



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LAS MADRES DE PREESCOLARES  
CON SOBREPESO Y OBESIDAD DE LA I.E. N° 100 SANTA  
ELIZABETH DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2023**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**AUTORES:**

Bach. INJANTE GUZMÁN, JESSICA ROSARIO

<https://orcid.org/0009-0005-2770-9524>

Bach. JUSCAMAYTA CARPIO, JESÚS ANTONIO

<https://orcid.org/0009-0009-4761-4679>

**ASESOR:**

Dr. CHERO PACHECO, VÍCTOR HUMBERTO

<https://orcid.org/0000-0002-3566-0207>

**LIMA – PERÚ**

**2023**

## DECLARACION JURADA DE AUTORIA Y ORIGINALIDAD

Yo, Jessica Rosario Injante Guzmán, con DNI 43776713 en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico) presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de Licenciado En Enfermería (grado o título profesional que corresponda) de título “ Prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth de San Juan De Lurigancho, 2023”, AUTORIZO a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

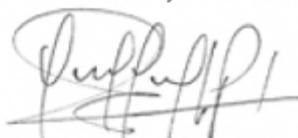
Indicar que dicho documento es ORIGINAL con un porcentaje de similitud 22% y, que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.



Jessica Rosario Injante Guzmán  
Firma del autor:

Lima, 19 de Febrero 2024.



Víctor Humberto Chero Pacheco  
Firma del Asesor:

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

## DECLARACION JURADA DE AUTORIA Y ORIGINALIDAD

Yo, Jesús Antonio Juscamayta Carpio, con DNI 41634172 en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico) presentada para optar el presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de Licenciado En Enfermería (grado o título profesional que corresponda) de título “ Prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth de San Juan De Lurigancho, 2023”, AUTORIZO a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Indicar que dicho documento es ORIGINAL con un porcentaje de similitud 22% y, que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.



Jesús Antonio Juscamayta Carpio  
Firma del autor:

Lima, 19 de Febrero 2024.



Víctor Humberto Chero Pacheco  
Firma del Asesor:

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

## Informe de tesis

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>22%</b>	<b>21%</b>	<b>1%</b>	<b>4%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>7%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>es.00help.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>youngwomenshealth.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>alimentos-que.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.unac.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>uma.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>dspace.ucuenca.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>Submitted to Universidad del Sagrado Corazon</b>	<b>1%</b>
<b>10</b>	<b>saludyremedios.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>11</b>	<b>repositorio.unjfsc.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>12</b>	<b>Submitted to Jose Maria Vargas University</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>13</b>	<b>repositorio.uoosevelt.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>14</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

## **DEDICATORIA**

Lo dedicamos al Divino Creador por ser la luz de inspiración para cumplir con las metas de nuestra formación de enfermería; asimismo, a nuestros adorables hijos y padres por ser la motivación constante para culminar con mucho éxito nuestra carrera profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos infinitamente a la IE N° 100 Santa Elizabeth por darnos las facilidades para realizar las encuestas; asimismo, a las madres de preescolares por su valiosa participación desinteresadamente y así poder culminar el estudio exitosamente.

## ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice general	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Índice de anexos	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>II. MATERIALES Y MÉTODOS</b>	<b>19</b>
2.1. Enfoque y diseño de investigación	19
2.2. Población, muestra y muestreo	19
2.3. Variable(s) de investigación	20
2.4. Técnica e instrumento de recolección de datos	20
2.5. Proceso de recolección de datos	21
2.6. Métodos de análisis estadístico	22
2.7. Aspectos éticos	22
<b>III. RESULTADOS</b>	<b>23</b>
<b>IV. DISCUSIÓN</b>	<b>27</b>
4.1 Discusión	27
4.2 Conclusiones	30
4.3 Recomendaciones	31
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>32</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>45</b>
Anexo A: Operacionalización de la variable o variables	46
Anexo B: Instrumentos de recolección de datos	48
Anexo C: Consentimiento informado	49
Anexo D: Acta o dictamen de aprobación de comité de ética	51
Anexo E: Evidencias de trabajo de campo	52

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Datos sociodemográficos de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023	23
<b>Tabla 2</b> Prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023	24
<b>Tabla 3</b> Prácticas alimentarias saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023	25
<b>Tabla 4</b> Prácticas alimentarias no saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023	26

## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023	24
<b>Figura 2</b> Prácticas alimentarias saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023	25
<b>Figura 3</b> Prácticas alimentarias no saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023	26

## ÍNDICE DE ANEXOS

		<b>Pág.</b>
<b>Anexo 1</b>	Operacionalización de la variable o variables	46
<b>Anexo 2</b>	Instrumentos de recolección de datos	48
<b>Anexo 3</b>	Consentimiento informado	49
<b>Anexo 4</b>	Acta o dictamen de aprobación de comité de ética	51
<b>Anexo 5</b>	Evidencias de trabajo de campo	52

## RESUMEN

**Introducción:** Las prácticas alimentarias saludables de las madres de preescolares brindan una fortificación nutricional desde los primeros años de vida; sin embargo, las practicas alimentarias no saludables afectan negativamente en su estado de salud, aumentan su susceptibilidad a infecciones y contribuyen al desarrollo de cambios nutricionales que van desde la desnutrición y falta de micronutrientes hasta el desarrollo del sobrepeso y obesidad, y que pueden persistir hasta la edad adulta.

**Objetivo:** Determinar las prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023. **Metodología:** El estudio fue cuantitativo, descriptivo y corte transversal; la población y muestra estuvo conformada por 90 madres de preescolares; la técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. **Resultados:** Las madres de prescolares tienen entre 20 a 25 años 45.6%, con educación secundaria 75.6%, son convivientes 63.3% y tienen 1 hijo57.8%; asimismo, las prácticas alimentarias fue regular 53.4%, buena 24.4% y mala 22.2%; según dimensiones prácticas alimentarias saludables fue regular 47.8%, buena 30% y mala 22.2%; y prácticas alimentarias no saludables fue regular 51.1%, buena 26.7% y mala 22.2%. **Conclusiones:** Las prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth fue regular, tanto las prácticas alimentarias saludables y no saludables.

**Palabras clave:** Prácticas alimentarias, madres, preescolares, sobrepeso, obesidad

## ABSTRACT

**Introduction:** The healthy eating practices of mothers of preschoolers provide nutritional fortification from the first years of life; however, unhealthy eating practices negatively affect their state of health, increase their susceptibility to infections, and contribute to the development of nutritional changes that range from malnutrition and lack of micronutrients to the development of overweight and obesity, which may persist. until adulthood. **Objective:** To determine the eating practices of the mothers of preschoolers with overweight and obesity from the Educational Institution No. 100 Santa Elizabeth de San Juan de Lurigancho, 2023. **Methodology:** The study was quantitative, descriptive, and cross-sectional design; The study population and sample consisted of 90 mothers of preschoolers; The technique was the survey and as an instrument a Likert Scale-type question form. **Results:** 45.6% of preschool mothers are between 20 and 25 years old, 75.6% have secondary education, 63.3% are cohabitants, and 57.8% have 1 child; likewise, the eating practices 53.4% are regular, 24.4% good and 22.2% bad; according to healthy eating practices dimensions, 47.8% is regular, 30% good and 22.2% bad; and unhealthy eating practices 51.1% is regular, 26.7% good and 22.2% bad. **Conclusions:** The eating practices of mothers of overweight and obese preschoolers from the I.E. N° 100 Santa Elizabeth de SJL, is regular, both healthy and unhealthy eating practices.

**Key words:** Eating practices, mothers, preschoolers, overweight, obesity

## I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), reportó que el sobrepeso y la obesidad infantil es un problema de salud pública en el mundo, por su elevada tasa de prevalencia, aproximadamente 42 millones de niños y niñas menores de 5 años, presentándose mayormente en la etapa preescolar entre los 3 a 5 años en un 30%, si se mantiene el estilo de vida no saludable en los pequeños esta cifra aumentará en el 2025 a 70 millones de niños y niñas obesos; lo más terrible es que si persiste este problema en la etapa infantil, continuará en la adolescencia, y posteriormente en la edad adulta, teniendo efectos negativos muy perjudiciales para la salud con enfermedades precoces como diabetes infantil y enfermedades cardiovasculares.<sup>1</sup>

El sobrepeso y obesidad se presentan mayormente en países en desarrollo en un 83% (45 millones), y en los países desarrollados solo en un 17% (7 millones), el índice de masa corporal (IMC), mide el sobrepeso  $IMC \geq 25$  y obesidad  $IMC \geq 30$ ; presentándose la mayor tasa de obesidad en la Polinesia y la Micronesia 57.8%, seguidos por Estados Unidos, Canadá, Australia, Nueva Zelanda, Irlanda y Reino Unido con un 30%, seguidos de Asia, Oriente Medio y África con un 52%; y Europa solo un 30%; siendo predictores de enfermedades como diabetes, dislipidemias y cardíacas; sin embargo, la India presenta bajo peso moderado a grave un 53.4%.<sup>2</sup>

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), evidenció una tasa de prevalencia de sobrepeso y obesidad en América Latina en niños preescolares de sobrepeso 55%, obesidad 34%, y delgadez solo 11%; en los niños se presenta en un 38.7%, con sobrepeso 7%, obesidad 5% y bajo peso 4%; y en las niñas se presenta en un 61.3%, con sobrepeso 8%, obesidad 6% y bajo peso 7%; esto acarreará en el futuro cercano problemas de salud como la diabetes, asma, enfermedades cardíacas y el cáncer; asimismo, traerán problemas psicológicos de autoestima, por la discriminación social, todo causado por el sedentarismo, dieta rápida, falta de ejercicio, estar pegados al videojuego, a la internet y la televisión.<sup>3</sup>

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), refirió que los niños y niñas menores de 5 años presentan sobrepeso y obesidad en forma alarmante en países sudamericanos; reportándose mayormente en varones de Chile 68%, México 67%, Paraguay 62%, Perú 60%, Argentina, Bolivia, Brasil, Colombia y Uruguay 50%; y mujeres en Paraguay 74%, México 72%, Perú 70%, Chile 65%, Venezuela y Argentina 55%; este problema se debe a los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo, al excesivo consumo de azúcares, sales, grasas saturadas, frituras, harinas procesadas, refrescos o bebidas edulcoradas artificialmente y de alimentos industrializados, combinado con el menor tiempo de realizar ejercicios y menos tiempo para cocinar en casa por las madres ha traído consecuencias la presencia de la obesidad infantil para niños latinoamericanos.<sup>4</sup>

El Ministerio de Salud del Perú (MINSA), estimó que el sobrepeso y la obesidad en preescolares ha alcanzado un nivel muy alarmante; teniendo una prevalencia del 53.8%; es decir, 1 de cada 2 niños o niñas son obesos, ocasionando graves daños en el futuro para la salud; sin embargo, en niños y niñas menores de 5 años se presenta en un 7.6% donde 1 de cada 10 menores es obeso, entre los 5 a 9 años se presenta en un 24.6% donde 1 de cada 4 menores es obeso; evidenciándose que es una epidemia, ocasionando enfermedades desde pequeños como la diabetes, hipertensión, cáncer de colon, y enfermedades del corazón; debido al sedentarismo, consumo de alimentos ultra procesado, azucarada, salada, grasa trans y saturadas.<sup>5</sup>

La Asociación Peruana de Estudio de la Obesidad y la Arteriosclerosis (APEOA), nos dice que el sobrepeso y la obesidad en los preescolares afecta al 28% de varones y 26% de mujeres, con una alta prevalencia en Lima 40%, Piura 37%, Huaraz 18% y Tarapoto 17%; asimismo, a nivel nacional el 54% tienen sobrepeso y 18% son obesos; reportándose en la costa en un 50%, la sierra 20% y selva 15%. Este problema se da por la falta de actividad física y el consumo excesivo de comida chatarra, ultra procesada, rica en azúcar, sal y grasas saturadas; además, en el 80% de casos, si un niño o niña presenta sobrepeso y obesidad, lo seguirá siendo en la adultez; teniendo un elevado riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y males cardíacos a edades tempranas antes de los 30 años.<sup>6</sup>

El sobrepeso y la obesidad infantil es un desafío de salud pública más serios del siglo XXI, un problema global que afecta constantemente a muchos países de bajos y medianos ingresos, particularmente de entornos urbanos de todo el mundo, la prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante, se estima que el número de niños y niñas con sobrepeso y obesidad menores de cinco años supera los 41 millones, siendo probable que los niños con sobrepeso y obesidad sigan siéndolo hasta la edad adulta y más probabilidades de desarrollar enfermedades no transmisibles como diabetes y cardiovasculares a una edad más temprana; el sobrepeso y obesidad, así como sus enfermedades relacionadas que se pueden prevenir en gran medida.<sup>7</sup>

Los profesionales de enfermería observan un inicio más temprano de la enfermedad de la diabetes mellitus tipo 2, así como enfermedad cardiovascular y depresión relacionada con la obesidad, cuanto más tiempo una persona es obesa, más importantes se vuelven los factores de riesgo, dadas las enfermedades y afecciones crónicas asociadas, y el hecho de que es difícil de tratarlos, siendo la prevención extremadamente muy importante; una razón principal por la que la prevención es tan vital porque se cree que la probabilidad de que los obesos se conviertan en adultos obesos aumentará un 20% a los 4 años a un 80% en la adolescencia; cuanto más tiempo se amamanta al niño, es menos probable que tengan sobrepeso u obesidad a medida que crecen, los niños amamantados tienen entre un 15 y un 25% menos de probabilidades de tenerlo, para aquellos que son amamantados durante 9 meses o más, la probabilidad es de 20 a 40% menos.<sup>8</sup>

En la Institución Educativa N° 100 “Santa Elizabeth”, del distrito de San Juan de Lurigancho, se observó a muchos preescolares con sobrepeso y obesidad; a la entrevista informal con los padres de familia de los niños referían: “mi hijo no hace ejercicios”, “le gusta comer comidas rápidas”, “a la salida del colegio se come hamburguesa”, “no le agrada comer frutas”, “le gusta mucho los dulces”, “acostumbra tomar gaseosas, con papitas, chizitos o galletas”, “le agrada la comida rápida como el pollo a la brasa, salchipapas, pollo broaster”; entre otras expresiones. Los preescolares generalmente tienen sobrepeso u obesidad porque no realizan suficiente actividad física en combinación con malos hábitos alimenticios.

El **marco teórico referencial** del presente estudio es acerca del sobrepeso y la obesidad, que son condiciones comunes en el mundo, que se definen como el aumento en el tamaño y la cantidad de células grasas en el cuerpo; es decir, son causados por muchos factores que incluyen comportamientos como patrones de alimentación, falta de sueño o actividad física y algunos medicamentos, así como la genética y los antecedentes familiares, es una afección de salud crónica que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, la principal causa de muerte, y está relacionada con muchos otros problemas de salud como diabetes tipo 2 y cáncer.<sup>9</sup>

Los preescolares son niños y niñas de tres a cinco años de edad, a menudo se llaman así por estar en una etapa previa a la educación escolar, quieren tocar, probar, oler, escuchar y probar cosas por sí mismos, están ansiosos por aprender, experimentando y haciendo cosas, los preescolares aprenden de su juego, y de las cosas cotidianas que les rodean, están ocupados desarrollando habilidades, usando el lenguaje y luchando por obtener el control interno de sus acciones.<sup>10</sup>

Los preescolares pueden verse como separados de sus padres, suelen ser más independientes que los niños pequeños, expresan sus necesidades ya que tienen un mayor dominio del lenguaje, miedos a menudo se desarrollan durante los años preescolares, los temores comunes incluyen nuevos lugares y experiencias relacionadas a la separación de padres y otras personas importantes.<sup>11</sup>

Pueden usar palabras prohibidas en edad preescolar aún pueden tener problemas para llevarse bien con otros niños y compartir aún puede ser difícil, debido a su imaginación en desarrollo y sus ricas vidas de fantasía, pueden tener problemas para distinguir la fantasía de la realidad, también pueden hablar sobre amigos imaginarios, los preescolares necesitan reglas claras y simples para que conozcan los límites del comportamiento aceptable.<sup>12</sup>

Desarrollan capacidades físicas tales como montar un triciclo, atrapar una pelota, se pueden para sobre un pie, caminan de puntillas, saltan horizontalmente, manejan objetos pequeños como rompecabezas y tableros, manchan con pintura paredes, mesas u objetos que están a su alcance, dibujan o pintan con movimientos circulares y horizontales, crecen aproximadamente 3 pulgadas más en un año.<sup>13</sup>

Las **prácticas alimentarias** son aquellos hábitos o costumbres que son aprendidos de padres a hijos o de abuelos a nietos sobre la forma de alimentarse; asimismo, también pueden ser modificadas de acuerdo a la enseñanza de parte de un nutricionista o enfermeros, para hacerlo de forma cotidiana y con frecuencia que pone de manifiesto la importancia de los alimentos y las prácticas alimentarias.<sup>14</sup>

La importancia del papel de los alimentos a menudo puede olvidarse, como consecuencia de lo fundamental que es, y por lo tanto quedar en un segundo plano sociológico, las prácticas alimentarias son mecanismos poderosos de socialización y pueden transmitir un poder que puede surgir con fuerza en una variedad de contextos diferentes, tales como los lazos entre la madre y los hijos preescolares.<sup>15</sup>

Parte de adoptar una perspectiva de prácticas sobre alimentos funcionan no solo en un nivel material como sustento, sino también en un nivel simbólico como algo que puede representar pensamientos, sentimientos y relaciones, como objeto social y simbólico, los alimentos se transforman y cambian de significado con los diferentes usos que las personas pueden utilizar en sus interacciones entre ellos.<sup>16</sup>

Las prácticas alimentarias se pueden considerar como formas de ver de los hábitos o costumbres de preparar alimentos, la comida puede ser un medio poderoso a través del cual se puede lograr el cuidado y confianza, crear sentido de pertenencia a través del cual se puede crear y mantener una familia y un hogar, un medio por el cual las madres y particularmente los niños ejercen un grado de satisfacción.<sup>17</sup>

Las practicas alimentarias es un medio para ejercer el poder y control, se ponen en práctica y se hacen sentir reales y tienen una realidad física y corporal, en la propia familiaridad con la comida y los sabores, olores, texturas y rituales que forman parte de la experiencia cotidiana, que luego puede aprovecharse para iniciar interacciones, relaciones y servir como una confirmación de confianza, pertenencia y cuidado que puede ser instantánea profundamente arraigada entre madre-niño.<sup>18</sup>

Las **prácticas alimentarias de las madres** son consejos útiles para planificar comidas, ideas simples y recetas pueden ayudar a las madres y a sus familiares que se deben desarrollar para fomentar hábitos alimenticios saludables, estos niños menores de 5 años siempre están aprendiendo, lo que aprendan en estos primeros años durará toda la vida, la madre es el modelo a seguir más importante del niño, proporcionar un ejemplo positivo eligiendo alimentos saludables para la madre y comiendo juntos en familia.<sup>19</sup>

Estas prácticas de las madres de preescolares pueden ayudar a que el niño se siente bien consigo mismo, como asegurarse que venga con hambre a la mesa, alentarlos a estar físicamente activos y proporcionar solo agua entre las comidas y meriendas programadas, esto se hace con el propósito de que el niño a la hora del almuerzo o la cena lo haga para que pueda degustar de toda la porción completa.<sup>20</sup>

La nutrición juega un papel importante en la salud y el desarrollo del niño, se deben señalar algunos aspectos en la alimentación, la madre tiene la mayor responsabilidad en el cuidado y prevención del sobrepeso u obesidad, es preferible mantenga la costumbre que la madre se alimente junto con el niño y familia, con el objetivo de reforzar lazos que en el futuro aún más la unión entre madre e hijo.<sup>21</sup>

Se debe animar al niño a alimentarse incluso si hace ha hecho desordenes en la casa, si no ha cumplido con algunos deberes que debió cumplir, es importante que la madre no deba castigar, aunque el niño se haya portado mal durante el día, nunca debe aplicar la disciplina con el castigo de no alimentarlo, forma y momento de disciplinar al niño debe ser en otros escenarios no en la hora de la comida.<sup>22</sup>

La madre debe tener una actitud positiva con el niño en edad preescolar para que consuma nuevos alimentos o preparaciones a preferencia, en todo momento la madre debe mantener la mesa o el entorno donde el niño va ingerir sus alimentos, en óptimas condiciones de salubridad, siempre debe utilizar alimentos frescos, de estación, así como también debe evitar alimentos en conservar o con aditivos.<sup>23</sup>

La **primera dimensión de prácticas alimentarias saludables**, los alimentos saludables para preescolares incluyen una amplia variedad de alimentos frescos de los cinco grupos de alimentos saludables, que deben ser incluidos en la dieta diaria de los niños en edad preescolar, los comerciales de televisión de comida chatarra pueden hacer que los niños coman de manera deficiente, no es de extrañar que la dieta de muchos niños se base en la conveniencia y la comida para llevar o que se elabora rápidamente.<sup>24</sup>

Cambiar a una dieta saludable puede tener un profundo efecto en la salud del niño, ayudando a mantener un peso saludable, evitar ciertos problemas de salud, estabilizar su estado de ánimo, también tiene un profundo efecto en la sensación de bienestar mental y emocional, ayudando a prevenir afecciones como depresión, ansiedad, esquizofrenia y trastorno de déficit de atención con o sin hiperactividad.<sup>25</sup>

Asimismo, la manera de alimentarse o la práctica de comer bien o de forma saludable puede ayudar al crecimiento y desarrollo saludable del niño preescolar hasta la edad adulta e incluso puede contribuir a reducir el riesgo de suicidio en los jóvenes, si el niño ya ha sido diagnosticado con un problema de salud mental, una dieta saludable puede ayudarlo a controlar los síntomas y recuperarse.<sup>26</sup>

Es importante recordar que el niño no nace con un antojo de papas fritas y pizza y una aversión al brócoli y las zanahorias, este condicionamiento ocurre con el tiempo a medida que el niño está expuesto a más y más opciones de alimentos poco saludables, sin embargo, es posible reprogramar los antojos de alimentos del niño para que en su lugar anhelan alimentos más saludables y nutritivos.<sup>27</sup>

Cuanto antes introduzca opciones nutritivas en las dietas del niño, más fácil será desarrollar una relación saludable con alimentos que pueda durar toda la vida, ser más simple y menos lento de lo que la madre pueda imaginar, es necesario que inculque hábitos alimenticios saludables sin convertir las comidas en una zona de batalla y brindar la mejor oportunidad de convertirse en adultos sanos y seguros.<sup>28</sup>

Se debe fomentar hábitos alimentarios saludables, los niños desarrollan una preferencia natural por alimentos que más disfrutan, para fomentar hábitos alimenticios saludables, el desafío hacer que las elecciones nutritivas sean atractivas, concentrarse en la dieta general en lugar de alimentos específicos, los niños deberían comer alimentos enteros, mínimamente procesados, alimentos que estén lo más cercano a su forma natural, menos alimentos envasados, procesados, la madre debe ser un ejemplo a seguir, el impulso de imitar es fuerte, así que si la madre tiene hábitos inadecuados de alimentación la madre no puede exigir al niño que coma vegetales mientras la madre se atiborra de papas fritas y frituras.<sup>29</sup>

Cada grupo de alimentos tiene diferentes nutrientes, que el cuerpo del niño necesita para crecer y funcionar correctamente, es por eso que se necesita comer una variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos que son los siguientes:

Los vegetales en el uso común el término vegetal generalmente se refiere a las porciones comestibles frescas de ciertas plantas herbáceas: raíces, tallos, hojas, flores, estas partes de la planta se comen frescas o se preparan de varias maneras, generalmente como un plato sabroso, en lugar de dulce, la mayoría de las verduras frescas son bajas en calorías y tienen un contenido de agua superior al 70%, con solo alrededor del 3,5% de proteínas y menos del 1% de grasa, son buenas fuentes de minerales, especialmente calcio y hierro, y vitaminas, principalmente A y C, casi todas las verduras son ricas en fibra dietética y antioxidantes.<sup>30</sup>

La fruta constituye una gran parte de la dieta del ser humano, en realidad hay un desconocimiento sobre algunas frutas muchos alimentos que consideramos vegetales son en realidad frutas, la definición botánica de la fruta es una parte con semillas de una planta o árbol en flor que se puede comer como alimento, según esos estándares, los alimentos como la palta, pepino, la calabaza y sí, incluso los tomates son todas frutas, desde un punto de vista culinario, una fruta generalmente se considera como cualquier producto vegetal de sabor dulce con semillas, mientras que un vegetal es cualquier planta sabrosa o de sabor menos dulce.<sup>31</sup>

Los alimentos de granos, son un alimento básico en los hogares de todo el mundo, tienen tres partes: el salvado (la capa externa nutritiva), el germen (el embrión rico en nutrientes de la semilla) y el endospermo (el suministro de alimentos del germen, que es rico en carbohidratos ricos en almidón), los granos enteros son simplemente granos que tienen las tres partes intactas, suelen tener un alto contenido de hierro, magnesio, manganeso, fósforo, selenio, vitaminas B y fibra dietética, los granos enteros en lugar de granos refinados se ha relacionado con menor riesgo de enfermedad cardíaca, como la diabetes tipo 2, cáncer y más.<sup>32</sup>

Los lácteos bajos en grasa, en algún momento el niño debe consumir productos lácteos más propiamente dicho leche descremada como parte de una dieta baja en grasas, ya que la leche en sus presentaciones comunes tienen alto contenido de grasa, esto podría contribuir a la proliferación de numerosas alergias, flema, y exacerbar algunas alergias del niño, en cambio una buena opción viable puede ser la leche descremada, la edad preescolar es el periodo en la cual el niño, los niños necesitan grasa en sus dietas por una variedad de razones, incluido el desarrollo saludable del cerebro.<sup>33</sup>

La proteína, una parte esencial la mayoría de los niños naturalmente comen alimentos ricos en proteínas porque incluye muchos de sus alimentos favoritos la mayoría de las madres pueden estar seguros de que sus hijos cumplen con la cantidad diaria recomendada de proteínas, de hecho, la proteína es tan abundante que los niños en su mayoría tienen sus reservas necesarias suplidas.<sup>34</sup>

Se recomiendan la siguiente cantidad de proteína por día para los niños según su grupo de edad, las recomendaciones son las mismas para niños y niñas, los niños deberían comer más proteínas porque todavía están creciendo y tienden a pesar más que las niñas, la cantidad ideal y aceptada es de 18 gr diariamente para los niños y niñas en edad preescolar, en general, las proteínas animales son proteínas completas porque incluyen todos los aminoácidos esenciales, son altamente digeribles y se consideran de mayor calidad que las fuentes vegetales de proteínas.<sup>35</sup>

La **segunda dimensión de prácticas alimentarias no saludables**, hay razones por las cuales muchos niños a menudo están dispuestos a comer alimentos basura o como se les conoce comúnmente comida chatarra, alimentos poco saludables, pero están menos interesados en comer alimentos saludables, por muchas razones entre ellas el descuido de los padres que por el apremio del tiempo no suelen elaborar alimentos que sean nutritivos, el escaso tiempo, la poca información sobre alimentos sanos y nutritivos contribuyen a que el niño quede a merced de los diversas presentaciones de comida chatarra.<sup>36</sup>

Un número creciente de preescolares han desarrollado problemas de salud relacionados con una alimentación no saludable, una recomendación clave es que se consuma de 3 a 5 porciones de frutas y vegetales; sin embargo, un número alarmante de niños consumen alimentos con un alto contenido de azúcar, sal, aditivos, preservantes y comidas con abundante grasa, estos niños están menos dispuestos a comer alimentos saludables como las frutas y verduras.<sup>37</sup>

Comer una dieta poco saludable pone al preescolar en mayor riesgo de desarrollar problemas de salud por sobrepeso u obesidad, nacen con una tendencia a preferir sabores dulces y dejar de lado los sabores amargos, como muchas de las variedades de verduras tienen un sabor amargo, es por eso que a menudo son menos populares entre los niños, la razón de aversión a los sabores amargos parece estar relacionada con la arraigada tendencia a desconfiar de los alimentos que no son frescos, los niños parecen tener un sentido innato de que los sabores dulces indican frescura y sabores agrios o amargos indican que un alimento está yendo mal.<sup>38</sup>

El rechazo de verduras de sabor amargo es respuesta normal del desarrollo, si bien es normal que un niño rechace alimentos como las verduras, esto no significa que este rechazo deba ser aceptado o ignorado, es importante que la madre apoye al niño en el proceso de aprendizaje que se requiere para que estos alimentos formen parte de su dieta, esto se ha vuelto mucho más difícil de lograr dado el aumento de alternativas atractivas, pero poco saludables y de fácil elaboración.<sup>39</sup>

Lamentablemente estos alimentos están dirigidos y elaborados para los niños, esto es preocupante ya que una dieta poco saludable en la infancia se asocia con una serie de problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y cáncer, si bien algunos niños que consumen una dieta muy pobre pueden mantener un peso saludable o incluso tener bajo peso, una gran proporción de los niños tendrá sobrepeso u obesidad, trayendo consigo una baja de su autoestima.<sup>40</sup>

Alimentos saludables en la infancia proporciona la base para una buena salud en la edad adulta, la mejor manera de ayudar a dar forma a las preferencias de sabor de los niños y establecer una dieta saludable es exponerlos a una amplia variedad de alimentos saludables y es ideal desde una edad temprana, y eliminar los alimentos y bebidas no saludables de su entorno, podría requerir un cambio en su rutina habitual, los alimentos que la madre consume deben ser saludables.<sup>41</sup>

Nunca es demasiado tarde para hacer cambios para aumentar la calidad de la alimentación del niño, ni tampoco es demasiado temprano para educar al niño sobre una alimentación saludable, la comida sana es comida normal, la alimentación saludable debería ser la norma, el cambio debe comenzar en el hogar, debe la madre comenzar a eliminar los alimentos y bebidas poco saludables de su hogar.<sup>42</sup>

Es necesario que la madre sepa identificar estos alimentos insanos y perjudiciales para la salud del niño preescolar, y darles alternativas amplias que sean saludables y combinarlas con sus alimentos sanos preferidos; actualmente existe una larga lista de alimentos basura o comida rápida, estos alimentos están clasificados como son snacks, golosinas, comidas rápidas y bebidas edulcorantes:

Los snacks, generalmente se come entre comidas, en preescolares no se suele cumplir ya que pueden comer estas preparaciones llenas de aditivos y saturados de sales y edulcorantes, normalmente se suelen ingerir en los refrigerios vienen en una variedad de formas que incluyen bocadillos envasados y otros alimentos procesados, así como hechos con ingredientes frescos elaborados en el hogar, pero que contienen altas cantidades de grasas y azúcares.<sup>43</sup>

Las golosinas también llamados dulces o caramelos, confites, chucherías, gollerías, es un dulce que presenta el azúcar como ingrediente principal, la categoría, llamada confitería de azúcar, abarca cualquier dulce o azúcares, como son el chocolate, el chicle y el dulce de azúcar, se dice que las verduras, frutas o nueces que han sido glaseadas y cubiertas con azúcar son confitadas, y que también tienen la categoría de golosina o caramelo, físicamente, los dulces se caracterizan por el uso de una cantidad significativa de azúcar o sustitutos del azúcar.<sup>44</sup>

Las comidas rápidas, se refiere a la comida que se puede preparar y servir rápidamente para el niño, de muy simple elaboración, puede provenir de muchos lugares como es en el hogar o restaurantes, la comida rápida es popular porque la comida es barata, conveniente y sabe bien, sin embargo, la comida rápida a menudo se elabora con ingredientes más baratos, como carne con alto contenido de grasa, granos refinados y azúcar y grasas añadidas, en lugar de ingredientes nutritivos como carnes magras, granos enteros, frutas frescas y verduras.<sup>45</sup>

La comida rápida también es rica en sodio (también conocida como sal), que se usa como conservante y hace que la comida sea más sabrosa y satisfactoria, hay algunos alimentos que la madre debe tratar de no consumir regularmente ni dárselo a su niño, debido a que la comida rápida es alta en sodio, grasas saturadas, grasas trans y colesterol, no es algo que se deba comer con frecuencia, comer demasiado durante un largo período de tiempo puede provocar problemas de salud como presión arterial alta, enfermedades cardíacas y obesidad.<sup>46</sup>

Las bebidas edulcorantes, están relacionadas con derrame cerebral, niños que beben dos o más latas al día de gaseosas tenían un mayor riesgo de padecerlo, pero la evidencia se ha ido acumulando en los últimos años de que las bebidas endulzadas artificialmente podrían tener sus propios efectos adversos para la salud, incluido un mayor riesgo de diabetes tipo 2, aumento de peso y enfermedades cardíacas; es decir, Los niños están en casa o yendo a inicial o al nido uno de los primeros pedidos hechos a la madre es una bebida azucarada, es uno de varios malos hábitos que han construido una sociedad de niños con sobrepeso, cuando se trata de la salud.<sup>47</sup>

La **teoría de enfermería Nola Pender**, desarrolló su modelo de promoción de la salud, después de ver a los profesionales interviniendo solo después de que los pacientes desarrollaron problemas de salud agudos o crónicos, ella se convenció que no solo había que esperar que los pacientes en este caso los niños llegaran a las instalaciones de salud con complicaciones, sino que Nola Pender resalta la labor preventiva de la enfermera, es decir motivar estilos de vida saludables que tengan como piedra angular la prevención, dado que los niños son una población muy vulnerable.<sup>48</sup>

Se convenció de que la calidad de vida de los niños podría mejorarse mediante la prevención de problemas antes de que esto ocurriera, y que la promoción de estilos de vida saludables podría ahorrar dinero en atención médica, después de investigar los modelos actuales y descubrir que se centraba más en la motivación negativa, desarrolló un modelo que se centró en la motivación positiva y la actuación anticipada de las profesionales de salud en la atención de los niños.<sup>49</sup>

El propósito de la teoría de promoción de la salud es ayudar a las enfermeras a comprender los principales determinantes de los comportamientos de salud como base para el asesoramiento conductual para promover estilos de vida saludables, que se debe enfocar en la capacitación de estilos de alimentación saludable para sus niños, así como también Nola Pender alienta a los profesionales de enfermería a mirar las variables que han demostrado tener un impacto en el comportamiento.<sup>50</sup>

En este modelo se utilizan los resultados de la investigación de enfermería, psicología y salud pública en un modelo de comportamiento de salud, el modelo de Nola Pender puede usarse como base para estructurar protocolos e intervenciones de enfermería, en las prácticas, las enfermeras deben centrarse en comprender y abordar las variables más predictivas de los comportamientos de salud dados, hay cinco conceptos clave en el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender: persona, ambiente, enfermería, salud y enfermedad, todas estas acciones están enfocadas en la prevención, mantenimiento del niño en edad preescolar.<sup>51</sup>

**El rol de la enfermera en prácticas alimentarias**, la enfermera cumple una labor fundamental en la nutrición adecuada, en la prevención de enfermedades, la recuperación de enfermedades y la buena salud continua del niño, el rol de la enfermera es prevenir, educar y dar orientación a la madre sobre la salud de su niño, en este aspecto la enfermera aconsejara una dieta saludable que ayudara al niño a recuperar su salud en el caso de presentar problemas de salud como sobrepeso u obesidad, de presentar patrones normales en los análisis, la enfermera aconsejara a la madre alimentar a su niño de manera saludable.<sup>52</sup>

Las enfermeras son el principal punto de contacto con los pacientes, deben comprender la importancia de los conceptos básicos de nutrición y poder explicar a la madre los hechos sobre la elección de alimentos saludables, debe proporcionar la información necesaria para separar el hecho sobre la alimentación saludable y transmitir ese conocimiento a las madres, debe hacer sus recomendaciones analizando el estado de salud actual del niño, las enfermeras no solo deben ser capaces de explicar todo lo relacionado a la dieta saludable, sino que también deben predicar con el ejemplo, en cada instante, en su comportamiento y sus actitudes.<sup>53</sup>

Las enfermeras trabajan en una variedad de entornos de atención médica, no solo en hospitales, mientras que las enfermeras en los hospitales pueden centrarse más en las preocupaciones alimentarias de los niños, que se recuperan de enfermedades, relacionadas a la pésima alimentación, las enfermeras también deben tener la prevención como arma fundamental para evitar estas afecciones.<sup>54</sup>

Las enfermeras que trabajan en escuelas o centros comunitarios a menudo pueden brindar educación nutricional a los niños para prevenir afecciones crónicas, siempre debe de dar información verídica, así como también las consecuencias de seguir en una alimentación inadecuada, la educación en nutrición es fundamental para los niños diabéticos es crucial, uno de los mayores factores de riesgo para la diabetes tipo 2 es el sobrepeso en los niños, una dieta alta en calorías de cualquier fuente contribuye al aumento de peso; por ende, su consumo debe ser moderado.<sup>55</sup>

Los **antecedentes internacionales** relacionados al tema de estudio; según Molina et al, en el 2021, en Chile, tuvieron como objetivo determinar las influencias del familiar en las prácticas de alimentación de madres a preescolares en familias de barrios vulnerables en la Región Metropolitana de Santiago de Chile. Realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y correlacional, teniendo una muestra de 25 madres a quienes se aplicó dos cuestionarios validados. Los resultados fueron unas prácticas alimentarias inadecuadas 71% y adecuadas 29%. Las conclusiones fueron que el padre, en familias biparentales, y abuelos del preescolar son los familiares más influyentes en la conducta alimentaria del niño.<sup>56</sup>

Campos et al, en el 2021, en México, tuvieron como objetivo determinar la relación que existe entre las prácticas parentales de alimentación y el estado nutricional de niños y niñas preescolares sonorenses de un Hospital Mexicano. Realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y correlacional, teniendo una muestra de 300 madres a quienes se aplicó dos cuestionarios validados. Los resultados fueron prácticas alimentarias inadecuadas 67.1% y adecuadas 32.9%; asimismo, tenían sobrepeso 42.3%, obesidad 21.3%, normal 27% y bajo peso 1.3%. Las conclusiones fueron que las prácticas de alimentación conllevan al sobrepeso.<sup>57</sup>

Pupiales, en el 2021, en Ecuador, tuvo como objetivo determinar la relación entre los conocimientos y prácticas sobre la alimentación en niños menores de 5 años en las madres de la comunidad indígena de San Clemente La Esperanza. Realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y correlacional, teniendo una muestra de 38 madres a quienes se aplicó dos cuestionarios validados. Los resultados fueron nivel de conocimiento medio 60.5%, bajo 31.3% y alto 8.2%; asimismo, las prácticas alimentarias fueron inadecuadas 65.8% y adecuadas 34.2%. Las conclusiones fueron un conocimiento medio conlleva a prácticas inadecuadas.<sup>58</sup>

Rivera et al, en el 2020, en Chile, tuvieron como objetivo determinar la relación que existe entre las prácticas de alimentación infantil de las madres y el estado nutricional de preescolares de Comuna del Centro Sur de Santiago de Chile. Realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y correlacional, teniendo una muestra de 249 madres a quienes se aplicó dos cuestionarios validados. Los resultados fueron prácticas alimentarias adecuadas 57.5% e inadecuadas 42.5%; asimismo, el estado nutricional fue normal 59.8%, sobrepeso 23.3% y obesidad 16.9%. Las conclusiones fueron las prácticas adecuadas y un peso normal de sus niños.<sup>59</sup>

Núñez et al, en el 2020, en Paraguay, tuvieron como objetivo determinar la asociación entre nivel de conocimiento y prácticas de cuidadores de niños de 2 a 5 años sobre la alimentación infantil del Hospital Materno Infantil de Loma Pytá. Realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y correlacional, teniendo una muestra de 30 madres a quienes se aplicó dos cuestionarios validados. Los resultados fueron un nivel de conocimiento medio 40%, bajo 30% y alto 30%; asimismo, las prácticas alimentarias fueron inadecuadas 80% y adecuadas 20%. Las conclusiones fueron ante conocimiento medio sus prácticas son inadecuadas.<sup>60</sup>

Los **antecedentes nacionales** relacionados al tema de estudio; según Díaz et al, en el 2021, en Lambayeque, tuvieron como objetivo determinar la relación que existe entre el conocimiento y las prácticas sobre alimentación del preescolar en madres de niños de una Institución Educativa Inicial Ciudad Eten. Realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y correlacional, teniendo una muestra de 101 madres a quienes se aplicó dos cuestionarios validados. Los resultados fueron un nivel de conocimiento regular 70.3% y bueno 29.7%; asimismo, las prácticas alimentarias fueron adecuadas 89.1% e inadecuadas 10.9%, según dimensiones calidad de alimentación adecuadas 95.1% e inadecuadas 4.9%, y prevención de anemia poco adecuadas 52.5%, inadecuadas 26.7% y adecuadas 20.8%. Las conclusiones fueron que las prácticas de alimentación de las madres de preescolares están asociadas con las conductas alimentarias y el peso de los niños, pero el uso actual de conocimiento regular y evidenciando prácticas adecuadas.<sup>61</sup>

Bohorquez, en el 2020, en Lima, tuvo como objetivo determinar la relación entre nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y prácticas alimentarias en madres del Centro de Atención Primaria III del distrito de San Juan de Miraflores. Realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y correlacional, teniendo una muestra de 100 madres a quienes aplicó dos cuestionarios validados. Los resultados fueron un nivel de conocimiento bueno 75% y regular 25%; asimismo, las prácticas alimentarias fueron adecuadas 59% e inadecuadas 41%. Las conclusiones fueron conocimiento bueno y prácticas alimentarias adecuadas.<sup>62</sup>

Mendoza et al, en el 2020, en Tumbes, tuvieron como objetivo determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y las prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares que asisten al Puesto de Salud La Palma. Realizó un estudio cuantitativo, muestra de 40 madres y se aplicó dos cuestionarios. Los resultados fueron nivel de conocimiento medio 35.6%, bajo 35.6% y alto 28.8%; asimismo, las prácticas alimentarias fueron inadecuadas 67.1% y adecuadas 32.9%. Las conclusiones fueron conocimiento bueno y prácticas alimentarias inadecuadas.<sup>63</sup>

Gómez et al, en el 2020, en Huancayo, tuvieron como objetivo determinar la relación entre nivel de conocimiento sobre alimentación y prácticas alimentarias en madres de preescolares que acuden al Centro de Salud Choclococha Acobamba. Realizó un estudio cuantitativo, muestra de 40 madres y se aplicó dos cuestionarios. Los resultados fueron nivel de conocimiento medio 50%, bajo 37.5% y alto 12.5%; asimismo, las prácticas alimentarias en madres adecuadas 95% e inadecuadas 5%. Las conclusiones fueron conocimiento medio y prácticas alimentarias adecuadas.<sup>64</sup>

Colunche, en el 2019, en Lima, tuvo como objetivo determinar las prácticas alimentarias de madres de familia en el Servicio de Crecimiento y Desarrollo del Niño entre 2 a 5 años de edad del Centro de Salud Materno Infantil Piedra Liza. Realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y correlacional, teniendo una muestra de 50 madres a quienes aplicó dos cuestionarios validados. Los resultados prácticas alimentarias regulares 80%, buenos 12% y malos 8%. Las conclusiones fueron prácticas alimentarias regulares en la mayoría de madres.<sup>65</sup>

La **importancia del estudio** radica en que siendo el profesional de enfermería un agente de salud que actúa en forma prioritaria en el primer nivel de atención en la prevención y promoción de la salud, considerando que en la actualidad es importante evaluar los estilos de vida como son los hábitos alimenticios y la actividad física en preescolares, trayendo muchas consecuencias que pueden terminar con enfermedades como la diabetes, hipertensión, colesterol alto o problemas cardíacos en un futuro muy cercano.

La **justificación del estudio teórico** es de gran relevancia ya que actualmente, el sobrepeso y la obesidad representan un problema de salud pública que no solo es generacional si no que hoy está cada día involucrando a la población de preescolares ya que, en algunos casos por su falta de conocimientos, hábitos alimenticios no saludables llegan a padecer sobrepeso u obesidad, teniendo como características también a que no le dan la debida importancia al desarrollo de esta enfermedad llegando después a tener un impacto negativo en su salud a futuro.

La **justificación del estudio práctico** ante esta situación de salud el profesional enfermero tomará conciencia sobre el rol que cumplen las actividades preventivo y promocional; asimismo, identificará las prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad, y así afrontar lo concerniente a la impartición de una alimentación saludable, lo cual les brindará una calidad de vida saludable y óptima en el presente y futuro a fin de contar con niños y niñas saludables en beneficio de la sociedad.

La **justificación del estudio metodológico** donde el enfermero diseñará e implementará programas educativos sobre prácticas de alimentación saludable orientadas a las madres de preescolares, haciendo énfasis a la ingesta de alimentos ricos en proteínas, frutas, verduras, bajo en carbohidratos, y escaso en contenido de grasas, a fin de prevenir el sobrepeso y obesidad, así como optimizar sus conocimientos respecto a este tema para de esta manera para así disminuir la incidencia de enfermedades crónicas a temprana edad.

El **objetivo general del estudio** fue determinar las prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa N° 100 Santa Elizabeth de San Juan de Lurigancho, 2023.

## II. MATERIALES Y MÉTODOS

### 2.1. Tipo y diseño

El enfoque del estudio fue de tipo cuantitativo, ya que tuvo en cuenta la naturaleza del problema y los objetivos del estudio debido a que se obtuvieron los datos susceptibles de ser medidos numéricamente y graficados para el análisis estadístico.

Según el análisis y alcance de resultados el nivel de estudio fue descriptivo porque describieron narrativamente la situación de la variable estudiada sobre las prácticas alimentarias de las madres de los preescolares con sobrepeso y obesidad.

El diseño fue de corte transversal porque se estudió la variable de investigación simultáneamente en un determinado momento, haciendo un espacio en el tiempo; es decir, porque los hechos se realizaron a medida de la ocurrencia.

### 2.2. Población, muestra y muestreo

**Población.** La población estuvo conformada por 90 madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, que fueron captadas durante el mes de enero del 2023.

**Muestra.** Por ser una población poco numerosa no se calculó muestreo; por ende, se tomó como muestra a las 90 madres de preescolares con sobrepeso y obesidad, teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

**Muestreo.** El muestreo del estudio fue no probabilístico por conveniencia.

### **Criterios de inclusión:**

- Madres de preescolares que estudian en la I.E. N° 100 “Santa Elizabeth”.
- Madres de preescolares con sobrepeso y obesidad.
- Que acepten participar voluntariamente en la investigación.
- Cuenten con la autorización de los padres.
- Que estén formalmente matriculados en el año preescolar vigente.

### **Criterios de exclusión:**

- Madres de escolares que estudian en la I.E. N° 100 “Santa Elizabeth”.
- Madres con hijos del nivel primario y secundario.
- Madres de preescolares con peso bajo peso y peso normal.
- Que no tengan la intención de participar en el estudio.
- Que no cumplan con el llenado del cuestionario.

## **2.3. Variable(s) de estudio**

### **Univariable:**

Prácticas alimentarias de las madres de preescolares

## **2.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos**

Para la recolección de datos se utilizó como técnica de estudio la encuesta y como instrumento un formulario de preguntas tipo Escala de Likert, estructurado en dos partes: introducción que contiene la presentación, recomendación del instrumento, datos generales y el contenido que nos ayudaron a determinar las prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad en la I.E. N° 100 “Santa Elizabeth”.

La validez del instrumento se realizó mediante el juicio de expertos, de profesionales calificados con amplios conocimientos en el tema de estudio, que hicieron los aportes necesarios y verificarán que el contenido se ajusta al estudio planteado, a fin de obtener un grado de exactitud suficiente y de concordancia ( $p$ ).

Asimismo, se determinó la confiabilidad del instrumento, que se hizo mediante una prueba piloto en una muestra de 10 madres de preescolares de otra institución educativa con las mismas características del presente estudio a fin de determinar la confiabilidad mediante el cálculo Coeficiente Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ).

## **2.5. Plan de recolección de datos**

Para realizar la el procedimiento de recolección de datos se realizaron las siguientes acciones o actividades, que a continuación detallamos:

Primero, se presentó una carta de presentación otorgada por la Universidad María Auxiliadora, una vez aprobado el proyecto de investigación; el cual fue dirigido al director de la I.E. N° 100 “Santa Elizabeth”, para pedir la firma de su autorización para realizar el estudio en su digna institución e informarle de la importancia del proceso investigativo y fue aplicado a las madres de preescolares.

Segundo, una vez aprobada la solicitud se coordinó con las madres de los preescolares de la institución educativa con sobrepeso y obesidad para establecer el cronograma de recolección de datos y la fecha indicada para poder realizarlo.

Tercero, se pidió el permiso a las madres de preescolares para que firmen el consentimiento informado, explicándoles previamente en que consiste el mismo y que los resultados fueron totalmente anónimos y sólo para la investigadora.

Cuarto, se llevó cabo el cronograma de recolección de datos, considerando un tiempo aproximado de 20 a 30 minutos para su aplicación a las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad en la IE N° 100 “Santa Elizabeth”.

## **2.6. Métodos de análisis estadístico**

El procesamiento de la información se realizó utilizando los programas estadísticos SPSS y el Microsoft Excel, previamente se elaboró el libro de códigos, se creó una base de datos y finalmente a partir de ello se procesó los datos obteniendo resultados indicando las frecuencias correspondientes de acuerdo a los valores obtenidos que fueron presentados en gráficos y tablas estadísticas.

## **2.7. Aspectos éticos**

El estudio se rigió bajo los principios bioéticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia, su participación fue de forma autónoma, evaluando su disposición de participar y colaborar con el estudio, resguardando el anonimato y la confidencialidad, previo consentimiento informado de las madres de preescolares; asimismo, el estudio fue revisado y aprobado por el Comité Ética de Investigación, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad María Auxiliadora.

### III. RESULTADOS

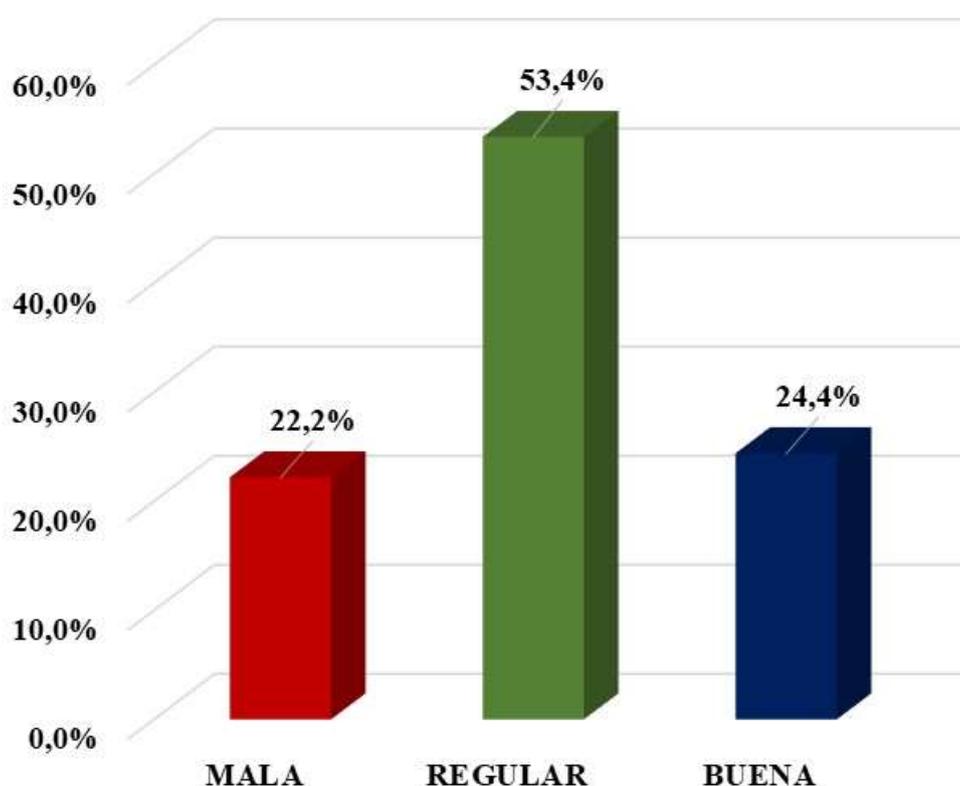
**Tabla 1. Datos sociodemográficos de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023**

<b>Datos sociodemográficos</b>	<b>Categoría</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Edad de la madre	18 a 19 años	24	26.7
	20 a 25 años	41	45.6
	26 a 30 años	20	22.2
	31 a 35 años	03	03.3
	36 a más años	02	02.2
Grado de instrucción	Primaria	19	21.1
	Secundaria	68	75.6
	Técnica	01	01.1
	Superior	02	02.2
Estado civil	Soltera	28	31.1
	Casada	05	05.6
	Conviviente	57	63.3
Número de hijos	1 hijo	52	57.8
	2 hijos	11	12.2
	3 hijos	25	27.8
	4 a más hijos	02	02.2

En la tabla 1, se evidencia que las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad, del 100% (90); en cuanto a la edad de la madre, 45.6% (41) tienen edades entre 20 a 25 años, 26.7% (24) entre 18 a 19 años, 22.2% (20) entre 26 a 30 años, 3.3% (3) entre 31 a 35 años y 2.2% (2) de 36 a más años; según el grado de instrucción, 75.6% (68) presentan educación secundaria, 21.1% (19) educación primaria, 2.2% (2) educación superior y 1.1% (1) educación técnica; con respecto al estado civil, 63.3% (57) son convivientes, 31.1% (28) son solteras y 5.6% (5) son casadas; y con referencia al número de hijos, 57.8% (52) tienen 1 hijo, 27.8% (25) 3 hijos, 12.2% (11) 2 hijos y 2.2% (2) 4 a más hijos.

**Tabla 2. Prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023**

Prácticas alimentarias	N	%
Mala	20	22.2
Regular	48	53.4
Buena	22	24.4
Total	90	100.0

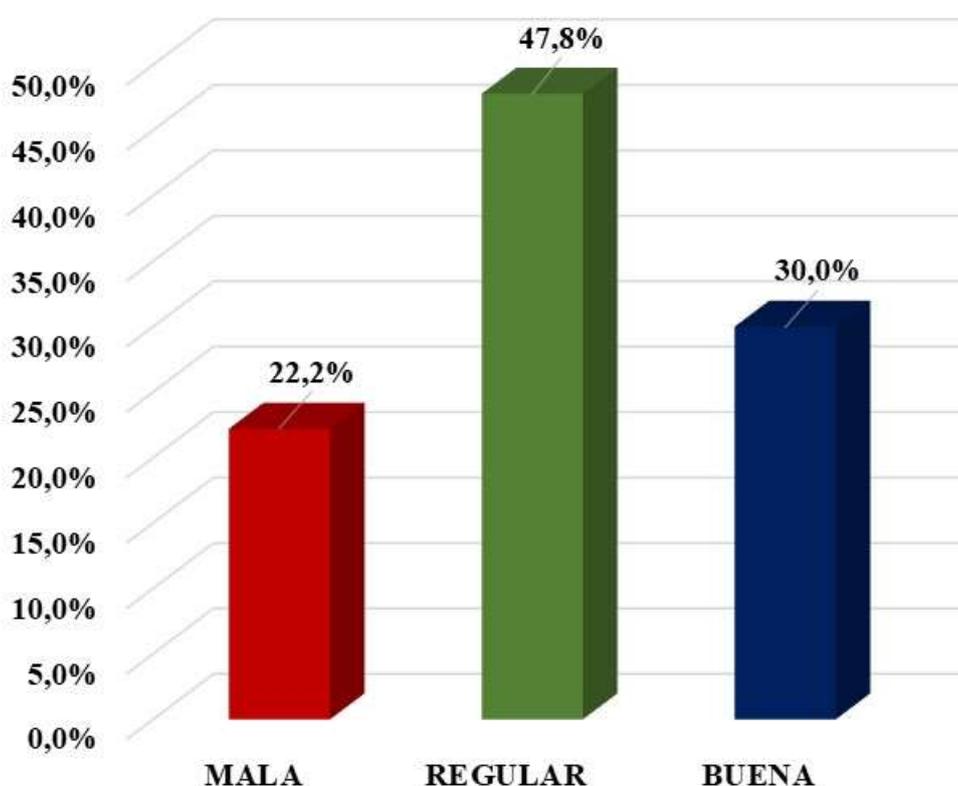


**Figura 1. Prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023**

En la tabla 2 y figura 1, se evidencia que las prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad, del 100% (90); el 53.4% (48) fue regular, 24.4% (22) buena, y 22.2% (20) mala.

**Tabla 3. Prácticas alimentarias saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023**

<b>Prácticas alimentarias saludables</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Mala	20	22.2
Regular	43	47.8
Buena	27	30.0
Total	90	100.0

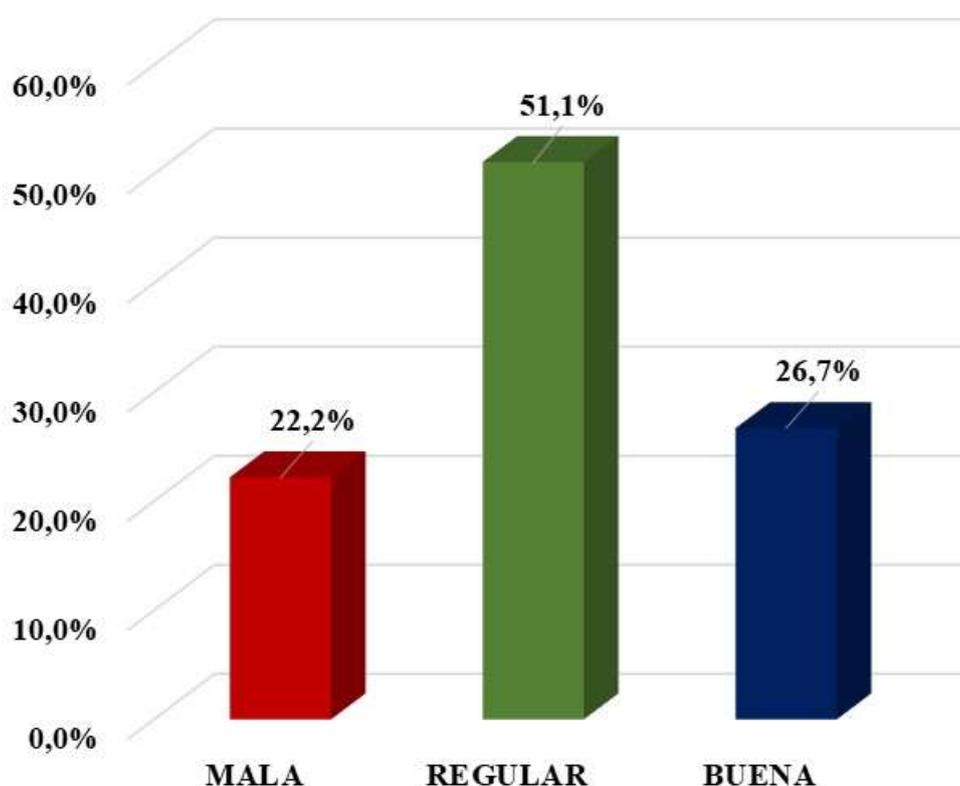


**Figura 2. Prácticas alimentarias saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023**

En la tabla 3 y figura 2, se evidencia que las prácticas alimentarias saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad, del 100% (90); el 47.8% (43) fue regular, 30% (27) buena, y 22.2% (20) mala.

**Tabla 4. Prácticas alimentarias no saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023**

<b>Prácticas alimentarias no saludables</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Mala	20	22.2
Regular	46	51.1
Buena	24	26.7
Total	90	100.0



**Figura 3. Prácticas alimentarias no saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023**

En la tabla 4 y figura 3, se evidencia que las prácticas alimentarias no saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad, del 100% (90); el 51.1% (46) fue regular, 26.7% (24) buena, y 22.2% (20) mala.

## IV. DISCUSIÓN

### 4.1. Discusión

Las prácticas alimentarias de las madres de niños y niñas preescolares con sobrepeso y obesidad de la IE N° 100 Santa Elizabeth de San Juan de Lurigancho, 53.4% regular, 24.4% buena y 22.2% mala. El estudio de Campos et al<sup>57</sup>, reportó hallazgos coincidentes ya que las prácticas de alimentación de preescolares de un Hospital Mexicano fueron inadecuadas 67.1% y adecuadas 32.9%; asimismo, Pupiales<sup>58</sup>, su estudio reportó resultados semejantes ya que prácticas de la alimentación en niños menores de 5 años en las madres de la comunidad indígena de San Clemente La Esperanza fueron inadecuadas 65.8% y adecuadas 34.2%; además, la investigación de Rivera et al<sup>59</sup>, evidenció hallazgos no similares ya que las prácticas de alimentación infantil de las madres de preescolares de Comuna del Centro Sur de Santiago de Chile fueron adecuadas 57.5% e inadecuadas 42.5%.

Las prácticas alimentarias de las madres de preescolares deben ser buenas porque es importante que los niños y niñas coman saludablemente en los primeros años de vida ya que es beneficioso para su buena salud, crecimiento y desarrollo; es decir, una alimentación saludable en la infancia reducen el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, diabetes, presión arterial, sobrepeso y obesidad; sin embargo, se debe enseñar a los niños que para mantenerse saludables y mantener un peso saludable, necesitan comer la cantidad adecuada de nutrientes para equilibrar la energía que utilizan, deben reducir la ingesta de alimentos que contengan grasas saturadas, sal añadida o azúcar, y también se les debe alentar a elegir agua para beber en lugar de refrescos y bebidas carbonatadas; asimismo, las prácticas alimentarias regulares o malas con una dieta desequilibrada puede conducir a un retraso en el desarrollo físico, cognitivo y emocional del niño, suministro excesivo de grasas saturadas y azúcares simples combinado con una deficiencia de vitaminas, minerales y proteínas de alta disponibilidad contribuye al aumento de peso y a los trastornos del metabolismo de la glucosa, dando resultados negativos que indican presencia de sobrepeso y obesidad en edad preescolar plantea graves riesgos para la salud del adolescente.

Las prácticas alimentarias saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la IE N° 100 Santa Elizabeth de San Juan de Lurigancho, 47.8% es regular porque realizan lavado de manos antes de preparar los alimentos, mantiene la higiene durante la preparación de la comida, de alimentos al cocinarlos, consume más de dos panes diarios, alimentan a su hijo en la mañana, tarde y noche, en el almuerzo ofrece al niño sopa y segundo, consumen papa, camote o yuca tres veces por la semana, ofrecen a su niño de 4 a 5 frutas al día y elijen poco el pescado; 30% es buena porque prepara los alimentos de su hijo en casa, establece horarios para la alimentación de su hijo, su menor hijo consume 1 litro de agua diariamente, ofrece carne 2 a 3 veces por semana e incluye frutas y cereales en su refrigerio; 22.2% es mala porque no prepara sus alimentos con aceite de oliva, dan gaseosa, no incluyen verduras o ensaladas en el almuerzo, no le dan 3 tazas de leche al día, ni yogurt o queso interdiario y no consumen menestras, hígado de pollo o res.

Al respecto el estudio de Núñez et al<sup>60</sup>, reportó hallazgos coincidentes las prácticas de cuidadores de niños de 2 a 5 años sobre la alimentación saludable del Hospital Materno Infantil de Loma Pytá fueron inadecuadas 80% y adecuadas 20%; asimismo, Díaz et al<sup>61</sup>, evidenció resultados no semejantes ya que las prácticas sobre alimentación saludable de preescolares en madres de niños de la Institución Educativa Inicial Ciudad Eten fueron adecuadas 89.1% e inadecuadas 10.9%; además, la investigación de Bohorquez<sup>62</sup>, reportó hallazgos similares ya que las prácticas alimentarias saludable en madres de preescolares del Centro de Atención Primaria III de San Juan de Miraflores fueron adecuadas 59% e inadecuadas 41%.

Las prácticas alimentarias saludables de las madres de preescolares deben ser buenas mediante la ingesta diaria de frutas y verduras ya que reciben todas las vitaminas, nutrientes y fibra que necesitan para evitar así los problemas digestivos, también deben reducir el azúcar añadido sin excluir por completo los productos dulces de la dieta de tus hijos bajos en azúcar que pueden preparar para sus hijos; las proteínas son parte integral de una dieta saludable que contienen aminoácidos que fortalecen músculos y huesos siendo importante fuente de energía en general; para que su hijo obtenga los nutrientes que necesita para un crecimiento normal.

Las prácticas alimentarias no saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la IE N° 100 Santa Elizabeth de San Juan de Lurigancho, 51.1% es regular porque su mamá tienen la costumbres de darles a consumir en la lonchera productos envasados, snacks, le dan a su niño golosinas como galletas, chocolates diariamente, le brindan a su menor hijo helados cada vez que lo pidan, dan jugos artificiales y gaseosas diariamente, con frecuencia consumen salchipapas, pollo broaster, pollo a la brasa, hamburguesas, pizzas, panchitos o unos hot dog; 26.7% es buena porque pocas las madres a menudo les restringen de darles alimentos azucarados, salados, ricos en grasas y carbohidratos para evitar que no suban más de peso por saber de su condición de estar con sobrepeso y obesidad; 22.2% es mala porque consumen chicles, caramelos, gomitas y chupetines a diario, le dan de comer pastelillos empaquetados; asimismo, diariamente consumen salchipapas, pollo broaster, pollo a la brasa, hamburguesas, pizzas o panchitos.

Al respecto el estudio de Mendoza et al<sup>63</sup>, reportó hallazgos coincidentes ya que las prácticas de alimentación no saludables en madres de niños preescolares en el Puesto de Salud La Palma fueron inadecuadas 67.1% y adecuadas 32.9%; asimismo, Gómez et al<sup>64</sup>, en su investigación evidenció resultados no semejantes las prácticas alimentarias no saludables en madres de preescolares que acuden al Centro de Salud Choclococha fueron adecuadas 95% e inadecuadas 5%; además, Colunche<sup>65</sup>, reportó hallazgos similares ya que las prácticas alimentarias de las madres de familia en el Servicio de CRED entre 2 a 5 años en el Centro de Salud Materno Infantil Piedra Liza fueron regulares 80%, buenos 8% y malos 8%.

Las prácticas alimentarias no saludables de las madres de preescolares deben ser mitigadas ya que los niños y niñas de hoy en día disfrutan comiendo comida rápida lo cual es muy dañino para su salud porque afecta gravemente al organismo, eleva la presión arterial, le deja hinchado y contribuye a los problemas digestivos; el uso excesivo de productos dulces puede provocar aumento de peso, problemas de azúcar en sangre, riesgo de enfermedades crónicas y cardíacas; por todo ello, las dietas poco saludables y consumen mucha azúcar agregada tienen más probabilidades de desarrollar problemas de salud a largo plazo en el futuro.

## 4.2. Conclusiones

**Primero.** Las prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, fue regular.

**Segundo.** Las prácticas alimentarias saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, fue regular.

**Tercero.** Las prácticas alimentarias no saludables de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, fue regular.

### 4.3. Recomendaciones

**Primero.** El director de la I.E. N° 100 de Santa Elizabeth, realice programas de educación para la salud que permita a las madres de preescolares mejore su nivel de conocimiento y prácticas con respecto a la alimentación saludable para tener un niño o niña con un crecimiento y desarrollo muy sano y nutrido.

**Segundo.** Los enfermeros aborden y refuercen a través de la promoción de la salud las deficiencias del conocimiento o prácticas alimentarias a fin de mejorar la calidad de la alimentación saludable en las madres de los preescolares para lograr reducir los porcentajes del sobrepeso y la obesidad a temprana edad.

**Tercero.** Las docentes redireccionen sus esfuerzos a fortalecer las prácticas alimentarias de las madres de sus alumnos preescolares, planificando y ejecutando acciones claves, como las intervenciones educativas de alimentación saludable congruentes con su realidad socioeconómica, entorno y patrones culturales.

**Cuarto.** Los investigadores realicen estudios similares con la temática sobre las prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad con un enfoque cuantitativo y cualitativo a nivel nacional para evidenciar realidades en el ámbito comunitario para prevenir posibles riesgos de enfermedades crónicas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Reporte estadístico de la obesidad y el sobrepeso en niños(as) preescolares en el mundo. Ginebra: OMS; 2021. [Internet]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. Disponible desde: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
2. Organización Mundial de la Salud. Tasa mundial del sobrepeso y obesidad en niños de países desarrollados y en desarrollo. Ginebra: OMS; 2021. [Internet]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. Disponible desde: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Organización Panamericana de la Salud. Tasa de prevalencia de sobrepeso y obesidad en América Latina en preescolares. Washington: OPS; 2021. [Internet]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. Disponible desde: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
4. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. Incidencia en preescolares de sobrepeso y obesidad en América Latina. París: OCDE; 2021. [Internet]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. Disponible desde: <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes>
5. Ministerio de Salud del Perú. Prevalencia nacional de la obesidad y el sobrepeso en preescolares por departamentos. Lima: MINSa; 2021. [Internet]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. Disponible desde: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-51322017000400012](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012)
6. Asociación Peruana de Estudio de la Obesidad y la Arteriosclerosis. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en preescolares del Perú. Lima: APEOA; 2021. [Internet]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. Disponible desde: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-513220170004](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-513220170004)

7. Masumeh S, Gholam K. Aumentos de la obesidad y el sobrepeso en los niños: una alarma para los padres y los encargados de formular políticas. Irán: Journal of Pediatrics; 2020. [Artículo]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. 04(04): 1591-1601. Disponible desde: [https://www.researchgate.net/publication/301287536\\_Increases\\_of\\_Obesity\\_and\\_Overweight\\_in\\_Children\\_an\\_Alarm\\_for\\_Parents\\_and\\_Policymakers](https://www.researchgate.net/publication/301287536_Increases_of_Obesity_and_Overweight_in_Children_an_Alarm_for_Parents_and_Policymakers)
8. Araujo A, Brandao S, Araujo M, Frota K, Moreira R. Sobrepeso y obesidad en preescolares: prevalencia y relación con el consumo de alimentos. Brasil: Rev Associ Med Bras; 2021. [Artículo]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. 63 (2): 124-133. Disponible desde: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302017000200124&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302017000200124&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
9. Osorio M. Sobrepeso y obesidad en los niños de preescolar: un problema de salud, socialización y estigma social en preescolar. C. México: Universidad Pedagógica Nacional; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 06.10.2022]. Disponible desde: <http://200.23.113.51/pdf/31670.pdf>
10. Fernández G, Sarmiento K, Vera Y. Nivel de conocimiento sobre prevención de obesidad infantil en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial Luis Enrique XIII, Comas. Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 09.10.2022]. Disponible desde: <http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/112/CD-TENF-077-2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Morales K. Obesidad relacionada con el peso al nacer en preescolares de cuatro instituciones estatales de nivel inicial de Cajamarca. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 09.10.2022]. Disponible desde: [http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/2656/T016\\_72435677\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/2656/T016_72435677_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

12. Tirado K. Factores de riesgo asociados a obesidad en niños de 3 a 14 años atendidos en el Hospital Regional Docente de Cajamarca. Cajamarca: Universidad Nacional De Cajamarca; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 10.10.2022]. Disponible desde: <http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/1215/KEVIN%20T.C-TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Arévalo K, Álvarez R, Mori M. Conocimiento y percepción de riesgo asociados a obesidad infantil en madres de escolares de una institución educativa. Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonia Peruana; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 10.10.2022]. Disponible desde: [http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5465/Katya\\_Tesis\\_Titulo\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5465/Katya_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
14. Fasanando L. Factores de riesgo a sobrepeso y obesidad en los alumnos del primer y segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial Padre Abad. Tingo María: Universidad de Huánuco; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 11.10.2022]. Disponible desde: [http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1038/T047\\_47294215\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1038/T047_47294215_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Egoavil Sh, Yataco A. Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 -5 años que asisten a la I.E. "Mi Futuro" -Puente Piedra. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 11.10.2022]. Disponible desde: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/857/Habitos\\_EgoavilMendez\\_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/857/Habitos_EgoavilMendez_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
16. Cielo M. Nivel de conocimientos y prácticas alimentarias en madres y su relación con el estado nutricional de niños preescolares. Nuevo Chimbote: Universidad Nacional del Santa; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 12.10.2022]. Disponible desde: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/2908/46290.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

17. Amaya N. Prácticas alimentarias de la madre y estado nutricional del lactante de 6 a 12 meses. Puesto de Salud Garatea. Chimbote: Universidad Nacional del Santa; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 12.10.2022]. Disponible desde:<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/2877/42879.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Figueroa M. Adherencia de las prácticas alimentarias en niños (as) menores de 5 años con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). estudio realizado en la aldea Paxoj del Municipio de Huitán. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar; 2021. [Tesis]. [Fecha de acceso: 13.10.2022]. Disponible desde:  
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/09/15/Figueroa-Maria.pdf>
19. Aybar E. Prácticas alimentarias de las madres y el estado nutricional de los preescolares de la Institución Educativa Inicial Comunal Delicias de Villa Chorrillos. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 13.10.2022]. Disponible desde:  
<http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1753/T-TPLE-Evelin%20Vanessa%20Aybar%20Casta%C3%B1eda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Poma J. Prácticas alimentarias de las madres relacionadas con el estado nutricional de preescolares en el Puesto de Salud – Huacrapuquio. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 14.10.2022]. Disponible desde:  
[http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/1077/TENF\\_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/1077/TENF_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
21. Grández H. Creencias y prácticas alimentarias de madres de preescolares del distrito de Lámud, Amazonas. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 14.10.2022]. Disponible desde:  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6042/Grandez\\_sh.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6042/Grandez_sh.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

22. Ferrel C, García M. Nivel de conocimiento sobre Alimentación y prácticas alimentarias en madres de preescolares. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 15.10.2022]. Disponible desde: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/7904/1699.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
23. Becerra K, Russián O, López R. Asociación entre nivel de conocimiento y prácticas de progenitores sobre alimentación infantil y el estado nutricional de preescolares. Caracas: Universidad Central de Venezuela; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 16.10.2022]. Disponible desde: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=11&ved=2ahukewi5gal6hsjkahuo1lkkhtn9cla4chawmab6bagbeai&url=https%3a%2f%2fwww.cimel.felsocem.net%2findex.php%2fcimel%2farticle%2fdownload%2f1224%2f458%2f&usg=aovvaw34qeyjggrbcjekxcwlifzr>
24. Baracco A, Ochoa Y, Romero M. Conocimiento de los padres sobre la alimentación en niños en edad escolar. Mendoza: Universidad Nacional de Cuyo; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 17.10.2022]. Disponible desde: [http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitales/6109/baracco-adriana.pdf](http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/6109/baracco-adriana.pdf)
25. Carrascal M, Chunga J. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento materno sobre nutrición en preescolares. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 18.10.2022]. Disponible desde: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/unitru/5798/1722%20efectividad%20de%20un%20programa%20educativo%20en%20el%20nivel%20de%20conocimiento%20materno%20sobre%20nutrici%c3%93n%20en%20prees.pdf?sequence=1>
26. Chunga C. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución Educativa Inicial N°1447 San José - La Unión. Piura: Universidad Nacional de Piura; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 18.10.2022]. Disponible desde: <http://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

27. Villanueva E. Efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años en la institución educativa “San Roquito Kids”. Lima: Universidad César Vallejo; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 19.10.2022]. Disponible desde: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/ucv/3770/villanueva\\_ler.pdf?sequence=1&isallowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/ucv/3770/villanueva_ler.pdf?sequence=1&isallowed=y)
28. Vásquez V. Actitud de las madres sobre alimentación saludable en preescolares. Puesto de Salud El Verde – Chota. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 19.10.2022]. Disponible desde: [http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/unc/1817/tesis%20actitud%20de%20las%20madres%20sobre%20alimentaci%c3%93n%20saludable%](http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/unc/1817/tesis%20actitud%20de%20las%20madres%20sobre%20alimentaci%c3%93n%20saludable%20)
29. Gonzales D. Consejería nutricional que brinda el personal de enfermería y su relación con los conocimientos de las madres sobre alimentación saludable en niños menores de 5 años del Centro de Salud Perú Corea, Amarilis. Huánuco: Universidad de Huánuco; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 20.10.2022]. Disponible desde: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/738/GONZ%C3%81LES%20PE%C3%91A%2C%20%20DALILA%20NELLY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
30. Huamán M. Vidal G. Nivel de conocimiento de la madre sobre alimentación complementaria y estado nutricional del niño de 6 a 24 meses que asisten al C.S de Huachac. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 20.10.2022]. Disponible desde: <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3948/Huaman%20Lacta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
31. Cahua V, Yucra H. Nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional del pre-escolar de las IEI N° 275 Llavini e IEI N° 224 San José. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 21.10.2022]. Disponible desde: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/unap/1846/cahua\\_puma\\_veronica\\_mercedes\\_yucra\\_pandia\\_hilda.pdf?sequence=1&isallowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/unap/1846/cahua_puma_veronica_mercedes_yucra_pandia_hilda.pdf?sequence=1&isallowed=y)

32. Valdarrago S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. Alfred Nobel”. Lima: Universidad de San Martín de Porres; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 21.10.2022]. Disponible desde: [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago\\_asi.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago_asi.pdf)
33. Almudena S. Promoción de un estilo de vida saludable en la prevención de la obesidad infantil. Cantabria: Universidad de Cantabria; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 22.10.2022]. Disponible desde: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/6801/SalcesMarcosA.pdf;sequence=1>
34. Cayatopa V, Cruzado V. Conducta previa y factores personales relacionados a los hábitos alimenticios de adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Chiclayo. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 22.10.2022]. Disponible desde: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4116/Tesis%20CAYATOPA%20Y%20CRUZADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
35. Licla D, Porras Y. Conocimiento y práctica de madres sobre el contenido de la lonchera y estado nutricional del preescolar Institución Educativa N° 314 “Los Pinos” Sapallanga. Huancayo: Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 23.10.2022]. disponible desde: [http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/roosevelt/83/t105\\_43393290\\_t.pdf?sequence=1&isallowed=y](http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/roosevelt/83/t105_43393290_t.pdf?sequence=1&isallowed=y)
36. Aguilar A, España X. Estilos de vida y su relación con el sobrepeso en las estudiantes del ciclo básico del Colegio Tulcán. Ibarra: Universidad Técnica del Norte; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 23.10.2022]. Disponible desde: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2081/1/06%20ENF%20509%20TESIS.pdf>

37. Amancio A. Factores sociodemográficos y presencia de sobrepeso en niños de 3 a 5 años, Centro de Salud Pedregal. Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 24.10.2022]. Disponible desde: [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1927/tesis\\_barillas%20manrique%2c%20joel%20saul.pdf?sequence=2&isallowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1927/tesis_barillas%20manrique%2c%20joel%20saul.pdf?sequence=2&isallowed=y)
38. Llajamango I. Conocimiento, prácticas maternas sobre alimentación infantil y el estado nutricional del niño. Centro de Salud Corongo. Nuevo Chimbote: Universidad Nacional del Santa; 2021. [Tesis]. [Fecha de acceso: 24.10.2022]. Disponible desde: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3354/48968.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
39. Macancela M, Avilés K. Incidencia de la mal nutrición en preescolares que asisten a la Escuela Fiscal Mixta Matutina “Eduardo Estrella Aguirre”. Guayaquil: Universidad de Guayaquil; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 25.10.2022]. Disponible desde: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/9061/1/TESIS%20MARCIA.pdf>
40. Calvillo A. Impacto de la presencia de comida chatarra en los hábitos alimenticios de niños y adolescentes en comunidades indígenas-campesinas de la región Centro-Montaña Guerrero. México DF: GEA; 2019. [Internet]. [Fecha de acceso: 25.10.2022]. Disponible desde: <https://elpoderdelconsumidor.org/wp-content/uploads/0910-1001-Comida-chatarra-en-el-campo-gro.pdf>
41. Sousa H, Cunha R, Texeira D, Figueredo M, Nascimento N. Dificultades de alimentación en niños de preescolar, prácticas de alimentación previas y estado nutricional. Natal: Universidad Federal Rio Grande del Norte; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 26.10.2022]. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5849369/pdf/0103-0582-rpp-2018-36-1-00004.pdf>

42. Loan M, Bo E, Toan K, Petzold M, Ascher H. Alimentación de niños en edad preescolar en Vietnam: un estudio de las prácticas de los padres y los factores asociados. Hanoi: Instituto Nacional de Pediatría; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 26.10.2022]. Disponible desde: <https://bmcnutr.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s40795-015-0011-0>
43. Hong W. Actitudes de alimentación, prácticas y creencias dietarias tradicionales de madres chinas con niños pequeños en Australia: un estudio de métodos mixtos. Brisbane: Universidad Tecnológica de Queensland; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 27.10.2022]. Disponible desde: [https://eprints.qut.edu.au/62157/1/Wei\\_Hong\\_Liu\\_Thesis.pdf](https://eprints.qut.edu.au/62157/1/Wei_Hong_Liu_Thesis.pdf)
44. Fluegel L. La relación entre las prácticas de alimentación materna e infantil y el IMC del niño y la restricción alimentaria del niño en las familias mexicoamericanas de Grand Rapids. Michigan: Universidad del Estado del Gran Valle; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 27.10.2022]. Disponible desde: <https://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1718&context=thess>
45. Desalegn K. Perspectiva de los padres y prácticas de alimentación en niños de escuela preescolar. Colina: Universidad Noruega de Ciencias de la Vida; 2021. [Tesis]. [Fecha de acceso: 28.10.2022]. Disponible desde: <https://pdfs.semanticscholar.org/16ac/bddd36de1008efab60ae44937960c5c138b0.pdf>
46. Bove M. Malnutrición, sobrepeso y rezago en el desarrollo infantil van de la mano como los problemas claves de la primera infancia: el caso de Uruguay. Granada: Universidad de Granada; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 28.10.2022]. Disponible desde: <https://hera.ugr.es/tesisugr/21843156.pdf>
47. Scaglioni S, Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factores que influyen en el comportamiento alimenticios de los niños. Milán: Universidad de Milán; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 29.10.2022]. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6024598/pdf/nutrients-10-00706.pdf>

48. Makau M. Prácticas de alimentación y estado nutricional de los niños de 0 a 59 meses en Kenia. Kenyatta: Universidad de Kenyatta; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 29.10.2022]. Disponible desde:  
<https://irlibrary.ku.ac.ke/bitstream/handle/123456789/7485/Ndanu,%20Mary%20Makau.pdf?sequence=3>
49. Brubaker H. Entender las prácticas de alimentación de vegetales entre las familias con niños pequeños. Nueva York: Universidad de Siracusa; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 30.10.2022]. Disponible desde:  
<https://surface.syr.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1202&context=thesis>
50. Khoshnood Z, Rayyani M, Tirgari B. Análisis teórico para la promoción de la salud de Pender modelo según los criterios de Barnum: una crítica perspectiva. Kerman: Universidad de Kerman; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 30.10.2022]. Disponible desde:  
[https://www.researchgate.net/publication/322479619\\_Theory\\_analysis\\_for\\_Pender's\\_health\\_promotion\\_model\\_HPM\\_by\\_Barnum's\\_criteria\\_A\\_critical\\_perspective/link/5b542200aca27217ffaf2efb/download](https://www.researchgate.net/publication/322479619_Theory_analysis_for_Pender's_health_promotion_model_HPM_by_Barnum's_criteria_A_critical_perspective/link/5b542200aca27217ffaf2efb/download)
51. Khodaveisi M, Omidi A, Farokhi S, Soltanian R. Efecto del modelo de promoción de la salud de Pender en la mejora del comportamiento nutricional de las mujeres con sobrepeso y obesidad. Hemadan: Universidad de Hemadan; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 01.11.2022]. Disponible desde:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385239/>
52. Jefferies D, Johnson M, Ravens J. Nutrir y nutrir: el papel de las enfermeras en el cuidado nutricional. Sídney: Universidad occidental de Sídney; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 01.11.2022]. Disponible desde:  
[https://www.researchgate.net/publication/49741122\\_Nurturing\\_and\\_nourishing\\_The\\_nurses'\\_role\\_in\\_nutritional\\_care/link/5a67e085a6fdcce9c106ee91/download](https://www.researchgate.net/publication/49741122_Nurturing_and_nourishing_The_nurses'_role_in_nutritional_care/link/5a67e085a6fdcce9c106ee91/download)
53. Evans L, Best C. El papel de la enfermera en la nutrición e hidratación del paciente. Amersham: Hospital de Buckshealthcare; 2019. [Internet]. [Fecha de acceso: 02.11.2022]. Disponible desde: <https://www.nursingtimes.net/clinical-archive/nutrition/the-nurses-role-in-patient-nutrition-and-hydration-06-07-2015/>

54. Muckian J. Percepción de enfermería sobre su papel en la alimentación saludable en entornos escolares. Wisconsin: Universidad de Wisconsin; 2021. [Tesis]. [Fecha de acceso: 02.11.2022]. Disponible desde: <https://pdfs.semanticscholar.org/6c6b/fdee39d623bab5761900293591aeeefc13b3.pdf>
55. Moreno C, Lora P. Intervenciones enfermeras aplicadas a la nutrición. Córdoba: Universidad de Córdoba; 2019. [Tesis]. [Fecha de acceso: 03.11.2022]. Disponible desde: <https://revista.nutricion.org/PDF/MORENOH.pdf>
56. Molina P, Gálvez P, Stecher M, Vizcarra M, Coloma M, Schwingel A. Influencias del familiar en las prácticas de alimentación de madres a preescolares en familias de barrios vulnerables en la Región Metropolitana de Santiago de Chile. Atención Primaria; 2021. [Artículo]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. 53(09):01-12. Disponible desde: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656721001566>
57. Campos N, Alcázar R, Jacobi M, García R. Prácticas parentales de alimentación y el estado nutricional de niños y niñas preescolares sonorenses de un Hospital Mexicano. Scicumex; 2021. [Artículo]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. 11(01):01-23. Disponible desde: <https://www.scielo.org.mx/pdf/psicu/v11/2007-5936-psicu-11-e352.pdf>
58. Pupiales M. Conocimientos y prácticas sobre la alimentación en niños menores de 5 años en las madres de la comunidad indígena de San Clemente La Esperanza. Ibarra: Universidad Técnica del Norte; 2021. [Tesis]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. Disponible desde: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11729/2/PG%20931%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
59. Rivera L, Nazar G. Prácticas de alimentación infantil de las madres y el estado nutricional de preescolares de Comuna del Centro Sur de Santiago de Chile. Santiago de Chile: Universidad de Concepción; 2020. [Tesis]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. Disponible desde: <https://www.redalyc.org/journal/4257/425771653001/>

60. Núñez B, Meza E, Sanabria T, Agüero F. Nivel de conocimiento y prácticas de cuidadores de niños de 2 a 5 años sobre la alimentación infantil del Hospital Materno Infantil de Loma Pytá. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud; 2020. [Artículo]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. 18(1): 47-54. Disponible desde: <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v18n1/1812-9528-iics-18-01-47.pdf>
61. Díaz A, Toro A. Conocimiento y las prácticas sobre alimentación del preescolar en madres de niños de una Institución Educativa Inicial Ciudad Eten. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2021. [Internet]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. Disponible desde: [https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/9872/Diaz\\_Becerra\\_Angela\\_Beatriz\\_y\\_Toro\\_Alvarez\\_Ana\\_Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/9872/Diaz_Becerra_Angela_Beatriz_y_Toro_Alvarez_Ana_Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
62. Bohorquez Y. Nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y prácticas alimentarias en madres del Centro de Atención Primaria III del distrito de San Juan de Miraflores. Lima: Universidad de San Martín de Porres; 2020. [Internet]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. Disponible desde: [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6894/bohorquez\\_sy.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6894/bohorquez_sy.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
63. Mendoza K, Chávez E. Nivel de conocimientos y las prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares que asisten al Puesto de Salud La Palma. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2020. [Internet]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. Disponible desde: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1811/TESIS%20-%20MENDOZA%20Y%20CHAVEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
64. Gómez D, Huamán E. Nivel de conocimiento sobre alimentación y prácticas alimentarias en madres de preescolares que acuden al Centro de Salud Choclococha Acobamba. Huancayo: Universidad Roosevelt; 2020. [Internet]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. Disponible desde: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/handle/20.500.14140/226>.

65. Colunche J. Prácticas alimentarias de madres de familia en el Servicio de Crecimiento y Desarrollo del Niño entre 2 a 5 años de edad del Centro de Salud Materno Infantil Piedra Liza. Lima: Universidad César Vallejo; 2019. [Internet]. [Fecha de acceso: 01.10.2022]. Disponible desde: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41896/Colunche\\_AJT.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41896/Colunche_AJT.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## **ANEXOS**

## Anexo A: Instrumento de recolección de datos

### INSTRUMENTO

#### INTRODUCCIÓN:

Buenos días, somos los investigadores: JESSICA ROSARIO INJANTE GUZMÁN y JESÚS ANTONIO JUSCAMAYTA CARPIO, de la Universidad María Auxiliadora, estamos realizando un estudio que tiene por objetivo determinar las prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023. Agradezco por anticipado su colaboración, respondiendo a las preguntas en forma sincera y honesta.

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta una serie de preguntas por lo que se le solicita marcar con un aspa (x) la respuesta que considera correcta y completar la información que se le solicita en los espacios en blanco.

#### I. DATOS PERSONALES:

Edad de la madre:

- a) 18 a 19 años
- b) 20 a 25 años
- c) 26 a 30 años
- d) 31 a 35 años
- e) 36 a más años

Grado de Instrucción:

- a) Primaria
- b) Secundaria
- c) Técnico
- d) Superior

Estado Civil:

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

Número de hijos:

- a) 1 hijo
- b) 2 hijos
- c) 3 hijos
- d) 4 a más hijos

## II. DATOS ESPECÍFICOS:

<b>PRACTICAS ALIMENTARIAS SALUDABLES</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Siempre</b>
1. Realizo el lavado de manos antes de preparar los alimentos			
2. Mantiene la higiene durante la preparación de la comida			
3. Realizo la higiene de los alimentos al cocinarlos			
4. Preparo los alimentos de mi hijo en casa			
5. Establezco horarios para la alimentación de mi hijo			
6. Le preparo sus alimentos con poca aceite o aceite de oliva			
7. Alimento a mi hijo solo en la mañana, tarde y noche			
8. Consume más de dos panes todos los días			
9. A mi hijo le doy 3 tazas de leche al día			
10. Le doy a mi menor hijo yogurt o queso interdiario			
11. En el almuerzo ofrece al niño sopa y segundo			
12. Consume papa, camote o yuca tres veces por la semana			
13. Ofrezco a mi hijo carne 2 a 3 veces por semana			
14. Consume menestras, hígado de pollo o res			
15. Ofrece a su niño de 4 a 5 frutas al día			
16. Incluyo frutas y cereales en su refrigerio de mi hijo			
17. Incluyo verduras o ensaladas en el almuerzo de mi hijo			
18. Elijo pescado en la alimentación de mi hijo			
19. En líquidos prefiero dar refresco natural que gaseosa			
20. Su menor hijo consume 1 litro de agua diariamente			
<b>PRACTICAS ALIMENTARIAS NO SALUDABLES</b>	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Siempre</b>
21. Consume en la lonchera productos envasados			
22. Diariamente su menor hijo consume snacks			
23. Le da a su niño golosinas como galletas diariamente			
24. Le da a su niño golosinas como chocolates diariamente			
25. Brinda a su menor hijo helados cada vez que lo pida			
26. Brinda a su menor hijo jugos artificiales diariamente			
27. Consume su hijo o hija gaseosas diariamente			
28. Consume chicles, caramelos, gomitas y chupetines a diario			
29. Su niño o niña consume salchipapas diariamente			
30. Su niño o niña consume pollo broaster diariamente			
31. Acostumbra a darles de comer pollo a la brasa interdiario			
32. Diariamente le da a su niño de comer hamburguesas			
33. Acostumbra a darle de comer pizzas diariamente a su niño			
34. Le da de comer panchitos o hot dog a su menor hijo			
35. Le da de comer pastelillos empaquetados a su menor hijo			



### Anexo B: Operacionalización de la variable

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición	Valor Final
Prácticas alimentarias de las madres de preescolares	Son las actividades alimenticias frecuentes y repetitivas que realizan las personas, las cuales forman parte de su vida diaria e influyen en su salud	Es la práctica de los hábitos alimenticios frecuente que realizan las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad, en relación prácticas alimentarias saludables y no saludables; el cual será valorado mediante un cuestionario tipo Escala de Likert, y valorado en mala, regular y buena	Prácticas alimentarias saludables	Desayuno Almuerzo Cena Lácteos Frutas y verduras Carne de pescado Consumo de agua	01 – 10	Ordinal	Mala Regular Buena
			Prácticas alimentarias no saludables	Golosinas Gaseosas Jugos envasados Comida rápida (chatarra)	11 – 20	Ordinal	

## Anexo C: Consentimiento informado

### PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

**Título del proyecto:** Prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023.

**Nombre de los investigadores principales:**

Bach. INJANTE GUZMÁN, JESSICA ROSARIO

Bach. JUSCAMAYTA CARPIO, JESÚS ANTONIO

**Propósito del estudio:** Determinar las prácticas alimentarias de las madres de preescolares con sobrepeso y obesidad de la I.E. N° 100 Santa Elizabeth, 2023.

**Beneficios por participar:** Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

**Inconvenientes y riesgos:** Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

**Costo por participar:** Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

**Confidencialidad:** La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

**Renuncia:** Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

**Consultas posteriores:** Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a ....., coordinadora de equipo.

**Contacto con el Comité de Ética:** Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al ....., Presidente del Comité de Ética de la ....., ubicada en la ....., correo electrónico: .....

**Participación voluntaria:**

Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

## DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Nombres y apellidos del participante o apoderado	Firma o huella digital
Nº de DNI:	
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos del investigador	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono móvil	
Nombre y apellidos del responsable de encuestadores	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	Firma o huella digital
Nombre y apellido:	
DNI:	
Teléfono:	

Lima, 21 de noviembre de 2022

**\*Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado.**

**Anexo D: Acta o dictamen de aprobación de comité de ética**

## Anexo E: Evidencias de trabajo de campo



Foto 1. Aplicación de las encuestas



**Foto 2. Llenado de los cuestionarios**



**Foto 3. Supervisando la recolección de datos**



**Foto 4. Trabajo de campo**



**Foto 5. Culminación de aplicación de las encuestas**