

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA



**ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE 5 AÑOS DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 1120 - AMPLIACIÓN
NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA DE CALCA – 2018**

TESIS

**PRESENTADA POR:
SORAIDA HUILLCA ROBLES**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

PROMOCIÓN: 2016 - II

PUNO – PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA

TESIS

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE 5 AÑOS DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 1120 - AMPLIACIÓN NUESTRA SEÑORA
DE FÁTIMA DE CALCA – 2018

PRESENTADA POR:
SORAIDA HUILLCA ROBLES



PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN


APROBADA POR:

PRESIDENTE:



M.Sc. Wido Willam Condori Castillo

PRIMER MIEMBRO:



M.Sc. Héctor Hugo Inca Huacasi

SEGUNDO MIEMBRO:



Lic. Edith Rizalaso Incacutipa

DIRECTOR:



Dr. Felipe Gutiérrez Osco

ASESOR:



Dr. Vidnay Noel Valero Ancco

Área : Ciencias Sociales

Tema : Perspectivas Teóricas de la educación

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 28/12/2018

DEDICATORIA

Primeramente, agradezco profundamente a DIOS por haber permitido seguir con el logro de mis metas, que siempre me guie en todas las metas y proyectos que yo me proponga en bien de mi crecimiento y formación profesional.

Gracias en especial a mis padres ERMITAÑO y DORA por darme ese aliento de fortaleza, de apoyo incondicional y la paciencia que me brindan en el transcurso de mi formación profesional y seguir logrando mis propósitos de mi proyecto de vida.

AGRADECIMIENTO

A la universidad Nacional del Altiplano de Puno facultad de ciencias de la educación, por permitirme la oportunidad de seguir realizando mis estudios.

A los docentes de dicha universidad por su orientación y apoyo para ser posible culminar nuestra complementación académica y estar en camino de graduarnos

Agradezco a las personas que me brindaron su apoyo en la orientación para realización de mi proyecto de investigación.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii

CAPÍTULO I**PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1. Descripción del problema de Investigación	15
1.1.1. Problema general	16
1.1.2. Problema Específico:.....	16
1.2. Justificación.....	17
1.3. Objetivos de la Investigación	18
1.3.1. Objetivo General	18
1.3.2. Objetivo Específico	18

CAPÍTULO II**REVISIÓN DE LA LITERATURA**

2.1. Antecedentes del estudio	19
2.2. Bases Teóricas.....	21
2.2.1. Estado nutricional.....	21
2.2.1.1. Nutrición.....	21
2.2.1.2. Importancia de la nutrición	21
2.2.1.3. Estado nutricional en las diferentes etapas de vida	22
2.2.1.4. Alteraciones del estado nutricional.	22
2.2.2. Desnutrición	23
2.2.2.1. Desnutrición Crónica	23

2.2.2.2. Desnutrición aguda	23
2.2.2.3. Riesgo Nutricional	23
2.2.3. Valoración del estado nutricional	24
2.2.4. Antropometría Nutricional	25
2.2.4.1. Peso	25
2.2.4.2. Talla.....	27
2.2.4.3. Índice de Masa Corporal (IMC).....	27
2.2.5. Estado nutricional según las tablas del índice de masa corporal.	28
2.2.5.1. La alimentación sana y sus beneficios	28
2.2.5.2. Grupos de alimentos de la pirámide alimenticia que se deben consumir:.....	29
2.2.5.3. Frecuencia de Consumo de Alimentos y Densidad Energética.	31
2.2.5.4. Contenido Nutricional de Alimentos Complementarios	31
2.2.6. Prevención de desnutrición	32
2.3. Sistema de Variable:	33

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y diseño de investigación.....	34
3.1.1. Tipo de Investigación.	34
3.1.2. Diseño de Investigación.....	34
3.2. Población y Muestra.	35
3.2.1. Población.....	35
3.2.3. Muestra.....	35
3.3. Técnicas e Instrumentos de Investigación.....	35
3.3.1. Técnica	35
3.3.2. Instrumentos.	36
3.4. Plan de tratamiento de datos.	36
3.5. Diseño Estadístico.	36

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Resultados de la investigación.	37
4.2. Resultados del diseño estadístico:.....	38
CONCLUSIONES	49
RECOMENDACIONES	50
BIBLIOGRAFÍA.....	51
ANEXOS.....	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalizacion de Variables.	33
Tabla 2. Estudiantes matriculados en la I.E.I	35
Tabla 3. Estudiantes de 5 años	35
Tabla 4. Estado nutricional de los estudiantes según el indicador talla-edad (T/E).....	38
Tabla 5. Estado nutricional de los estudiantes según el indicador P/E (peso-edad).....	39
Tabla 6. Estado nutricional de los estudiantes según el indicador IMC (índice de masa corporal).....	40
Tabla 7. Frecuencia de consumo de alimentos que contienen carbohidratos.	41
Tabla 8. Frecuencia de consumo de frutas	42
Tabla 9. Frecuencia de consumo de verduras	43
Tabla 10. Frecuencia de consumo de alimentos que contienen proteínas ...	44
Tabla 11. Frecuencia de consumo de alimentos que contiene lípidos - dulces.....	45
Tabla 12. Consumo de cantidad de vasos de agua al día	46
Tabla 13. Lactancia materna exclusiva que recibió el niño(a) desde los 6 primeros meses.....	47
Tabla 14. Inicio de alimentación complementaria mas lactancia materna. ...	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Tabla de valoración nutricional antropométrica mujeres y varones (5 -19) años de la masa corporal alcanzada en relación con la edad cronológica	26
Figura 2. Tabla de valoración nutricional antropométrica mujeres y varones (5 -19) años del peso relativo para una talla.....	27
Figura 3. Estado nutricional de los estudiantes según el indicador talla-edad (T/E).....	38
Figura 4. Estado nutricional de los estudiantes según el indicador p/e (peso-edad).....	39
Figura 5. Estado nutricional de los estudiantes según el indicador IMC (índice de masa corporal).....	40
Figura 6. Porcentaje de consumo de alimentos que contienen carbohidratos	41
Figura 7. Porcentaje de Consumo de Frutas.....	42
Figura 8. Porcentaje de Consumo de Verduras	43
Figura 9. Porcentaje de consumo de alimentos que contienen Proteínas	44
Figura 10. Porcentaje de Consumo de Alimentos que Contienen Lípidos - Dulces	45
Figura 11. Porcentaje de consumo de cantidad de vasos de agua	46
Figura 12. Porcentaje de lactancia materna exclusiva que recibió el niño(a) desde los 6 primeros meses.....	47
Figura 13. Porcentaje de Inicio de alimentación Complementaria más lactancia materna.....	48

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

IMC	: Índice de Masa Corporal
T/ E	: talla/edad
P/ E	: peso /edad
UNICEF	: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
ESSALUD	: El Seguro Social de Salud

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulada “Estado nutricional de los estudiantes de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 1120 - Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca -2018, fue planteada con el objetivo de determinar el estado nutricional de los estudiantes de 5 años y a si mismo conocer la frecuencia de consumo de alimentos de la pirámide alimenticia como son, el grupo de alimentos que contienen carbohidratos, frutas, verduras, proteínas, lípidos-dulces entre otros se enmarca en la línea de investigación metodológica de tipo descriptiva Simple y en el diseño de investigación diagnóstico por que solo se observó y se midió variables, sin buscar ninguna relación entre ellas. La población estaba conformada por los estudiantes de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°1120 - Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca-2018 y muestra estuvo constituido por 21 estudiantes y la técnica aplicada para recoger los datos fue la entrevista y el instrumento fue la encuesta, las cuales permitieron obtener datos para llevar a cabo dicha investigación.

Las conclusiones dentro de la evaluación del estado nutricional con respecto al indicador de talla/edad (T/ E) 62%(13) de los estudiantes se encuentra dentro de los parámetros “Normales” esto indica que su talla o crecimiento del niño es óptimo con respecto al indicador de peso /edad (P/ E) el 48%(10) de los estudiantes se encuentran dentro parámetro “Normal” y Según la evaluación del IMC 57%(14) de los estudiantes se encuentran en los parámetros normales.

Palabra Clave: Estado nutricional, delgadez, obesidad, sobrepeso.

ABSTRACT

The present research work entitled "Nutritional status of the 5-year-old students of the Initial Educational Institution No. 1120 - Extension of Our Lady of Fatima de Calca -2018, was proposed with the objective of determining the nutritional status of the 5-year-old students and to know itself the frequency of food consumption of the food pyramid as they are, the group of foods that contain carbohydrates, fruits, vegetables, proteins, lipids-sweets among others. It is part of the line of simple descriptive methodological research and the design of diagnostic research because only variables were observed and measured, without looking for any relationship between them. The population was confirmed by the students of 5 years of the Initial Educational Institution No. 1120 - Expansion of Our Lady of Fatima de Calca-2018 and sample was constituted by 21 students and the applied technique to collect the data was the interview and the instrument was the survey, which allowed obtaining data to carry out this investigation. The conclusions within the evaluation of the nutritional status with respect to the indicator of height / age (T / E) 62% (13) of the students is within the parameters "Normal" this indicates that your size or growth of the child is optimal with respect to the weight / age indicator (P / E), 48% (10) of the students are within the "Normal" parameter and, according to the IMC evaluation, 57% (14) of the students are in the normal parameters.

Keyword: Nutritional status, thinness, obesity, overweight.

INTRODUCCIÓN

Partiendo que el Estado Nutricional Es la condición que se encuentra el organismo de acuerdo a los nutrientes que consume y que se mide a través del índice de masa corporal para lo que se requiere el peso y la talla. La nutrición adecuada es fundamental para la supervivencia, el crecimiento físico, el desarrollo mental, el desempeño, la productividad, la salud y el bienestar durante toda la vida; desde las primeras etapas del desarrollo fetal, el nacimiento, la niñez, la adolescencia y la edad adulta.

Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. El riesgo de déficit nutricional se presenta con mayor frecuencia en las edades pediátricas, siendo el bajo peso, la falta de crecimiento y la anemia algunas de sus principales manifestaciones. Las medidas usadas en la evaluación del estado nutricional en actualidad en centros de salud, son el peso, la talla, IMC para edad de 5 años a más. Estas mediciones se relacionan con la edad o entre ellos, estableciendo los llamados índices. Los índices más utilizados son el peso para la edad (P/E), la talla para la edad (T/E) y IMC.

El presente trabajo de investigación, permitirá determinar estado nutricional de los estudiantes de 5 años de nivel inicial de la institución educativa inicial N° 1120 -Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca -2018. Lo cual está estructurado en cuatro capítulos de la siguiente manera:

CAPÍTULO I: Problema de la investigación, donde comprende descripción del problema, dentro de ello comprende problema general y específico,

también comprende la justificación de la investigación considerando el por qué y para que se realiza dicha investigación y así mismo engloba los objetivos, el objetivo general y específico de la investigación

CAPÍTULO II: Revisión Literaria, comprende la parte teórica de la investigación donde se incluye antecedentes de estudio a nivel internacional y a nivel nacional.

CAPÍTULO III: Metodología de la Investigación, contiene la descripción del diseño metodológico y el tipo de investigación desarrollada, así mismo la población y la muestra de estudio y las técnica e instrumento aplicadas en la investigación y plan de tratamiento de datos y el diseño estadístico.

CAPÍTULO IV: Resultados de la Investigación, comprende las figuras y las tablas los cuales fueron generados con el procesamiento de datos, obtenidos con la aplicación de los instrumentos de la investigación, los cuales consta de 11 figuras y 11 tablas de los se realizó su respectiva interpretación. En dicho capítulo también contienen las conclusiones, la recomendación, referencia bibliográfica y por último los anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema de Investigación

Debido a las apreciaciones en los estudiantes del nivel inicial, en los niños y niñas tienen síntomas de desnutrición, en algunos de los estudiantes la obesidad por ello mi preocupación de realizar el presente trabajo de investigación para dar a conocer a los padres de familia, profesores, en general a toda la comunidad educativa, responsables de su formación de los estudiantes alguna manera ellos puedan dar algunas alternativas de solución frente al problema nutricional, para este trabajo escogí como unidad de estudio Estado Nutricional de los Estudiantes de 5 Años de La Institución Educativa Inicial N° 1120.

La insuficiencia de nutrientes es el problema nutricional más difundido en los países en vías de desarrollo. Este es el caso del país, donde existen sectores importantes de la población que se encuentra en la pobreza y extrema pobreza. El motivo principal es la necesidad de identificar, con alguna precisión a los niños con debilidad, motora o insuficiencia de coordinación.

En los países en desarrollo de todo el mundo, una de las primeras causas mortalidad y movilidad sigue siendo la deficiencia de la nutrición. Se calcula que más de cuatro millones de personas en todo el mundo están desnutridas y se espera que esta cifra se incremente a medida que la población crezca. Por otro lado, en los países desarrollados como los Estados Unidos, el principal problema de nutrición es el exceso cantidad de calorías y grasas presentes en la dieta, contribuye a un aumento de las enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión, etc. (Delvin & Horton, 2003, p.17).

Estos casos no son ajenos a nuestra realidad a cerca del estado nutricional que poseen los niños en los diferentes Instituciones Educativas del nivel inicial de nuestra Región, no se toman en cuenta las valoraciones nutricionales lo cual influye en el desarrollo coordinativo. Esto se puede ver con más claridad en las provincias y medios rurales del departamento y en sus Instituciones Educativas.

1.1.1. Problema general

¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°1120 - Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca - 2018?

1.1.2. Problema Específico

- ¿Cuál es el estado nutricional con respecto a Talla para la Edad (T/E), Peso para la edad (P/E) y Índice de Masa Corporal (IMC) de los estudiantes de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°1120 - Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca - 2018?

- ¿Cuál es la frecuencia del consumo de alimentos de los grupos alimenticios de los estudiantes de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°1120 - Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca-2018

1.2. Justificación

En la actualidad muchos de los padres de familia generalmente los que radican en zonas rurales desconocen del estado nutricional de sus menores hijos, no muestran mucho interés a la salud de sus niños, ni mucho menos a la buena alimentación, es lamentable decir que muchas veces los niños solo bastan con haber almorzado en la institución, que es el almuerzo preparado en la institución con alimentos proveídos por Qalywarma, lo cual no es suficiente y muchas veces asisten niños sin refrigerio, es uno de los problemas enormes con consecuencias graves a futuro en la salud, debido al incremento de la tasa de mortalidad por sus efectos a largo plazo de desarrollo del país. Así mismo influye en rendimiento académico y personalmente, es de mi mayor preocupación percibir esta situación.

Por estos motivos surge la necesidad de plantear dicha investigación con la finalidad de determinar Estado Nutricional de los estudiantes de 5 Años de la Institución Educativa Inicial N° 1120 - Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca -2018 y con los resultados obtenidos, hacer de conocimiento a los padres de familia la situación o condición en la que se encuentran sus hijos y con frecuencia suelen consumir sus hijos los alimentos de cada grupo alimenticia y no esta demás mencionar que su carencia excesiva de estos alimentos puede provocar alteraciones neurológicas irreversibles que se

manifiestan con una disminución del coeficiente intelectual y disminuye significativamente su sistema inmunológico frente a las enfermedades.

A nivel práctico, los resultados de la presente investigación tienen como finalidad mejorar la calidad de vida de los niño(as) en edad pre-escolar mediante la promoción y prevención de alimentación y nutrición saludable a nivel de los estudiantes, docentes, familia y la comunidad en general, lo cual muestra la importancia social para disminuir el índice de riesgo nutricional, desnutrición aguda y crónica(talla -baja),sobrepeso, delgadez ,obesidad en escolares, aprovechando las políticas de intervención que actualmente se vienen incrementando por el Ministerio de Salud.

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar el estado nutricional de los estudiantes de 5 años de la institución Educativa Inicial N°1120 - Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca - 2018.

1.3.2. Objetivo Específico

- Evaluar el estado Nutricional con los parámetros de Talla para la Edad (T/E), Peso para la edad (P/E) y Índice de Masa Corporal (IMC) de los estudiantes de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 1120 - Ampliación Nuestra Señora De Fátima de Calca - 2018.
- Determinar la frecuencia del consumo de alimentos de los grupos alimenticios de los estudiantes de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°1120 -Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca - 2018.

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

Para el presente proyecto de investigación se ha revisado algunos aportes y estudios relacionados, los cuales fueron realizados tanto en el ámbito internacional y nacional; se indicarán lo siguientes:

Para Villarreal C (2002) en su investigación “Evaluación Nutricional en niños menores de cinco años en la Coop, Vivienda Los Chancas de Andahuaylas distrito de Santa Anita – Lima, cuyo objetivo fue evaluar el estado nutricional de los niños menores de cinco años según antropometría, valorar su consumo de alimentos y relacionar dichas variables básicas insatisfechas (NBI) de sus familias. El método es descriptivo prospectivo. La población estuvo conformada por 171 niños de ambos sexos que se pesaron y tallaron entre mayo y junio del 2002. Y se llegó a la siguiente conclusión de este trabajo fue entre otros que: “Es necesario mejorar la ingesta de energía y hierro en estos niños para lograr un óptimo crecimiento.

Para Tovar M (2012) Evaluar el estado nutricional de los pre escolares que asisten al Centro Infantil del Buen Vivir “Niño de Isinche Número Uno” E implementación de acciones en Consejería nutricional.” Donde su objetivo fue evaluar el estado nutricional de los pre escolares que asisten al Centro Infantil del Buen Vivir “Niño de Isinche Número Uno” e implementación de acciones en Consejería nutricional. Donde llegó a las siguientes conclusiones

La edad de los niños y niñas investigados oscilo entre 10 a 60 meses, con un promedio de 28.4 meses, 29 son mujeres que equivale al 64 % y el 36% que corresponde a 16 hombres. Para la evaluación del estado nutricional de los niños y niñas se ha considerado los tres indicadores principales: talla/edad, peso//talla y peso//edad: revelo que el 82% tienen retardo en la talla, 62% tienen bajo peso o emaciación, ocasionado 91 por prácticas alimentarias inadecuadas, falta de alimentos nutritivos y desordenes en la alimentación anteriores y recientes. El IMC exterioriza que hay un 49% de peso normal, el 36% desnutrición y el 15% de sobrepeso. Otro problema que afecta a los niños y niñas del Centro Infantil son las prácticas alimentarias inadecuadas, preparaciones poco nutritivas, hábitos de aseo incorrectos; son factores condicionantes que están ligados al nivel educativo de las madres de familia y todo esto conlleva a que los niños reciban una dieta monótona y rica en fuentes de carbohidratos.

Para Saravia, E (2009) en su estudio “Evaluación del estado nutricional en estudiantes del colegio “César Vallejo Mendoza” del distrito de Santiago de Chuco, La Libertad, 2009”. La investigación tiene el objetivo de evaluar el estado nutricional de los escolares a través de la evaluación de las medidas

antropométricas. La muestra estuvo constituida por 83 alumnos las edades fluctuaron entre los 6 y 11 años, los cuales 39 son de sexo femenino y 44 de sexo masculino y llego a las siguientes conclusiones: Los resultados mostraron que 21 alumnos (25,3%) presentaron un índice de T/E por debajo de lo permitido (talla baja); mientras que 16 alumnos (19,3%) presentaron un IMC deficiente (delgadez).

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estado nutricional

Es la condición que se encuentra el organismo de acuerdo a los nutrientes que consume y que se mide a través del índice de masa corporal para lo que se requiere el peso y la talla.

Para mantener un estado nutricional dentro de los parámetros normales es necesario ingerir los nutrientes en cantidades recomendadas de acuerdo a la edad y satisfacer las necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

2.2.1.1. Nutrición

Según Shils la nutrición Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición quiere decir una adecuada dieta que sea lo suficiente equilibrada y combinada con el ejercicio regular porque es un elemento fundamental de la buena salud.

2.2.1.2. Importancia de la nutrición

Una adecuada nutrición durante la infancia y niñez temprana es esencial para asegurar que los niños alcancen todo su potencial en relación al crecimiento, salud y desarrollo.

La nutrición deficiente incrementa el riesgo de padecer enfermedades y es responsable directa o indirectamente de muertes. La nutrición inadecuada puede también manifestarse con el sobrepeso en la niñez, la cual es un problema que se va incrementando en muchos países. Las deficiencias nutricionales tempranas también han sido vinculadas con problemas que comprometen el crecimiento y salud a largo plazo. Elevado número de niños desnutridos en una población tiene consecuencias en el desarrollo del país. Por lo tanto, las consecuencias funcionales globales de una desnutrición son enormes.

2.2.1.3. Estado nutricional en las diferentes etapas de vida

Según Antuguezs (2006), La niñez es una etapa de grandes cambios y rápido crecimiento, los problemas de malnutrición afectan principalmente durante la primera infancia, ocasionando problemas en el crecimiento y desarrollo, afectando la atención y el aprendizaje. Las necesidades calóricas disminuyen en relación con el tamaño corporal durante la infancia intermedia sin embargo se almacenan reservas para el crecimiento en la etapa adolescente, en la etapa escolar los niños sienten atracción por los juegos lo que fortalece el desarrollo intelectual y ocasiona un mayor desgaste de energía. En esta etapa de vida el niño aumenta de 2 a 3 kg por año y aumenta la talla en un aproximado de 5cm por año.

2.2.1.4. Alteraciones del estado nutricional.

Un estado nutricional adecuado está caracterizado por mantener las medidas antropométricas y nivel de hemoglobina dentro de los parámetros normales y se ha denominado estado nutricional inadecuado cuando las medidas

antropométricas están fuera de los parámetros normales. La nutrición inadecuada se puede manifestar de la siguiente manera:

2.2.2. Desnutrición

Es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteína. Se manifiesta por retraso del crecimiento (talla baja para la edad, peso bajo para la edad). La desnutrición en la etapa pre-escolar y escolar afecta la capacidad de atención y aprendizaje en los niños.

2.2.2.1. Desnutrición Crónica

Según El UNICEF, (2011), Un niño que sufre desnutrición crónica presenta un retraso en su crecimiento. Se mide comparando la talla del niño con el estándar recomendado para su edad. Indica una carencia de los nutrientes necesarios durante un tiempo prolongado, por lo que aumenta el riesgo de que contraiga enfermedades y afecta al desarrollo físico e intelectual del niño.

2.2.2.2. Desnutrición aguda

También llamada “emaciación”, la desnutrición aguda se caracteriza por un rápido deterioro del estado nutricional en un breve período. En los niños, puede medirse usando el índice nutricional de peso por estatura o el perímetro braquial. Existen diferentes grados de desnutrición aguda: la desnutrición aguda moderada y la desnutrición aguda grave.

2.2.2.3. Riesgo Nutricional

El riesgo nutricional es la probabilidad de que una persona desarrolle desnutrición y, como consecuencia, tenga un peor estado de salud.

- **Sobrepeso**

Es el aumento de peso corporal por encima de un patrón dado, para evaluar si una persona presenta sobrepeso los expertos presentan una fórmula llamada (IMC) que calcula el nivel de grasa corporal que calcula el nivel de grasa corporal en relación con el peso, estatura y talla.

- **Obesidad**

Es una condición resultante de la acumulación de exceso de grasa en el cuerpo. De manera general, podemos decir que una persona es obesa cuando su peso está 20% o más por encima del peso recomendado para una persona de su mismo tamaño, edad, sexo y estructura ósea. La obesidad aumenta de forma alarmante los riesgos de padecer ciertas enfermedades y condiciones físicas graves.

La obesidad es el resultado del consumo de una cantidad de calorías mayor que las que el cuerpo utiliza.

2.2.3. Valoración del estado nutricional

La valoración nutricional permite determinar el estado de nutrición de un individuo, valorar las necesidades o requerimientos nutricionales y pronosticar los posibles riesgos de salud que pueda presentar en relación con su estado nutricional.

La valoración del estado nutricional se basa en la anamnesis, la exploración clínica y el estudio antropométrico. Al realizar esta valoración nos podemos encontrar con diversos grados de desnutrición o con un estado nutricional equilibrado o normal.

2.2.4. Antropometría Nutricional

De los datos antropométricos de mayor utilidad para valorar el estado de nutrición son: el peso, la talla, el perímetro craneal, el perímetro del brazo y el grosor del pliegue cutáneo.

2.2.4.1. Peso

Es un indicador global de la masa corporal. En la valoración del porcentaje del peso para la edad se basa en la clasificación de malnutrición donde se establece tres grados de Malnutrición de primer grado o leve, cuando el peso se encuentra entre 75 y 90 por 100 del peso medio para la edad y de acuerdo al sexo. Moderada cuando se sitúa entre el 60 y 75 por 100 y de tercer grado o grave al 60 por 100.

- ***Peso para la Edad***

Es un indicador que corresponde entre el peso real de un niño y su peso teórico normal expresado como porcentaje. El déficit de peso para la talla y talla para la edad, no discrimina entre retardo de crecimiento y adelgazamiento. Mide la desnutrición global (efecto combinado de las condiciones crónicas y recientes). Debido a su gran variabilidad es útil en casos extremos y también como un índice prospectivo de riesgo; sensible a pequeños cambios, detectando rápidamente situaciones de dieta insuficiente, aunque también puede reflejar una enfermedad reciente como diarrea y sarampión.

Refleja la masa corporal alcanzada en relación con la edad cronológica. Es un índice compuesto, influenciado por la estatura y por el peso relativo.

La evaluación del estado nutricional se realizará con la tabla de valoración nutricional antropométrica mujeres y varones (5 -19) años

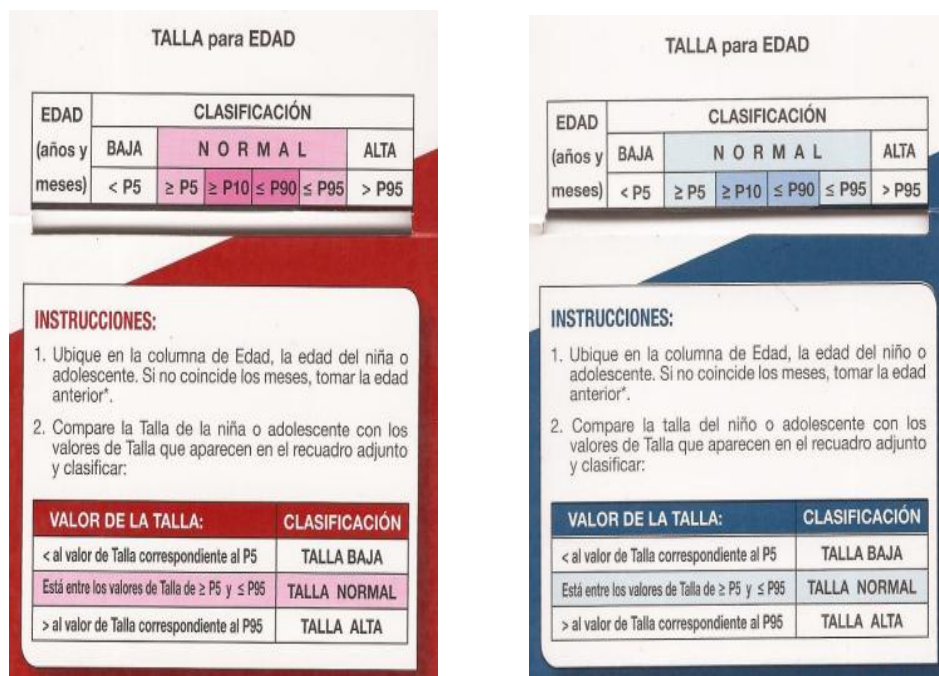


Figura 1. Tabla de valoración nutricional antropométrica mujeres y varones (5 -19) años de la masa corporal alcanzada en relación con la edad cronológica

- **Peso para la Talla**

Es un indicador que refleja los antecedentes nutricionales y de salud de la población. El déficit de talla permite inferir insuficiencias alimentarias, ya que la altura se afecta lentamente en el tiempo. A mayor déficit nutricional, mayor cronicidad de la desnutrición. La desnutrición crónica es un indicador de privación social, análogo a la mortalidad infantil y su alta prevalencia puntualiza la urgente necesidad de un mejoramiento general de las condiciones socioeconómicas.

Refleja el peso relativo para una talla dada y define la proporcionalidad de la masa corporal. Un bajo peso/talla es indicador de emaciación o desnutrición aguda. Un alto peso/talla es indicador de sobrepeso.

La evaluación del estado nutricional se realizará con la tabla de valoración nutricional antropométrica mujeres y varones (5 -19) años

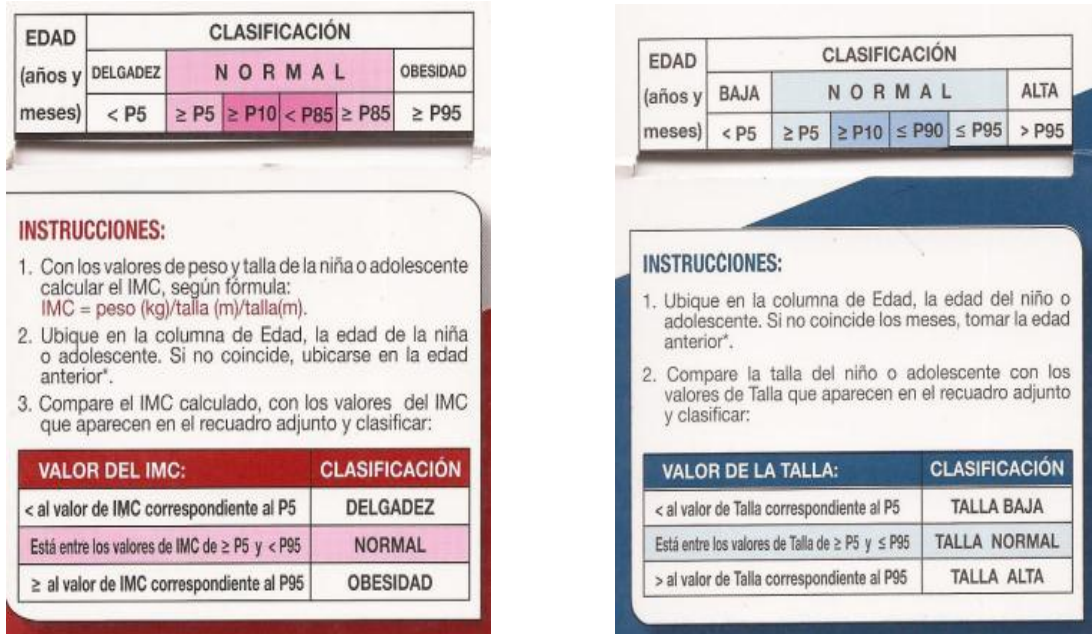


Figura 2. Tabla de valoración nutricional antropométrica mujeres y varones (5 -19) años del peso relativo para una talla

2.2.4.2. Talla

Es el parámetro fundamental para valorar el crecimiento en longitud, es otra de las mediciones antropométricas que se realizan a la hora de una valoración nutricional.

- **Talla Para La Edad**

Refleja el crecimiento lineal alcanzado en relación con la edad cronológica y sus déficits se relacionan con alteraciones acumulativas de largo plazo en el estado de salud y nutrición.

2.2.4.3. Índice de Masa Corporal (IMC)

Se define como la masa corporal del individuo (en kilogramos) dividida por la estatura (en metros al cuadrado): Unidades del IMC =kg/m².

2.2.5. Estado nutricional según las tablas del índice de masa corporal.

2.2.5.1. La alimentación sana y sus beneficios

La alimentación sana es la ingesta de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que el cuerpo necesita para conservar la salud. Para conseguir una alimentación sana que cubra adecuadamente nuestras necesidades, se deben combinar bien los alimentos por lo que es necesario conocer los nutrientes que contienen. Una alimentación saludable, depende de la cantidad y calidad de alimentos que se incluyen en cada comida, pero también, debe adecuarse a la edad, sexo, peso, talla y actividad física e intelectual de cada persona, Una buena nutrición y una dieta balanceada son indispensables para un sano crecimiento. Al ser etapas de formación, es durante este periodo donde se forman los hábitos alimenticios saludables que favorecen la nutrición. Algunas estrategias para lograrlo son éstas:

- Establecer un horario regular para las comidas en familia
- Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables
- Dar un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva
- Evitar las peleas por los alimentos y durante la hora de la comida
- Evitar ver la televisión durante la hora de la comida
- Involucrar a los niños y adolescentes en el proceso de elaboración de los alimentos y preparación de la mesa.

Debido a que la jornada diaria está colmada de responsabilidades, y las comidas de preparación rápida o chatarra están siempre a la mano, es fácil adoptar malos hábitos alimenticios, sin embargo, se requiere constancia para

llevar a cabo estas estrategias y prevenir problemas como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.

2.2.5.2. Grupos de alimentos de la pirámide alimenticia que se deben consumir:

Según Hernández A:

- **Carbohidratos.-** En nuestra dieta diaria los carbohidratos son fundamentales. Cuando nuestro cuerpo necesita de energía para seguir con su normal funcionamiento, son los carbohidratos los alimentos que otorgan este elemento tan importante a nuestro organismo. Debemos consumir durante el día de 6 a 8 porciones, las cuales se encuentran en alimentos como: pan, pastas, arroz, cereales, legumbres, avena, quinua, quaquero, habas, moraya, choclo, entre otros.
- **Frutas.-** Es aconsejable tomar cinco raciones de frutas diarias. Las frutas tienen un alto contenido en antioxidantes, fibra, vitamina C y ácido cítrico. Además, las frutas en general aportan ácidos orgánicos, ácido fólico, vitaminas del complejo B, citroflavonoides y sales minerales (potasio, magnesio, calcio, fósforo). Entre las frutas la manzana en particular hay que tenerla en casa, las manzanas son una buena fuente de pectina, fibra que puede reducir los niveles de colesterol y glucosa. Su aporte calórico bajo y su alta cantidad de fibra la hacen un alimento ideal para el control de la obesidad.
- **Verduras.-** Las verduras son muy saludables, porque aportan muchos micronutrientes que actúan sinérgicamente como antioxidantes y protegen

de varias enfermedades crónicas, tanto cardiovasculares, como del cáncer (cáncer de próstata, cáncer de colon) e igualmente ayudan a mantener la salud de tejidos como piel y mucosas del cuerpo y estos alimentos se concentra en tomate, apio, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria, lechuga, cebolla.

- **Proteínas.-** Son los pilares fundamentales de la vida. El cuerpo necesita proteína para repararse y mantenerse a sí mismo. La estructura básica de una proteína es una cadena de aminoácidos. y las proteínas se encuentran en fuentes animales tales como las carnes de pollo, cordero, vaca, hígado, sangrecita, cuy, la leche, el pescado, queso la soja (soya) y los huevos, al igual que en fuentes vegetales tales como los frijoles, tarwi las legumbres, y algunos granos como el germen de trigo. Usted no necesita consumir productos animales para obtener toda la proteína que necesita en su dieta.
- **Dulces-Lípidos.-** Estos alimentos son los siguiente: Mantequilla, azúcar, aceite , palta ,miel ,manteca, aceite de oliva ,maní-pastas y chancaca que proporcionan calorías, y muy pocas o ningunas vitaminas o minerales. La recomendación es usar muy poco los alimentos de este grupo.
- **Agua.-** El cuerpo humano tiene un 70 % de agua y esta agua toma parte en la mayoría de las reacciones que se producen a cada momento en nuestro cuerpo.

Por ello es importante consumir diariamente 8 vasos de agua durante el día, esto nos ayudara a hidratar, mejorar la digestión y a regular otros procesos importantes en nuestro cuerpo.

2.2.5.3. Frecuencia de Consumo de Alimentos y Densidad Energética.

Aumentar el número de veces que el Niño consume los alimentos complementarios conforme van creciendo.

El número apropiado de comidas depende de la densidad energética de los alimentos locales y las cantidades normalmente consumidas Durante cada comida.

Para el Niño amamantado promedio de 6 a 8 meses de edad, se debe proporcionar 2 a 3 comidas al día, de los 9 a 11 meses y 12 a 24 meses de edad el Niño debe recibir 3-4 comidas al día además de meriendas nutritivas (Como una fruta, un pedazo de pan con algún derivado de carne) ofrecidas 1 o 2 veces al día, según lo desee el Niño.

Las meriendas se definen Como alimentos consumidos entre comidas, siendo generalmente alimentos que los niños consumen por sí mismos y que son convenientes y fáciles de preparar.

Si la densidad energética o la cantidad de alimentos en cada comida es Baja, o el Niño ya no es amamantado, es posible que se requiera de comidas más frecuentes, con abundantes alimentos de origen cárnico o de Origen lácteo.

2.2.5.4. Contenido Nutricional de Alimentos Complementarios

Dar una variedad de alimentos para asegurarse de cubrir las necesidades nutricionales. Debe consumirse carne, aves, pescado o huevos diariamente o, de no ser posible, lo más frecuentemente posible.

Las dietas vegetarianas no logran cubrir las necesidades nutricionales a esta edad, a menos que se utiliza suplementos nutricionales o productos fortificados. Las frutas y verduras ricas en vitamina A deben ser consumidas a diario.

2.2.6. Prevención de desnutrición

Promoción de la lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida.

Lactancia adecuada la que debe empezar a partir de los 0 hasta los 6 meses de edad, la leche materna sola no es suficiente y es necesario complementarla con otros alimentos, siendo recomendable introducir alimentos semisólidos.

Esta práctica enseñara al niño a comer alimentos con diferentes texturas, consistencias y sabores.

Se debe evitar la administración prematura de alimentos a niños amamantados, para evitar que sustituyan la leche materna. Las preparaciones apropiadas son mazamorra espesas o purés que contiene una densidad energética mínima de 0.8 a 1.0 kcal/gr con este tipo de preparación el niño puede cubrir sus requerimientos energéticos comiendo de 4 a 5 veces al día, además de la leche materna.

2.3. Sistema de Variable:

Tabla 1.

Operacionalizacion de Variables.

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Valoración
Estado Nutricional	Es la condición que se encuentra el organismo de acuerdo a los nutrientes que consume y que se mide a través del índice de masa corporal para lo que se requiere el peso y la talla. Para mantener un estado nutricional dentro de los parámetros normales es necesario ingerir los nutrientes en cantidades recomendadas de acuerdo a la edad y satisfacer las necesidades biológicas, psicológicas y sociales.	Talla -Edad Peso - Edad: IMC	<ul style="list-style-type: none"> • Normal • Riesgo Nutricional • Desnutrición crónica (Talla baja) • Talla alta <ul style="list-style-type: none"> • Normal • Riesgo Nutricional • Desnutrición • Sobre peso <ul style="list-style-type: none"> • Delgadez • Normal • Obesidad • 	Baja: < P5 Normal: < P5 - ≥ P5 - ≥ P10 - ≤ P90 ≤ P95 Alta: > P95 Delgadez: < P5 Normal: < P5 - ≥ P5 - ≥ P10 - < P85 ≥ P85 Alta: ≥ P95 ≥ P95
Frecuencia Alimentaria	Es las veces que se consume un alimento	<ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos • Frutas • Verduras • Proteínas • Lípidos-Duces 	Frecuencia de consumo de los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Poco • Regular • Bastante

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y diseño de investigación

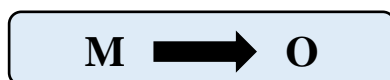
3.1.1. Tipo de Investigación.

Según la estrategia aplicada la presente investigación, corresponde al tipo descriptivo ya que no se realiza ningún tipo de manipulación de variables. (Palomino: 2007).

3.1.2. Diseño de Investigación.

La presente investigación corresponde al diseño descriptivo Diagnostico, porque sólo se observa y mide las variables, sin buscar ninguna relación entre ellas. (Palomino: 2007).

La representación del diseño es la siguiente:



Dónde:

M: Es la muestra u objeto en que realizara el estudio

O: Es la observación de la muestra.

3.2. Población y Muestra.

3.2.1. Población.

Tabla 2.

Estudiantes matriculados en la I.E.I

ESTUDIANTES	CANTIDAD
3 años	20
4 años	23
5 años	21
Total	64

La población estuvo conformada por 64 estudiantes de Nivel Inicial que se encuentran matriculados en la Institución Educativa Inicial N°1120 - Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca-2018.

3.2.3. Muestra.

Tabla 3.

Estudiantes de 5 años

ESTUDIANTES	CANTIDAD
Masculino	9
Femenino	12
Total	21

Se trabajó con una muestra de 21 Estudiantes del aula 5 años que se encuentran matriculados en la Institución Educativa Inicial N°1120 - Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca-2018.

3.3. Técnicas e Instrumentos de Investigación

3.3.1. Técnica

La técnica que se utilizó en el presente estudio ha sido la entrevista y la observación con la finalidad de obtener información respectiva al estado nutricional de los estudiantes.

3.3.2. Instrumentos.

El instrumento que se utilizó en el presente estudio ha sido la encuesta y ficha para evaluar estado nutricional, con sus respectivos parámetros o indicadores, con la finalidad de obtener información oportuna.

3.4. Plan de tratamiento de datos.

Para la recolección de datos se realizó trámites administrativos mediante un oficio dirigido a la Director de la Institución Educativa Inicial N^{ro}. 1120 - Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca-2018, por el cual se obtuvo la autorización para poder aplicar el instrumento y poder recolectar los datos necesarios para dicha investigación. Los datos obtenidos luego de la aplicación del instrumento, fueron tabulados en una hoja de cálculo Excel, por tratarse de un estudio descriptivo, se generaron los gráficos, para su descripción en función a las variables de estudio para luego realizar la interpretación y análisis correspondiente de los datos.

3.5. Diseño Estadístico.

El presente trabajo de Investigación por ser de tipo descriptivo diagnóstico, no presenta relación de variables, por lo cual se consideró una hipótesis invariable, que consiste en proponer que el personal directivo posee un estilo autocrático predominante. El diseño estadístico se organiza de la siguiente manera: Organizar el cuadro de distribución de frecuencias, para presentar las frecuencias absolutas, relativas acumuladas y porcentaje, que permitirán determinar el estado nutricional de los estudiantes de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°1120 - Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca - 2018.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Resultados de la investigación.

Los resultados de la presente investigación constituyen un punto de partida para conocer cuál es el nivel de estado nutricional que conservan los estudiantes del nivel inicial de 5 años.

Los datos que se obtengan durante la ejecución de la investigación servirán como diagnóstico de la realidad del estado en el que se encuentran los niños, para que director, docente de aula y padres de familia puedan tomar acciones de mejora frente al problema encontrado. Así mismo los resultados que se obtengan servirán a futuros investigadores, para que puedan realizar nuevas investigaciones que aporten en su mejora.

4.2. Resultados del diseño estadístico

Tabla 4. Estado nutricional de los estudiantes según el indicador talla-edad (T/E)

ESTADO	fi	%
Normal	13	62
Riesgo Nutricional	4	19
Desnutricion Aguda	0	0
Desnutricion Crónica	4	19
Talla Alta	0	0
TOTAL	21	100

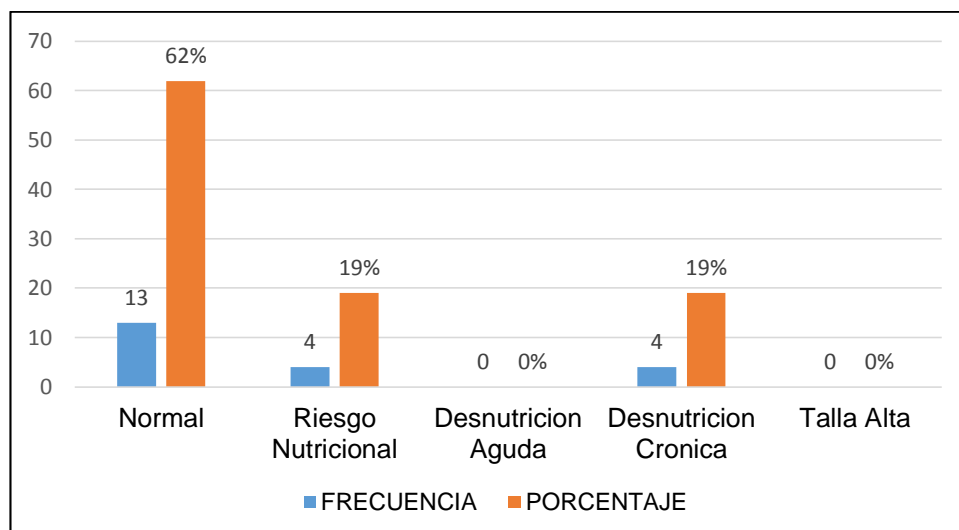


Figura 3. Estado nutricional de los estudiantes según el indicador talla-edad (T/E)

Fuente: Tabla 4

Interpretación

Respecto al diagnóstico del estado nutricional Talla/Edad (T/E) 62%(13) de los estudiantes presentaron el estado nutricional “Normal”, el 19%(10) de los estudiantes presentaron el estado nutricional en Riesgo nutricional y Desnutrición Crónica y ningún niño(a) 0% se encuentra en estado nutricional Talla Alta.

Tabla 5.
Estado nutricional de los estudiantes según el indicador P/E (peso-edad)

ESTADO	fi	%
Normal	10	48
Riesgo Nutricional	3	14
Desnutrición Aguda	0	0
Sobrepeso	8	38
TOTAL	21	100

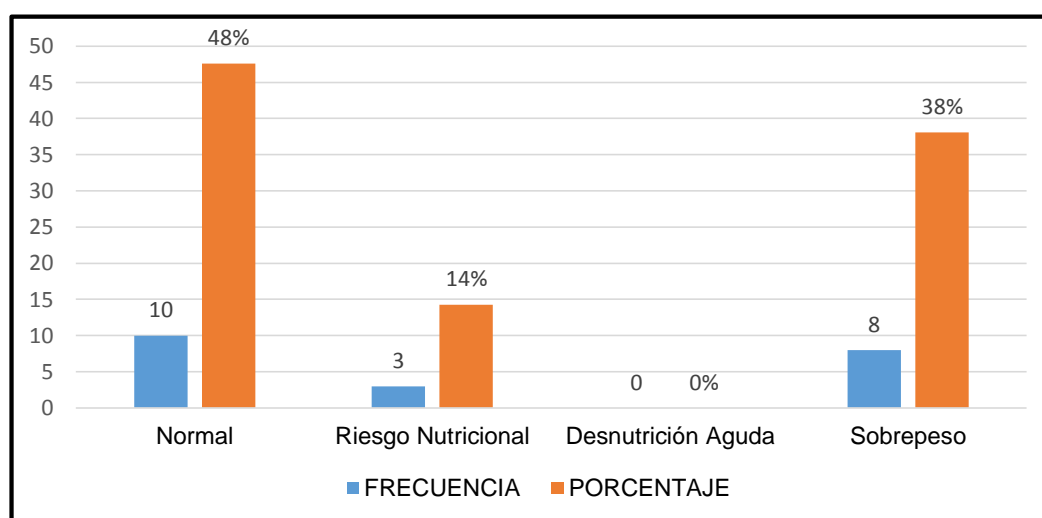


Figura 4. *Estado nutricional de los estudiantes según el indicador p/e (peso-edad)*

Fuente: Tabla 5

Interpretación

Respecto al diagnóstico del estado nutricional, P/E (Peso-Edad) 48% (10) de estudiantes presentan el estado nutricional "Normal", 38%(8) de los estudiantes presentan el estado nutricional de "sobrepeso" y 14%(3) de los estudiantes presentan el estado nutricional en "Riesgo nutricional" y ningún niño(a) con 0% se encuentra en estado nutricional Aguda.

Tabla 6.
Estado nutricional de los estudiantes según el indicador IMC (índice de masa corporal)

ESTADO	fi	%
Normal	14	67
Delgadez	5	24
Obesidad	2	10
TOTAL	21	100

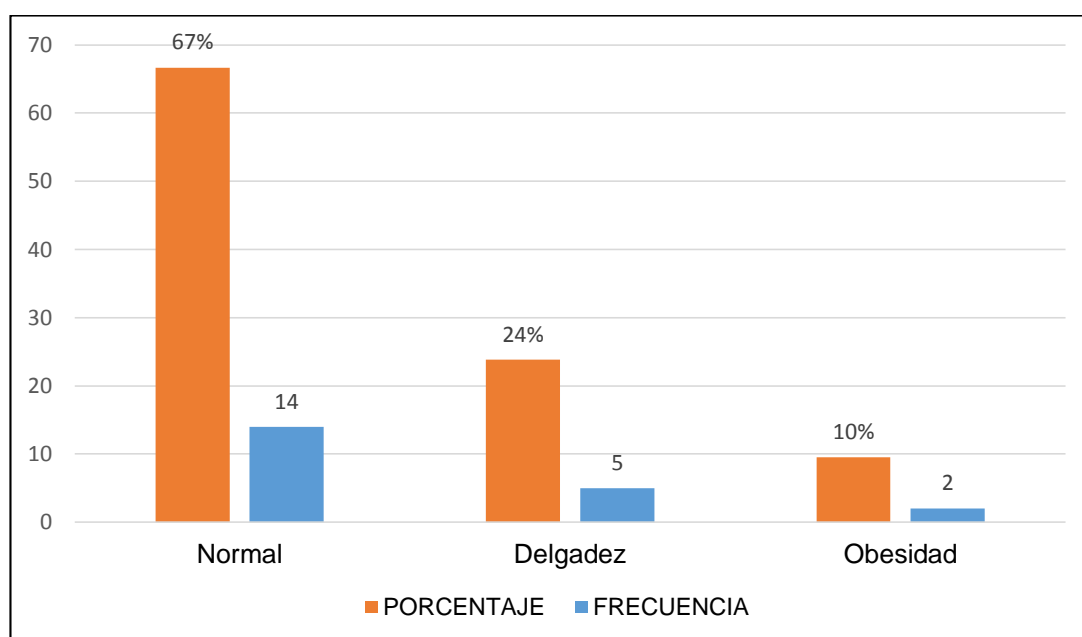


Figura 5. Estado nutricional de los estudiantes según el indicador IMC (índice de masa corporal)

Fuente: Tabla 6

Interpretación

Respecto al diagnóstico del estado nutricional, con respecto a IMC, 67% (14) de los estudiantes presentaron el estado nutricional "Normal", mientras que 24 % (5) de estudiantes presenta un IMC deficiente (delgadez) y el 10% (2) de estudiantes presentan un IMC por encima de lo permitido lo cuales indican que se encuentra en estado de obesidad.

Tabla 7.
Frecuencia de consumo de alimentos que contienen carbohidratos.

FRECUENCIA DE COSUMO	fi	%
Poco	1	5
Regular	9	43
Bastante	11	52
Total	21	100

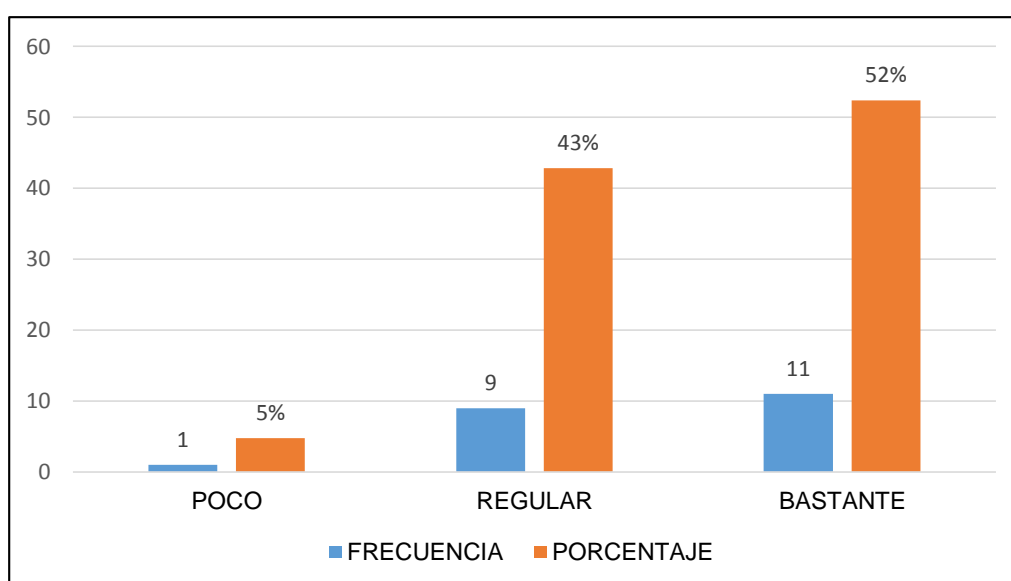


Figura 6. Porcentaje de consumo de alimentos que contienen carbohidratos

Fuente: Tabla 7

Interpretación.

En el gráfico se observa que 5% (1) de los niños consume a la semana, pocas veces los alimentos que contiene carbohidratos y 43% (9) consume con una frecuencia de regular y mientras que 52% (11) de los estudiantes consume a la semana bastante, alimentos que contienen carbohidratos.

*Tabla 8.
Frecuencia de consumo de frutas*

FRECUENCIA DE CONSUMO	fi	%
Poco	4	19
Regular	10	48
Bastante	7	33
Total	21	100

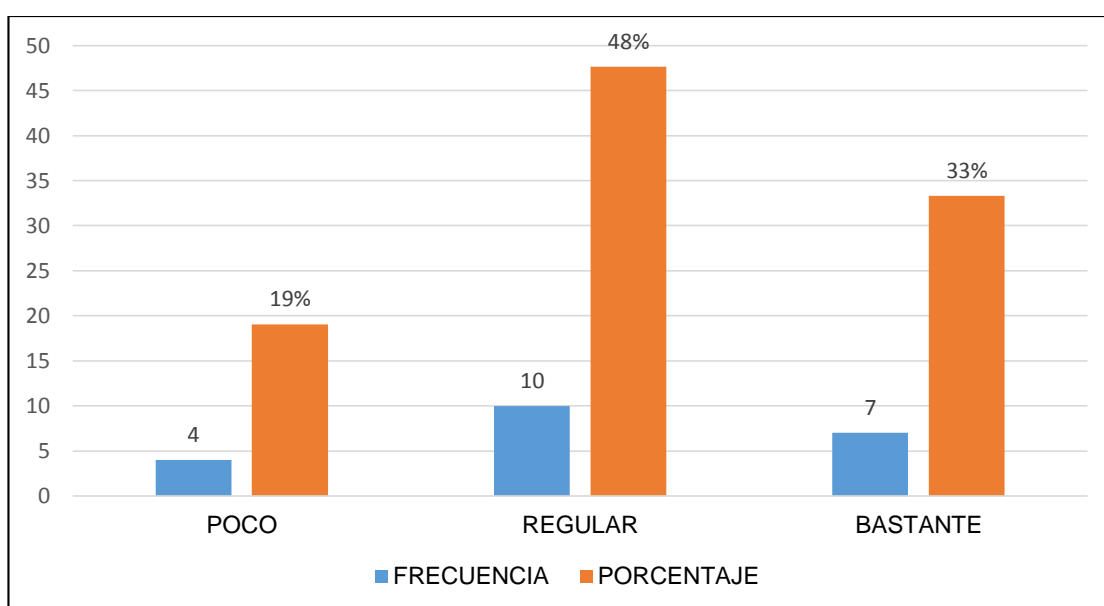


Figura 7. Porcentaje de Consumo de Frutas

Fuente: Tabla 8

Interpretación

En el grafico se observa que 19% (4) de estudiantes consume pocas veces la fruta a la semana, 33% (7) de estudiantes consume frutas con una frecuencia de regular y mientras tanto 48% (10) de los estudiantes consumen bastante fruta a la semana.

Tabla 9.
Frecuencia de consumo de verduras

FRECUENCIA DE CONSUMO	fi	%
Poco	9	43
Regular	10	48
Bastante	2	10
Total	21	100

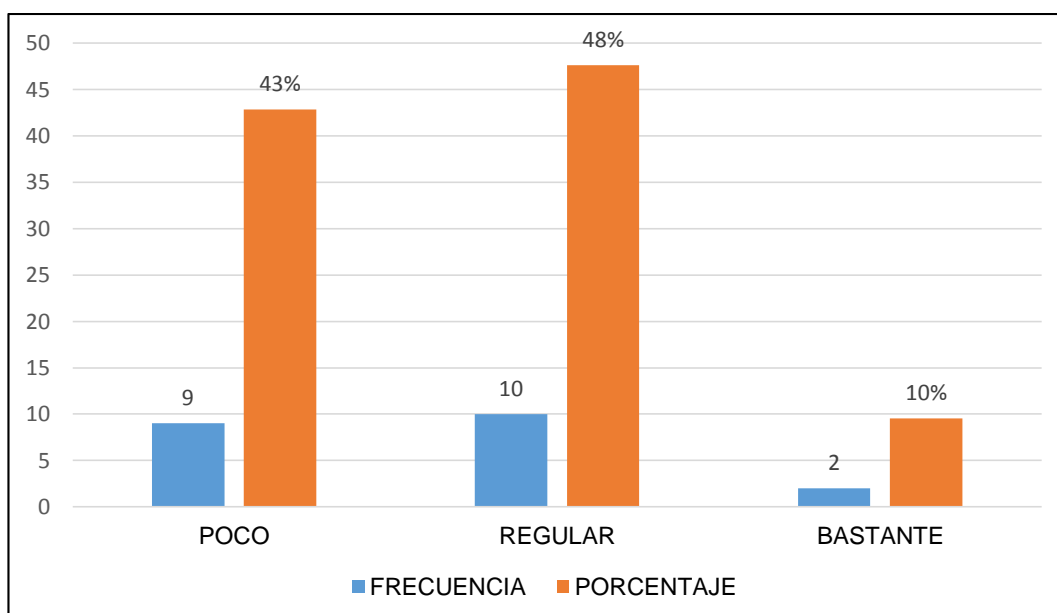


Figura 8. Porcentaje de Consumo de Verduras

Fuente: Tabla 9.

Interpretación

El consumo de verduras a la semana de los estudiantes es poco con 43% (9) y el 48 % (10) de los estudiantes consume verduras de manera regular a la semana y solo de 10% (2) de los niños consume Bastante verdura a la semana y es un porcentaje muy bajo.

Tabla 10.
Frecuencia de consumo de alimentos que contienen proteínas

FRECUENCIA DE CONSUMO	fi	%
Poco	1	5
Regular	12	57
Bastante	8	38
Total	21	100

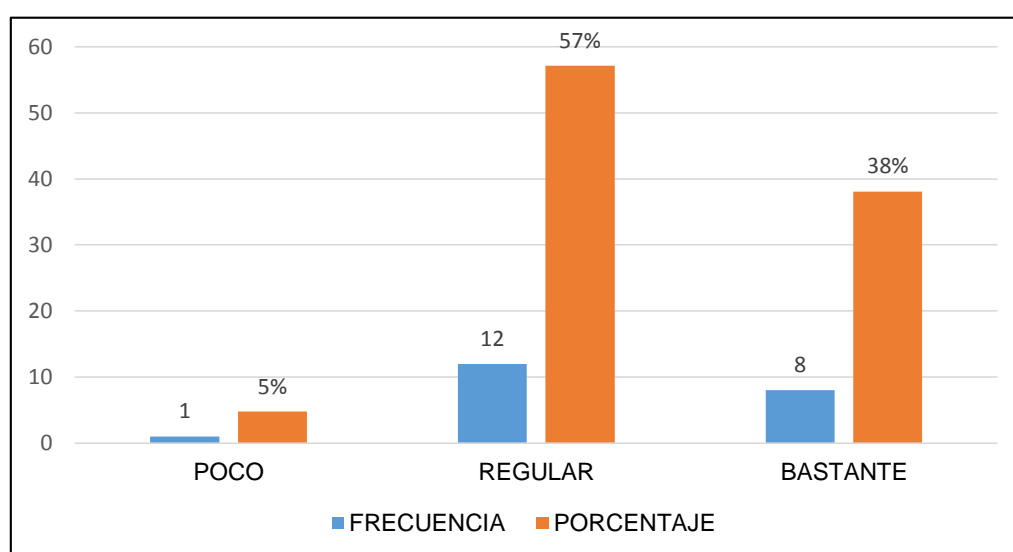


Figura 9. Porcentaje de consumo de alimentos que contienen Proteínas

Fuente: Tabla 10

Interpretación

El 5% (1) de los estudiantes consume pocas veces a la semana alimentos que contienen proteínas y 57% (12) de los estudiantes consume regular veces a la semana y 38% (8) de los estudiantes consume bastante, alimentos que contienen proteínas, es una cifra satisfactoria y el consumo mayor de este ayuda el crecimiento y desarrollo del niño(a).

Tabla 11.
Frecuencia de consumo de alimentos que contiene lípidos -dulces

FRECUENCIA DE CONSUMO	fi	%
Poco	3	14
Regular	9	43
Bastante	9	43
Total	21	100

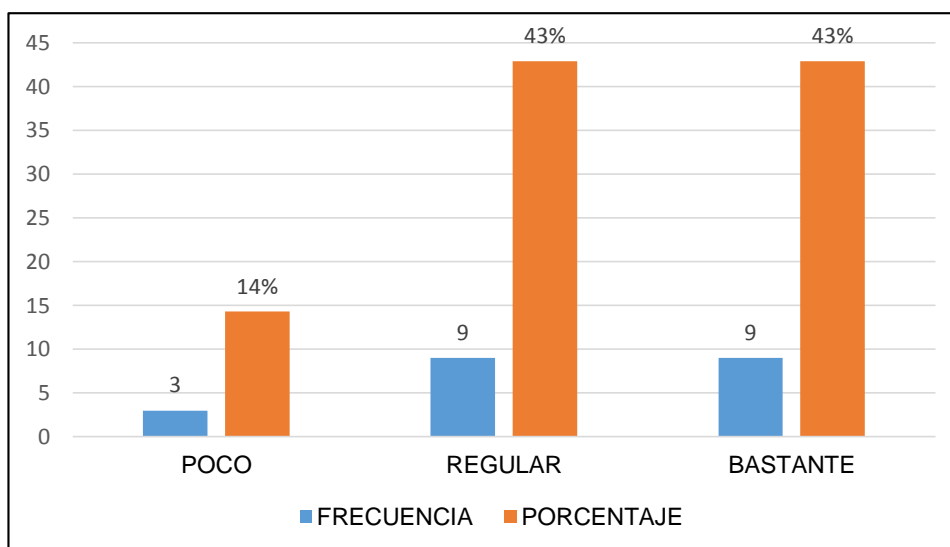


Figura 10. Porcentaje de Consumo de Alimentos que Contienen Lípidos - Dulces

Fuente: Tabla 11

Interpretación

El porcentaje de estudiante que consume pocas veces a la semana de los grupos de alimentos que contiene lípidos –Dulces, se estimó en 14% (3) y 43%(9) de los estudiantes consume regular y bastante a la semana en términos generales es poco el consumo de dulces y lípidos los cuales son alimento que deben consumir en poca cantidad para evitar el sobrepeso u obesidad.

Tabla 12.
Consumo de cantidad de vasos de agua al día

CONSUMO DE AGUA	fi	%
1 Vaso	2	10
2 Vasos	7	33
3 Vasos	9	43
Más de 4 Vasos	3	14
Total	21	100

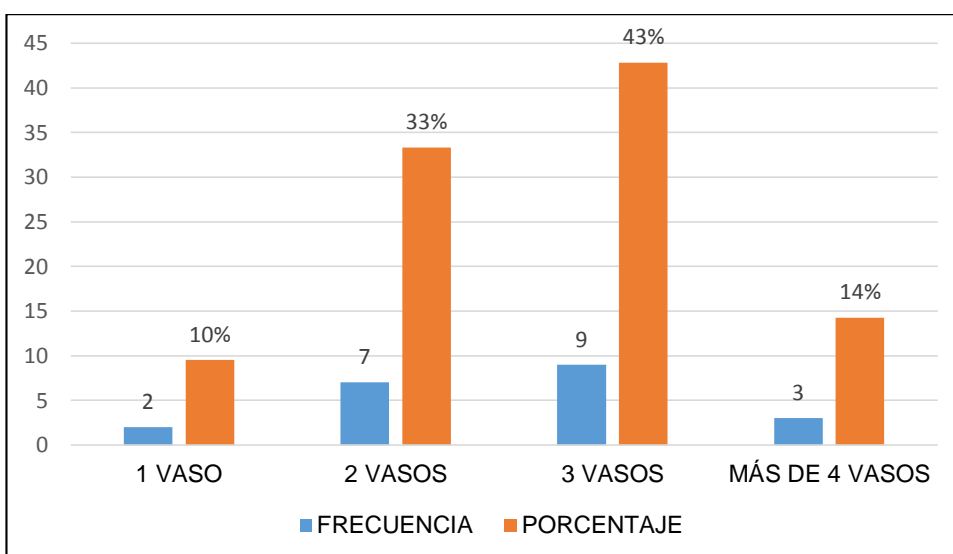


Figura 11. Porcentaje de consumo de cantidad de vasos de agua

Fuente: Tabla 12.

Interpretación

El 10 % (2) de los estudiantes suele beber un vaso de agua al día, y 33% (7) bebe agua 2 vasos al día y 43%(9) bebe 3 vasos de agua al día y solo 4 % de los estudiantes bebe agua Mas de 4 veces al día, eso quiere decir que más de la mitad de estudiantes no bebe ni un litro de agua al día es una porción muy poco por que los niños de esta edad deberían consumir más cantidad de agua por el mismo hecho que están en constante actividad física y movimiento, desarrollo.

*Tabla 13.
Lactancia materna exclusiva que recibió el niño(a) desde los 6 primeros meses*

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA LOS PRIMEROS 6 MESES	fi	%
Si	21	100
No	0	0
Total	21	100

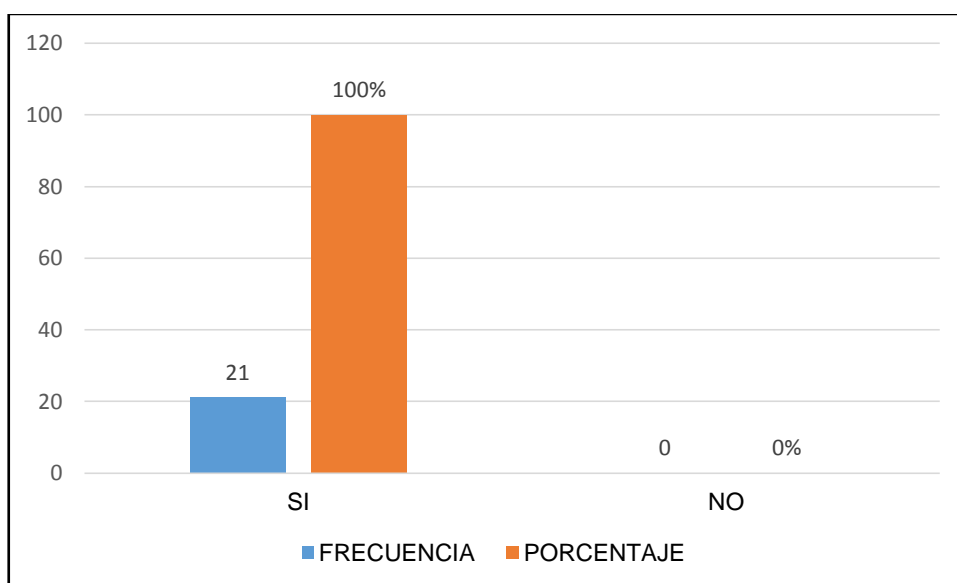


Figura 12. Porcentaje de lactancia materna exclusiva que recibió el niño(a) desde los 6 primeros meses

Fuente: Tabla 13

Interpretación

El 100%(21) de los estudiantes ha recibido lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida y el 0%(0) de los estudiantes no, eso quiere decir todos los estudiantes de 5 años recibieron lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida.

Tabla 14.
Inicio de alimentación complementaria más lactancia materna.

INICIO DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA MAS LACTANCIA MATERNA.	fi	%
SI	21	100
NO	0	0
TOTAL	21	100

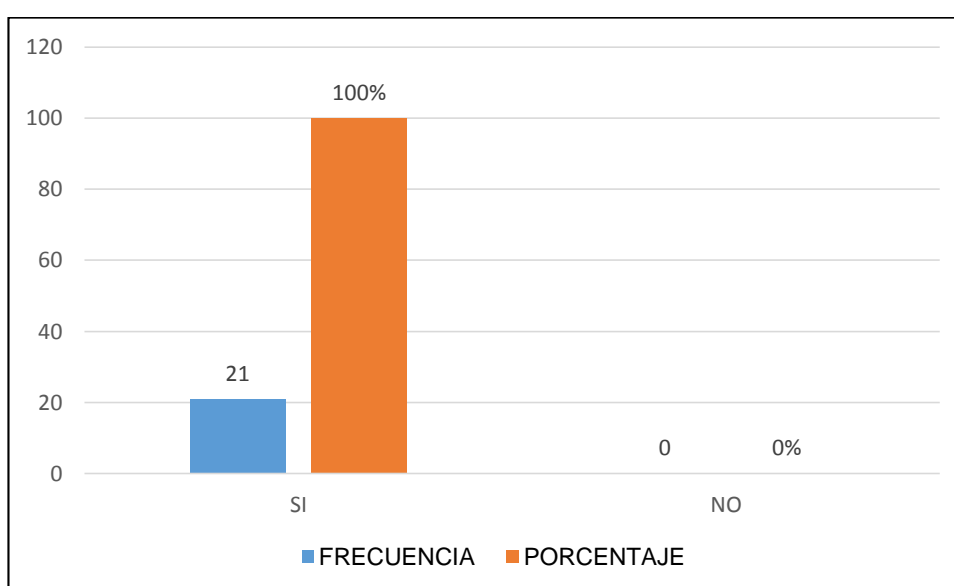


Figura 13. Porcentaje de Inicio de alimentación Complementaria más lactancia materna.

Fuente: Tabla 14

Interpretación

El 100%(21) de los estudiantes inició su alimentación complementaria más lactancia materna a partir de los 6 meses, es una muestra satisfactorio, porque la alimentación se debe priorizarse en los 5 primeros años de vida de tal manera a la larga tenga mejor calidad de vida y dependiendo del tipo de alimentación con que inicio su alimentación complementaria.

CONCLUSIONES

Primera : Según la evaluación del estado nutricional de los Niños de 5 años de la institución educativa inicial N^o1120 Nuestra señora de Fátima de calca que fueron evaluados mediante tabla de valoración nutricional antropométrica- mujeres y varones (5 años-19 años) con respecto al indicador o parámetro de T/ E es de 62%(13) se encuentra dentro de los parámetros “Normales” esto indica que su talla o crecimiento del niño es óptimo y así mismo el 19%(4) de los estudiantes se encuentran dentro de los parámetros riesgo nutricional y desnutrición crónica es nos indica que se encuentra en riesgo a talla baja y por debajo de los parámetros normales con talla no correspondiente a su edad respectivamente y podemos afirmar que hay insuficiencia consumo de alimentos ricos en proteínas, carbohidratos y vitaminas los cuales ayudan en su crecimiento, desarrollo y brindan energía.

Segunda: También se aprecia también a los niños con respecto al parámetro de P/E el 48%(10) de los estudiantes se encuentra dentro parámetro “Normal” y 14%(5) de los niños se encuentra en riesgo a subir peso y 38%(8) de los estudiantes se encuentran en parámetro de sobrepeso, que un es indicador que indica que su peso para su edad es demasiado y se debe disminuir alimentos que contengan harinas, dulces entre otros.

Tercera: Según la evaluación del IMC 57%(14) se encuentran en los parámetros normales ,24%(5) se encuentran en parámetros de delgadez y 10%(82) fuera del rango del parámetro aceptable, lo cual indica que estos niños tienen mayor ingesta de carbohidratos y lípidos- dulces, lo cual su excesivo consumo, podría ocasionar problemas a futuro.

RECOMENDACIONES

- Primera:** El centro de salud ESSALUD-Calca debe coordinar y realizar visitas de manera periódica con personal de enfermería para realizar control del estado nutricional y charlas de orientación sobre la buena alimentación y frecuencia de consumos de alimentos de cada grupo de la pirámide alimenticia o preparación de las loncheras saludables con dichos alimentos.
- Segunda:** Al director de la institución educativa inicial N^{RO} 1120 Nuestra Señora de Fátima de Calca, realizar charlas sobre la importancia de la buena alimentación y cuidado de salud de sus menores hijos en coordinación con el personal de centro de salud de Calca.
- Tercera:** A las docentes que laboran en la institución educativa inicial N^{RO} 1120 Nuestra Señora de Fátima de Calca, que realicen seguimiento de su control de su estado nutricional en coordinación con el personal de ESSALUD- Calca y concientizar a los niños(as) mediante desarrollo de las sesiones de clases sobre la importancia del consumo de alimentos nutritivos.
- Cuarta:** A los padres de familia que acudan al centro de salud con sus hijos(as) para su control de su estado nutricional y cooperación con la orientación que se le brinda a su familia.

BIBLIOGRAFÍA

- Villareal C (2002) “Evaluación nutricional en niños menores de cinco años en la Coop, Vivienda los chancas de Andahuaylas distrito de Santa Anita (Tesis de Maestría), distrito de Santa Anita –Lima
- http://www.academia.edu/24924084/Evaluaci%C3%B3n_nutricional_en_ni%C3%B1os_menores_de_5_a%C3%B1os_en_la_Coop._Vivienda_Los_Chancas_de_Andahuaylas_distrito_de_Santa_Anita_Lima._2002.
- Tovar M (2012), “Evaluar el estado nutricional de los pre escolares que asisten al Centro Infantil del Buen Vivir “Niño de Isinche Número Uno” E implementación de acciones en Consejería nutricional (Tesis de grado), Escuela Superior Politécnica De Chimborazo, Riobamba, Ecuador
- Saravia, e (2019) *Evaluación Del Estado Nutricional En Estudiantes Del Colegio “César Vallejo Mendoza” Del Distrito De Santiago De Chuco, La Libertad Perú*, (Tesis de bachiller), consultado el 15 de setiembre 2018) en la web: <file:///C:/Users/user/Downloads/DialnetEvaluacionDelEstadoNutricionalEnEstudiantesDelCole-6181496.pdf>
- Shils M. (2001). Nutrición en salud y enfermedad. Recuperado -2018, Setiembre 12- en la web: <https://booksmedicos.org/nutricion-en-salud-y-enfermedad-maurice-e-shils/>
- Antuguez. S. (2006) Estado Nutricional del niño de un año de edad y su relación con algunos factores, consultorio de Cred. Del Hospital Víctor Ramos, guardia, Noviembre 2005– Abril 2006.
- Hernández A. (2002) Conceptos y clasificación. Recuperado de: <http://www.inatacion.com/articulos/nutricion/nutricion1.html>

Sanamente, *Clases de alimentos y sus beneficios*, Recuperado el 28 octubre de 2018 en la web:<https://sites.google.com/site/julianamorenoitm/1-2-clases-de-alimentos-y-sus-beneficios>

Zulma O. (2014) “Evaluación de crecimiento de niños y niñas”- 2015. consultado 2018 setiembre 15) en la web: http://files.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion_24julio.pdf

MINSA (2011) *Norma Técnica de Salud para el Control del crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años, Ministerio de Salud, Lima-Perú*. Recuperado el 28 de octubre de 2018 en la web:

<https://sites.google.com/site/julianamorenoitm/1-2-clases-de-alimentos-y-sus-beneficios>

MediSur V.8. N.2. Cienfuegos.(2010) “*Estado nutricional en niños escolares Valoración clínica, antropométrica y alimentaria*”-Cienfuegos - Cuba. Recuperado el 28 octubre de 2018 en la web: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2010000200004#author6.

ANEXOS

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Desarrollamos la siguiente encuesta para conocer en qué “**ESTADO NUTRICIONAL SE ENCUENTRA LOS ESTUDIANTES DE 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N 1120- AMPLIACIÓN NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA DE CALCA 2018**”.

DATOS GENERALES:

Nombre y apellido del niño(a).....
 Género: Varón () Mujer ()
 Dirección.....Distrito.....Provincia.....Región

- 1) Completar el cuadro con datos pedidos , ¿Cuántos años tienes (años- meses), ¿Cuál es su talla y peso?

EDAD (años)	MESES

- 2) Talla y Peso:

TALLA ACTUAL	PESO ACTUAL

- 3) DX: ESTADO Nutricional - T/E(Talla-Edad)- P/E (Peso-Edad) IMC:

❖ Estado Nutricional: DX: T/E (Talla- Edad)

ESTADO	OBSERVACIONES
Normal	
Riesgo Nutricional	
Desnutrición Aguda	
Desnutrición crónica(talla Baja)	
Talla Alta	

❖ Estado Nutricional: DX: P/E (Peso-Edad)

ESTADO	OBSERVACIONES
Normal	
Riesgo Nutricional	
Desnutrición Aguda	
Sobre peso	

❖ Estado Nutricional:

IMC:.....

ESTADO	OBSERVACIONES
Normal	
Delgadez	
Obesidad	

P/ T² :

ENCUESTA SOBRE LA FRECUENCIA DEL CONSUMO DEL GRUPO DE ALIMENTOS

Desarrollamos la siguiente encuesta para conocer cuál es la frecuencia de consumo de Alimentos, de los grupos de la pirámide alimenticia de los estudiantes de 5 años de la Institución Educativa Inicial N^{ro}. 1120 - Ampliación Nuestra Señora de Fátima de Calca-2018.

1 a 4 Alimentos: **Poco** – 1 a 7 Alimentos: **Regular** –Más de 8 Alimentos: **Bastante**.

- 1) **¿Qué alimentos del grupo alimenticia de CARBOHIDRATOS consume en el hogar? ¿Con que frecuencia a la semana?**
Papa –yuca-camote -Moraya -Arroz – Quinoa -Pan - choclo o mote-Trigo – Cebada – Quaquer- Habas-Lisa-Pallar.
¿Con qué frecuencia a la semana consume?
a) Poco b) Regular c) Bastante
- 2) **¿Qué alimentos del grupo alimenticia de FRUTAS consume en el hogar ¿Con que frecuencia?**
Plátano -Manzana -Naranja -Mandarina- Fresa-Granadilla - Papaya-Uva- Piña-sandía –Mango-cerezo, durazno, higo.
¿Con qué frecuencia a la semana consume?
a) Poco b) Regular c) Bastante.
- 3) **¿Qué alimentos del grupo alimenticia de VERDURAS consume en el hogar? ¿Con que frecuencia**
Tomate -Apio -Coliflor –Espinaca -Brócoli –Nabo - Perejil – Acelga- Zanahoria – cebolla – Zapallo -Lechuga.
¿Con qué frecuencia a la semana consume?
a) Poco b) Regular c) Bastante.
- 4) **¿Qué alimentos del grupo alimenticia de PROTEÍNAS consume en el hogar? ¿Con que frecuencia?**
Cordero - pollo –hígado -Sangrecita - cuy - Lenteja – Arvejas –Leche - Queso - Huevo - Pescado -Tarwi - Frejol.
¿Con qué frecuencia a la semana consume?
a) Poco b) Regular c) Bastante.
- 5) **¿Qué alimentos del grupo alimenticia de LÍPIDOS-DULCES consume en el hogar? ¿Con que frecuencia?**
Mantequilla - Azúcar - Aceites –Palta- Miel-Manteca-Aceite de oliva-Maní-Pastas-chancaca-Caña.
¿Con qué frecuencia a la semana consume?
a) Poco b) Regular c) Bastante.
- 6) **¿Cuántos vasos de agua bebes al día?**
a) 1 vaso b) 2 vasos c) 3 Vasos d) Más de 4 vasos
- 7) **¿El niño o niña recibió lactancia materna exclusiva Los primeros 6 meses de vida?**
a) si b) No
- 8) **¿El niño o niña inició la alimentación complementaria más la lactancia materna a partir de los 6 meses?**
Si b) No.

FOTOS

EN ESTAS FOTOS SE OBSERVA EL CONTROL DE TALLA Y PESO DE LOS NIÑOS DE 5 AÑOS CON APOYO DE PERSONAL DEL CENTRO DE SALUD CALCA.







EN ESTAS FOTOS SE APRECIA, LA ENTREVISTA MEDIANTE UNA ENCUESTA QUE SE REALIZA A LOS PADRES DE FAMILIA.

