



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Enfermería

TESIS

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS EN NIÑOS
DE 5to y 6to GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 22318 -
DISTRITO DE PACHACUTEC - ICA – ABRIL- AGOSTO 2019”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN ENFERMERÍA**

PRESENTADO POR:

Bach. ALEXANDRA KATERINA HERNANDEZ ESPINO

ASESORA:

Mg. ROSARIO ZULEMA VILLAGOMEZ SANTIAGO (ORCID: 0000-0002-9959-6099)

ICA – PERÚ

2022

DEDICATORIA

Dios por darme esa fortaleza a no rendirme, a mi familia por brindarme su apoyo y así llegar a ser una profesional, a mí que me demostré que puedo lograr todo con esfuerzo, dedicación, perseverante y decidida.

AGRADECIMIENTO

A mis maestros Lic. de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, por ser mi guía en mi formación profesional por ser un ejemplo de superación y que uno puede vencer sus miedos.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y las medidas antropométricas en niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 22318 Pachacútec- Ica en los meses de abril-agosto 2019. Metodología: Estudio no experimental, transversal, prospectiva y analítica. Resultados: En la I.E N° 22318 Pachacútec-Ica, 32% de alumnos tienen una dieta hipocalórica, 46% tienen dieta normocalórica y 22% tienen dieta hipercalórica. En la I.E. N° 22318 del distrito de Pachacútec 16% de alumnos tienen bajo peso, 56% tienen normopeso y 28% tienen sobrepeso. Existe relación entre los hábitos alimentarios y las medidas antropométricas en niños de 5to y 6to de la Institución Educativa N° 22318 Pachacútec - Ica así, la dieta hipercalórica se asocia a sobrepeso, la dieta normocalórica a normo peso y la dieta hipocalórica a bajo peso. Conclusiones: La dieta está asociada al estado nutricional de los estudiantes de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 22318 Pachacútec-Ica, siendo las dietas hipercalóricas la que están asociadas al sobrepeso, y las dietas hipocalóricas al bajo peso.

Palabras Clave: Dieta, estado nutricional.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship that exists between eating habits and anthropometric measurements in children of 5th and 6th grade of the Educational Institution N°. 22318 Pachacútec-Ica in the months of April-August 2019.

methods: Non-experimental, cross-sectional, prospective, and analytical study.

Relational level whose objective is to correlate the sample is made up of **Results:** In the I.E N°. 22318 Pachacútec-Ica., 32% of students have a low-calorie diet, 46% have a normalcalorie diet and 22% have a hypercalorie diet. In the I.E. N° 22318 Pachacútec district 16% of students are underweight, 56% are normal weight and 28% are overweight. the normcaloric diet with normal weight and anthropometric measurements in children of 5th and 6th grades of the Educational Institution N° 22318 Pachacútec-Ica, thus, the hypercaloric diet is associated with being overweight, the norm caloric diet with norm weight and the hypocaloric diet with underweight.

Conclusions: The diet is associated with the nutritional status of the 5th and 6th grade students of the Educational Institution N° 22318 Pachacútec-Ica, being hypercaloric diets the one that is associated with overweight, and hypocaloric diets with low weight.

Keywords: Diet, Nutritional Status.

ÍNDICE

	Página
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	i
ABSTRACT	ii
ÍNDICE	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE GRÁFICOS	vi
INTRODUCCIÓN	vii

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACION

1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	2
1.2.1. Problema general	2
1.2.2. Problemas específicos	2
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	3
1.4. Justificación del estudio	3
1.5. Limitaciones de la investigación	4

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio	5
2.2. Base teórica	8
2.3. Definición de términos	13

2.4. Hipótesis	15
2.5. Variables	15
2.5.1. Definición conceptual de la variable	15
2.5.2. Definición operacional de la variable	15
2.5.3. Operacionalización de la variable	16

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Tipo y nivel de investigación	17
3.2. Descripción del ámbito de investigación	18
3.3. Población y muestra	18
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	19
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	19
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	19

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

CAPÍTULO V: DISCUSION

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumentos

ÍNDICE DE TABLAS

Nº	Tabla	Pág
1	DATOS GENERALES INSTITUCIÓN EDUCATIVA Nº 22318 PACHACUTEC - ICA – 2019.	21
2	HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIETA DE LOS NIÑOS DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E Nº 22318 PACHACUTEC - ICA – 2019.	22
3	ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS DE LOS NIÑOS DE 5TO Y 6TO DE LA I.E. Nº 22318 PACHACUTEC – ICA – 2019.	23
4	RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN SU DIETA DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. Nº 22318 PACHACUTEC – ICA – 2019.	24

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Nº		Pág.
1	DATOS GENERALES INSTITUCIÓN EDUCATIVA Nº 22318 PACHACUTEC - ICA – 2019.	21
2	HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIETA DE LOS NIÑOS DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E Nº 22318 PACHACUTEC - ICA – 2019.	22
3	ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS DE LOS NIÑOS DE 5TO Y 6TO DE LA I.E. Nº 22318 PACHACUTEC – ICA – 2019.	23
4	RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN SU DIETA DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. Nº 22318 PACHACUTEC – ICA – 2019.	24

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas se han producido grandes cambios a nivel mundial traduciéndose en un cambio de estilo de vida.

En la actualidad la mayoría de personas se organizan en función a su trabajo descuidando la actividad física, el deporte aumentando el consumo de alimentos rápidos que son altos en grasas y carbohidratos, reduciendo el consumo de frutas y verduras. ⁽¹⁾

Estos cambios afectan el estado nutricional del individuo, produciendo anemia, desnutrición y la obesidad, afectando el periodo de crecimiento y desarrollo del menor.

Los niños por la falta de seguimiento, pasan demasiado tiempo en los celulares recreándose con los videojuegos llegando a convertirse en sedentarios como consecuencia la obesidad y el consumo de comida chatarra, disminuye el rendimiento escolar en su aprendizaje. ⁽²⁾

Es necesario que la población en edad escolar tenga una alimentación nutritiva lo que favorece en su desarrollo cognitivo en su crecimiento y a nivel integral, por ende, la investigación genera una continuidad para implementar las medidas en los hábitos de alimentación en edad escolar. La investigación se ha desarrollado teniendo en cuenta la estructura de la Universidad Alas Peruanas.

En el capítulo I: El problema de investigación, planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos de la investigación, justificación del estudio y las limitaciones de la investigación.

En el capítulo II: Marco teórico, antecedentes del estudio, bases teóricas, definición de términos, hipótesis, variables, su definición conceptual y operacional, y por último la operacionalización de la variable.

En el capítulo III: Metodología, tipo y nivel 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.

En el capítulo IV: Resultados. Por último, en el capítulo V: Discusión

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El estado nutricional de una persona se relaciona en base a los hábitos alimenticios, es decir a sus actividades diarias que realiza para poder desenvolverse y tener un estado de salud favorable. La elección de la dieta, tiene que estar acorde a la edad de la persona, el cual se refleja en su estilo de vida alimentaria. ⁽²⁾

La nutrición forma parte esencial del desarrollo integral del niño, pues una alimentación adecuada le permite crecer sano y fuerte.

Una realidad que viven los niños en edad escolar, es la desnutrición que conlleva a que los menores tengan un déficit en su salud, promueve la aparición de enfermedades y reduce la capacidad inmunológica de resistir a la mayoría de virus, bacterias afectando la salud del niño. Por ello es necesario una alimentación a base de una dieta adecuada. La obesidad es otro problema de la salud pública que viven la mayoría de niños contribuye a contraer problemas a nivel del corazón, colesterol elevado, afectando la salud, por ello es de vital importancia que los padres de familia fomenten una alimentación saludable que tenga aporte nutricional en bien de la salud del

menor en edad escolar y que tengan las medidas antropométricas de su edad. ⁽³⁾

La organización mundial de la salud ha reconocido el sobrepeso y la obesidad como un problema social, el cual está principalmente registrado en países de bajos y medianos recursos económicos. ⁽⁴⁾

En América Central hay un 5.5% con pobreza extrema en cambio en Haití tiene la mayor tasa con 55%. El 6.1 millones de niños todavía viven en desnutrición y en Sudamérica el 32% tiene sobrepeso. En el Perú la prevalencia de anemia es alta en sus porcentajes, aunque ha disminuido en los últimos 5 años.

En Ica, la desnutrición infantil entre los niños de 9 a 11 años, 1 de cada 10 niños tiene retraso en el crecimiento afectando el 40% de la población. Es importante dentro de los hábitos alimenticios una dieta adecuadamente balanceada que cumpla los requerimientos nutritivos para los niños en edad escolar, es por ello que la investigación permite un conocimiento amplio en la nutrición de los menores de edad de los niños de la del 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 22318 del distrito de Pachacútec en Ica.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y medidas antropométricas en niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 22318 – Pachacútec - Ica en los meses de abril-agosto 2019?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios en los niños de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa N° 22318 - Pachacútec- Ica en los meses de abril-agosto 2019?

- ¿Cuál es el estado nutricional según las medidas antropométricas de los niños de 5to y 6to de la Institución Educativa N° 22318 - Pachacútec - Ica en los meses de abril- agosto 2019?

1.3. Objetivos del estudio

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y las medidas antropométricas en niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 22318 Pachacútec - Ica en los meses de abril-agosto 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar los hábitos alimentarios en base a la dieta de los niños de 5to y 6to de la Institución Educativa N° 22318 - Pachacútec - Ica – abril-agosto 2019.
- Determinar el estado nutricional según las medidas antropométricas en niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 22318 - Pachacútec - Ica – abril-agosto 2019.

1.4. Justificación del estudio

Hay muchos factores que afectan el estado nutricional del niño, pero el hábito de una equivocada selección de consumo de alimentos puede generar diferentes enfermedades. Durante esta etapa se establece las preferencias de alimentos, pautas que se combinan y tener una mejor absorción de las vitaminas para el desarrollo integral del niño, previniendo que el niño padezca de enfermedades como la desnutrición, anemia, diabetes, obesidad, etc. Sabemos que la deficiencia de consumo de vitaminas, hierro,

minerales, proteínas, etc. en niños de etapa escolar tiene como consecuencia el bajo rendimiento escolar. El estudio de estas variables permitió conocer, contribuir a la prevención de la desnutrición y promover el buen crecimiento y desarrollo ya que se orientó hacia la mejora de los hábitos alimenticios de los niños de 5to y 6to Grado de la I.E. N° 22318 del distrito de Pachacútec - Ica.

1.5. Limitaciones de la investigación

- La inasistencia a la Institución Educativa N° 22318 de los padres de familia, para el registro de consentimiento informado y aplicación del instrumento.
- La inasistencia de ciertos estudiantes trajo algunas dificultades y se tuvieron que programar varias sesiones para la toma de medidas antropométricas.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Rodríguez V, Garcia P. (Venezuela, 2016). Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en preescolares de la parroquia Sucre del Distrito Capital de la República Bolivariana de Venezuela. La investigación se trabajó en base a cada estado nutricional, estuvo conformada por 150 niños utilizando un cuestionario según resultados obtenidos: en los hábitos alimenticios tiene tendencia por las gaseosas que, por los refrescos de forma natural como un jugo de naranja, de papaya, así como poco consumo de las frutas y verduras, aumentando el riesgo de enfermedades no crónicas a temprana edad. Conclusiones: un 75% de niños presentan hábitos alimenticios inadecuados produciendo enfermedades a temprana edad. El 25% presenta hábitos adecuados y tienen un aporte nutricional favorable en su salud. ⁽⁵⁾

Cabrera M. (Ecuador, 2015) Prevalencia del inadecuado patrón alimentario en niños de 1 a 5 años de edad y su relación con factores asociados en Cuenca, Ecuador con un periodo de 6 meses con una muestra de 240 niños de los centros de salud, se identificaron casos de desnutrición por un patrón alimenticio inadecuado, un 62% presenta asociación con el estado nutricional en su peso y talla. Conclusión: El IMC, de los niños de Ecuador- Cuenca Presentan déficit en

su alimentación afectando su crecimiento y desarrollo en un 62% y 38 % niveles normales de IMC por falta de una dieta adecuada. ⁽⁶⁾

Cedeno A. (Ecuador, 2015). Estado nutricional en niños del centro de desarrollo infantil. “Mis Sonrisitas de Cristal” de enero a marzo en Ecuador, tipo de estudio descriptivo trasversal medido en un tiempo determinado, utilizando las medidas antropométricas peso, talla, edad para obtener el IMC en cada niño se utilizó los instrumentos balanza electrónica, tallímetro. Conclusiones: El 46 % tiene peso normal, 52% talla normal, 56% con un IMC normal.

El 67% tiene conocimiento sobre una alimentación adecuada, su dieta es normal en cantidades proporcionadas ya que consumen proteínas y vitaminas. ⁽⁷⁾

Briones P. (Guatemala, 2014). El estado nutricional de los niños del orfanato en Guatemala, de tipo descriptivo, observacional con los siguientes resultados: índice de desnutrición de 10%, el 20-% tiene sobrepeso y obesidad, entre los asistentes de la cocina tienen un 78% de una dieta saludable.

Conclusiones: La evaluación de los menús servidos muestra aporte energético con nutrientes importantes en el desarrollo y crecimiento del niño en etapa escolar. ⁽⁸⁾

2.1.2. Antecedentes nacionales

Egoavil SM, Yataco AM. (Lima, 2017). Hábitos alimentarios , crecimiento y desarrollo de los niños de 5to y 6to grado de primaria de la I.E “Mi Futuro” en Puente Piedra fue de tipo descriptivo y corte trasversal con 48 preescolares con un instrumento de cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, utilizaron indicadores de peso para la edad, talla para la edad, así como el TEPSI que evalúa áreas de lenguaje, coordinación y motricidad con los resultados de un 80% consumen carbohidratos y cereales, en las frutas y verduras 56%, en las carnes, huevos , pescado un 55% , 70% consumen lácteos

y sus derivados . Conclusión: Respecto a las medidas antropométricas, el 36% tiene sobrepeso 10% tienen talla baja, 54% tiene como resultado un estilo de vida saludable. ⁽⁹⁾

Arrunátegui S. (Ancash, 2016). Estado nutricional en niños menores de 5to y 6to grado del distrito de San Marcos, Áncash, de tipo correlacional, estuvo conformada por 140 niños, se utilizaron los parámetros de la OMS como resultados: 15% tenía sobrepeso, 35% desnutrición en lo cual nos indica que hay alto índice de casos debido a diferentes factores como la falta de suplementación en los niños. ⁽¹⁰⁾

Fernández M. (Lima, 2015). Diagnóstico nutricional, hábitos alimenticios, actividad física en preescolares de Barranca en Huacho con 40 escolares de estrato social bajo y medio de tipo descriptivo no experimental, se determinó que el 40 % tiene desnutrición leve, el 5 % sobrepeso.

Los alimentos preferidos son los cereales, en nivel medio, así como el consumo de pollo y carnes rojas, en alto nivel el consumo de golosinas, gaseosa.

Dedican más de 2 horas en la televisión, 3 horas en ver videos en los celulares de forma diaria. ⁽¹¹⁾

Souza P. (Iquitos, 2015). Relación entre el estado nutricional con los hábitos alimentarios de niños de 4to a 6to grado de la institución educativa Rosa Panduro Ramírez de San Juan de Iquitos mediante las medidas antropométricas de peso y talla, como muestra de 110 participantes, se observó un 5% delgadez, 45% sobrepeso.

Talla normal con 31%, hábitos alimenticios con 35 % adecuados para la salud. Se encontró evidencia estadística entre el IMC y los hábitos alimenticios que están relacionados. ⁽¹²⁾

Orosco P. (Lima, 2015). Conocimiento de la madre sobre la alimentación complementaria y el estado nutricional del niño de 6 a 12 años que acuden al centro materno infantil de Villa María del Triunfo, de tipo descriptivo, transversal

con una muestra de 94 madres de familia medio un cuestionario de conocimientos en la valoración nutricional como resultados el 53% tienen conocimientos de nivel medio , el 60 % tienen un estado normal en su talla y peso existiendo relación sobre el nivel de conocimiento y la alimentación complementaria .⁽¹³⁾

2.1.2. Antecedentes locales

Cipriam M. (Ica, 2016). Estado nutricional y condiciones de vida de los niños menores de 11 años del asentamiento humano Sumaq Wasi del distrito de Tinguiña Ica, diciembre de tipo no experimental cuantitativo, descriptivo y de corte transversal con una muestra de 50 madres con sus respectivos hijos. resultados: 22% tiene desnutrición leve, 6% presenta sobrepeso, el 1% la falta de recursos y la carencia constituye parte de los resultados haciendo un porcentaje de D.C 47% fueron desfavorables, 50% según las condiciones ambientales son favorables, el estado nutricional es adecuado, pero las condiciones donde viven los niños no son los adecuados para su edad.⁽¹⁴⁾

2.2. Bases teóricas

Definición de estado nutricional

Son los estándares establecidos por la OMS para determinar el estado de salud nutricional del niño el cual se realiza bajo los parámetros establecidos del peso, talla edad donde definimos con claridad el IMC, y se clasifica dando un indicativo de cómo se encuentra el estado nutricional del menor.⁽¹⁵⁾

Criterios de evaluación del IMC:

- Si su IMC es inferior a 18.5, está dentro de los valores correspondientes a "delgadez o bajo peso".
- Si su IMC es entre 18.5 y 24.9, está dentro de los valores "normales" o de peso saludable.

- Si su IMC es entre 25.0 y 29.9, está dentro de los valores correspondientes a "sobrepeso".
- Si su IMC es 30.0 o superior, está dentro de los valores de "obesidad". ⁽¹⁶⁾

Son las condiciones físicas que presentan los niños como resultado del balance de sus necesidades que radica en su crecimiento y el nivel de aprendizaje en su rendimiento.

Evaluación antropométrica

La evaluación antropométrica es uno de los métodos más utilizados en la actualidad para valorar el estado nutricional por ser un método sencillo, económico, sensible, exacto y replicable. Consiste en una serie de mediciones físicas tanto de dimensiones corporales, a partir de variables tales como peso y talla; como de composición corporal: circunferencia del brazo, pliegue del tríceps. Estas variables pueden ser interpretadas en función de la edad o relacionadas entre ellas, a través de la construcción de indicadores como talla para la edad (T/E), el cual es el resultado del crecimiento de los huesos largos y se afecta como consecuencia de carencias crónicas; el peso para la talla (P/T) en cambio, es un índice que relaciona la masa corporal total con el crecimiento lineal y se modifica en condiciones de desnutrición aguda produciendo el efecto de la emaciación; finalmente, el peso para la edad (P/E) es un indicador global de la masa corporal y para poder interpretarse correctamente debe combinarse con algún otro indicador antropométrico, ya que su déficit involucra al conjunto de los tejidos, refleja una pérdida de calorías y proteínas pero sin expresar la calidad de dicha pérdida. Los indicadores de composición corporal como el área muscular y área grasa, son indicadores indirectos de reserva proteica y de reserva calórica respectivamente, que permiten una aproximación a la composición corporal del individuo, mediante métodos no invasivos y asequibles en la práctica. La tendencia actual en cuanto al estado nutricional

antropométrico de niños en edad preescolares es un incremento de las prevalencias de sobrepeso u obesidad. ⁽¹⁷⁾

Hábitos alimenticios

Se pueden definir como manifestaciones periódicas relacionadas con los alimentos que consumimos, en un determinado contexto social.

En la infancia, depende de la motivación familiar y la comida que reciben en el hogar como comportamientos repetidos que se consiguen a lo largo de la vida.

Es importante una alimentación especial acorde a la edad de los niños en etapa escolar, para mejorar el sistema inmunológico, evitar enfermedades y poder beneficiarse de buena salud. ⁽¹⁸⁾

Según la ONU, la infancia es el periodo básico para el desarrollo de la sensación personal, de suma importancia para el funcionamiento cerebral, los cuales se determinan en gran naturaleza y extensión de las capacidades cognitivas.

Por eso es importante, que los padres de familia puedan contribuir en una elección de alimentos nutritivos que contengan un balance energético que ayude en su crecimiento del menor. ⁽¹⁸⁾

Las familias deben promover hábitos saludables con las frutas, verduras, carnes en sus comidas, para favorecer en una correcta absorción y metabolismo adecuado.

Los hábitos alimenticios generan un crecimiento adecuado y un control en su dieta, evitan problemas digestivos o desórdenes alimenticios, por ende, los padres tienen que seguir los controles de atención integral al niño.

Alimentación escolar

Una alimentación balanceada y nutritiva se evalúa mediante un equilibrio que proporciona la pirámide nutricional donde se aporta el valor energético que presenta los nutrientes seleccionados a base de vitaminas, minerales, agua,

proteínas y frutas. En esta etapa escolar requieren alimentos que contribuyan a su crecimiento, peso ideal de acuerdo a su edad donde pueda tener la energía para realizar sus actividades físicas y cognitivas.

Se tiene que evitar el consumo de grasas ya que ello conlleva a la obesidad en los niños. Es importante seguir una guía nutricional o aprovechar los alimentos nutritivos de cada región para mantener su estado nutricional favorable en los niños. ⁽⁵⁾

Selección de alimentación

Las directivas de los “Lineamientos para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones educativas” señalan que en quioscos, cafeterías y comedores no deben venderse alimentos y bebidas con niveles altos en azúcar, altos en grasa, altos en sodio o que contengan grasas trans. La programación y planificación de los menús estarán a cargo del personal de salud multidisciplinario para verificar el control y monitoreo de una alimentación saludable. ⁽¹⁹⁾ Los alimentos tendrán que ser preparados en el propio colegio, respetando la cadena de frío de estos. El listado de alimentos y bebidas presentado en los lineamientos deberá adaptarse a los alimentos locales de las regiones, para lo cual las direcciones regionales de salud (Diresa) coordinarán con las direcciones regionales de educación (DRE).

Cabe indicar que, de acuerdo con la Ley 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, se establece que el Minsa elabora y actualiza el marco técnico-normativo para el fomento de la alimentación saludable, el mismo que será usado por el Ministerio de Educación a fin de implementar políticas, planes, programas y recursos pedagógicos que promuevan la educación nutricional, la alimentación saludable y la actividad física con enfoque intercultural.⁽²⁰⁾

➤ **Cuidados al seleccionar alimentos**

- Cuidar con especial interés la alimentación, la cual debe brindar un buen aporte de proteínas de alta calidad (origen animal), por ser un período que se caracteriza por un intenso crecimiento, asegurar el aporte de hierro para evitar anemias, así como el zinc.
- Incentivar el consumo de frutas y verduras para cubrir los requerimientos de vitaminas y minerales.
- Limitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas (pasteles, gaseosas) alimentos grasos (frituras), alimentos muy salados (snack ultra procesados) y cereales.
- No deben tomar bebidas alcohólicas, aun ni de baja graduación y no fumar.
- Fomentar la actividad física y deportes para mantener un estilo de vida saludable,
- Informar a los adolescentes sobre la necesidad de tener una alimentación saludable,

➤ **Promover su crecimiento adecuado y bienestar general.**

- Fomentar el consumo de agua segura.
- Fomentar el consumo de sal yodada en los alimentos.
- Promover un correcto lavado de manos.
- Fomentar la higiene bucal

Dieta hipocalórica

Empezamos con la dieta hipocalórica. La dieta más agresiva de todas y la que en términos de dificultad es la más complicada de seguir. La dieta hipocalórica también es la dieta que se utiliza para perder peso.

Dieta normocalórica

La dieta normo calórica es algo así como la dieta de “mantenimiento”. Una dieta que busca el equilibrio nutricional y calórico entre lo que ingerimos y lo que quemamos.

Dieta hipercalórica

La dieta hipercalórica es la tercera y última variante de la lista. Una dieta que se centra fundamentalmente en el superávit calórico. En generar un balance calórico positivo que se acostumbra a utilizar en dietas específicas para subir de peso o ganar masa muscular. ⁽²¹⁾

2.3. Definición de términos

- **Antropometría:** Las medidas que se aplican para determinar correctamente medidas físicas del niño.
- **Cantidad de nutrientes:** La cantidad en el alimento o porción para el valor nutricional
- **Calorías:** Unidad equivalente a la cantidad necesaria.
- **Dieta hipocalórica:** La dieta más agresiva de todas y la que en términos de dificultad es la más complicada de seguir. La dieta hipocalórica también es la dieta que se utiliza para perder peso.
- **Dieta normocalórica:** La dieta normocalórica vendría a ser en términos coloquiales algo así como la dieta de “mantenimiento”. Una dieta que busca el equilibrio nutricional y calórico entre lo que ingerimos y lo que quemamos.
- **Dieta hipercalórica:** La dieta hipercalórica es la tercera y última variante de la lista. Una dieta que se centra fundamentalmente en el superávit calórico. En generar un balance calórico positivo que se acostumbra a utilizar en dietas específicas para subir de peso o ganar masa muscular. ⁽²¹⁾

- **Teorías de enfermería**
 - **Nola Pender: Promoción de la salud.**

Modelo que se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar un estilo de vida saludable. ⁽²²⁾ Aplicado al estudio se basa en educar a los padres de familia y niños sobre la correcta elección de alimentos, sobre

la preparación adecuada y la correcta higiene al manipular los alimentos y frutas antes de preparar y/o consumir.

- **Ramona Mercer: Adopción del rol materno.**

La madre constituye un proceso de interacción y desarrollo, cuando la madre logra el apego de su hijo, adquiere la experiencia en su cuidado y experimenta la alegría y la gratificación de su papel. Mercer abarca varios factores maternos como: edad, estado de salud, relación padre-madre y características del lactante. Además, define la forma en que la madre percibe los acontecimientos vividos que influirán al momento de llevar los cuidados a su hijo con características innatas de su personalidad. ⁽²³⁾ Relacionado al estudio la madre hará la elección de alimentos para el consumo de su hijo teniendo los cuidados en la preparación e higiene.

- **Madeleine Leininger: Teoría transcultural de enfermería.**

A través de sus observaciones, mientras trabajaba como enfermera, Madeleine Leininger identificó la falta de conocimiento cultural y de cuidados como el componente que faltaba para que una enfermera comprendiera las muchas variaciones requeridas de la atención hospitalaria para apoyar el cumplimiento, la curación y el bienestar, lo que la llevó a desarrollar la teoría de la enfermería transcultural también conocida como teoría de la cultura del cuidado.

Esta teoría intenta proporcionar cuidados de enfermería culturalmente congruentes a través de “actos o decisiones de asistencia, apoyo, facilitación o habilitación basados en la cognición que en su mayoría están hechos a la medida para encajar con los valores culturales, creencias y estilos de vida del individuo, grupo o institución”. ⁽²⁴⁾

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Existe relación entre los hábitos alimenticios y las medidas antropométricas de los niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 22318 – distrito de Pachacútec - Ica – abril - agosto 2019.

2.5. Variables:

- **Variable independiente:** Hábitos alimentarios
- **Variable dependiente:** Medidas antropométricas: talla, peso.

2.5.1. Definición conceptual de las variables de la investigación

- **Medidas antropométricas:** Las dimensiones físicas de la persona.
- **Hábitos alimentarios:** Los hábitos adquiridos a lo largo de la vida afectan nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la actividad física en la fórmula perfecta para estar sanos.

2.5.2. Definición operacional de las variables de la investigación

- **Medidas antropométricas**
Somatometría medida en escala ordinal; talla, peso.
- **Hábitos alimentarios**
Costumbres alimentarias medida en escala nominal, consumo diario de tres comidas principales, proteína, frutas, consumo diario de agua y actividad física.

2.5.3. Operacionalización de la variable

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
Variable independiente Hábitos alimentarios	Composición de la dieta. 3 comidas completas, actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Hipercalórico • Normocalórica • Hipocalórica 	Nominal
Variable dependiente Antropometría	Peso/Edad Talla/edad	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrepeso • Normal • Bajo peso 	Razón o proporción

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Tipo y nivel de la investigación

3.1.1. Tipo de investigación

Observacional, los datos se tomaron en una sola ocasión, transversal midió las dimensiones establecidas, es de tipo correlacional cuantitativo porque los resultados fueron procesados numéricamente, es de corte transversal porque los datos corresponde en un determinado momento y tiempo prospectiva se dio en el tiempo que se diseña, analítica se analizó los resultados en correlacional de las variables. ⁽²⁵⁾

3.1.2. Nivel de investigación

Nivel descriptivo correlacional: Tiene el propósito de describir situaciones y eventos y medir el grado de relación que exista entre 2 a más conceptos o variables. ⁽²⁶⁾

Diseño

No experimental

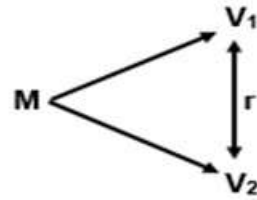
Donde:

M: Muestra

V1: Hábitos alimentarios

r: Relación

V2: Antropometría



3.2. Descripción del ámbito de estudio

Se aplicó la investigación en la Institución Educativa N° 22318 del distrito de Pachacútec - Ica. Es de nivel primario. cuenta con seis aulas cada una presenta una sección. El personal que labora es la directora y 6 docentes 2 auxiliares. La I.E. N° 22318 es beneficiada con el programa de alimentación Kali Warma, no cuenta con ambiente de enfermería, a su vez acuden los Lic. de Enfermería del Centro de Salud de Clas Pachacútec cercano para realizar controles de IMC, también dan sesiones educativas para evitar casos de sobrepeso o anemia.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población:

Se aplicó a los niños de la I.E. N° 22318 del distrito de Pachacútec - Ica, una sección de 5to y 6to de primaria. Siendo un total de 60 estudiantes.

3.3.2. Muestra:

Estuvo constituida por 50 estudiantes de la I.E. N° 22318 del distrito de Pachacútec - Ica.

- **Criterios de inclusión**

- Alumnos, cuyos padres permitieron su participación.
- Padres que firmaron el consentimiento informado.

- **Criterios de exclusión:**

- Alumnos de otra I.E. N° 22318 Pachacútec - Ica.
- Ausentismo de niños y padres de familia.

- Padres que no firmaron el consentimiento.

3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

3.4.1. Técnica

- **Ficha de cotejo:** Donde se anotaron los resultados de medidas tomadas, para obtener el IMC del niño.
- **Peso:** Se pesó al niño en una balanza, quitándole cosas pesadas para que no afecte el resultado, con la ropa mínima, visión adelante, palma de las manos opuestas.
- **Talla:** Se realizó mediante un tablero con superficie plana donde el niño no podrá moverse y tener los pies juntos, no de puntitas.

3.4.2. Instrumento

- Cuestionario frecuencia de consumo de alimentos: carnes, lácteos, frutas, verduras, que deben ser proporcionados por el investigador para su desarrollo.
- Balanza mecánica con tallímetro para el peso y talla del alumno.

3.5. Validez y confiabilidad del instrumento

La validez se realizó a través de una prueba piloto con la opinión de 3 jueces expertos y la confiabilidad fue mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach= 0,97.

3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos

Se realizaron los permisos correspondientes a la Dirección de la I.E. posterior a ello se coordinó con los docentes de aula de 5to y 6to grado, seleccionando una sección por grado, se programó con la disponibilidad y autorización del

docente de aula un día para tallar y pesar a los niños y aplicar el instrumento a los padres de familia.

Luego la información obtenida fue procesada al SPSS 23, donde se trasladó las respuestas obtenidas, para luego ser representada en tablas y gráficos.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Tabla 1: DATOS GENERALES INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 22318 PACHACUTEC - ICA – 2019.

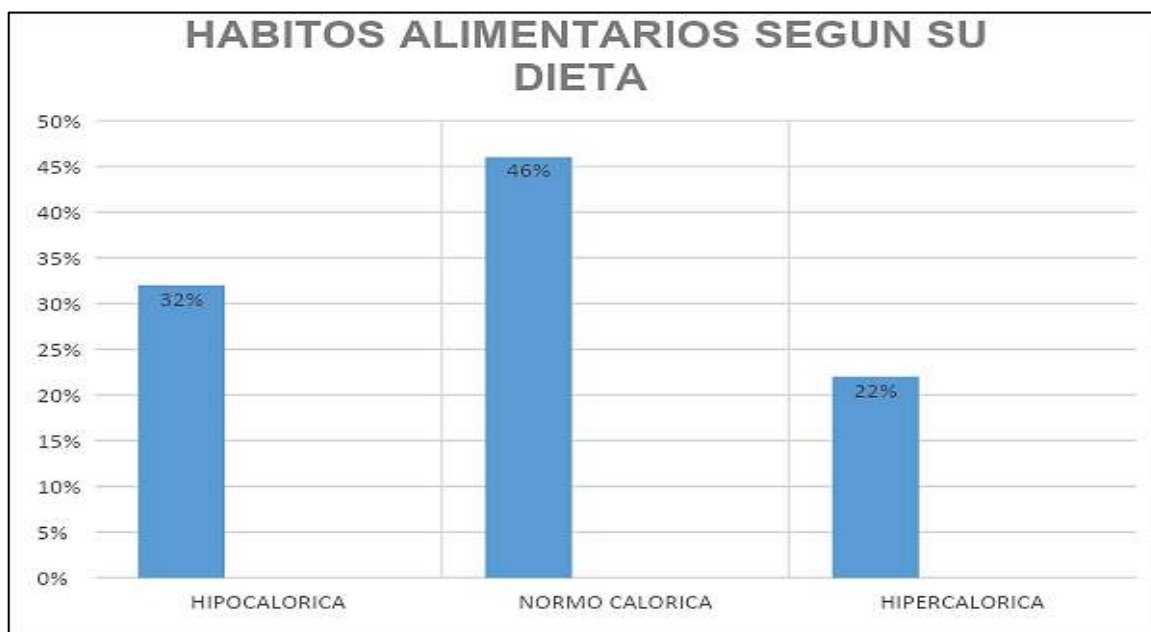
EDAD DE LOS NIÑOS	Nº	%
10 años	26	52%
11 años	24	48%
Total	50	100%
SEXO DE LOS NIÑOS	Nº	%
Femenino	29	58%
Masculino	21	42%
Total	50	100%
EDAD DE LA MADRE	Nº	%
18 – 25 años	18	36%
26 – 35 años	32	64%
Total	50	100%
GRADO DE INSTRUCCION	Nº	%
Secundaria	20	40%
Superior	30	60%
Total	50	100%

INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 22318 PACHACUTEC- ICA -2019

En los datos generales se presenta según edad 52% 10 años, 48% 11 años; el sexo femenino es de un 58%, el sexo masculino es un 42%; edad de la madre 18-25- 36%, 26-35 - 64%; grado de instrucción secundaria 40% superior 60%.

Tabla 2: HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIETA DE LOS NIÑOS DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E N° 22318 PACHACUTEC - ICA – 2019.

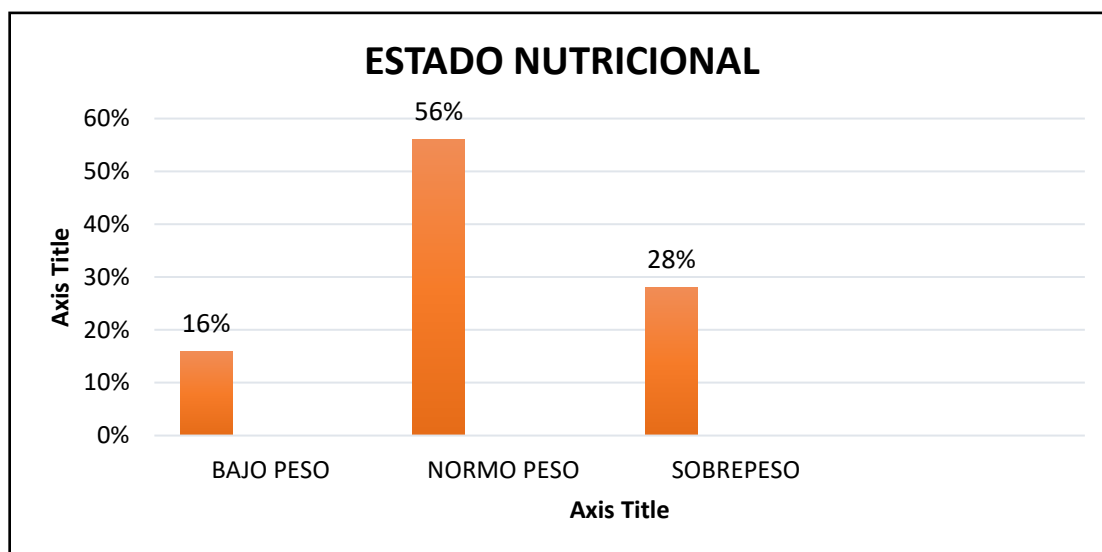
DIETA	f	%
Hipocalórica	16	32.0%
Normocalórica	23	46.0%
Hipercaleórica	11	22.0%
Total	50	100.0%



El gráfico nos muestra según los hábitos alimenticios que en un 32% tienen una dieta hipocalórica, 46% normocalórica y un 22% hipercaleórica, esto se debe a que las madres de familia consideran una alimentación saludable para sus niños.

Tabla 3: ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS DE LOS NIÑOS DE 5TO Y 6TO DE LA I.E. Nº 22318 PACHACUTEC – ICA – 2019.

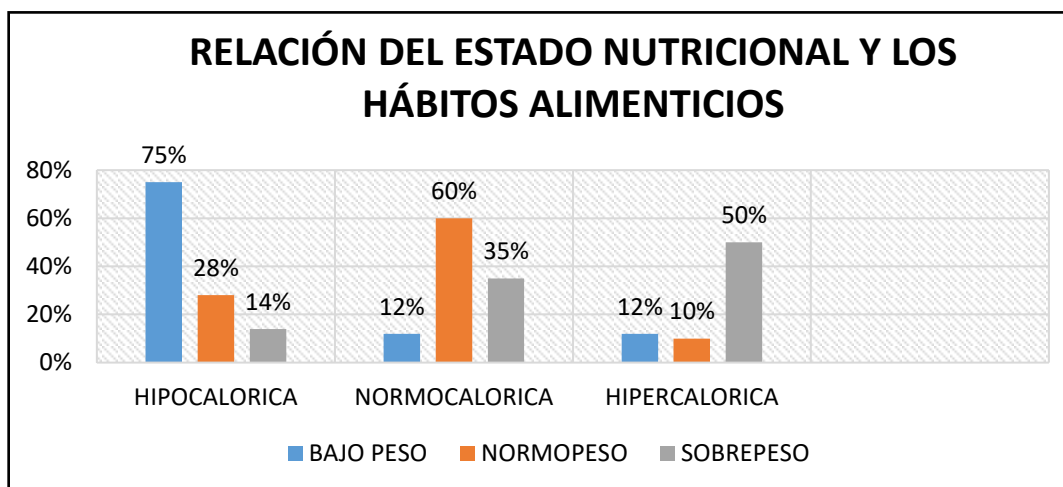
ESTADO NUTRICIONAL	F	%
Bajo peso	8	16.0%
Normopeso	28	56.0%
Sobrepeso	14	28.0%
Total	50	100.0%



El gráfico nos muestra según las medidas antropométricas que en un 56% tienen un peso normal, 28% tienen sobrepeso y un 16% tienen bajo peso, se presenta en menor porcentaje los casos de los niños con bajo peso.

Tabla 4: RELACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN SU DIETA DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. N° 22318 PACHACUTEC – ICA – 2019.

ESTADO NUTRICIONAL		DIETA			Total
		Hipocalórica	Normocalórica	Hipercalórica	
Bajo peso	N°	6	1	1	8
	%	75.0%	12.5%	12.5%	100%
Normopeso	N°	8	17	3	28
	%	28.6%	60.7%	10.7%	100%
Sobrepeso	N°	2	5	7	14
	%	14.3%	35.7%	50.0%	100%
Total	N°	16	23	11	50
	%	32.0%	46.0%	22.0%	100%



El gráfico nos muestra en relación del estado nutricional y los hábitos alimenticios que en un 75% tienen una dieta hipocalórica en relación al bajo peso ,12.5% normocalórica con normal peso y un 10.7% hipercalórica con sobrepeso.

Prueba de hipótesis

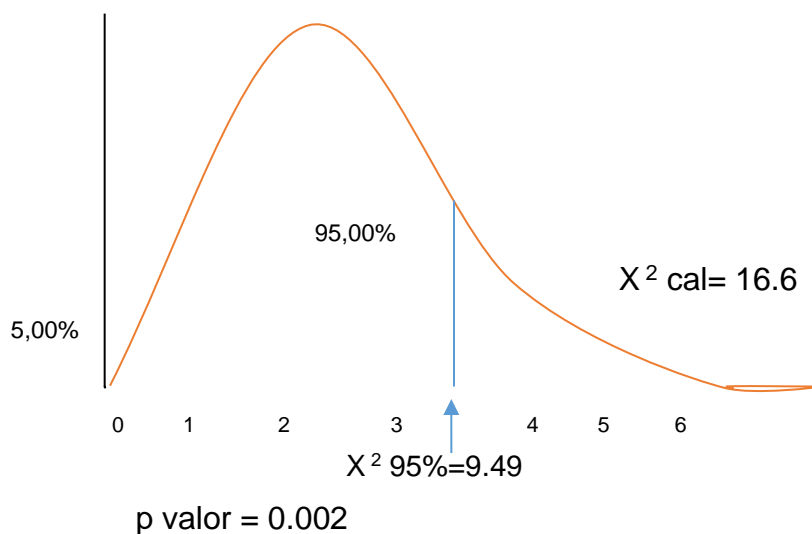
H1 – Existe relación entre los hábitos alimenticios y las medidas antropométricas de los niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 22318 – distrito de Pachacútec - Ica – abril - agosto 2019.

H0 – No existe relación entre los hábitos alimenticios y las medidas antropométricas de los niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 22318 – distrito de Pachacútec - Ica – abril - agosto 2019.

2.- Nivel de significancia: $0.05 = 5\%$

3.- Estadístico de prueba: Chi cuadrado = 16.6

4.- determinación del p valor = 0.002



5.- Decisión: Como el chi cuadrado calculado es mayor a 9.49 se acepta la hipótesis alterna. Existe relación entre los hábitos alimentarios y las medidas antropométricas de los niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 22318 – distrito de Pachacútec -

Ica – abril - agosto 2019. Así, la dieta hipercalórica se asocia a sobrepeso, la dieta normocalórica a normopeso y la dieta hipocalórica a bajo peso.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

La investigación demuestra que los alumnos de la I. E. N° 22318 del distrito de Pachacútec de Ica, tiene un 42% de alumnos del sexo masculino que tienen entre 10 a 11 años y el 58% son de sexo femenino, lo que estaría indicando que esta Institución Educativa presenta un perfil adecuado de alumnos, edad de la madre 18-25- 36%, 26-35 - 64%; grado de instrucción secundaria 40% superior 60%. son mostrados en la tabla N° 01. Cipriam M. (Ica, 2016). Estado nutricional y condiciones de vida de los niños menores de 11 años del asentamiento humano Sumaq Wasi del distrito de Tinguña Ica, diciembre de tipo no experimental cuantitativo, descriptivo y de corte transversal con una muestra de 50 madres con sus respectivos hijos. Resultados: 22% tiene desnutrición leve, 6% presenta sobrepeso, el 1% la falta de recursos y la carencia constituye parte de los resultados haciendo un porcentaje de D.C 47% fueron desfavorables, 50% según las condiciones ambientales son favorables, el estado nutricional es adecuado, pero las condiciones donde viven los niños no son los adecuados para su edad.

(14)

En la tabla N° 02, se determina el tipo de dieta que predomina en este grupo de estudiantes, encontrándose que la dieta normocalórica tiene predominancia en los alumnos con un 46%, seguido de la dieta hipocalórica que son 32% y de la dieta hipercalórica que son los de menor cantidad un 22%, lo que indica la variedad de dietas y la predominancia de dietas hipercalóricas que se relacionan al poder adquisitivo, aunque también existe un porcentaje alto de alumnos que presentan dietas hipo calóricas por una mala calidad en la alimentación y selección de alimentos. Fernández M. (Lima, 2015). Diagnóstico nutricional, hábitos alimenticios, actividad física en preescolares de Barranca en Huacho con 40

escolares de estrato social bajo y medio de tipo descriptivo no experimental, se determinó que el 40 % tiene desnutrición leve, el 5 % sobrepeso.

Los alimentos preferidos son los cereales, en nivel medio, así como el consumo de pollo y carnes rojas, en alto nivel el consumo de golosinas, gaseosa.

Dedican más de 2 horas en la televisión, 3 horas en ver videos en los celulares de forma diaria. ⁽¹¹⁾

En la tabla N° 03, se observa alumnos con diversos tipos de estado nutricional, encontrando un 56% en estado de peso normal, un 28% con sobre peso y un 16% con bajo peso, por lo que es necesario la intervención de carácter educativo para proporcionar una mayor información sobre el estado nutricional normal y la buena selección de alimentos. Egoavil SM, Yataco AM. (2017) Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de los niños “Mi futuro en Puente Piedra fue de tipo descriptivo y corte transversal con 48 preescolares con un instrumento de cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, utilizaron indicadores de peso para la edad, talla para la edad, así como el TEPSI que evalúa áreas de lenguaje, coordinación y motricidad con los resultados de un 80% consumen carbohidratos y cereales , en las frutas y verduras 56% , en las carnes, huevos, pescado un 55% , 70% consumen lácteos y sus derivados .

Conclusión: Respecto a las medidas antropométricas, el 36% tiene sobrepeso, 10% tienen talla baja, 54% tiene como resultado un estilo de vida saludable.

Por último, en la tabla N° 04, muestra el propósito de la investigación sobre la relación que existe entre el estado nutricional y hábitos alimenticios, encontrando relación significativa pues los alumnos con dietas hipercalóricas tienen tendencia a ser alumnos con sobre peso, mientras que los alumnos con dietas normocalóricas tienden a ser alumnos con normo peso, y los alumnos con dietas hipocalóricas son alumnos en su mayoría de bajo peso. Cabrera M. (Ecuador, 2015) Prevalencia del inadecuado patrón alimentario en niños de 1 a 5 años de

edad y su relación con factores asociados en Cuenca, Ecuador con un periodo de 6 meses con una muestra de 240 niños de los centros de salud, se identificaron casos de desnutrición por un patrón alimenticio inadecuado, un 62% presenta asociación con el estado nutricional en su peso y talla. Conclusión: El IMC, de los niños de Ecuador - Cuenca Presentan déficit en su alimentación afectando su crecimiento y desarrollo en un 62% y 38 % niveles normales de IMC por falta de una dieta adecuada. ⁽⁶⁾

CONCLUSIONES

1. Existe relación entre los hábitos alimentarios y las medidas antropométricas en niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 22318 – distrito de Pachacútec - Ica, así, la dieta hipercalórica se asocia a sobrepeso, la dieta normocalórica a normopeso y la dieta hipocalórica a bajo peso.
2. Los hábitos alimentarios y la selección de su dieta, es normocalórica o normopeso, en su mayoría, por la selección de alimentos adecuados para su edad y desarrollo integral.
3. El estado nutricional de los niños presenta en su mayoría un estado normo peso por el consumo de alimentos propios de la región que contribuyen en su crecimiento de control peso/talla generando un estado salud favorable.
4. Un porcentaje mínimo de estudiantes del nivel primario de 5to y 6to grado presentan sobrepeso por una dieta alta en grasa y la falta de actividad física y sedentarismo.
5. Un porcentaje mínimo de los niños de 5to y 6to grado presentan bajo peso por el consumo de una dieta hipocalórica por desórdenes alimenticios que afecta su salud y niveles de aprendizaje.

RECOMENDACIONES

1. A la directora de la I.E. N° 22318 – distrito de Pachacútec – Ica, coordine para que Centro de Salud de Salud Clas Pachacútec realicen campañas de salud de manera conjunta con el servicio de medicina y nutrición para los controles de peso talla, para verificar que los menores tengan un IMC normal y poder prevenir anemia, obesidad en bien de la salud nutricional de los niños.
2. A los niños de la I.E. N° 22318 – distrito de Pachacútec - Ica, continúen fomentando una alimentación saludable para tener un estado de salud óptimo y un buen rendimiento de aprendizaje.
3. A los padres de familia continúen seleccionando una dieta adecuada con alimentos propios de la región para mantener un estado nutricional dentro de los estándares de las medidas antropométricas acordes a su edad peso y talla de sus hijos.
4. A la directora de la I.E N° 22318 coordine con los Lic. de Enfermería del Centro de Salud Clas Pachacútec para orientar a los padres en los estilos de vida de sus hijos, desde su actividad física como la elección de alimentos acordes a su edad.
5. A los padres de familia asistir al centro de salud cercano para verificar el estado nutricional y el IMC evitar enfermedades y deficiencias en sus aprendizajes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Mariños C, Chaña R, Medina J, Vidal M, Valdez W. Determinantes sociales de la desnutrición crónica infantil en el Perú. Revista Peruana de Epidemiología. Sep. 2014. Lima. Perú. Pág.02-03. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2031/203132677004.pdf>.
- 2.- Organización Mundial de la Salud, Obesidad y sobrepeso nota descriptiva 311, 2014. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
- 3.- Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe de expertos independientes sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas [Internet]. [Citado el 11 de Mar. del 2017]. Disponible: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr20/es>.
- 4.- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). PERU. Consumo de Alimentos y Bebidas [Internet].2014. [Citado el 25 de Mar. Del 2017]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/economia/>.
- 5.- Rodríguez F, García P. Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en preescolares de la parroquia Sucre del Distrito Capital de la República Bolivariana de Venezuela (2016). Antropo 35, 45-51. Disponible en: www.didac.ehu.es/antropo.
- 6.- Cabrera M. Prevalencia del inadecuado patrón alimentario en niños de 10 y 11 años y su relación con factores asociados en los Centros de Salud del Ministerio de Salud Pública. Cuenca-2015.
- 7.- Cedeño A. Estado nutricional en niñas y niños del centro de desarrollo infantil “Mis Sonrisitas de Cristal” del barrio “Unión y Progreso Bajo” de la ciudad de Esmeraldas de enero a marzo del 2015-Ecuador. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/397>

- 8.- Briones M. Estudio de la alimentación y estado nutricional de los niños de un orfanato-escuela en Guatemala-2014. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10481/30858>
- 9.- Egoavil S. Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 5to y 6to grado que asisten a la I.E. “Mi Futuro” -Puente Piedra – 2017. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/857>
- 10.- Arrunátegui V. Estado nutricional en niños menores de 5to y 6to grados del distrito de San Marcos, Ancash, Perú. Rev. chil. nutr. vol.43 no.2 Santiago jun. 2016. Disponible en: <https://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=CL2021A02102>
- 11.- Fernández S. Diagnóstico nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en preescolares-proyecto emprende mujer en el distrito de Barranca. Huacho Perú 2015.
- 12.- Souza C. Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios de niños de 4to a 6to grado de la I.E.P. Rosa Panduro Ramírez, San Juan. Iquitos-2015.
- 13.- Orosco L. Conocimiento de la madre sobre alimentación complementaria y el estado nutricional del niño de 6 a 12 meses que acuden al Centro Materno Infantil Villa María del Triunfo-2015.
- 14.- Ciprian J. Estado nutricional y condiciones de vida de los niños menores de 11 años del Asentamiento Humano Sumaq Wasi distrito de la Tinguña Ica, diciembre 2016.
- 15.- Cancino M. Factores de riesgo asociados a la desnutrición crónica en niños menores de 5 años del Centro de Salud Pueblo Nuevo de enero a junio 2016.
- 16.- Criterios de evaluación del IMC. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Evalue-su-peso.aspx#:~:text=Si%20su%20IMC%20es%20inferior,%E2%80%9Cdelgadez%20o%20bajo%20peso%22.&text=Si%20su%20IMC%20es%20entre,normales%2%20o%20de%20peso%20saludable.&text=Si%20su%20IMC%20es%20entre%2025.0%20y%2029.9%2C%20est%C3%A1%20dentro,valores%20correspondientes%20a%20%22sobrepeso%22>.

17.- Organización Mundial de la Salud; departamento de nutrición. Nutrición; [Internet] 2014. [Citado el 11 de Mar. del 2017]. Disponible: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>.

18.- Ministerio de Salud. Documento técnico Plan nacional para la reducción de la desnutrición crónica infantil y la prevención de la anemia en el país, periodo 2014 – 2016 R.M. - N° 258 - 2014/MINSA. Instituto Nacional de Salud 2014 Lima - Perú. Pág.15 Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/Nutriwawa/directivas/005_Plan_Reducccion.pdf.

19.- Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista Chilena de Nutrición, 2013.

20.- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Capítulo 9: macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas [Internet] 2016. [citado el 18 de Feb. del 2017]. Disponible:

<https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm>

21.- Los tres tipos de dietas. Disponible en: <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/tipos-de-dieta-hipocalorica-normocalorica-e-hipercalorica/#:~:text=La%20dieta%20hipercal%C3%B3rica%20es%20la,peso%20o%20ganar%20masa%20muscular>.

22.- Pender N. 12 de jun de 2012: <https://es.slideshare.net/fundamentos2012uns/nola-pender-13302121>

23.- Mercer R. 07 de nov de 2015: https://es.slideshare.net/AlexGS2/ramona-mercer-presentacion-diapositivas?qid=aa7d0323-7179-4e4d-98aa-c436220e3cf9&v=&b=&from_search=11

24.- Enfermería Virtual. Madeleine Leininger: Teoría transcultural de enfermería. Disponible en: <https://enfermeriavirtual.com/madeleine-leininger-teoria-de-la-enfermeria-transcultural/>

25.- INTEC; tipos de tesis de investigación: metodologías y estructura. Disponible en: <https://www.intec.edu.do/oferta-academica/postgrado/articulos-de-postgrado/intec-postgrado-por-que-es-necesario-y-como-elegir-el-mas-indicado-2>

25.- La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (FAO). La importancia de una mejor disponibilidad de alimentos en el hogar 2016. Disponible en: <https://www.fao.org/3/V5290S/v5290s03.htm>

26.- Powered By Blogger, Metodología de Investigación, pautas para hacer tesis 2016. Disponible en: <https://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2016/12/niveles-de-investigacion-cientifica.html>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y medidas antropométricas en niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 22318 - distrito de Pachacútec - Ica – abril-agosto 2019?	¿Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y medidas antropométricas en niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N° 22318 - distrito de Pachacútec - Ica – abril-agosto 2019?	¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y las medidas antropométricas en niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N°22318 - distrito de Pachacútec - Ica – abril-agosto 2019?	Composición de la dieta. 3 comidas completas, actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Hipercalórica • Normocalórica • Hipocalórica 	<p>Tipo de investigación</p> <p>Observacional, correlacional cuantitativo porque los resultados fueron procesados numéricamente, fue de corte transversal.</p> <p>Nivel de Investigación</p> <p>Descriptivo</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>No experimental</p>
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	Educativa N°22318 - distrito de Pachacútec - Ica – abril-agosto 2019?	Peso/edad Talla/edad		
¿Cuáles son los hábitos alimentarios en los niños de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa N° 22318 Pachacútec- Ica en los meses de Abril –agosto 2019?	¿Determinar los hábitos alimentarios en los niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N°22318 - distrito de Pachacútec - Ica – abril-agosto 2019?				<p>Población de estudio</p> <p>Niños de la I.E. N ° 22318 del distrito de Pachacútec- Ica, una sección de 5to y 6to de primaria.</p> <p>Muestra de estudio</p> <p>Siendo un total de 60 estudiantes.</p> <p>Técnica de R. D</p> <p>Ficha de cotejo, peso, talla.</p> <p>Instrumento de R. D</p> <p>Cuestionario frecuencia de consumo de alimentos, balanza mecánica.</p> <p>Procesamiento de datos</p> <p>SPSS versión 23</p> <p>análisis de datos</p> <p>Estadística descriptiva básica</p>
¿Cuál es el estado nutricional según las medidas antropométricas de los niños de 5to y 6to de la Institución Educativa N° 22318 Pachacútec – Ica en los meses de abril- agosto 2019?	¿Determinar el estado nutricional según las medidas antropométricas en niños de 5to y 6to grado de la Institución Educativa N°22318 - distrito de Pachacútec - Ica – abril-agosto 2019?			<ul style="list-style-type: none"> • Sobrepeso • Normal • Bajo peso 	

ANEXO 2: CUESTIONARIO

DATOS GENERALES:

DATOS DEL NIÑO:

Edad..... años **Sexo:** (M) (F) **Peso:** Kg **Talla:**

DATOS GENERALES		
EDAD DE LA MADRE		
Grado de instrucción	Primaria	()
	Secundaria	()
	Superior	()
Su hijo presenta cansancio, bajo peso, pálido	Si	()
	No	()
Su hijo presenta trastornos alimenticios anorexia, bulimia, comer compulsivamente	Si	()
	No	()
En su dieta selecciona alimentos nutritivos	Si	()
	No	()
	A veces	()
Su dieta es a base de alimentos procesados	Si	()
	No	()
	A veces	()
La elección de su dieta es	Bajo en grasas	()
	Medio o equilibrado en grasas	()
	Alto en grasas	()

CUESTIONARIO FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Marque con una (X) en la casilla correspondiente a la frecuencia de consumo de alimentos de su representado en el último mes por semana y por día. La dieta será clasificada según evaluación de frecuencia y calidad en:

Sobre suficiente Suficiente Deficiente

Alimento	FRECUENCIA DE CONSUMO Cantidad	A LA SEMANA				EL DIA			
		A 6 veces semanal	A 3 veces semanal	la semana	A 1 vez a al día	A 6 veces al día	A 3 veces al día	Ve al día	Rara vez o nunca
Cereales o verduras									
Pan	1 rebanada								
Empanada	1 mediana								
Verdura	Media taza								
Arroz	Media taza								
Pasta	Media taza								
Granos	Media taza								
Galleta	3 unidades								
Otro (especifique tipo y cantidad)									
Frutas									
Melón	1 taza								
Naranja	1 mediana o 1 vaso de jugo								
Plátano	Un cuarto de unidad								
Mango	Media unidad								
Manzana	1 mediana								
Uva	1 taza								
Piña	1 rueda								
Otro (especifique tipo y cantidad)									

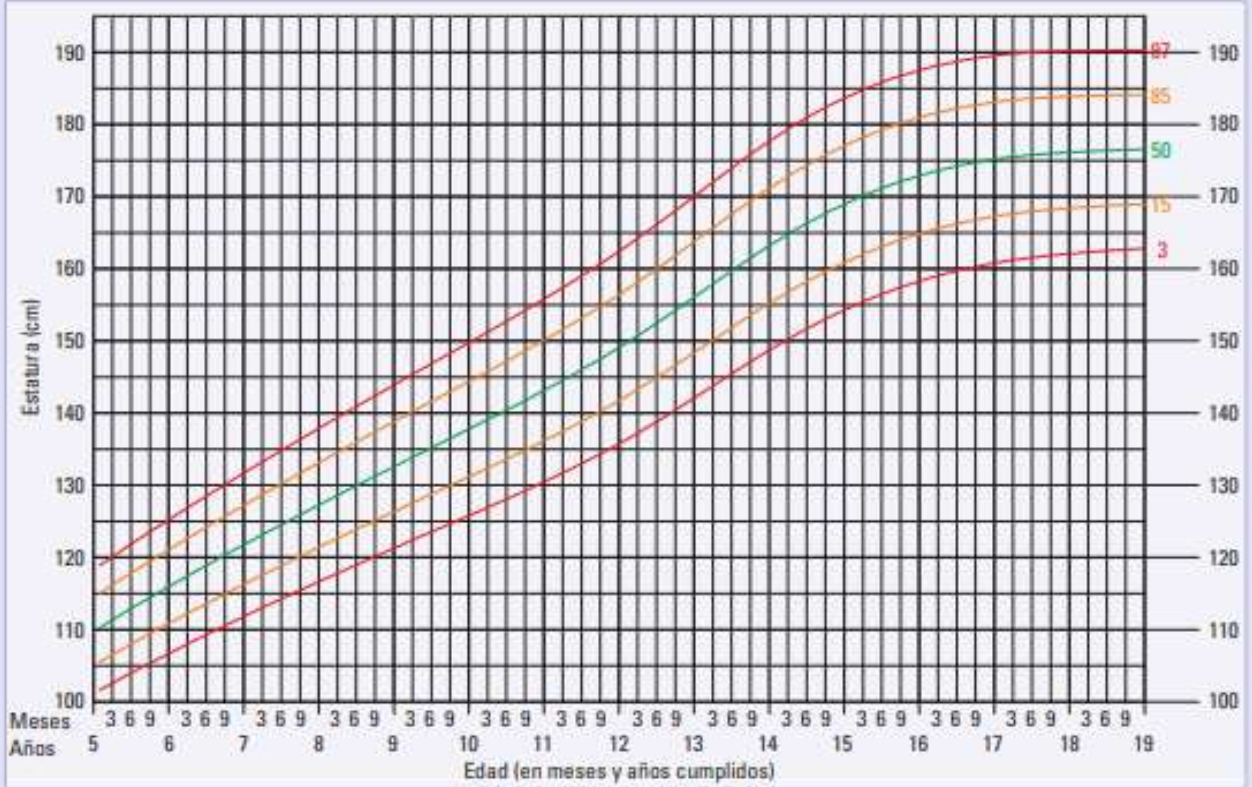
Vegetales									
Zanahoria	Media taza								
Cebolla	Media taza								
Tomate	Media taza								
Lechuga	Media taza								
Calabacín	Media taza								
Pepino	Media taza								
Repollo	Media taza								
Otro (especifique tipo y cantidad)									
Leche y derivados									
Leche	1 vaso o 4 cucharadas								
Yogurt	1 vaso								
Otro (especifique tipo y cantidad)									
Carnes, quesos y huevo									
Chuleta de cerdo	Un cuarto								
Pechuga de pollo	Media pechuga								
Filete de pollo	Un cuarto								
Carne de res molida o mechada	2 cucharadas								
Bistec de res	Un cuarto								
Jamón	1 lonja								
Mortadela	1 lonja								
Filete de pescado	Un cuarto								
Queso	2 cucharadas o 1 lonja								
Huevo	Uno								
Otro (especifique tipo y cantidad)									
Grasas y aceites									
Margarina o mantequilla	1 cucharada								
Palta	1 tajada								
Mayonesa	1 cucharada								
Aceite	1 cucharada								
Otro (especifique tipo y cantidad)									
Otros alimentos									
Refrescos	1 lata o 1 botella								
Maltas	1 lata o una botella								

Golosinas	1 porción (50g)							
Azúcar	1 cucharada							
Gelatina	1 taza							
Bebidas en sobre	1 vaso							
Jugo envasado	Un cuarto de vaso							

**MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS EN NIÑOS DE 5TO Y 6TO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
Nº 22318 - DISTRITO DE PACHACUTEC - ICA – ABRIL-AGOSTO 2019.**

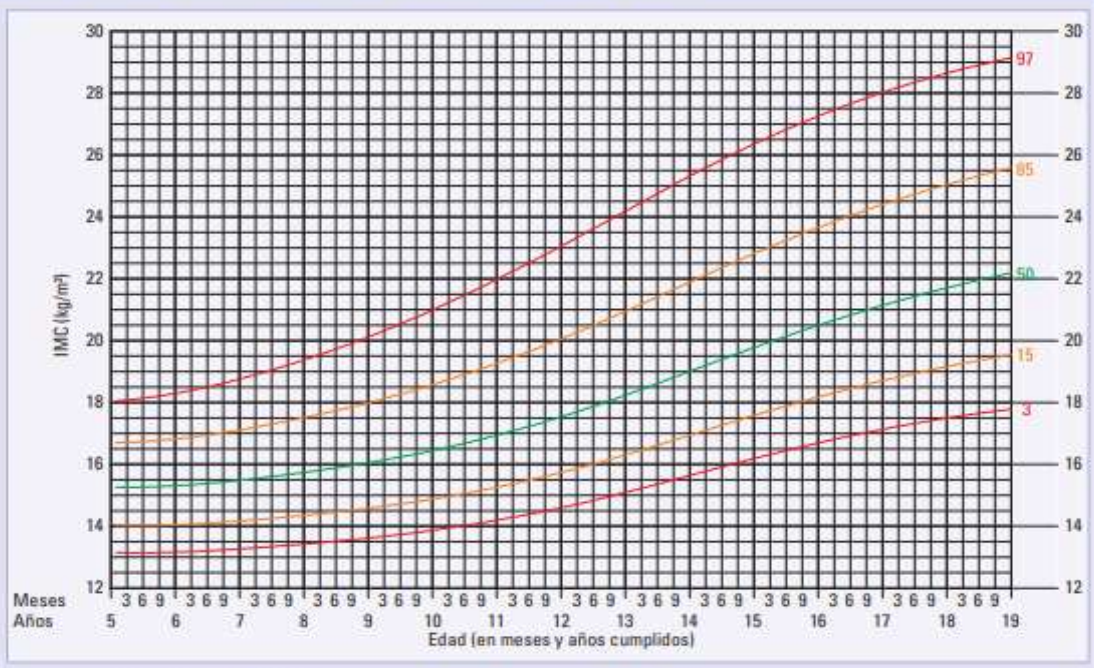
FICHA	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	I.M.C	DX NUTRICIONAL
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

Estatura para la edad niños. Percentiles (5-19 años)



Patrones de crecimiento infantil de la DMS.

IMC para la edad niños. Percentiles (5-19 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS.



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
ESCALA DE CALIFICACIÓN
PARA EL JUEZ EXPERTO

Estimado juez experto (a): **Mg. Olinda Osco Torres** Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta correspondiente al proyecto de investigación Titulada: "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS EN NIÑOS DE 5to y 6to GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°22318 - DISTRITO DE PACHACUTEC - ICA - ABRIL-AGOSTO 2019"

Marque con una (X) en SI o NO, en cada criterio según su opinión

CRITERIOS	SI (1)	NO (0)	OBSERVACIONES
7. El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. La estructura del instrumento es adecuado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. Los ítems del instrumento responde a la Operacionalización de la variable	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. Los ítems son claros y entendibles	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12. El número de ítems es adecuado para su aplicación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ES FACTIBLE LA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

SUGERENCIAS:

FECHA: 12-04-19

NOMBRE Y FIRMA DEL JUEZ EXPERTO

CEP: 018367
DNI: 21431255



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
ESCALA DE CALIFICACIÓN
PARA EL JUEZ EXPERTO**

Estimado juez experto (a): **Mg. Rosario Hernández Lengua** Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta correspondiente al proyecto de investigación Titulada: **"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS EN NIÑOS DE 5to y 6to GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°22318 - DISTRITO DE PACHACUTEC - ICA – ABRIL-AGOSTO 2019"**

Marque con una (X) en SI o NO, en cada criterio según su opinión

CRITERIOS	SI (1)	NO (0)	OBSERVACIONES
1. El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	Si ✓		
2. La estructura del instrumento es adecuado	Si ✓		
3. Los ítems del instrumento responde a la Operacionalización de la variable	Si ✓		
4. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	Si ✓		
5. Los ítems son claros y entendibles	Si ✓		
6. El número de ítems es adecuado para su aplicación	Si ✓		
ES FACTIBLE LA	Si ✓		

SUGERENCIAS:

Reune Condiciones

FECHA: *09-04-19*

NOMBRE Y FIRMA DEL JUEZ EXPERTO

[Firma]
DNI 22194204
CER 025068



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
ESCALA DE CALIFICACIÓN
PARA EL JUEZ EXPERTO

Estimado juez experto (a): **Mg. Rocio María Huamani Moreno**. Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta correspondiente al proyecto de investigación Titulada: "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS EN NIÑOS DE 5to y 6to GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°22318 - DISTRITO DE PACHACUTEC - ICA – ABRIL-AGOSTO 2019"

Marque con una (X) en SI o NO, en cada criterio según su opinión

CRITERIOS	SI (1)	NO (0)	OBSERVACIONES
13. El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14. La estructura del instrumento es adecuado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15. Los ítems del instrumento responde a la Operacionalización de la variable	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17. Los ítems son claros y entendibles	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18. El número de ítems es adecuado para su aplicación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ES FACTIBLE LA	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

SUGERENCIAS:

.....
.....
.....

FECHA: 7-4-19


NOMBRE Y FIRMA DEL JUEZ EXPERTO

CEP 029 247.

DNI: 21527717.

