1. Edad:

- a) 30-34
- b) 35-40
- c) 41-45
- d) 46- a más

2. Estado civil:

- a) Soltera
- b) Casada
- c) Conviviente
- d) Viuda

3. Procedencia:

- a) Sierra
- b) Costa
- c) Selva

4. Grado de instrucción:

- a) Analfabeto
- b) primaria incompleta.
- c) primaria completa
- d) secundaria incompleta
- e) secundaria completa

5. Situacional laboral:

- a) Obrero
- b) Independiente
- c) Ama de casa
- d) Otros
- e) Dependiente

IV. LEYENDA

Marca con aspa el número, no existe respuestas buenas ni malas, asegúrate de responder a todas las opciones.

- 1. Nunca.
- 2. Casi nunca.
- 3. A veces.
- 4. Casi siempre.
- 5. Siempre.

ÍTEMS		1	2	3	4	5
1	¿Con que frecuencias consumes leche?	1	2	3	4	5
2	¿Con que frecuencias consumes carne ,pescado	1	2	3	4	5
3	¿Con que frecuencias consumes gaseosas?	1	2	3	4	5
4	¿Con que frecuencias consumes postres tortas dulces bocaditos y frutas	1	2	3	4	5
5	¿Cuántas veces comes al día?	1	2	3	4	5
6	Realizas actividad física?	1	2	3	4	5
7	¿E n el almuerzo consumes ensaladas de verduras?	1	2	3	4	5
8	¿Con que frecuencias utilizas aceite para preparar alimentos?	1	2	3	4	5
9	¿Con que frecuencias utilizas aceite para preparar alimentos?	1	2	3	4	5
10	¿Acostumbra Usted consumir o añadir aderezos a sus comida (mayonesa)?	1	2	3	4	5
	ÍTEMS	Puntajes				
		1	2	3	4	5
1	¿Has recibido información sobre estado nutricional?	1	2	3	4	5
2	¿Has escuchado hablar sobre estado nutricional?	1	2	3	4	5
3	¿Cuántas veces asistes cuando organiza tu población acerca de los hábitos alimenticios?	1	2	3	4	5
4	Te han hablado sobre la importancia de los alimentos nutrientes que debes consumir?	1	2	3	4	5
5	¿En la semana cuantas veces consumes comida rápida (papas fritas, hamburguesas)?	1	2	3	4	5
6	¿Con que frecuencias consumes carne, pescado, huevo, leche queso, menestras verduras frutas,	1	2	3	4	5
7	¿Cuáles el alimento que se menciona rico en proteínas?	1	2	3	4	5
8	¿Te han informado de los hábitos alimenticios y los factores biosociales que afectan el estado nutricional?	1	2	3	4	5
9	¿Conoces de la Importancia de la actividad física?	1	2	3	4	5
10	¿Cuántas veces has consumido alimentos fuera del hogar?	1	2	3	4	5

Muchas Gracias por su colaboración