



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE SEGUNDAS ESPECIALIDADES

**ESPECIALIDAD DE ENFERMERÍA EN CUIDADO INTEGRAL INFANTIL CON
MENCIÓN EN CRECIMIENTO Y DESARROLLO**

**“ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN
ESCOLARES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE LIMA – 2021”**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO
DE ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA EN CUIDADO
INTEGRAL INFANTIL CON MENCIÓN EN CRECIMIENTO
Y DESARROLLO**

AUTOR:

Lic. ZUMAETA RIVERA, MÓNICA ELIZABETH

ASESOR:

Mg. FAJARDO CANAVAL, MARÍA DEL PILAR
<https://orcid.org/0000-0001-9942-0491>

LIMA – PERÚ

2021

Índice general

I. INTRODUCCIÓN	5
II. MATERIALES Y MÉTODOS... ..	10
III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS... ..	15
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18
ANEXOS	21

Índice de Anexos

Anexo A. Instrumento de recolección de datos	22
Anexo B. Operacionalización de la variables o variables	29
Anexo C. Asentimiento informado	31

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de una institución educativa de Lima, 2021.

Materiales y métodos:

El estudio será realizado bajo el enfoque cuantitativo, de diseño no experimental. La población estará conformada por los estudiantes de 5to y 6to grado de primaria que asistan a la institución educativa durante el año 2021, los cuales son un aproximado de 120 niños. La técnica que se empleará será la encuesta y el instrumento será un cuestionario creado por Magaly Elsa Yupanqui Cancino en su tesis del año 2015 realizada en la ciudad de Lima. El cuestionario consta de dos partes, la primera corresponde a datos generales y la segunda corresponde a ocho ítems que miden los hábitos alimentarios (8). Los resultados de la variable estado nutricional serán interpretados según puntajes establecidos como delgadez, normal, sobrepeso y obesidad y para la variable hábitos alimentarios serán interpretados como hábitos no saludables si el puntaje corresponde de cero a 30 puntos y hábitos alimentarios saludables si obtiene de 31 a 39 puntos.

Palabras claves: estado nutricional; hábitos alimentarios; escolares (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between nutritional status and eating habits in 5th and 6th grade schoolchildren of an educational institution in Lima, 2021.

Materials and methods:

The study will be carried out under a quantitative approach, with a non-experimental design.

The population will be made up of 5th and 6th grade primary school students who attend the educational institution during the year 2021, which are approximately 120 children. The technique that will be used will be the survey and the instrument will be a questionnaire created by Magaly Elsa Yupanqui Cancino in her thesis of 2015 carried out in the city of Lima. The questionnaire consists of two parts, the first corresponds to general data and the second corresponds to eight items that measure eating habits (8). The results of the nutritional status variable will be interpreted according to scores established as thin, normal, overweight and obesity and for the variable eating habits they will be interpreted as unhealthy habits if the score corresponds to zero to 30 points and healthy eating habits if it obtains from 31 to 39 points.

Keywords: nutritional status; eating habits; schoolchildren (Source: DeCS).

I. INTRODUCCIÓN

El estado nutricional deriva del resultado entre el consumo y las necesidades de nutrimentos. En el repercute el estado de salud de la persona, la nutrición, el medio sociocultural, económico y otras causas. Si en caso hay poco o demasiado consumo de energía y nutrientes, al transcurrir el tiempo, esto se puede reflejar con bajo peso, sobrepeso u obesidad (1).

El sobrepeso se considera la nueva pandemia que afecta al mundo. Esta enfermedad pese a ser muy visible, aún no se le presta la debida atención, ocasionando que a nivel mundial aproximadamente mil millones de personas padezcan de esta enfermedad, siendo los niños, la quinta parte de esta cantidad. Asimismo cerca de 500 millones de personas padecen de obesidad. Este incremento incontrolable y acelerado, ya es una alerta para la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2).

Según la OMS, en el año 2016 aproximadamente 340 millones de niños y adolescentes, entre cinco a 19 años de edad, presentaron obesidad o sobrepeso. La prevalencia de estas dos enfermedades a través de los años va en incremento, siendo así que en el año 1975 fue del 4% y en el año 2016 más del 18%. Esta creciente ha sido muy parecido en ambos sexos, presentándose en el año 2016, un 19% de casos de sobrepeso en los niños y un 18% en las niñas (3).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), refiere que el número de casos de obesidad en los niños y adolescentes se ha incrementado con más énfasis en el continente asiático. En el año 2016, las cifras de obesidad más altas se registraron en la Polinesia y la Micronesia, afectando a un 25,4% de niños y adolescentes, siendo el 22,4% de sexo masculino, seguido por países de ingresos altos como Canadá, Nueva Zelanda, Estados Unidos, Australia, Reino Unido e Irlanda (4).

Según el Ministerio de Salud (MINSA) en el año 2019, el 40% de la población escolar presentó sobrepeso y obesidad, a causa del consumo de alimentos procesados, los cuales tienen un elevado contenido de azúcares y carbohidratos. Asimismo en el Informe Técnico de la Vigilancia Alimentaria y Nutricional por etapas de vida en escolares de primaria del Perú, en el año 2015, observó que la delgadez no representa un problema nutricional, ya que solo afectó al 0,6% de escolares. Sin embargo a nivel nacional el sobrepeso afectó al 19,6% de los escolares, siendo Lima el departamento con mayor número de casos de sobrepeso y obesidad con un 26,3% y 19% respectivamente (5,6).

Los hábitos alimentarios, se forman en la niñez y se refuerzan durante la adolescencia y estos dependen de muchos factores, como el contexto familiar, el colegio y los medios de comunicación. La dieta forma parte de los estilos de vida e influye sobre la salud, fortaleciendo el desarrollo corporal, el crecimiento, la reproducción, el rendimiento físico e intelectual de las personas. En particular, está demostrado que omitir o consumir el desayuno de manera ligera interviene desfavorablemente en el estado nutricional (7-9).

Durante la etapa escolar, los niños obtienen más notabilidad en los hábitos alimentarios, los cuales determinarán su alimentación futura y asimismo el estado de salud en la etapa adulta. El sobrepeso y la obesidad durante la niñez, constituye un factor de riesgo temprano de morbilidad y mortalidad en la adultez; por lo general presentan mayor riesgo de padecer patologías respiratorias, cardiovasculares, digestivas, endocrinas, psicológicas (10,11).

Los niños y adolescentes prefieren consumir comida chatarra y procesada, haciendo que la comida preparada en casa y los alimentos de origen natural sean consumidos en menor proporción. Esto indica que la actual generación desconoce de las alternativas alimenticias, que podrían favorecer a lograr un óptimo desenvolvimiento tanto en el colegio como en su vida diaria (12).

El estado nutricional, resulta de la alimentación, forma de vida y situación de salud de la persona. Su evaluación considera el control de peso y talla. Se valora el índice de masa corporal ($\text{peso}/\text{talla}^2$) y en relación a la edad se compara con las curvas de crecimiento de la OMS. Se clasifica en delgadez, normal, sobrepeso y obesidad. La delgadez, es la escasa masa corporal en relación a la talla, está dentro del parámetro $< -2 - 3$ DE. El diagnóstico normal, se ubica entre $1-2$ DE. Sobrepeso, significa peso corporal superior a lo normal, está dentro del parámetro $>1 - 2$ DE y obesidad es el exceso de grasa corporal, su valor está en > 2 DE. La valoración antropométrica según talla para la edad, puede ser talla alta, normal y talla baja. Talla alta, está dentro del parámetro $> + 2$ DE, talla normal en $+ 2$ a $- 2$ DE y talla baja $< - 2$ a $- 3$ (13).

Los hábitos alimentarios, son conductas reflexivas, sociales y repetidas, que llevan a las personas a elegir, usar y consumir determinadas dietas o alimentos, bajo influencias culturales y sociales. Una alimentación saludable, es aquella nutrición variada con alimentos naturales o con poco proceso, que contribuye de energía y de los nutrimentos básicos que todo individuo necesita para estar sano (14,15).

Dentro de ello se considera el consumo de agua, frutas, verduras y proteínas. La ingesta de agua debe ir en incremento conforme el niño crece, de tal manera que cuando llegue a ser adolescente logre tomar de 6-8 vasos de agua al día. Se recomienda evitar consumir bebidas azucaradas (16). El consumo de frutas y verduras previene el sobrepeso y obesidad, se recomienda una cantidad de 400 g equivalente a cinco raciones al día (17). El consumo de proteínas, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO), favorece la construcción y regeneración de los tejidos del organismo (sangre, músculos, huesos, piel), asimismo fortalece el sistema inmunológico y forma parte de la hormona del crecimiento, la cual es muy importante en la etapa del escolar (18).

Es ideal consumir una alimentación adecuada, teniendo en cuenta la cantidad, frecuencia y calidad de los alimentos que se consume. El desayuno brinda la energía que la persona necesita para realizar las actividades del día, incrementa el rendimiento corporal e intelectual. Debe incluir leche o yogur, cereales y una fruta o jugo. A media mañana se recomienda consumir un refrigerio como un fruto. El almuerzo por lo general constituye un cereal como el arroz, carnes como pescado, pollo, carne de res, verduras, una fruta y un jugo. A media tarde, se puede consumir una fruta. Y finalmente la cena, la cual es muy parecida al almuerzo, pero un poco más ligera (19).

Se recomienda evitar el consumo de alimentos procesados, como hamburguesas, pizzas, papas fritas y caramelos o dulces. Para la agencia de normas alimentarias del Reino Unido (Food Standards Agency) estos productos contienen alto contenido de sal, grasa y azúcar. Una alimentación no saludable, agregada a inadecuados hábitos alimentarios, acrecienta la probabilidad de padecer enfermedades crónicas y tener una muerte prematura. El infarto, hipertensión, embolias, dislipidemias, diabetes, osteoporosis, sobrepeso, obesidad, cáncer, caries, son algunas de las enfermedades relacionadas a una alimentación no saludable (20).

Al realizar la búsqueda de estudios previos a nivel internacional, se encontró un estudio realizado en Chile en el año 2019, con niños de seis a 11 años, donde evidenció una alta prevalencia de malnutrición por exceso (58,7%), más del 65% consumían golosinas y semanalmente ingerían comida rápida y productos fritos en un 66% y 79% respectivamente (21). Otro estudio realizado en Argentina, en el año 2018, con escolares de seis a 14 años, encontró un 43% de sobrepeso y 18,5% de obesidad y evidenció que desayunar se relaciona con el menor riesgo para tener exceso de peso y obesidad (22). Asimismo en un estudio realizado en Ecuador, en el año 2017, con escolares de ocho a 12 años indígenas y mestizos, tuvo como resultado que los niños mestizos tuvieron un alto consumo de alimentos fritos y gaseosas, 90% y 60% respectivamente y el 36% presentaron obesidad. Y los niños indígenas tienen un alto consumo de leguminosas y solo el 14% tuvo sobrepeso (23).

En investigaciones referentes al tema a nivel nacional, se encontró un estudio realizado en el distrito de San Juan de Lurigancho en Lima, en el año 2019, con escolares de 6to grado de Primaria, observó que el 61,2% de escolares tuvieron malos hábitos alimentarios, el 87,4% de los estudiantes presentó obesidad y solo el 6,3% tuvo peso normal (24). Asimismo en otra investigación realizada en el mismo distrito, pero en el año 2018, con niños de seis a 11 años, encontró que los escolares con hábitos alimentarios inadecuados presentan un mayor porcentaje de obesidad (18,2%) y sobrepeso (31,8%), en comparación con las personas con hábitos adecuados (25). Por último en un estudio realizado en el distrito de Ate, en el año 2017, con escolares de nueve a 11 años, encontró que el 67.6% tiene malos hábitos alimentarios y el 47.2% de los escolares presentó sobrepeso (26).

El estudio se justifica desde el punto de vista teórico puesto que no existen investigaciones previas en el distrito de elegido para la investigación. En cuanto al valor práctico del estudio, los resultados servirán de evidencia científica que permitirá fomentar el cuidado de enfermería al escolar, puesto que en la actualidad se observa más énfasis en la atención de enfermería al niño menor de cinco años. Asimismo posee relevancia social puesto que los resultados permitirán visibilizar los problemas nutricionales de los escolares en la pubertad. Finalmente, en cuanto al valor metodológico este estudio fortalecerá la línea de investigación en la salud escolar.

En la institución educativa elegida para el estudio, se observó que casi la totalidad de los padres de familia trabajan, por lo que los niños y adolescentes al llegar a casa se quedan bajo el cuidado de familiares, es por ello que se pretende conocer el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de 5to y 6to grado de primaria considerando que están próximos a pasar al nivel educativo secundario y en muchas situaciones son ellos que velaran por su autocuidado. Por tal motivo, se plantea realizar un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de una institución educativa de Lima.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Enfoque y diseño de investigación

El estudio será realizado bajo el enfoque cuantitativo, puesto que se utilizará la recolección y análisis de datos para responder las preguntas de investigación y poder comprobar las hipótesis planteadas, Se basará en la medición numérica y construirá los patrones de comportamiento de la población (27).

El estudio será de diseño no experimental porque no se usará intencionalmente las variables (27).

El estudio será de corte transversal porque los datos se recogerán en un solo momento. Asimismo será correlacional porque permitirá identificar la relación entre dos variables (27).

2.2 Población, muestra y muestreo

La población estará conformada por los estudiantes de 5to y 6to grado de primaria que asistan a la institución educativa durante el año 2021, los cuales son un aproximado de 120 niños.

La muestra ha sido calculada según fórmula para poblaciones finitas considerando la variable de naturaleza cualitativa, de la siguiente fórmula:

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

$$n = \frac{120 \times 3.8416 \times 0.5 \times 0.5}{0.0025 (119) + 3.8416 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{115.248}{0.2975 + 0.9604}$$

$$n = \frac{115.248}{1.2579} \quad n = 91,61$$

Donde:

n= muestra

N= población

Z= Nivel de confianza 1,96

d= Resto de confianza 0,05

p= Certeza 0,5

q= Error 0,5

Reemplazando los valores, considerando un nivel de confianza de 95% y un error muestral de 1.96 (k), la muestra estará conformada por 91 escolares de 5to y 6to grado de primaria.

El muestreo que se empleará será de tipo probabilístico estratificado, el cual consiste en seleccionar cuotas de los subgrupos formados naturalmente en la población.

GRUPOS	POBLACIÓN	MUESTRA
NIÑOS 5TO GRADO A Y B	38 (31,7%)	29 (31,9%)
NIÑAS DE 5TO GRADO A Y B	22 (18,3%)	17 (18,7%)
NIÑOS 6TO GRADO A Y B	28 (23,3%)	21 (23,0%)
NIÑAS DE 6TO GRADO A Y B	32 (26,7%)	24 (26,4%)
TOTAL	120 (100%)	91 (100%)

2.3 Variable(s) de investigación

Variable 1:

Definición conceptual: Estado nutricional, es el resultado de la alimentación, forma de vida, entorno social y situación de salud de la persona (15).

Definición operacional: Es el estado nutricional de los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la institución educativa del distrito de Lima, será medido a través del control del peso y talla. Su resultado será comparado con las curvas de crecimiento corporal validados por la OMS

Variable 2:

Definición conceptual: Hábitos alimentarios, son conductas reflexivas, sociales y repetidas, que llevan a las personas a elegir, usar y consumir determinadas dietas o alimentos, bajo influencias culturales y sociales (14).

Definición operacional: Los hábitos alimentarios, son conductas reflexivas, sociales y repetidas,, que conducen a los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la institución educativa a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales, el cual será evaluado a través de un cuestionario.

2.4 Técnica e instrumento de recolección de datos

Para la variable estado nutricional, la técnica que se empleará será la observación, que consiste en registrar de manera sistemática, válida y confiable la realidad perceptible, en este caso se realizará a través del control del peso y talla (27).

Y como instrumento, se utilizará una ficha de recolección de datos, donde se registrarán los datos obtenidos en el control del peso y talla, se registrará el IMC y posteriormente los resultados serán comparados con las gráficas de crecimiento corporal validadas por la OMS, las cuales están establecidas por MINSA para su uso a nivel nacional (13).

Asimismo para la variable hábitos alimentarios se utilizará la técnica de la encuesta, que consiste en recoger datos de una muestra del cual se desea investigar, esta información se obtendrá a través de un cuestionario (27).

El instrumento que se utilizará será un cuestionario, creado por Magaly Elsa Yupanqui Cancino en su tesis del año 2015 realizada en la ciudad de Lima. El cuestionario consta de dos partes, la primera corresponde a datos generales y la segunda corresponde a ocho ítems que miden los hábitos alimentarios (8).

La autora realizó la validación del instrumento a través del juicio de expertos, donde participaron ocho profesionales, resultando una concordancia de 0,004 y 0,035 por prueba binomial y tiene una confiabilidad aceptable (8).

2.5 Plan de recolección de datos

Para la recolección de la información a través de una solicitud se solicitará la autorización del director de la institución educativa.

Una vez obtenida la autorización, se procederá a ubicar a las madres de los niños de 5to grado y 6to grado de primaria de la institución educativa, a quienes se les pedirá su asentimiento para que sus hijos participen en el estudio.

Durante el segundo trimestre del año 2021, se realizará una campaña de salud dirigida a los estudiantes, en la que se procederá a aplicar las encuestas en un tiempo aproximado de 25 minutos por estudiante y se controlará su peso y talla.

2.6 Métodos de análisis estadístico

Los resultados de los instrumentos serán registrados en una base datos en excel utilizando un libro de códigos.

Los resultados del instrumento que mide la variable estado nutricional (variable 1) serán interpretados según puntajes establecidos (se evaluará como delgadez, normal, sobrepeso y obesidad)

Y para la variable hábitos alimentarios (variable 2) se asignará un código a las preguntas con un valor de uno si fuera hábito saludable y cero si es hábito no saludable. Los resultados serán interpretados como hábitos no saludables si el puntaje corresponde de cero a 30 puntos y hábitos alimentarios saludables si obtiene de 31 a 39 puntos.

El análisis estadístico de los datos será realizado a través del software spss versión 26.

Se emplearán los estadísticos descriptivos como frecuencia, porcentaje, media, entre otros. También se hará el cruce de variables y las pruebas de hipótesis utilizando la estadística paramétrica o no paramétrica según corresponda.

Los resultados se presentarán en tablas y figuras.

2.7 Aspectos éticos

El estudio considerará el principio de autonomía porque se pedirá el asentimiento informado de las madres de los niños de 5to grado y 6to grado de primaria de la institución educativa, quienes podrán aceptar o rechazar su participación en el estudio.

El estudio tomará en cuenta el principio de justicia, puesto que se respetará a los escolares, no existirá discriminación alguna de su raza, credo, género y condición social.

El estudio respetará el principio de beneficencia, ya que se busca promover la salud escolar, promoviendo los hábitos alimentarios saludables.

El estudio aplicará el principio de no maleficencia, puesto que no repercutirá de forma negativa en la salud o bienestar integral de los participantes.

III. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

3.1 Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2020								2021											
	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Identificación del problema a investigar			x	x																
Recolección de información del tema			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
Preparación de la sección Introducción: Redacción de Situación problemática, marco teórico																				
Preparación de la sección Introducción: Redacción de Antecedentes de estudio, justificación de la investigación.																				
Preparación de la sección Introducción: Elaboración de los objetivos																				
Preparación de la sección Material y Métodos: Enfoque y diseño de investigación																				

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mosquera M, De Armas L, Brito Y. Estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de un colegio público de Valledupar. *Revista médica Risaralda*. [revista en Internet] 2016 [acceso 15 diciembre de 2020]; 22 (1). Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-06672016000100007
2. Ministerio de la Salud. Un gordo problema Sobrepeso y Obesidad en el Perú [Sede Web]. Lima - Perú: MINSA; 2012 [acceso el 10 de diciembre de 2020]. [Internet]. Available from: <https://www1.paho.org/nutricionydesarrollo/wp-content/uploads/2012/05/Gordo-problema.-Sobrepeso-y-Obesidad-Peru.pdf>
3. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso [sede Web]. Ginebra - Suiza: OMS; 2020 [acceso el 15 de diciembre de 2020]. [Internet]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Organización Panamericana de la Salud. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios [sede Web]. Washington- Estados Unidos: OPS; 2017 [acceso el 15 de diciembre de 2020]. [Internet]. Available from: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13798:obesity-trends-by-imperial-college-london-and-who-2017&Itemid=42457&lang=es
5. Ministerio de la Salud. El 40 % de escolares sufre de sobrepeso y obesidad [Sede Web]. Lima - Perú: MINSA; 2019 [acceso el 23 de diciembre de 2020]. [Internet]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52871-el-40-de-escolares-sufre-de-sobrepeso-y-obesidad>
6. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Informe técnico de la Vigilancia Alimentaria y Nutricional por Etapas de vida - Escolares [Sede Web]. Lima - Perú: CENAN; 2015 [acceso el 23 de diciembre de 2020]. [Internet]. Available from: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informes_escolares_2015.pdf
7. Gotthelf S, Tempesttia C. Desayuno, estados nutricionales y variables socioeconómicos en alumnos de escuelas primarias de la Ciudad de Salta. *Estudio transversal. Arch Argent Pediatr* [revista en Internet] 2017 [acceso 20 diciembre de 2020]; 115(5):424-431. Available from: https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/files_ao_gotthelf_9-8-17pdf_1502314554.pdf
8. Yupanqui M. Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo. Chorrillos - 2015 [tesis titulación]. Lima-Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015. [Internet]. Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7306>
9. Marín K, Olivares S, Solano P, Musayón Y. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. *Rev enferm Herediana*. [revista en Internet] 2011 [acceso 20 diciembre de 2020]; 4(2):64-70. Available from: <https://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2011/febrero/04%20ESTADO%20NUTRICIONAL.pdf>

10. Encina C, Gallegos D, Espinoza P, Arredondo D, Palacios K. Comparación de la conducta alimentaria en niños de diferentes establecimientos educacionales y estado nutricional. *Rev. chil. nutr.* [revista en Internet] 2019 [acceso 20 diciembre de 2020]; 46 (3). Available from: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000300254
11. Machado K, Gil P, Ramos I, Pérez C. Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. *Arch Pediatr Urug.* [revista en Internet] 2018 [acceso 20 diciembre de 2020]; 89(S1):S16-S25. Available from: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/adp/v89s1/1688-1249-adp-89-s1-16.pdf>
12. Burgos N. Alimentación y nutrición en edad escolar. *Revista unam mx* [revista en Internet] 2007 [acceso 20 diciembre de 2020]; 8 (4):23 Available from: https://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril_art23.pdf
13. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente [Sede Web]. Lima - Perú: CENAN; 2016 [acceso el 20 de diciembre de 2020]. [Internet]. Available from: <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/INS/214>
14. Fundación Española de Nutrición. Hábitos alimentarios [Sede Web]. España: FEN; 2014 [acceso el 20 de diciembre de 2020]. [Internet]. Available from: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,alimentarios%20comienza%20en%20la%20familia.>
15. Ministerio de la Salud. Guías alimentarias para la población peruana [Sede Web]. Lima - Perú: MINSA; 2019 [acceso el 27 de enero de 2021]. [Internet]. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
16. Rodríguez M, Arredondo J, García S, González J, López C. Consumo de agua en Pediatría. *Perinatol Reprod Hum.* [revista en Internet] 2013 [acceso 20 diciembre de 2020]; 27 (1): S18-S23. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2013/ips131c.pdf>
17. Delgado M, Benavides E. Consumo de frutas y verduras en escolares como estrategia preventiva del sobrepeso y obesidad infantiles. *Duazary.* [revista en Internet] 2012 [acceso 20 diciembre de 2020]; 9 (2): 151 - 158. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4729605>
18. Aldelis. El impacto de las proteínas en el crecimiento de los niños [Sede Web]. Zaragoza - España: ALDELIS; 2020 [acceso el 20 de diciembre de 2020]. [Internet]. Available from: <https://www.aldelis.com/proteinas-crecimiento-ninos/>
19. Confederación de Consumidores y Usuarios. Hábitos alimentarios saludables [Sede Web]. Madrid: CECU; 2008 [acceso el 27 de enero de 2021]. [Internet]. Available from: http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf
20. Soto B. Comida Chatarra en los Centros Escolares. [Internet]. San Salvador: ConSuAcción; 2011 [acceso el 20 de diciembre de 2020]. Available from: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Investigaci%C3%B3n%20comida%20chatarra%20en%20los%20centros%20escolares_2010.pdf
21. Castillo P. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas Integrales del Instituto Nacional de Deporte, Región de

- Ñuble. Rev. chil. nutr. [revista en Internet] 2020 [acceso 20 diciembre de 2020]; 47(4). Available from:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000400640
22. Lázaro L, Rearte A, Rodríguez S, Niglia M. Estado nutricional antropométrico, bioquímico e ingesta alimentaria en niños escolares de 6 a 14 años, General Pueyrredón, Buenos Aires, Argentina. Rev. Argent Pediatr. [revista en Internet] 2018 [acceso 20 diciembre de 2020]; 116(1), 34-46. Available from: https://www.researchgate.net/publication/325683812_Estado_nutricional_antropometrico_bioquimico_e_ingesta_alimentaria_en_ninos_escolares_de_6_a_14_anos_General_Pueyrredon_Buenos_Aires_Argentina
 23. Cueltan B. Hábitos alimentarios y porcentaje de malnutrición en escolares de 8 a 12 años indígenas y mestizos de la unidad educativa “Isaac Jesús Barrera” de Otavalo en el año 2018 [tesis titulación]. Otavalo - Ecuador: Universidad Técnica Del Norte; 2018. [Internet]. Available from: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8443/1/06%20NUT%20252%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
 24. Ponte A, Julca S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 6to grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos De San Juan De Lurigancho, 2020 [tesis titulación]. Lima - Perú: Universidad María Auxiliadora; 2020. [Internet]. Available from: <http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/293/HABITOS%20ALIMENTARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 25. Montalvo G. Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018 [tesis titulación]. Lima - Perú: Universidad César Vallejo; 2018. [Internet]. Available from: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3219129>
 26. Bazán A, Camposano K. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 9 a 11 años de la Institución Educativa 1270 - Huaycan, 2017 [tesis titulación]. Lima - Perú: Universidad Privada Arzobispo Loayza; 2017. [Internet]. Available from: <http://repositorio.ual.edu.pe/bitstream/handle/UAL/101/T-ENF%200066%20%28Bazan%20P%3%a9rez%20y%20Camposano%20Valladares%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 27. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación [Internet]. México: McGraw – Hill Interamericana; 2014 [revisado 16 enero 2021]. Available from: http://docs.wixstatic.com/ugd/986864_5bcd4bbbf3d84e8184d6e10eecea8fa3.pdf

ANEXOS

Anexo A. Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO HÁBITOS ALIMENTARIOS

PRESENTACIÓN

Buen día, mi nombre es Mónica Zumaeta, me encuentro haciendo un estudio que busca determinar los hábitos alimentarios del escolar de 5to y 6to grado de primaria de la Institución Educativa, para lo cual le pido su colaboración asegurándole que sus datos e información brindada se mantendrán en total discreción.

INSTRUCCIONES

Sírvase completar los datos y marcar con una “X” donde corresponde según crea conveniente. Recuerde no hay respuestas correctas o incorrectas.

I. DATOS GENERALES DEL NIÑO O NIÑA

Edad: _____ años

Sexo: Femenino () Masculino ()

Grado y Sección: _____

II. DATOS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuántas tazas o vasos de leche o yogurt tomas al día?
 - a. Más de 5 veces al día.
 - b. 3-4 veces al día.
 - c. 1-2 veces al día.
 - d. No tomo ni leche ni yogurt.

2. ¿Cuántas frutas comes al día?
 - a. 3 o más frutas al día.
 - b. 2 frutas al día.
 - c. 1 fruta al día.
 - d. No tomo frutas en el día.

3. ¿Cuántas tazas o vasos de agua pura tomas al día?
 - a. Más de 4 vasos al día.
 - b. 3-4 vasos al día.
 - c. 1-2 vasos al día.
 - d. No tomo agua pura en el día.

4. Marca con una “X” el lugar donde tomas desayuno, almuerzas y cenas normalmente

Comidas	Fuera de Casa (mercado, colegio, restaurante)	En casa o casa de familiar
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		

5. Marca con una “X” los alimentos que consumes en el desayuno

Alimentos	Casi todos los días	3-5 veces a la semana	1-2 veces a la semana	Nunca
Leche o Yogurt o queso fresco.				
Quinoa o avena o cereales.				
Café o té o anís o manzanilla.				
Jugo de fruta o frutas.				
Pan o galletas o tostadas.				
Mortadela o salchicha o jamonada u otro parecido.				
Huevo.				
Mantequilla.				
Otro (escribe) _____				

6. Marca con una “X” todos los alimentos que consumes a la hora del recreo.

Alimento	Casi todos los días	3-5 veces a la semana	1-2 veces a la semana	Nunca
Pan con queso o Pan con pollo o Pan con palta.				
Salchipapas o Hamburguesas o hot dog o Triples.				
Queques o tortas o postres o galletas.				
Chicles o chupetines o chocolates				
Papitas fritas o Torteos o chetos o canchita u otro parecido.				
Gaseosa o frugos o helados.				
Refrescos como limonada o chicha morada.				
Yogurt o avena o quinua.				
Fruta.				
Agua pura.				
Otro(escribe): _____				

7. Marca con una “X” la frecuencia con la que consumes los siguientes alimentos

Alimento	Casi todos los días	3-5 veces a la semana	1-2 veces a la semana	Nunca
Carne de res o chanco				
Carne de pescado o pollo o pavita				
Lentejas o alverjas o frejoles o pallares				
Arroz o fideos o papas				
Ensaladas de verduras (lechuga o tomate o pepinillo o brócoli) u otro parecido				
Pizza o salchipapa o pollo broaster o hamburguesa.				
Papitas fritas o tortees o chetos u otro parecido.				
Gaseosas o frugos o helados u otra bebida azucarada.				
Queques o tortas postres o galletas u otro parecido				
Otro: Escribe _____				

8. Marca con una “X” las comidas principales y los refrigerios que normalmente consumes en el día.

Comidas principales		Refrigerios	
Desayuno		Refrigerio de media mañana	
Almuerzo		Lonche de media tarde	
Cena		Alimentos antes de dormir	

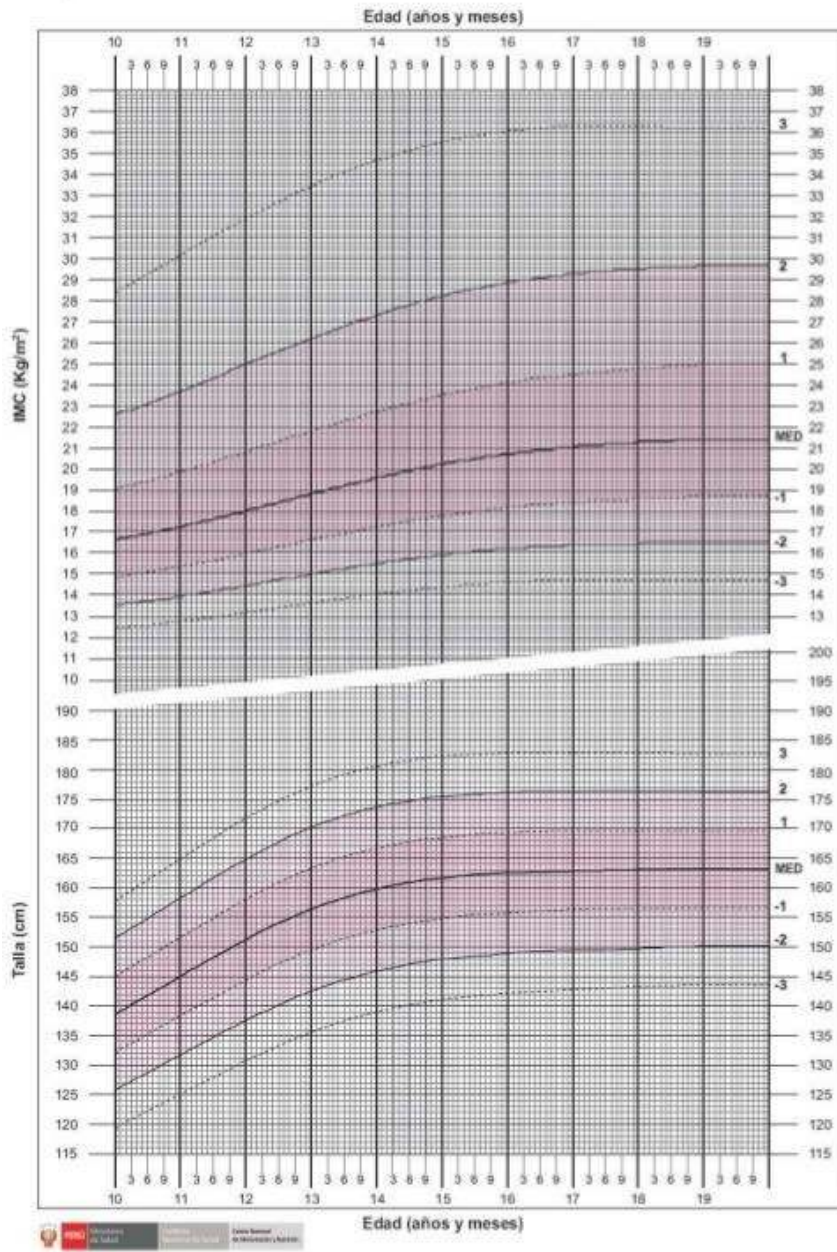
Muchas gracias por su colaboración

GRAFICA DEL CRECIMIENTO CORPORAL OMS 2007

MUJERES (10 a < 20 años) INDICE DE MASA CORPORAL / EDAD Y TALLA / EDAD
Mediana y desviación estándar



NOMBRE: _____ HC: _____

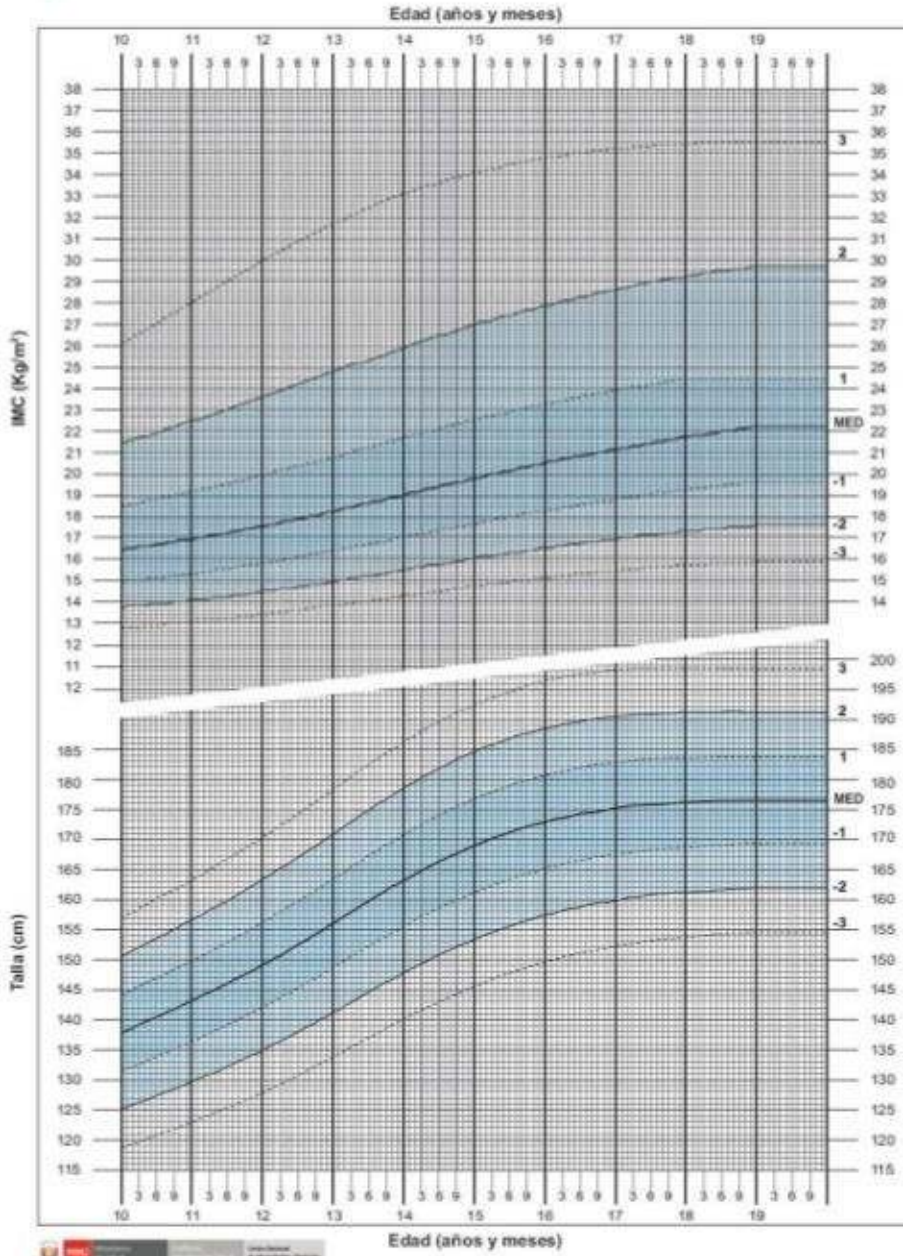


GRAFICA DEL CRECIMIENTO CORPORAL OMS 2007

VARONES (10 a < 20 años) ÍNDICE DE MASA CORPORAL / EDAD Y TALLA / EDAD
Mediana y desviación estándar



NOMBRE: _____ HC: _____



Anexo B. Operacionalización de la variable o variables

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 1								
TÍTULO: Estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares de primaria de una Institución Educativa de Lima – 2021								
Variable	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Número de Ítems e ítems	Valor final	Criterios para asignar valores
Estado nutricional	Tipo de variable según su naturaleza: Cuantitativa Escala de medición: Ordinal	El estado nutricional es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud (15)	Es el estado nutricional de los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la institución educativa del distrito de Lima, será medido a través del control del peso y talla. Su resultado será comparado con las curvas de crecimiento corporal validados por la OMS	Índice de masa corporal	Edad Peso Talla	1	Delgadez Normal Sobrepeso Obesidad	< - 2 a - 3 DE 1 a - 2 DE > 1 a 2 DE > 2 DE

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 2

TÍTULO: Estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares de primaria de una Institución Educativa de Lima – 2021

Variable	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Número de ítems e ítems	Valor final	Criterios para asignar valores
Hábitos Alimentarios	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Nominal	Hábitos alimentarios, son conductas reflexivas, sociales y repetidas, que llevan a las personas a elegir, usar y consumir determinadas dietas o alimentos, bajo influencias culturales y sociales (14)	Los hábitos alimentarios, son conductas reflexivas, sociales y repetidas,, que conducen a los escolares de 5to y 6to grado de primaria de la institución educativa a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales, el cual será evaluado a través de un cuestionario.	Cantidad de consumo de alimentos	No consume 1-2 3-4 Más de 5	3 (1, 2,3)	Hábitos alimentarios Saludable	31 -39 puntos
				Lugar de consumo	En casa Fuera de casa	1 (4)		
				Frecuencia de consumo de alimentos nutritivos y no nutritivos	Nunca 1-2v/semana 3- 5v/semana Diario	4 (5,6,7,8,)		

Anexo A. Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA

A su menor hijo (a) 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: Estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares de primaria de una institución educativa de Lima – 2021

Nombre de los investigadores principales:

Zumaeta Rivera, Mónica Elizabeth

Propósito del estudio: Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en los escolares de 5to y 6to grado de primaria de una institución educativa de Lima.

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal)
Los resultados servirán de evidencia científica que permitirá fomentar el cuidado de enfermería al escolar.

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 al correo electrónico: moniczumaeta@hotmail.com

Participación voluntaria:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento y ha sido autorizada por su padre, madre o apoderado.

DECLARACIÓN DE ASENTIMIENTO

Yo,.....(nombres y apellidos del padre, madre o apoderado).....identificado con DNI padre, madre o apoderado del menor..... (nombres y apellidos).....identificado con DNIDeclaro 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 para que mi menor hijo (a) participe o continúe participando en el estudio y que finalmente doy mi asentimiento para que participe voluntariamente en el estudio.

Nombres y apellidos del participante menor de edad	Firma o huella digital
Nº de DNI:	
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombres y apellidos del padre 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:	

***Certifico que he recibido una copia del asentimiento informado.**

.....
Firma del padre o apoderado