



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA**



**RELACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE, HÁBITOS ALIMENTARIOS CON  
EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL  
PRIMARIO EN LA I.E.P. 72229 DEL DISTRITO DE HUANCANÉ,  
2023**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. YANDERY YULIANA LARICO QUISPE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



NOMBRE DEL TRABAJO

RELACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL ESTADO NUTRICIONAL

AUTOR

YANDERY YULIANA LARICO QUISPE

RECuento DE PALABRAS

21824 Words

RECuento DE CARACTERES

120576 Characters

RECuento DE PÁGINAS

110 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.8MB

FECHA DE ENTREGA

Jun 2, 2024 6:25 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 2, 2024 6:26 PM GMT-5

● 17% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)

  
Dr. WILBER PAREDES UGARTE  
DOCENTE  
E.P. NUTRICIÓN HUMANA  
UNA - PUNO

  
M.Sc. Silvia-Elizabeth Alejo Visca  
SUS COORDINADORA DE INVESTIGACIÓN  
E.P.A.M. UNA

Resumen



## DEDICATORIA

*A Dios, por guiar mi camino y darme fortaleza para afrontar cada situación durante el transcurso de mi vida.*

*A mis Padres Ada Olivia Quispe Calla y Efrain Larico Bautista, por brindarme su comprensión y apoyo incondicional, ustedes son mi razón de ser e impulso para avanzar y a mis Hermanos, quienes son mi fuente de inspiración para seguir mejorando cada día, agradecida por su compañía en cada momento de mi vida.*

*A mis primos Sebastián y Luana, quienes enternecen mi corazón y la llenan de alegría infinita con su compañía y ocurrencias. A mi primo, Alain Américo Larico Bautista en el Cielo. A mi Abuela Matilde Calla Vargas quien, me brindó su apoyo, cariño incondicional y siempre estuvo acompañándome en cada etapa de mi vida asimismo a mis abuelos Victoriano, Gabino y Natalia en el cielo.*

*Yandery Yuliana Larico Quispe*



## AGRADECIMIENTO

*Agradezco a la Universidad Nacional del Altiplano y a la Escuela Profesional de Nutrición Humana por brindarme la oportunidad de formarme en esta institución.*

*A mi asesor de Tesis; D.Sc. Wilber Paredes Ugarte, por su dirección en el desarrollo de la presente investigación y los miembros del jurado calificador; Dra. Delicia Vilma Arestegui Gonzales, Lic. Teresa Camacho de Barriga y Dra. Martha Yucra Sotomayor.*

*A la M. Sc. Adelaida Giovanna Viza Salas, por su apoyo y motivación, de igual modo a la Lic. Rosita y Esposo, por sus consejos y cariño que me brindaron.*

*Al Director de la Institución Educativa Primaria 72229 Glorioso Centenario 842, docentes y a cada uno de los estudiantes que participaron en la ejecución de la presente investigación.*

*A mi compañero de aventuras por creer en mí y su compañía.*

*Yandery Yuliana Larico Quispe*



# ÍNDICE DE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTO</b>	
<b>ÍNDICE DE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	
<b>ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>13</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>17</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>19</b>
<b>1.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>19</b>
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>20</b>
<b>1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>21</b>
1.5.1. Objetivo general: .....	21
1.5.2. Objetivos específicos: .....	21
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>REVISIÓN DE LITERATURA</b>	
<b>2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>23</b>
2.1.1. Internacional.....	23
2.1.2. Nacional .....	27



2.1.3. Local.....	31
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>33</b>
2.2.1. Definición de Conocimiento .....	33
2.2.2. Definición del nivel de conocimiento en alimentación.....	33
2.2.3. Alimentación saludable .....	36
2.2.4. Definición de Hábitos alimentarios.....	40
2.2.5. Definición del Estado nutricional.....	45
<b>2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.....</b>	<b>51</b>
2.3.1. Conocimiento .....	51
2.3.2. Guía Alimentaria .....	51
2.3.3. Alimentación saludable .....	51
2.3.4. Hábitos alimenticios.....	51
2.3.5. Estado nutricional.....	52
2.3.6. Sobrepeso .....	52
2.3.7. Obesidad.....	52
2.3.8. Desnutrición .....	52
2.3.9. Nutrición .....	52
2.3.10. Talla .....	52
2.3.11. Peso .....	53
2.3.12. Ingesta de alimentos .....	53

### **CAPÍTULO III**

#### **MATERIALES Y MÉTODOS**

<b>3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>54</b>
<b>3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO .....</b>	<b>54</b>
<b>3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO .....</b>	<b>54</b>



3.3.1. Población.....	54
3.3.2. Muestra.....	54
<b>3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....</b>	<b>56</b>
3.4.1. Criterios de inclusión .....	56
3.4.2. Criterios de exclusión.....	57
<b>3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....</b>	<b>58</b>
<b>3.6. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>60</b>
<b>3.7. DESCRIPCIÓN DEL PROCESAMIENTO DE LOS DATOS.....</b>	<b>62</b>
<b>3.8. ASPECTOS ÉTICOS .....</b>	<b>64</b>
<b>3.9. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO.....</b>	<b>64</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
<b>4.1. INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS RESULTADOS.....</b>	<b>66</b>
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>78</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>81</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>82</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>83</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>94</b>

**Área:** Nutrición Pública.

**Línea:** Promoción de la salud de las personas.

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 05 de junio del 2024



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Proporciones de alimentos Recomendadas para Escolares Según las Guías Alimentarias. ....	40



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Índice de masa corporal para la edad en mujeres.....	48
<b>Tabla 2</b> Índice de masa corporal para la edad en varones.....	48
<b>Tabla 3</b> Indicadores del Estado nutricional.....	50
<b>Tabla 4</b> Estratificación de muestra de estudio, según grado y sexo.....	56
<b>Tabla 5</b> Cuadro de operacionalización de variables.....	59
<b>Tabla 6</b> Datos sociodemográficos de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.....	66
<b>Tabla 7</b> Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.....	67
<b>Tabla 8</b> Hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.....	68
<b>Tabla 9</b> Estado nutricional de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.. ..	70
<b>Tabla 10</b> Tabla cruzada entre el Estado nutricional y el Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.....	73
<b>Tabla 11</b> Pruebas de chi-cuadrado entre el Estado nutricional y el Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.....	75
<b>Tabla 12</b> Tabla cruzada entre el Estado nutricional y los Hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023. ....	76



<b>Tabla 13</b> Pruebas de chi-cuadrado entre el Estado nutricional y los Hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023... ..	77
--	----



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1:</b> Cuestionarios .....	94
<b>ANEXO 2:</b> Ficha de recolección de datos .....	102
<b>ANEXO 3:</b> Ficha de consentimiento informado. ....	103
<b>ANEXO 4:</b> Constancia de aprobación del comité institucional de ética en investigación. ....	108
<b>ANEXO 5:</b> Declaración jurada de autenticidad de tesis.....	109
<b>ANEXO 6:</b> Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional.....	110



## ACRÓNIMOS

I.E.P.: Institución Educativa Primaria

I.M.C.: Índice de Masa corporal

I.E.: Institución Educativa

OMS.: Organización Mundial de la Salud

CENAN: Centro Nacional de Alimentación y Nutrición



## RESUMEN

La presente investigación, tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimientos de alimentación saludable y hábitos alimentarios relacionados al estado nutricional en estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané. Se realizó una investigación de tipo cuantitativo y nivel descriptivo analítico; la población estuvo constituida por 138 alumnos y la muestra por 102 estudiantes de segundo, tercero y cuarto grado, a quienes se les aplicó cuestionarios para medir el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, nivel de sus hábitos alimentarios y para determinar el estado nutricional se aplicó el método antropométrico. Los resultados obtenidos indican que el 78.4% de los escolares tienen un buen nivel de conocimiento de alimentación saludable y el 21.6% tiene un conocimiento regular. Respecto a los hábitos alimentarios el 74.5% son inadecuados y el 25.5%, mantiene hábitos alimentarios adecuados, respecto al estado nutricional un 52.0% presentan valores de normalidad, el 28.4% sobrepeso, 18.6% obesidad y un 1% de desnutrición. En conclusión, existe una relación significativa entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios relacionados con el estado nutricional de los estudiantes.

**Palabras claves:** Alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional, Nivel de conocimiento.



## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the level of knowledge of healthy eating and eating habits related to nutritional status in primary school students at the I.E.P. 72229 of the Huancané District. A quantitative research and analytical descriptive level was carried out; The population was made up of 138 students and the sample was made up of 102 second, third and fourth grade students, to whom questionnaires were applied to measure the level of knowledge about healthy eating, level of their eating habits and to determine nutritional status. the anthropometric method. The results obtained indicate that 78.4% of schoolchildren have a good level of knowledge and 21.6% have regular knowledge about healthy eating. Regarding eating habits, 74.5% are inadequate and 25.5% maintain adequate eating habits, with respect to nutritional status, 52.0% have normal values, 28.4% are overweight, 18.6% are obese and 1% are malnourished. In conclusion, there is a significant relationship between the level of knowledge about healthy eating and eating habits related to the nutritional status of students.

**Keywords:** Healthy eating, eating habits, nutritional status, Level of knowledge.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad la malnutrición es una problemática de salud Pública mundial, en las cuales se generan desequilibrios de excesos y carencias en la ingesta dietaria formando conductas poco saludables que conllevan al sobrepeso, obesidad, desnutrición y otras enfermedades crónicas no transmisibles que afectan a la población siendo más vulnerable la niñez y la adolescencia, puesto que durante la etapa escolar los niños presentan cambios físicos e intelectuales, psicológicos y sociales, los cuales pueden llegar a repercutir por el resto de sus vidas. (3)

La evaluación del estado nutricional desempeña un papel fundamental en la identificación de grupos con riesgo nutricional existiendo diversos métodos para la evaluación de la misma (36). Se emplean enfoques tanto objetivos como subjetivos para esta evaluación. Mientras que la evaluación objetiva se centra en los valores antropométricos como el peso y la talla, la evaluación subjetiva implica entrevistas detalladas que exploran cambios en la dieta, síntomas gastrointestinales, capacidad funcional y otros aspectos relevantes (2). En el estudio de los escolares, se dio uso principalmente a la escala de Índice de Masa Corporal (IMC) como medida antropométrica para evaluar su estado nutricional.

Los hábitos alimentarios representan tanto conductas individuales como grupales en relación con el consumo de alimentos. En el caso de los escolares, estos hábitos están influenciados por diversos factores, incluida la convivencia diaria en el entorno familiar, la exposición a la publicidad de productos procesados a través de los medios de comunicación y el acceso sin supervisión parental, a alimentos procesados en la escuela. Es importante destacar que la etapa escolar no solo es crucial para la obtención de



conocimientos académicos, también es importante para la formación de hábitos que impactan en su bienestar a largo plazo (6). Por lo tanto, es importante considerar la variable de los hábitos alimentarios ya que resulta fundamental evaluarla.

Los escolares se encuentran en una etapa de constante aprendizaje y dentro de ellos conocer sobre la importancia de una alimentación saludable es por ello que, los conocimientos sobre una alimentación adecuada en los escolares es la base de la alimentación de los adultos del mañana y que acompañados de buenos hábitos alimentarios evitaran enfermedades crónicas no transmisibles la misma que condiciona en gran medida la salud futura (9).

La evaluación del estado nutricional mediante indicadores específicos destaca la necesidad de una alimentación equilibrada y hábitos saludables para el rendimiento escolar óptimo. Esta evaluación, combinada con el conocimiento sobre alimentación adecuada y prácticas alimentarias saludables, juega un papel crucial en la prevención de patologías crónicas no transmisibles. Como se mencionó previamente, una herramienta comúnmente utilizada para este fin es el índice de masa corporal (IMC) para la edad, que permite identificar la presencia de sobrepeso, obesidad y desnutrición en los escolares (36).

Por ello, se planteó la pregunta de investigación ¿existe relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios relacionados con el estado nutricional en estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané, 2023? de tal manera conocer cuál es el factor de la malnutrición que están iniciando con los patrones de aprendizaje, y la forma que está repercutiendo en el estado nutricional a fin de tomar medidas estratégicas para controlar el problema de la malnutrición (3).



El presente estudio consta de cuatro capítulos, los cuales están compuestos de la siguiente forma: En el primer capítulo I, la formulación del problema de investigación, hipótesis, justificación y los objetivos del estudio; en el Capítulo II: los antecedentes de la investigación a nivel internacional, nacional y local, Marco teórico, se estructuran las bases teóricas y el fundamento de la investigación; Capítulo III: Los materiales y métodos de la investigación y finalmente el Capítulo IV: donde se plasman los Resultados y la discusión de los mismos, las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas, finalizando con los anexos.

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la actualidad las causas de mortalidad, no son tanto las patologías infecciosas como solían ser, sino más bien las relacionadas con estilos de vida poco saludables y comportamientos perjudiciales. Esto incluye la obesidad y la desnutrición, que son problemas graves de salud pública y afectan a la población sin distinción alguna de edad, costumbres, estatus económicos y otros. Los niños y adolescentes son especialmente vulnerables a estas condiciones.

Tener una alimentación saludable previene enfermedades crónicas no transmisibles que se generan debido al consumo excesivo de alimentos procesados, cambio de estilos de vida e inadecuados hábitos alimentarios, factores como la disponibilidad de alimentos en casa, las tradiciones familiares y el contacto con los niños durante las comidas, todos estos, son las principales circunstancias, que deben ser evaluados para tener un adecuado estado nutricional (4).

Existe una preocupación específica por la población con índices de malnutrición, ya que se encuentran en edades significativas que caracterizan su desarrollo integral, por lo que un conocimiento nutricional adecuado puede ser útil para prevenir enfermedades



relacionadas con la sobrealimentación o la desnutrición (5). Asimismo, los malos hábitos alimentarios pueden tener una serie de repercusiones negativas (6), y la alimentación poco saludable pueden tener un impacto perjudicial en la nutrición de la persona (7)(8).

En México se reportó un aumento del 34.4% de personas en la etapa de niñez con sobrepeso y obesidad; el aumento de estas condiciones en este grupo de edad se debe a la transición nutricional, que se caracteriza por un acceso más fácil a alimentos con un elevado porcentaje de azúcar, sal y grasa (9); por otro lado, las estadísticas que demuestran la congruencia de estos problemas como en Ecuador, en la cual incrementó en un 8,6% el sobrepeso y la obesidad en la población infantil (10).

En el Perú, un 38.4% escolares, entre 6 y 13 años, respecto al estado nutricional presenta una tasa de sobrepeso y obesidad, asimismo, se encuentra relacionado con el nivel de conocimientos sobre nutrición y hábitos alimenticios, considerado como bajo y representado por el 37% y 42% respectivamente (11). Si se realiza una comparación con el nivel de conocimientos en escolares con un estado nutricional normal, se puede identificar que su cognición sobre alimentación saludable es alta (71%) al contrastar con aquellos que presentan hábitos alimentarios deficientes (12).

Una alimentación saludable es necesaria para gozar de buena salud en todas las etapas de vida (1). Puesto que las enfermedades crónicas no transmisibles se previenen a través de una buena alimentación, por ello, es importante mantener buenos hábitos alimentarios adecuados desde la niñez para conservar el bienestar y la satisfacción personal a lo largo de la vida (2). Esto hace que se genere la necesidad de conocer si existe relación entre el nivel de conocimientos acerca de la alimentación saludable y los hábitos alimentarios relacionados al estado nutricional que presentan los estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané de manera que, en base a los



resultados obtenidos se puedan crear políticas en salud pública adecuadas y acciones específicas centradas en la buena nutrición, destinadas a la población infantil y estas puedan presentar un estado nutricional adecuado, por consiguiente, se espera que el estudio se sume al corpus de conocimientos científicos actualmente conocidos (3).

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Existe relación entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y hábitos alimentarios con el estado nutricional en estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané, 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de los estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané, 2023?

¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané, 2023?

¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané, 2023?

## **1.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN**

Ha: Existe relación entre nivel de conocimientos en alimentación saludable, hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané, 2023.



Ho: No existe relación entre nivel de conocimientos en alimentación saludable, hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané, 2023.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

El presente proyecto estuvo enfocado en la necesidad de conocer cuál es el factor relacionado a la malnutrición evaluando variables como el nivel de conocimiento sobre alimentación y hábitos alimentarios que presentan los estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané en relación a su estado nutricional. Por lo tanto, contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas.

Puesto que la malnutrición simboliza un desafío de salud pública a nivel mundial, su impacto se manifiesta de manera significativa en los niños en edad escolar, ya que esta etapa es crucial para su desarrollo físico, psicológico y social. Es durante estos años formativos que se establecen patrones de alimentación y hábitos que pueden influir en su bienestar a lo largo de la vida (13). Por tal razón, garantizar una alimentación adecuada se vuelve fundamental para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimo, lo que no solo influirá positivamente en el estado nutricional de los niños, sino también en su desempeño académico. Por lo tanto, esta investigación se posiciona como un aporte significativo para el avance del conocimiento científico en relación con las variables asociadas al conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios, aspectos que hasta el momento no han sido explorados en el contexto del distrito de Huancané. Los resultados obtenidos tendrán el potencial de brindar una comprensión más completa sobre estas variables, considerando las distintas dinámicas sociales, culturales y económicas que influyen en los patrones alimentarios en esta región. Asimismo, el aporte de presente estudio fue brindar datos relevantes y actualizados para que posteriormente nos permita



explicar el problema en relación a los resultados obtenidos y ejecutar un proyecto que mejore el estado de salud nutricional de los niños y niñas, por lo tanto, perfeccionar las estrategias de intervención en estudiantes del distrito y provincia de Huancané del departamento de Puno.

Por tal motivo, el proyecto se justifica de manera teórica porque ayudó a definir los niveles de conocimiento de los alumnos de primaria sobre alimentación saludable con el objetivo de posteriormente en base a los resultados obtenidos establecer directrices para mejorar los hábitos alimentarios y servir de referencia para investigaciones posteriores. Metodológicamente, el proyecto aborda un compromiso crítico, que se fundamentó en los resultados que se obtuvo, los cuales se propusieron forma adecuada para trabajar de la información sobre la alimentación saludable, hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general:**

Determinar la relación entre el nivel de conocimientos de alimentación saludable y hábitos alimentarios con el estado nutricional en estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané, 2023.

### **1.5.2. Objetivos específicos:**

- Identificar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de los estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané, 2023.
- Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané, 2023.



- Evaluar el estado nutricional de los estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané, 2023.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

##### 2.1.1. Internacional

Díaz y Da Costa (2019), en su investigación **“Caracterización de hábitos los alimentarios con el estado nutricional en preescolares”** con el objetivo de describir los hábitos alimentarios y el estado nutricional. La investigación fue descriptiva, transversal correlacional, contó con una muestra de 125 parejas con niños entre 3 y 5 años a quienes aplicó un cuestionario y una ficha de recolección de información. Los hallazgos revelaron que el 53,60% de los progenitores tenían menos de 25 años, el 32,00% tenían entre 21 y 25 años, el 85,00% tenían un nivel de educación medio y el 26,40% tenían problemas para obtener alimentos suficientes. La ingesta de proteínas de alto valor biológico (3,97%) y el elevado consumo de alimentos de escaso valor nutritivo (8,32%, 7,94% y 4,70%) contribuyeron a un inadecuado estado nutricional de los niños llegando a la conclusión que los niños tienen un estado nutricional inadecuado, principalmente los que tenían cinco años de edad, y que aquellos que consumían alimentos de baja calidad nutricional como snacks. (10).

Carrión S. et al. (2018) En su investigación, **“Hábitos alimentarios con el estado nutricional en estudiantes pertenecientes a la Parroquia Quinara del cantón Loja, periodo septiembre 2015 - junio 2016”**, tuvo como objetivo determinar el estado nutricional y sus hábitos alimentarios en los escolares. La investigación fue cuantitativa, transversal y descriptiva, se trabajó con 167



estudiantes de la parroquia a quienes se les aplicaron un instrumento y ficha de recolección de datos. Donde alrededor del 54% de los encuestados afirmó tener patrones de alimentación regulares, mientras que el 32% tenía malos y el 14% buenos patrones de alimentación; el 58% tenía un IMC habitual, mientras que el 13% tenía sobrepeso y el 4% bajo peso. El 37% de estudiantes con hábitos alimentarios regulares tenían un IMC normal, el 5% tenían sobrepeso, el 5% tenían riesgo de tener sobrepeso y el 2% presentaban bajo peso. El 15% de los estudiantes con malos hábitos alimenticios tenían riesgo de sobrepeso, el 8% tenía un IMC habitual, el 6% sobrepeso y el 2% bajo peso. Por último, solo el 1% de los estudiantes con hábitos alimentarios saludables presentaba sobrepeso, mientras que el 13% presentaba IMC habitual, en conclusión, en los estudiantes de la parroquia prevalecen hábitos alimentarios malos y regulares con un porcentaje importante de riesgo de sobrepeso y sobrepeso (14).

Ávila et al. (2018) En México, en su investigación sobre **“Conducta en relación a sus hábitos alimentarios en escolares”**, tuvo como objetivo relacionar la clasificación de conductas con sus hábitos alimentarios en escolares. La investigación de enfoque cuantitativo y transversal contó con una muestra de 243 participantes de 1° a 6° grado de la Institución Primaria Francisco Zarco. De acuerdo con los resultados, el sexo masculino evidenció entre los hábitos alimenticios y conducta, una correlación ( $X^2=11.11$ ,  $p=.004$ ), del mismo modo ( $\beta= .307$ ,  $F [1-241]= 11.516$ ,  $p< .01$ ). El 52,7% de los encuestados eran hombres, y el 48,6% tenían comportamientos y rutinas alimentarias suficientes, en conclusión, los estudiantes identificaron las conductas que poner en riesgo su salud, dentro de los cuales un gran porcentaje del sexo masculino tiene hábitos de alimentación inadecuados (15).



Antoniazzi et al. (2018), en su estudio, **“Análisis del estado nutricional, actividad física, en relación a sus hábitos alimentarios”**, tuvo como objetivo evaluar el estado nutricional y sus posibles relaciones con los patrones dietéticos y los niveles de actividad física. En el estudio se emplearon métodos de investigación transversales, descriptivos y observacionales, se tuvo una muestra de 134 alumnos en total. Los resultados indicaron una mayor prevalencia de peso saludable (peso normal) entre la población estudiada; la mayoría de los estudiantes examinados por sus hábitos alimentarios tenían una dieta razonablemente sana y comportamientos saludables. El IMC se encontraba dentro de rangos aceptables en cada caso (16). Concluyendo que los estudiantes tienen un estado nutricional saludable debido al alto nivel de actividad física y a sus hábitos alimentarios saludables.

Aravena et al. (2021), en su investigación, **“Hábitos alimentarios, estado nutricional, actividad física y las horas de sueño en estudiantes de la Patagonia Chilena”**, tuvo como objetivo comparar el estado nutricional, las conductas alimentarias, la actividad física y la duración del sueño. La investigación fue observacional analítica, utilizó un número total de 105 alumnos como muestra. Según los resultados, no hubo cambios apreciables en el estado nutricional ( $p=0,57$ ). En el verano se evidenció un descenso tanto en la alimentación saludable como en la actividad física ( $p>0,05$ ). Con una media de 8,3 horas por noche en ambas estaciones, el tiempo de sueño no cambió significativamente. Sin demostrar una influencia estacional, llegando a la conclusión que, los hábitos alimenticios saludables y la actividad física se redujeron durante el verano, probablemente debido a las vacaciones escolares (17).



Herrador et al. (2019) en su estudio, **“Estado nutricional e ingesta dietaria de los escolares de la región de Amhara”**, tuvo como objetivo medir el estado nutricional de los niños de 5 años. Aplico una metodología cuantitativa descriptiva, para ello utilizaron el VIF- factores de inflación de varianza. Los resultados mostraron que el 61% fueron niños de 24-59 meses, el 8.8% de 18-23 meses, el 11.7% 12-17 meses; el 51.3% fueron del sexo masculino, el 51.6% demostraron un peso promedio. Concluyéndose que se necesita mejorar el estado nutricional, por lo tanto, la calidad de los infantes, con la ayuda de profesionales multidisciplinarios (18).

Crespo y Gómez (2022) en su investigación, **“Hábitos alimentarios en relación a la actividad física en la infancia para prevenir el sobrepeso”**, tuvieron como objetivo evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios en una muestra 36 niños; por medio de un desarrollo cuantitativo, un nivel correlacional, de tipo básico y un corte transversal. Los resultados demostraron la existencia de la asociación entre las 2 variables de análisis, donde los niños de dos años muestran un nivel de desnutrición por debajo de lo adecuado, donde los niños de tres años mostraron estar bajo con respecto a la talla con un nivel severo. Los investigadores concluyeron que los índices bajos en las características son un tema preocupante para esta población, así como para sus familias, donde otro factor que podría estar influenciando es el nivel socioeconómico bajo en la cual se encuentran un porcentaje considerable de las familias (19).

Gallardo et al. (2022) en su investigación, **“Nivel de actividad física y estado nutricional, en estudiantes universitarios realizada en Chile en el periodo de pandemia por COVID-19”**, con el objetivo de analizar los hábitos alimenticios, el estado a nivel nutricional y la actividad física aplico el método



cuantitativo de nivel descriptivo; la muestra se consolidó con 1253 sujetos de entre 21-27 años de pregrado a los cuales se aplicaron encuestas para evaluar cada variable. Los resultados demostraron que la muestra aumentó en 2.16 kg de su peso, donde el 77.7% pertenecen al grupo inactivo, en el género femenino también predominaba este porcentaje; el estudio concluye con la idea principal de que el aislamiento debido a la pandemia, los estudiantes demostraron una alimentación no adecuada (20).

### 2.1.2. Nacional

León et al. (2021), en su investigación sobre el **“Estado Nutricional y hábitos Alimenticios en Escolares en una Institución Educativa, Los Olivos”**, tuvo como objetivo conocer la asociación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los alumnos de primer grado de secundaria. La investigación fue de enfoque cuantitativo y nivel correlacional contó con 90 alumnos de muestra, a quienes aplicó un cuestionario y una ficha de recolección de datos. Según los resultados, el 86,7% de los niños tenían hábitos alimentarios suficientes, mientras que el 58,9% de los alumnos tenían una nutrición habitual, el 22% tenían sobrepeso, el 15,6% tenían bajo peso y el 3,3% tenían obesidad; con un valor p de 0,000, llegando a la conclusión que los comportamientos alimentarios y el estado nutricional tiene una relación de conexión directamente proporcional (21).

Llanos G. et al. (2018), ejecutó su investigación, **“Estado Nutricional y Hábitos Alimenticios y en Escolares de Sexto Grado”**, tuvo como objetivo examinar el estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos de sexto grado de nivel primario que asisten a instituciones educativas urbanas y rurales. La investigación cuantitativa, descriptiva, comparativa, transversal, tuvo en



cuenta una muestra de 78 niños. Concluyendo que, de acuerdo a los resultados, existe una diferencia significativa entre las variables ( $p=0,029$ ), se confirma que existe asociación entre el objeto de estudio; al mismo tiempo, se verificó que no se halla asociación entre los hábitos alimentarios y el origen escolar ( $p=0,861$ ) (22).

Arguedas K. et al. (2018), en su investigación, **“Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños del nivel primaria, I. E. P. Ricardo Palma, Independencia, 2018”**. Con el objetivo de relacionar el estado nutricional y sus hábitos alimentarios. El estudio fue de corte transversal, de nivel correlacional, de tipo básico y cuantitativo, contó con una muestra de 74 niños de primaria a quienes aplicó un cuestionario y una ficha de recolección de información. Obteniendo como resultado que los niños con sobrepeso (68,2%) evidencian malos hábitos alimenticios, mientras que el (11,8%) tienen hábitos alimenticios adecuados; concluyendo que las variables estudiadas en los alumnos están directamente correlacionadas de manera significativa (23).

Coca M. et al. (2017), en su estudio, **“Nivel de conocimiento de padres sobre alimentación infantil y estado nutricional de preescolares del colegio Unión”**, planteó como objetivo conocer la vinculación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y el estado nutricional. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal, no experimental, que contó con una muestra de 50 preescolares. De acuerdo a los resultados, en cuanto a la asociación de las variables fue significativa con un p valor 0.006, el 76% tuvieron un nivel alto en conocimientos de los cuales el 84% estaban en un estado habitual de nutrición; por otro lado, el 24% tuvieron un nivel bajo; concluyéndose que



existe una asociación significativa entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento en los preescolares. (24).

Díaz y Olivos (2021), ejecutaron la investigación titulada, **“Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de una institución educativa”**, con el objetivo de conocer la asociación entre las conductas alimentarias y el estado nutricional en estudiantes, La muestra del estudio consta de 80 alumnos de 8° a 12° curso, basado en un enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional. De acuerdo a los resultados el 35% tenía malos hábitos alimentarios, el 32,5% inadecuados; se determinó el valor ( $\chi^2:13,994$  con 6 ° de libertad) y un (valor  $p=0,030$ ), en base a los resultados concluyéndose que existe una asociación entre el objeto de estudio (25).

Pariona J. et al. (2019), en su investigación, **“Estado Nutricional y Hábitos alimenticios en escolares del nivel primario, de la Institución Educativa Pública N° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018”**, tuvo como objetivo, conocer la vinculación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. El estudio fue cuantitativo, descriptivo, transversal y utilizó un diseño correlacional. Se conto con una muestra de 140 alumnos. De acuerdo a los resultados, se evidenció que el 60% tenía hábitos alimenticios regulares, el 22,14% poseía malos hábitos alimentarios y sólo el 17,86% tenía excelentes hábitos alimentarios; en cuanto al estado nutricional, los resultados mostraron que el 62,14% tenía un estado nutricional normal, el 20,71% tenía un estado nutricional excesivo y el 17,14% tenía un estado nutricional deficiente; se tuvo una relación de 0,687, según Spearman Llegando a la conclusión que la variable hábitos alimentarios está directa y favorablemente asociada al estado nutricional(13).



Reyes y Oyala (2020), en su investigación, **“Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública”**, tuvieron como objetivo evaluar los conocimientos acerca de la alimentación saludable, bajo un enfoque cuantitativo de corte transversal, se tuvo a seis estudiantes de muestra de diferentes escuelas como obstetricia, derecho, ingeniería agronomía, enfermería, industrial e ingeniería civil a los cuales también les aplicaron un cuestionario estructurado. Los resultados denotan que el 41.2% de alumnos presentaron conocimiento medio sobre alimentación saludables, 38.2% un nivel muy bajo a nivel general; agronomía (5.3%), contabilidad y finanzas (9.1%), derecho (12.5%), ingeniería civil (13.5%) industria alimentaria 14.3%, obstetricia (26.7%), sobresaliendo enfermería con el 66.7%. Se concluye entonces que la población estudiantil de esta universidad muestra un conocimiento limitado de conocimiento sobre una buena alimentación nutricional, por ende, los autores recomiendan reforzar e informar sobre esta temática tan importante para la salud y calidad de vida (1).

Mondragón y Vilchez (2020), en su investigación, **“Hábitos alimentarios y estado nutricional en Alumnos de 5to grado de Primaria de la Institución Educativa Particular “De La Cruz” Pueblo Libre”**. Con el objetivo de conocer la relación existente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, bajo un enfoque cuantitativo correlacional de corte transversal, con una muestra de 88 alumnos a los cuales aplicaron un cuestionario. Obtuvieron como resultado que el 39.8% demostraron un estado nutricional adecuado; en la evaluación de hábitos alimenticios el 56.8% demostraron un nivel inadecuado y desfavorable; en cuanto a la correlación es inexistente entre las variables en base a la significancia bilateral de 0.766 rebasando lo esperado ( $p$  valor  $<.05$ ). concluyéndose que no existe



relación alguna entre el estado nutricional y los hábitos en alimentación, por ello los autores recomiendan seguir investigando esta problemática con el fin de buscar posibles soluciones o mejoras (26).

### 2.1.3. Local

Vásquez E. et al (2021), en su investigación titulada **“Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y el nivel de actividad física en estudiantes de 9 a 11 años de la Escuela Primaria Villa del Lago "70718 " en la ciudad de Puno”**, con el objetivo de buscar correlaciones entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y el nivel de actividad física, esta investigación adoptó un enfoque cuantitativo de nivel descriptivo, analítico y correlacional. Los hallazgos revelaron que el 61.1% de los niños presentaban un estado nutricional normal, mientras que el 25% mostraba sobrepeso. Respecto al nivel de actividad física, el 66.7% de los niños fueron clasificados como sedentarios, el 22.2% como irregularmente activos y solo el 11.1% como activo. En conclusión, el estado nutricional de los niños está vinculado al consumo de frutas y alimentos ricos en proteínas. Además, su estado de nutrición está estadísticamente relacionado con el tiempo que pasan viendo televisión al día y su nivel de actividad física (27).

Cosi et al (2023), en su investigación titulada **“Nivel de conocimientos en Nutrición, asociados a la ingesta de alimentos ultra procesados en escolares adolescentes del distrito de Puno 2022”**, tuvo como objetivo identificar la relación del nivel de conocimientos sobre nutrición y el consumo de alimentos ultra procesados. El estudio adoptó un enfoque descriptivo y analítico, utilizando un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra consistió en 194 adolescentes seleccionados mediante muestreo por conveniencia. Se empleó una



encuesta como método de recolección de datos. Los hallazgos mostraron que el 64% de los adolescentes poseían un nivel intermedio de comprensión sobre nutrición, con un 35% de participantes masculinos y un 29% femeninos. Se concluyó que existe una correlación significativa ( $p < 0.05$ ) entre el nivel de conocimientos sobre nutrición y el consumo de alimentos ultra procesados en adolescentes. Este hallazgo se basó en el coeficiente correlativo, donde se obtuvo un valor de  $p=0.041$ , que es menor a  $0.05(28)$ .

Chumbilla et al (2019), en su investigación, **“Frecuencia de consumo y actividad física en relación al estado nutricional en escolares de 8 a 11 años I.E.P. 71001 Miguel Grau, Puno”**, con el objetivo de conocer la relación entre estas variables aplicó un enfoque descriptivo correlacional y de corte transversal, con una muestra de 116 escolares. Los resultados revelaron que el 71.6% mantenía un estado nutricional considerado normal, el 23.3% presentaba sobrepeso y un 2.6% mostraba obesidad. En cuanto a los hábitos alimenticios, el 71.6% tenía patrones poco saludables, con un 28.4% que requería modificaciones en su dieta, y ningún participante cumplió con la evaluación de la variable sobre alimentación saludable. En relación con la actividad física, el 69% de los sujetos tenía un nivel regular, el 21% mostraba un nivel bajo y el 10% exhibía un nivel adecuado de actividad física. Llegando a la conclusión según los resultados de la prueba de Chi cuadrado denotaron una relación estadísticamente significativa ( $p=0.00 < \alpha=0.05$ ) entre el estado nutricional, la frecuencia de consumo y la actividad física (29).

Cari et al (2021) planteó en su Investigación, **“Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios en ingesta alimentaria y sedentarismo”** con el objetivo de relacionar las variables del estado nutricional y hábitos alimentarios, aplicó una metodología cuantitativa-descriptiva, en 108



sujetos. Los resultados con respecto a estado nutricional evidenciaron que el 55.5% demostraron sobrepeso, el 22.2% obesidad tipo 1, 17.5% normal y el 4.6% obesidad tipo 2; con respecto a los hábitos alimenticios el 80.5% demostró encontrarse en un nivel regular, el 12.4% un nivel bueno y el 6.4% un grado inadecuado; el nivel de sedentarismo, el 54.6% mostraron un nivel moderado, el 25% alto y el 20.3% un nivel bajo; también evidenciaron correlación entre estado nutricional y los hábitos alimenticios ( $p$  valor  $< .01$  y un Coeficiente de correlación = 95%). Concluyéndose que existe relación entre las variables de investigación, así como, la evidencia de un inadecuado estado nutricional por la presencia de obesidad en un porcentaje considerable (30).

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Definición de Conocimiento**

El conocimiento es considerado como un conjunto de hechos y de principios que son adquiridos en el transcurso de nuestra vida, producto del aprendizaje y de experiencias. Es así que el aprendizaje es caracterizado por considerarse un proceso activo que va a iniciar desde el momento que nacemos hasta la muerte, creando diversos cambios en nuestras acciones, en el proceso de pensamiento y en las actividades humanas. Dichos cambios se pueden visualizar en la conducta de los individuos y se plasman en comportamientos y actitudes en relación a los problemas de la vida diaria (67).

### **2.2.2. Definición del nivel de conocimiento en alimentación**

El Conocimiento es referido como la primera fase para generar un cambio sobre la conducta de las personas para que se asocie a la forma que actúa la persona, o la actitud que adopte el individuo sobre una predisposición aprendida



ya sea esta positiva o negativa (4). Se refiere a la comprensión, información que un individuo tiene sobre los alimentos, nutrientes, dietas y sobre la importancia que se tiene del consumo de alimentos saludables para la salud (5).

#### **2.2.2.1. Niveles de conocimiento.**

Se tienen tres niveles de conocimiento, sensible, conceptual y holístico.

- **Nivel de conocimiento sensible.**

Este tipo de conocimiento posibilita comprender a través de la actividad sensorial, incluyendo sensaciones, percepciones y representaciones. De esta manera, el ser humano obtiene información de su entorno mediante los sentidos, la cual se transforma en recuerdos y experiencias con el tiempo (47).

- **Nivel de conocimiento conceptual.**

Este tipo de conocimiento implica la habilidad humana para conceptualizar mediante el lenguaje, expresarlos a través de símbolos abstractos y combinar estos conceptos mediante procesos cognitivos. Su propósito es crear conceptos y objetos universales comprensibles para todos. Este nivel de conocimiento comprende dos tipos de memoria: la memoria imaginativa, que consiste en traer a la mente imágenes, sonidos o expresiones, y la memoria cognitiva, que implica evaluar situaciones cotidianas y prever conductas apropiadas (47).

- **Nivel de conocimiento holístico.**

Este nivel de conocimiento implica la comprensión profunda de todos los elementos esenciales que componen un objeto, organismo o idea específica, así como la manera en que estos elementos se relacionan entre sí para crear algo único y original. Esta comprensión detallada asegura que el objeto o idea en cuestión



sea distintivo y no pueda ser confundido con otro, lo que nos permite apreciar los hechos desde una perspectiva de múltiples interacciones (47).

Tener conocimientos en nutrición es vital en las personas, puesto que al generarse conocimientos las personas tendrán más opciones de elegir una dieta saludable y por consiguiente puedan mejorar su salud o mantenerla y que no tengan a un futuro problemas con su alimentación (1). Además, se infiere en que el conocimiento sobre los alimentos y aspectos nutricionales pueden ser los elementos claves para mantener una dieta saludable, es así como en el modelo de conocimientos, actitud y práctica (CAP) puede significar incluso cambios en la actitud sobre la dieta de los individuos, la elección de los mismos, calidad en la dieta y las consecuencias a las que conduce no tener cuidado en el consumo de buena alimentación (7).

#### **2.2.2.2. Medición de nivel de conocimiento.**

Para evaluar el nivel de conocimientos, en primer lugar se debe determinar a qué población se desea analizar y poder precisar si el desarrollo de un cuestionario es viable o no, ya que para conocer cuál es el nivel de conocimiento se debe efectuar un procesamiento estadístico según las respuestas de la población que se decidió estudiar (8). En las diversas investigaciones, se expresa que el instrumento utilizado para medir los niveles de conocimientos sobre alimentación, es el cuestionario que se encuentra constituido por preguntas con escala Likert (9).

En el instrumento utilizado, se puede ayudar de imágenes, colocando los nombre de los alimentos para poder ser identificados por las personas y saber cuáles son los saludables y se logre precisar cuántas personas tienen y no tienen conocimientos sobre los alimentos saludables, los cuáles son expresados por



escalas: Alto, medio o bajo (10). Cuando el indicador es alto, se refiere a que la persona si mantiene buenos indicadores en referencia a mantener buenos hábitos saludables a través del consumo de alimentos, medio o regular, cuando están en un promedio de conocer y no; por último, el bajo o deficiente, relacionado a que el individuo no sabe sobre el tema tratado (1).

### **2.2.3. Alimentación saludable**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la alimentación saludable como el consumo de una amplia gama de alimentos que proporcionen los nutrientes requeridos para mantener la salud y que, es fundamental para promover el bienestar emocional y físico, así como para garantizar niveles adecuados de energía. Estos nutrientes, que incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y minerales, son esenciales para mantener una buena calidad de vida en todas las etapas. (18) Además, una alimentación inapropiada y la falta de actividad física son los principales factores que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión, niveles altos de glucosa en sangre, niveles elevados de lípidos, sobrepeso u obesidad. Por lo tanto, es crucial incluir en la dieta diaria el consumo de frutas y verduras al menos cinco veces al día, asegurarse de ingerir al menos dos litros de líquidos y dedicar un mínimo de 30 minutos diarios a la actividad física (19).

En el Perú, el Ministerio de Salud se compromete al fomento de una alimentación saludable en todas las etapas de la vida, puesto que, se ha convertido en un componente integral de las políticas destinadas a mejorar la salud general de la población. En este sentido, el Ministerio de Salud (Minsa) trabaja en estrecha colaboración con diversos sectores, destacando especialmente el educativo,



reconocido como un actor fundamental en la formación de niños y adolescentes en hábitos alimenticios saludables. En el año 2002, se estableció un Convenio Marco de Cooperación Técnica entre el Minsa y el Ministerio de Educación, con el propósito de implementar estrategias conjuntas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes mediante la promoción de la salud (19).

Es esencial que los niños reciban una alimentación adecuada durante los primeros cinco años de vida para asegurar un crecimiento saludable y es fundamental prevenir problemas de salud en la edad adulta, ya que cualquier forma de desnutrición experimentada durante esta etapa puede tener repercusiones en la salud a lo largo de toda la vida (67).

Los efectos de una nutrición inadecuada durante los primeros años de vida pueden tener consecuencias significativas y duraderas en el desarrollo de la persona, especialmente durante su infancia. Por lo tanto, los posibles daños ocasionados por una alimentación deficiente en esta etapa pueden ser difíciles o incluso imposibles de revertir (21).

Satisfacer las necesidades y proporcionar al organismo alimentos para una dieta equilibrada son dos aspectos de la alimentación, que es un acto deliberado e intencionado. La alimentación es, un producto de la toma de decisiones dietéticas, el resultado de las habilidades y los conocimientos de la persona, que podrá prepararla y repartirla a lo largo del día en función de las rutinas y las necesidades individuales; al estar influida por factores económicos, psicológicos y geográficos, su crecimiento es voluntario (31).



Es importante mantener una dieta saludable, durante toda la vida para ayudar a prevenir varias enfermedades crónicas no transmisibles, así como la malnutrición en todas sus formas (32).

La alimentación adecuada o saludable es la que adecua y administra las proteínas, nutrientes, vitaminas, etc. que necesita el cuerpo para mantener el buen desarrollo del sistema fisiológico para conservar la salud, acortar los índices de riesgo de enfermedades, garantizando una salud óptima; es imprescindible para que este acontecimiento se dé, que se establezca una alimentación diaria y/o continua de consumo de alimentos nutritivos como una dieta a base de los 7 grupos de alimentos acompañada de una hidratación óptima, ya sea agua o bebidas bajos en azúcares o edulcorantes (33).

La seguridad alimentaria en los niños influye en las diferentes etapas de vida, es decir en relación al desenvolvimiento que presenten en la escuela donde se observa su cumplimiento de tareas, la capacidad de rendimiento, la capacidad energética al realizar actividades interpersonales o juegos interactivos y en otras áreas más concibiendo entonces el desarrollo integral adecuado o inadecuado gracias a llevar una alimentación saludable (34).

De acuerdo con la percepción de algunas organizaciones, el mantener una alimentación equilibrada desde los primeros años de vida previene las diferentes enfermedades que pueden surgir, como la anemia, desnutrición, obesidad, gastritis, enfermedades odontológicas, hipertensión, etc. en muchas de las situaciones esto se relaciona a un consumo excesivo de alimentos procesados, el estilo de vida, los hábitos que forman parte de la estructura familiar (35)



Entre los elementos nutricionales tenemos a los constructores; estos alimentos contienen proteínas que resultan ser fundamentales en el crecimiento y desarrollo de un niño que requiere de una ingesta diaria de proteínas de alto valor biológico para su desarrollo, tanto en cantidad como en calidad. Dependiendo de la edad, el sexo y el peso, los niños suelen necesitar de 20 a 35 gramos de proteínas al día. El consumo diario continuo mínimo de proteínas de "buena calidad" (como una dieta omnívora) para los menores de 19 años se calcula con el fin de prevenir deficiencias y promover un crecimiento y desarrollo somáticos adecuados (36).

También, se tiene a los alimentos protectores y entre estos encontramos a las verduras, las frutas, legumbres, cereales integrales, entre otros (37). La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que una alimentación adecuada y optima, consiste en que la dieta debe contener lo siguiente: frutas, verduras, legumbres (como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (como arroz integral sin procesar, maíz, mijo, avena y trigo); en promedio se debe consumir al menos cinco raciones, o al menos 400 g, entre frutas y verduras al día (34).

Por último, tenemos a los alimentos energéticos, dentro de estos nutrientes, se tiene a la categoría nutricional que incluye lípidos y carbohidratos. Las comidas que nos proporcionan energía para la actividad física, incluida la práctica de deportes o, en el caso de los niños, otro tipo de juegos, se conocen como alimentos o comidas energéticas. (38).

Con respecto a la cantidad del consumo de los alimentos se tiene en cuenta que: la alimentación debe ser suficiente, variada, inocua, completa, equilibrada y adecuada; consumiendo los 7 grupos de alimentos que indica las guías alimentarias para la población peruana del Instituto nacional de Salud, dado que

cada grupo de alimentos complementa a los demás y aporta al organismo cantidades variadas de nutrientes, Además, todos los días deben consumirse alimentos de cada uno de los siete grupos nutricionales, la combinación de los distintos grupos favorece una ingesta óptima de alimentos para satisfacer todas las necesidades nutricionales del organismo (39).

**Figura 1**

*Proporciones de alimentos Recomendadas para Escolares Según las Guías Alimentarias.*

Grupo de Alimentos	Porciones	Cantidad de Alimentos por porción
<b>Leche y Derivados</b>	<b>3 a 4</b>	
<b>Carne, huevos y Legumbres secas</b>	<b>2</b>	
<b>Verduras</b>	<b>2</b>	
<b>Frutas</b>	<b>3</b>	<p>1 porción = 100g</p>
<b>Cereales, derivados y tubérculos</b>	<b>4 a 7</b>	
<b>Azúcares o mieles</b>	<b>4</b>	
<b>Aceites o Grasas</b>	<b>3</b>	

**Fuente:** Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (39).

#### 2.2.4. Definición de Hábitos alimentarios

Son definidas como patrones alimentarios que un individuo desarrolla a lo largo del tiempo, influenciados por factores sociales, económicos y culturales de



su entorno. Incluyen hábitos en cuanto al consumo, selección y preparación de alimentos. Estas conductas tienen la función de manejar la tensión emocional del individuo desde una temprana edad hasta la etapa adulta (20).

La infancia se define como una fase crítica debido a los múltiples cambios que se experimentan a nivel físico, emocional, familiar y social. Durante este período, se establecen y consolidan hábitos, especialmente relacionados con la alimentación y el estilo de vida, que pueden influir considerablemente en la salud a largo plazo y que suelen perdurar en la edad adulta (21). Se ha comprobado que es más eficaz fomentar hábitos alimentarios saludables y estilos de vida adecuados desde la niñez que intentar modificarlos en la edad adulta (20).

Los hábitos alimentarios también son comportamientos intencionados, grupales y repetitivos que influyen en las personas para elegir, utilizar y consumir determinados alimentos o dietas como respuesta a fuerzas sociales y culturales (40). El consumo de alimentos se ven afectados por un conjunto de "hábitos alimentarios saludables" que deben adquirirse a una edad temprana y en los que influyen la accesibilidad de alimentos, así como el grado de alfabetización alimentaria. (41).

Es fundamental que los niños de esta edad establezcan hábitos alimentarios saludables; de este modo, estos comportamientos alimentarios persistirán en etapas posteriores (42).

El contar con hábitos relacionados a una buena alimentación desde edades tempranas puede servir para evitar complicaciones en diferentes áreas de la vida, especialmente repercusiones en la salud, por ello es fundamental un comportamiento alimentario adecuado que previene futuras enfermedades



crónicas no transmisibles como lo son la obesidad, desnutrición, enfermedades físicas, etc. Asimismo, la percepción de cómo los niños logran percibirse físicamente juega un papel crucial en la formación de conductas alimentarias, ya que influye en la motivación para adoptar hábitos que contribuyan a la salud física. (43).

Las relaciones familiares repercuten en el entorno. Las comidas familiares son el principal contexto sociocultural, mientras que la accesibilidad y disponibilidad de diversos alimentos son elementos físicos del entorno doméstico. Por otra parte, las comidas constituyen un entorno natural en el que los padres pueden supervisar a menudo el comportamiento de los niños, debiéndose establecer límites, expectativas y entablar conversaciones con ellos. Debido a estos factores, las comidas familiares y las interacciones sociales que tienen lugar durante ellas son acontecimientos vitales significativos que afectan al buen estado nutricional de los niños y a la formación de sus hábitos alimentarios (44) (45).

La familia y el tipo de crianza que brindan los padres a sus menores hijos repercuten en la creación de conductas alimentarias adecuadas para su edad, la dinámica de las interacciones bidireccionales entre las conductas alimentarias de los padres son observados y tomados como referentes en cuanto a la forma que los hijos también actúan, lo cual a su vez también se ven influenciadas por la predisposición innata genética que inclina de forma favorable o en algunos casos complica la estructuración de una cultura y rutina de cuidado de la salud y el bienestar integral desde la responsabilidad por parte de la familia como de los propios hijos (46).



Es fundamental reforzar la educación nutricional durante la infancia y la adolescencia, dado que desempeña un papel crucial en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. No obstante, es necesario considerar que los hábitos alimentarios pueden ser influenciados por varios factores, incluida la situación económica, lo que puede afectar, los patrones de consumo tanto en niños y adolescentes como en adultos (13).

Hábitos alimentarios también se refieren a las aptitudes, comportamientos que los individuos tienen hacia la comida que consume y el resto de sus alimentos para cual se basa en algunos aspectos como la selección de los alimentos, cantidades, los lugares donde puede obtener alimentos saludables, horarios, combinación de los mismos, la importancia que tiene consumir productos que contribuyan a su salud (11)(12).

#### **2.2.4.1. Métodos de medición de hábitos alimentarios**

De acuerdo a las investigaciones realizadas, es a través de instrumentos como los cuestionarios que son utilizados para realizar la medición de los hábitos alimentarios teniendo en cuenta lo indicado por los especialistas, también se requiere de la información sobre la historia dietética en las personas sobre todo en los niños, puesto que es la fuente de estudio (13). El instrumento a utilizar debe estar previamente validado por expertos en nutrición, durante el periodo de análisis el especialista debe acompañar al niño para poder realizar la explicación de los alimentos, y sepa reconocer los grupos de alimentos que han sido colocado en el instrumentos para conocer sus hábitos relacionados al consumo de comida (14).



#### **2.2.4.2. Valoración de los hábitos alimentarios**

La valoración es un instrumento que permite medir la ingesta alimentaria, utilizando como mínimo un cuestionario cuali-cuantitativo de frecuencia de consumo de alimentos (13).

La valoración de estos hábitos alimentarios en los niños es fundamental, ya que permite identificar tanto las buenas costumbres alimentarias como aquellas que pueden ser mejoradas para favorecer el estado nutricional (13).

#### **2.2.4.3. Encuesta sobre hábitos alimentarios.**

Los cuestionarios de frecuencia de consumo es una de la herramienta más centrada en nutrición que ofrece datos fiables sobre la frecuencia con la que las personas consumen diversos alimentos. Estos cuestionarios pueden adaptarse según el país, región o área geográfica, lo que posibilita establecer directrices adecuadas en alimentación y nutrición, y también facilita la implementación de estrategias de control de alimentos en el mercado o la industria alimentaria (19).

Los cuestionarios de frecuencia de consumo se han utilizado ampliamente en diversos estudios epidemiológicos. A través de estas encuestas, es posible clasificar la ingesta de alimentos de los sujetos como alta, media o baja es un paso importante en la evaluación de la dieta. Los componentes principales de un cuestionario de frecuencia de consumo incluyen una lista exhaustiva de alimentos, la frecuencia con la que se consumen estos alimentos en un período de tiempo específico y el tamaño de la porción de cada comida (19). Estos elementos son esenciales para diseñar o ajustar cuestionarios de frecuencia de consumo que proporcionen una visión precisa de los hábitos alimenticios de los individuos (20).



Es importante señalar que los cuestionarios de frecuencia de consumo deben ser específicos para cada grupo de estudio y adaptarse según los objetivos de la investigación.

### **2.2.5. Definición del Estado nutricional**

La salud de una persona, tal como se manifiesta, resulta de una combinación de su estilo de vida, ingesta dietaria, situación económica, su situación social y las condiciones de salud en las que vive. El estado nutricional de un individuo depende principalmente de la interacción genética heredada, con los factores condicionantes ambientales emparentes de la comunidad (alimentos, condiciones sanitarias, ingreso, salud, educación, patrones alimentarios, alcoholismo, tabaquismo, tabúes, etc.) (47).

Esta variable también se define como la valoración en cuanto a tipo y calidad de alimentación que lleva la persona y como es que esta suma en la salud con respecto a la ingesta de alimentos, constructores, reguladores, protectores, las vitaminas, etc. que contienen las diferentes comidas y sus ingredientes; los alimentos tienen que contar con los componentes que demanda la fisiología de las personas por la ingestión de nutrientes (48)

La nutrición y el fomento de una atención en la salud es una de las formas más eficientes para promover una vida saludable, y disminuir los índices que podrían aparecer en el desarrollo de los infantes tanto a nivel neuronal, mental, emocional y sobre todo físico (49).



### **2.2.5.1. Evaluación del estado nutricional**

La evaluación del estado nutricional es un aspecto crítico en la práctica profesional de un nutriólogo, independientemente de la edad, sexo, condición clínica u otras variables del individuo. El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) utiliza la medición de peso, talla y perímetro abdominal para evaluar el estado nutricional de niños de 6 a 13 años, siguiendo las especificaciones técnicas del manual de peso y talla. Además de los cuestionarios de frecuencia de consumo, es crucial realizar una evaluación completa que incluya una anamnesis detallada, exploraciones clínicas y mediciones antropométricas (33). Esta evaluación exhaustiva permite detectar cualquier trastorno nutricional y brindar el tratamiento adecuado en caso necesario. Un objetivo clave de esta evaluación es monitorear el crecimiento y el estado de nutrición del niño sano, identificando cualquier alteración tanto por exceso como por déficit, y determinando si el trastorno tiene un origen primario o secundario (36). Por ello, La evaluación del estado nutricional es un paso fundamental que debe ser prioritario en cualquier evaluación de salud, ya sea en contextos ambulatorios o no ambulatorios. Es crucial destacar que esta evaluación puede llevarse a cabo utilizando instrumentos de bajo costo y de fácil aplicación, lo que la hace accesible y práctica para su implementación en diversas situaciones y entornos de atención médica (50).

### **2.2.5.2. Clasificación de estado nutricional**

Siguiendo las normas técnicas del Ministerio de Salud, el estado nutricional se divide en categorías según el Índice de Masa Corporal (IMC) para la edad y la talla para la edad (33).



- **Estado nutricional según IMC:**

- **Obesidad o adiposis:** El rango de "Obesidad" se refiere a cuando una persona de entre cinco y diecinueve años de edad tiene un índice de masa corporal que excede en más de dos desviaciones estándar el rango considerado adecuado, según el estándar de evaluación por modelo de patrón estandarizado (50).

- **Sobrepeso:** Cuando una persona de entre cinco y diecinueve años de edad tiene un Índice de Masa Corporal (IMC) que excede en una desviación estándar el rango superior considerado adecuado, tomando en cuenta el aumento de la talla según la edad y el sexo del sujeto (50).

- **Delgadez:** El rango en la que se encuentra un individuo de entre cinco y diecinueve años de edad y su Índice de Masa Corporal (IMC) es menor que dos desviaciones estándar por debajo del rango adecuado, de acuerdo con el estándar de aumento de talla para su respectiva edad (50).

- **Normal:** El rango en la que se ubica un individuo de entre cinco y diecinueve años de edad y cuando su Índice de Masa Corporal (IMC) está dentro del rango de 0 a 1 desviaciones estándar, lo cual se considera normal según el estándar de aumento de talla para su respectiva edad (50).

**Tabla 1**

*Índice de masa corporal para la edad en mujeres*

(AÑOS)	DELGADEZ			NORMAL			SOBREPESO		OBESIDAD	
	<-2 DE								>2 DE	
	*<-3DE	≥ -3DE	** ≥-2DE	-1DE	MED	***1DE	≤ 2DE	≤ 3DE	>3DE	
5		11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.3		
6		11.7	12.7	13.9	15.3	17	19.2	22.1		
7		11.8	12.7	13.9	15.4	17.3	19.8	23.3		
8		11.9	12.9	14.1	15.7	17.7	20.6	24.8		
9		12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5	26.5		
10		12.4	13.5	14.8	16.6	19	22.6	28.4		
11		12.4	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2		
12		13.2	14.4	16	18	20.8	25	31.9		

DE: Desviación estándar / >: mayor, <: menor, ≥ mayor o igual, ≤: menor o igual

\* Delgadez severa

\*\* Alerta, evaluar riesgo de delgadez

\*\*\*Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso

Fuente: MINSA 2016 (33).

**Tabla 2.**

*Índice de masa corporal para la edad en varones*

(AÑOS)	DELGADEZ			NORMAL			SOBREPESO		OBESIDAD	
	<-2 DE								>2 DE	
	*<-3DE	≥ -3DE	** ≥-2DE	-1DE	MED	***1DE	≤ 2DE	≤ 3DE	>3DE	
5		12.1	13	14.1	15.3	16.6	18.3	20.2		
6		12.1	13	14.1	15.3	16.8	18.5	20.7		
7		12.3	13.1	14.2	15.5	17	19	21.6		
8		12.4	13.3	14.4	15.7	17.4	19.7	22.8		
9		12.6	13.5	14.6	16	17.9	20.5	24.3		
10		12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1		
11		13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28		
12		13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30		

DE: Desviación estándar / >: mayor, <: menor, ≥ mayor o igual, ≤: menor o igual

\* Delgadez severa

\*\* Alerta, evaluar riesgo de delgadez

\*\*\*Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso

Fuente: MINSA 2016 (33).



### 2.2.5.3. Evaluación de estado nutricional

Para evaluar el estado Nutricional generalmente se utiliza la antropometría que son mediciones de las dimensiones corporales, con las medidas adquiridas se construyen los índices de peso para edad (P/E), talla o longitud para edad (T/E) y peso para talla o longitud (P/T) (51).

**a. Técnicas antropométricas** Es una disciplina científica la cual su fin es estudiar las medidas y dimensiones de las distintas partes del cuerpo humano, las cuales pueden variar de una persona a otra, dependiendo de factores como la edad, el sexo, la raza, el nivel socioeconómico, entre otros.

Con una adecuada toma de medidas antropométricas, es posible adquirir información precisa sobre el estado nutricional de una persona, una población, una comunidad o un país. El empleo de la medición de peso y altura nos brinda datos precisos que contribuyen a garantizar un diagnóstico nutricional preciso y de alta calidad (27).

**b. Determinación de medida de masa (peso)** Es referido como la medida de la cantidad de materia contenida en él, se relaciona con la fuerza que este cuerpo ejerce sobre un punto de apoyo debido a la aceleración provocada por la gravedad, se realiza mediante una balanza de pie, donde se registra la medida en kilogramos del cuerpo (54).

- **Peso:** Se define como la totalidad de los huesos, tejidos adiposos, músculos, líquidos corporales y órganos de un ser en un momento dado. Para evaluar el peso, se utilizará principalmente una balanza mecánica sin plataforma, con una capacidad de al menos 140 kg, realizando ajustes diarios o antes de cada pesaje. Por lo tanto, el peso se determina como la

suma de la masa de los órganos, células y otras partículas que constituyen nuestro cuerpo (54).

- **Talla:** La altura, o estatura, se refiere a la medida tomada en niños mayores de 2 años, en posición vertical desde la parte superior de la cabeza hasta los talones. Para medir la estatura, se emplea un tallímetro de madera estandarizado por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Es crucial señalar que el uso de un tallímetro con balanza integrada no satisface los estándares técnicos para una medición precisa y, por lo tanto, no se recomienda su uso (54).
- **Índice de masa corporal para la edad:** El (IMC) para la edad se define como un indicador que tiene en cuenta la referencia adecuada a la edad del individuo permite categorizar su estado nutricional según criterios de delgadez, normalidad, sobrepeso u obesidad. En el Informe Técnico del Estado Nutricional de Niños de 6 a 13 años (2017), se determinaron los Z-score de IMC (P/T2) utilizando los estándares de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud (54).

**Tabla 3.**

*Indicadores del Estado nutricional*

<b>Talla baja severa:</b>	$<-3 Z$
<b>Talla baja:</b>	$<-2 Z$ a $-3 Z$
<b>Normal:</b>	$-2 Z$ a $+2 Z$
<b>Talla alta:</b>	$>+2Z$

**Fuente:** Instituto Nacional de Salud (54).



## **2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

### **2.3.1. Conocimiento**

Capacidad, aptitud de saber, para llevar a cabo una acción o actividad, en el presente estudio, hace referencia a contar con información, nociones, conceptos que un individuo tiene sobre los alimentos, nutrición o algunos otros aspectos relacionados con el consumo de alimentos, de tal forma que pueda identificar los grupos de alimentos y el mantener buenos hábitos alimenticios (12).

### **2.3.2. Guía Alimentaria**

Las guías alimentarias son directrices que orientan a una determinada población en relación al contexto social, cultural, etc, brindando mensajes de recomendaciones dietéticas; generalmente representan las categorías de alimentos en las proporciones aconsejadas para una dieta sana (57).

### **2.3.3. Alimentación saludable**

Satisfacer las necesidades y proporcionar al organismo alimentos inocuos, de buena calidad para tener una ingesta dietaría equilibrada, son dos aspectos de la alimentación, que es un acto deliberado e intencionado (31).

### **2.3.4. Hábitos alimenticios**

Son comportamientos intencionados, grupales y repetitivos que influyen en las personas para elegir, utilizar y consumir determinados alimentos o dietas como respuesta a fuerzas sociales y culturales (40).



### **2.3.5. Estado nutricional**

Proporción entre su consumo alimentario y sus necesidades alimentarias (47).

### **2.3.6. Sobrepeso**

Exceso de peso de un individuo (58).

### **2.3.7. Obesidad**

La definición de obesidad es un almacenamiento excesivo de grasa que afecta directamente a la salud del individuo (2).

### **2.3.8. Desnutrición**

Una ingesta nutricional inadecuada, desequilibrada de nutrientes esenciales o una utilización insuficiente de los nutrientes son características de la desnutrición. (59).

### **2.3.9. Nutrición**

Es la calidad, cantidad y componentes nutritivos que contiene las comidas o alimentos (60).

### **2.3.10. Talla**

Medida que presenta una persona a nivel corporal de sí mismo, con el tamaño en centímetros de forma vertical de la persona (61).



### **2.3.11. Peso**

Es la medida de fuerza demostrada en peso y se relaciona con la masa corporal masa muscular: se compone con los diferentes tejidos conocidos como músculo (62).

### **2.3.12. Ingesta de alimentos**

Es la práctica o la acción de alimentarse mediante la ingesta dietaría, los cuales suelen contener nutrientes y vitaminas o alimentos para hidratar el cuerpo como el agua (64).



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo correlacional, descriptivo y analítico.

#### 3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO

La investigación se ejecutó en la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané, del departamento de Puno al suroeste del Perú.

#### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

##### 3.3.1. Población

El universo de la investigación estuvo constituido por un total de 138 estudiantes del 2° 3°, 4° de primaria de la I.E.P 72229 del Distrito de Huancané, matriculados en el año académico 2023, de ambos sexos cuyas edades estuvieron comprendidos entre 7 a 9 años de edad.

##### 3.3.2. Muestra

Estuvo conformada por 102 estudiantes del 2° 3° y 4° de primaria de la I.E.P 72229 del Distrito de Huancané. Se aplicó un muestreo probabilístico-estratificado, lo que permitió que todos los estudiantes tengan la misma probabilidad de participar, tomándose en cuenta a ambos sexos.



Esta muestra se obtuvo mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{z^2 N p q}{e^2 (N - 1) + z^2 p q}$$

Donde:

N=Población total

Z= 1.95 nivel de confianza

p= proporción de éxito (0.5)

q= proporción de fracaso (0.5)

e= error de muestreo (0.05) / 5%

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.95)^2 (138) (0.5) (0.5)}{(0.05)^2 (138 - 1) + (1.95)^2 (0.5) (0.5)}$$

n= 102 estudiantes.

Entonces, se logró obtener una muestra que fuera representativa de 102 estudiantes de la I. E. P. 72229, estratificándose por sexo y grado para ello utilizó el muestreo de asignación o afijación proporcional donde los tamaños muestrales de cada estrato, tendrán un número de unidades en forma proporcional a las de los estratos poblacionales:

$$n_i = n \left( \frac{N_i}{N} \right)$$

Donde:

N: Población total

$N_i$  : Número de unidades muestrales en el estrato “i”

n: Tamaño de la muestra



Reemplazando en el estrato 2° grado - Femenino:  $n_1 = 102 \left( \frac{22}{138} \right) = 16,260 = 16$

Reemplazando en el estrato 2° grado - Masculino:  $n_1 = 102 \left( \frac{21}{138} \right) = 15,521 = 16$

Reemplazando en el estrato 3° grado - Femenino:  $n_1 = 102 \left( \frac{21}{138} \right) = 15,521 = 16$

Reemplazando en el estrato 3° grado - Masculino:  $n_1 = 102 \left( \frac{24}{138} \right) = 17,739 = 18$

Reemplazando en el estrato 4° grado - Femenino:  $n_1 = 102 \left( \frac{27}{138} \right) = 19,217 = 19$

Reemplazando en el estrato 4° grado - Masculino:  $n_1 = 102 \left( \frac{23}{138} \right) = 17$

**Tabla 4.**

*Estratificación de muestra de estudio, según grado y sexo:*

EDAD/GRADO	MASCULINO	FEMENINO	TOTAL
7 años (segundo grado)	16	16	32
8 años (tercer grado)	18	16	34
9 años (cuarto grado)	17	19	36
<b>TOTAL</b>	51	51	102

### 3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

#### 3.4.1. Criterios de inclusión

- Edad de 7 a 9 años.
- Los escolares que decidieron participar voluntariamente lo hicieron previa firma del consentimiento informado por parte del padre de familia, así como la huella dactilar del escolar participante.
- Estudiantes inscritos en el año escolar actual y que asisten puntualmente a sus clases.
- Escolares del 2 do, 3 ro y ato grado del nivel primario.



- Escolares de ambos sexos (varones y mujeres).
- Escolares de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané.

#### **3.4.2. Criterios de exclusión**

- Estudiantes que voluntariamente opten por no participar en el estudio, así como aquellos cuyos padres o tutores legales no hayan dado su consentimiento para que participen en la investigación.

### 3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 5.

*Cuadro de operacionalización de variables*

VARIABLES	INDICADOR	ÍNDICE	ESCALA DE MEDICIÓN
V. Independiente conocimiento sobre alimentación saludable	Conocimientos en alimentación	Importancia de la alimentación.	Bueno: 15-19. Regular: 9-14. Deficiente: 0-8.
	Conocimiento sobre la clasificación de los alimentos	A. Constructores. A. Protectores. A. Energéticos.	
	Cantidad de alimentos	Porciones de consumo.	
	Consumo de tiempos de comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• 1-2 veces a la semana</li> <li>• 3-4 veces a la semana</li> <li>• 5-6 veces a la semana</li> <li>• Diario</li> </ul>	
V. Independiente Hábitos alimentarios	Lugar de consumo de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Casa</li> <li>• Fuera de casa.</li> </ul>	Adecuado: 1 punto Inadecuado: 0 puntos.
	Comidas en compañía.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo.</li> <li>• En compañía de un familiar.</li> <li>• En compañía de amigos.</li> </ul>	
	Consumo del refrigerio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lonchera saludable.</li> <li>• Lonchera no saludable.</li> </ul>	
	Frecuencia de consumo de alimentos	ingesta de consumo de los 7 grupos de alimentos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semanal</li> <li>• Mensual</li> <li>• No consumo</li> </ul>		
	Peso		Kg
	Talla		<p>Talla baja o retraso de talla: <math>\leq -2.0</math>.</p> <p>Talla normal baja: <math>- 1.0</math> a <math>- 1.9</math></p> <p>Talla normal: <math>- 0.9</math> a <math>+ 0.9</math></p> <p>Talla normal alta: <math>+ 1.0</math> a <math>+ 1.9</math></p> <p>Talla alta: <math>\geq + 2.0</math></p>
<b>V. Dependiente</b> Nutricional	Estado	IMC	<p>Obesidad severa: <math>\geq + 3</math></p> <p>Obesidad: <math>\geq + 2</math> a <math>+ 2,9</math></p> <p>Sobrepeso o Riesgo de obesidad: <math>\geq + 1</math> a <math>+ 1,9</math></p> <p>Normal: <math>+ 0,9</math> a <math>- 0,9</math></p> <p>Déficit ponderal o Bajo peso: <math>\leq - 1</math> a <math>- 1,9</math></p> <p>Desnutrición: <math>\leq -2</math></p>



### 3.6. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La investigación se ejecutó en la I.E.P 72229 del Distrito de Huancané, pero para ello, primero se envió una solicitud al Director encargado de esta institución proporcionándole información sobre el propósito de estudio y Solicitándole el permiso correspondiente para poder ingresar a las instalaciones y poner en marcha la investigación.

#### A. Para Determinar nivel de conocimiento sobre alimentación saludable

**Método:** Encuesta.

**Técnica:** Entrevista.

**Instrumento:** Se dio uso de la “encuesta sobre conocimiento y prácticas de autocuidado sobre la alimentación”, validado por Cashú. M (12), a través de juicios expertos en el tema (ANEXO 1).

#### **Procedimiento:**

- Se inicio en el momento en el que los niños se encontraron en la Institución educativa.
- Para realizar dicha encuesta, se brindó las indicaciones a los niños antes de que puedan comenzar y se repartió a cada niño el cuestionario sobre alimentación saludable y un lapicero para que puedan desarrollarlo.
- El tiempo estimado para que puedan realizar dicho cuestionario es de 15 minutos.



## **B. Para Determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes**

**Método:** Encuesta

**Técnica:** Entrevista.

**Instrumento:** Cuestionario.

- Se dio uso del cuestionario “encuesta sobre conocimiento de los hábitos alimentarios” de Ricapa. M (51), este fue validado a través de juicios de expertos y con una confiabilidad obtenida por el Kr-20.
- El cuestionario constó de 11 preguntas dicotómicas cerradas y una tabla de frecuencia de alimentos que consta de 50 preguntas politómicas cerradas adaptadas en el año 2018 en Perú.
- Ficha de registro de la frecuencia de consumo de alimentos, que se incluye como parte del estudio de Ricapa.M (51).

**Procedimiento:**

- Comenzando los niños se deben de encontrar en la Institución educativa.
- Para realizar dicha encuesta, se otorgó indicaciones a los niños y se repartió a cada niño el cuestionario sobre alimentación saludable y un lapicero para que puedan desarrollarlo.
- El tiempo estimado para que puedan realizar dicho cuestionario fue de 30 minutos.

## **C. Para determinar el estado Nutricional**

**Método:** Antropométrico

**Técnica:** evaluación de peso y talla.



**Instrumento:**

- Tallímetro portátil de madera con registro de CENAN
- Balanza de pie
- Ficha de recolección de datos de evaluación antropométrica.

**Procedimiento:** Se tomaron medidas antropométricas de peso y estatura.

- **Procedimiento de medición de Peso:**

Se empleó una balanza para obtener la medición de peso. Se encendió y calibró adecuadamente, asegurándose de que estuviera colocada sobre una superficie plana y nivelada. El escolar debió estar descalzo y con la menor cantidad de ropa posible. Posteriormente, el escolar se posicionó con los pies en el centro de la plataforma de la balanza. Una vez que se estableció el equilibrio entre el peso del niño y la marca del reloj de la balanza, se registró el peso en kilogramos.

- **Procedimiento de medición de la talla:**

Para medir la estatura, se empleó un tallímetro de madera, con el estudiante de pie, descalzo, y con los pies paralelos y los talones juntos, manteniendo la cabeza en el plano de Frankfurt. El instrumento se colocó en un suelo plano para la medición.

### **3.7. DESCRIPCIÓN DEL PROCESAMIENTO DE LOS DATOS**

#### **Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en escolares de la I.E.P 72229 – 842 del distrito de Huancané - 2023**

Posterior a la obtención de resultados, se asignó un código numérico a cada una de las interrogantes presentes en el cuestionario, con el propósito de agilizar el proceso



de tabulación y recuento de información. Esto permitió la creación de categorías que clasifican el nivel de conocimiento en materia de alimentación y nutrición en tres segmentos: Bueno, Regular y Deficiente. Las encuestas se verificaron y codificaron en una matriz de Excel, luego se importaron al programa estadístico SPSS v.25 para generar tablas simples y de doble entrada de acuerdo con los objetivos establecidos, y se sometieron a un análisis descriptivo. Los resultados se calificaron mediante puntuaciones basadas en el cuestionario.

### **Hábitos alimentarios en escolares de la I.E.P 72229 – 842 del distrito de Huancané - 2023**

Para su codificación, se aplicó una escala de puntuación nominal, donde cada respuesta correcta recibió un punto, mientras que las incorrectas no sumaron puntos. Además, se utilizó un cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo alimentario para evaluar la frecuencia de ingesta de alimentos. Posteriormente, las encuestas fueron verificadas y codificadas en una matriz de Excel, luego importadas al programa estadístico SPSS v.25 para generar tablas simples y de doble entrada de acuerdo con los objetivos establecidos y se sometieron a un análisis descriptivo. Los resultados se clasificaron mediante puntuaciones según el cuestionario.

### **Estado nutricional en escolares de la I.E.P. 72229 – 842 del distrito de Huancané - 2023**

Todos los datos recopilados se introdujeron en una base de datos utilizando el programa Excel 2019, incluidos los registros de peso y talla, que se utilizaron para realizar un diagnóstico del estado nutricional mediante el cálculo de Z-score.

En términos de análisis, se emplearon tanto técnicas de estadística descriptiva como inferencial para procesar los datos recopilados en esta investigación. Se aplicó la



prueba de Kolmogorov - Smirnov para evaluar los supuestos de normalidad. Además, se llevó a cabo la prueba estadística de Chi-cuadrado para examinar la relación entre las variables mediante el análisis de correlación. Las variables principales utilizadas incluyeron el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, los hábitos alimenticios y el estado nutricional.

### **3.8. ASPECTOS ÉTICOS**

Para esta investigación, se siguió el protocolo conforme a las normas internacionales del código de Nuremberg y a los lineamientos éticos establecidos en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial - 2013. Además, el protocolo fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Nacional del Altiplano. Cada participante expresó voluntariamente su intención de participar en la investigación y se les proporcionó información detallada sobre los objetivos, beneficios, derechos y responsabilidades del estudio a través de una hoja informativa.

De acuerdo con la información brindada, el padre de familia firmó el Consentimiento Informado autorizando la participación de su hijo (a). Asimismo, se informó de las características del estudio a los escolares de 2 do, 3 ro y 4 to grado para invitarlos a participar de la investigación, su aceptación se plasmó en el Asentimiento Informado correspondiente.

### **3.9. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO**

Se emplearon gráficos, tablas y figuras para presentar la estadística descriptiva. Además, se llevó a cabo análisis estadístico inferencial, que incluyó el cálculo del rango, la varianza y la desviación estándar. Para determinar los resultados mencionados se utilizó los programas de SPSS v 27 y el Microsoft Excel con la finalidad de la obtención de datos certeros y confiables.



**Chi cuadrado de Pearson:** Es una prueba estadística que se encarga de medir la diferencia significativa entre dos variables. Determina la relación de dependencia, en el caso de que el valor p sea menor a la significancia 0.05 se rechaza la hipótesis planteada de independencia (13).

$$X^2 = \sum (O - E)^2 E$$

**Donde:**

O<sub>i</sub>: Valor observado

E<sub>i</sub>: Valor esperado

∑ representa la suma de los valores.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS RESULTADOS

##### 4.1.1. Resultados descriptivos

**Tabla 6.**

*Datos sociodemográficos de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.*

		Recuento	%
Edad	7	32	31,4%
	8	34	33,3%
	9	36	35,3%
	Total	102	100,0%
Sexo	1	51	50,0%
	2	51	50,0%
	Total	102	100,0%
Grado	2	32	31,4%
	3	34	33,3%
	4	36	35,3%
	Total	102	100,0%

En la tabla número 6 se describen las similitudes de los participantes, compuesta por estudiantes de 7 a 9 años, correspondientes a los grados; segundo, tercero y cuarto de educación primaria de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané. Se registraron datos de sexo, grado y edad de los participantes.

Los resultados evidencian que existió mayor frecuencia de escolares en el grupo de 9 años, con un total de 36 niños, lo que representa el 35.3% del total. A su vez, hay una distribución equitativa con respecto al sexo. Tanto el grupo Masculino como el Femenino tienen 51 individuos, cada uno representando el 50.0% del total. Finalmente,

el grado con la mayor cantidad de estudiantes es el 4 grado, con 36 estudiantes, constituyendo el 35.3% del total.

**Tabla 7.**

*Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	22	21.6	21.6
	Bueno	80	78.4	100.0
	Total	102	100.0	

La tabla 7, evidencia la participación del 100% de niños del segundo, tercero y cuarto grado del nivel primario de la I.E.P.72229, que cumplieron los criterios de inclusión, por lo que se identificó que la mayoría de los escolares representado por un porcentaje de (78.4%) tienen un buen nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, mientras que, un porcentaje minoritario de (21.6%) tiene un conocimiento regular.

El estudio de Coca M. *et al.* (2017), tuvo como propósito determinar la vinculación entre el nivel de conocimiento de la alimentación infantil y el estado nutricional en estudiantes que contó con una muestra de 50 preescolares, los resultados obtenidos en cuanto a la asociación de las variables fue significativa con un p valor 0.006 sí mismo de los 50 progenitores solo el 76% tuvieron un nivel alto en conocimientos de los cuales el 84% estaban en un estado habitual de nutrición; por otro lado, el 24% tuvieron un nivel bajo (17), datos que coinciden con los resultados obtenidos en nuestra investigación.

Por ende, podemos inferir que los datos adquiridos respecto al nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, es un buen indicador, por lo que este porcentaje puede llegar a repercutir de manera positiva en los escolares para tener una mejor alimentación, calidad de vida y por ende prevenir problemas de malnutrición.

**Tabla 8.**

*Hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuado	76	74,5	74,5
	Adecuado	26	25,5	100,0
	Total	102	100,0	

En la tabla 8, se exponen los resultados de los hábitos alimentarios de los niños del segundo, tercero y cuarto grado del nivel primario de la I.E.P.72229 los cuales revelan que un gran porcentaje de estudiantes, representado por el 74.5%, tienen inadecuados hábitos alimentarios, cifras preocupantes en esta población estudiantil. Por otro lado, una proporción menor, equivalente al 25.5%, demuestra tener hábitos alimentarios adecuados. Estos hallazgos están en línea con los resultados de otros estudios llevados a cabo tanto en el Perú como en otros países de América Latina, los cuales también señalan la presencia de hábitos alimentarios inadecuados en este grupo de edad.

En la investigación de Carrión S. *et al.* (2018) se trabajó con 167 estudiantes de la parroquia Quinara a quienes aplicaron un cuestionario y una ficha de recolección de datos en la cual obtuvo como resultado que un porcentaje mayoritario de los alumnos tenían hábitos alimentarios regulares representado por el 54% de los encuestados, mientras que el 32% tenía malos y el 14% buenos patrones de alimentación. El 37% de estudiantes con



hábitos alimentarios regulares tenían un IMC normal, el 5% tenían sobrepeso, el 5% tenían riesgo de tener sobrepeso y el 2% tenían bajo peso. El 15% de los estudiantes con malos hábitos alimenticios tenían riesgo de sobrepeso, el 8% tenía un IMC habitual, el 6% sobrepeso y el 2% bajo peso. Por último, solo el 1% de los estudiantes con hábitos alimentarios saludables presentaba sobrepeso, mientras que el 13% presentaba un IMC habitual (14), resultados que contrastan con nuestra investigación.

En la investigación de Ponte A. Julca S. 2020, se evidencia que la mayoría de los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho tienen hábitos alimentarios deficientes, alcanzando un porcentaje de 65% de la muestra. Esto se refleja en su preferencia por consumir snacks entre las comidas, tanto en la media mañana como en la media tarde, además de optar por alimentarse en puestos ambulantes para el almuerzo y la cena. Un 25% de los estudiantes presenta hábitos alimentarios regulares, caracterizados por consumir más comidas entre las principales, como el desayuno y la cena, y por preferir restaurantes para estas últimas, mientras que almuerzan en la escuela. Solo un 10% muestra hábitos alimentarios saludables, los cuales incluyen el consumo de frutas entre las comidas principales, y la práctica de alimentarse en casa diariamente, tomando desayuno, almuerzo y cena.

En un estudio realizado por Carranza, se encontró que el 72.5% de los resultados fueron favorables. Los escolares dedicaron el tiempo suficiente para consumir sus nutrientes, con un promedio de 20 a 30 minutos en el desayuno (75%), y de 20 minutos o más en el almuerzo y la cena (70%). Se observó que cuando los niños presencian que sus padres comen apresuradamente, tienden a imitar este comportamiento en lugar de tomarse el tiempo adecuado (20 minutos o más) para ingerir correctamente cada bocado y satisfacer su deseo de comer. Por lo tanto, los hábitos alimentarios de los padres se ven reflejada en sus hijos.

Los hallazgos de estas investigaciones concuerdan con los de nuestro estudio, indicando una prevalencia significativa en relación a los hábitos alimentarios. Esto se refleja en el mayor porcentaje de escolares con hábitos alimentarios inadecuados, lo que podría desencadenar problemas de malnutrición, tales como sobrepeso, obesidad, desnutrición y otras enfermedades crónicas no transmisibles. Estos hallazgos destacan la importancia de abordar estos problemas de salud pública de manera efectiva con mayores consecuencias a niños en etapa escolar debido a que en esta etapa inicia su desarrollo físico, psicológico y social (13). Por este motivo, se deben de crear a estrategias a fin de revertir estas consecuencias.

**Tabla 9.**

*Estado nutricional de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
	Desnutrición moderada	1	1,0
	Normal	53	52,0
Válido	Sobrepeso	29	28,4
	Obesidad	19	18,6
	Total	102	100,0

La tabla 9, se denota la participación del 100% y se exponen los datos adquiridos de los análisis relacionados al estado nutricional de los estudiantes del segundo, tercero y cuarto grado del nivel primario de la I.E.P.72229 los cuales revelan que el (52.0%) de los escolares se hallan en un estado nutricional normal, Sin embargo, una proporción significativa (47.0%) tiene problemas de peso, ya sea sobrepeso (28.4%) u obesidad



(18.6%). La desnutrición moderada es casi inexistente en este grupo con un porcentaje de (1.0%).

En el estudio realizado por Aguilar E., se realizó una evaluación del estado nutricional de escolares, revelando que el 65% de ellos mostraban desnutrición global, el 88.89% presentaba desnutrición crónica y el 81.3% mantenía un estado nutricional dentro de la normalidad. Por otro lado, en el estudio realizado por Guamán S., se analizó el estado nutricional de escolares, encontrando que el 40% exhibía un estado nutricional adecuado o normal, mientras que el 60% presentaba un estado nutricional de bajo peso. Por consiguiente, se puede inferir que no se observan coincidencias con los resultados obtenidos en nuestra investigación.

En otras investigaciones de Ponte A. Julca S. 2020, El estado nutricional en los niños de 6to. grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho; evidenciaron que el 87.4% posee obesidad, el 6.3% sobrepeso y el 6.3% tiene un peso normal, y en el estudio de Arguedas, se evidencio que el 96% de escolares tuvo obesidad, lo cual se asemeja con los resultados lo hallados en nuestra investigación.

Flórez Y. (23) en su investigación evaluó el estado nutricional de escolares de entre 6 y 12 años, encontrando que el 4% presentaba delgadez, el 62.9% mantenía un estado nutricional normal o adecuado, el 20% mostraba sobrepeso y el 12.5% presentaba obesidad. Por otro lado, en una investigación realizada por Yana H., se determinó que el 72.2% de los escolares tenía un estado nutricional adecuado, el 24.7% presentaba sobrepeso y el 3.1% mostraba obesidad. Se observa cierta correspondencia con nuestra investigación en cuanto al estado nutricional de los escolares, aunque se registran algunas discrepancias en los porcentajes encontrados. Además, la investigación de Chugden I.



(21) identificó un porcentaje mayor de estudiantes con estado nutricional normal, llegando al 40.9%, mientras que el 12.2% de ellos presentaban sobrepeso y obesidad.

Por lo tanto, las investigaciones citadas, revelaron que nuestros resultados concuerdan con la alta incidencia de sobrepeso y obesidad entre los participantes de la institución estudiada. Sin embargo, estos hallazgos no pueden extrapolarse a otras instituciones. Como se señaló anteriormente, el sobrepeso y la obesidad son problemas graves de salud pública que aumentan el riesgo de padecer patologías crónicas no transmisibles en el futuro, como resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, se recomienda llevar a cabo evaluaciones nutricionales periódicas para ayudar a reducir los riesgos asociados con estas enfermedades.

#### 4.1.2. Resultados inferenciales

**Tabla 10.**

*Tabla cruzada entre el Estado nutricional y el Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.*

		Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable		Total	
		Regular	Bueno		
Estado nutricional	Desnutrición moderada	Recuento	1	0	1
		% dentro de Estado nutricional	100,0%	0,0%	100,0%
	Normal	Recuento	15	38	53
		% dentro de Estado nutricional	28,3%	71,7%	100,0%
	Sobrepeso	Recuento	5	24	29
		% dentro de Estado nutricional	17,2%	82,8%	100,0%
	Obesidad	Recuento	1	18	19
		% dentro de Estado nutricional	5,3%	94,7%	100,0%
	Total	Recuento	22	80	102
		% dentro de Estado nutricional	21,6%	78,4%	100,0%

En la tabla 10, se presentan los datos luego de haberse aplicado la prueba estadística de tabla cruzada, respecto al estado nutricional-antropométrico y el rango de conocimientos sobre alimentación adecuada en los escolares del segundo, tercero y cuarto grado de la I.E.P. 72229, Conforme a los datos presentados en la tabla, se observa que la totalidad (100%) de los individuos con desnutrición moderada poseen un nivel de



conocimiento regular en cuanto a la alimentación saludable. Entre aquellos escolares clasificados con un estado nutricional normal, un 28.3% exhibe un conocimiento regular sobre alimentación saludable, en contraste con el 71.7% que demuestra un conocimiento bueno. En el caso de las personas con sobrepeso, un 17.2% muestra un conocimiento regular, mientras que una mayoría significativa, el 82.8%, tiene un conocimiento bueno. Por último, en el grupo con obesidad, sólo un 5.3% presenta un conocimiento regular, en comparación notable del 94.7% que tiene un conocimiento bueno en alimentación saludable. Además, al realizar una comparación con el análisis realizado por León *et al.* (2021) se precisó que en sus resultados el 86.7% de su muestra tenían hábitos suficientes, 58.9% nutrición habitual, sobrepeso en el 22%, bajo peso en 15.6% y un 3.3% obesidad, por lo tanto, el estado nutricional se relaciona con el comportamiento alimentario.

Los datos adquiridos respaldan la hipótesis general planteada, la cual sugiere que tanto el estado nutricional antropométrico como el rango de conocimientos sobre alimentación adecuada en los escolares de la I.E.P. 72229 son mayormente adecuados. Esto se evidencia en el hallazgo de un alto porcentaje de estudiantes con un estado nutricional normal. Estos datos coinciden con investigaciones previas realizadas por Coila (2021), Lapo y Quintana (2018), así como Sosa (2018), indicando que gran parte de los adolescentes evaluados exhibían un estado nutricional antropométrico dentro de los rangos normales, seguido de casos de sobrepeso y obesidad. Por otro lado, en el estudio de Guerrero (2020) se identificó malnutrición por déficit en adolescentes indígenas, con un 25.2% presentando delgadez, situación que contrasta con los resultados de nuestro estudio, donde no se encontraron estudiantes con delgadez.

Por lo tanto, con lo que respecta la existencia significativa de relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la evaluación del estado nutricional a través de mediciones antropométricas, se evidencio que existe relación ya

que el conocimiento que tienen los escolares respecto a una alimentación saludable no condiciona a que estos lo practican y no todos resultan con un estado nutricional adecuado, debido a que hubo casos que se encontraron en sobrepeso y obesidad.

**Tabla 11.**

*Pruebas de chi-cuadrado entre el Estado nutricional y el Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.*

	Valor	G1	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,364 <sup>a</sup>	3	0,039
Razón de verosimilitud	8,714	3	0,033
Asociación lineal por lineal	6,272	1	0,012
N de casos válidos	102		

En la tabla 11, se presenta la significación asintótica, mediante la prueba estadística chi cuadrado los datos del estado nutricional-antropométrico y el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en los escolares del segundo, tercero y cuarto grado de la I.E.P. 72229, evidenciando que los valores de significación en las pruebas son menores que el umbral estándar de 0.05. Por lo tanto, los datos apuntan a una relación significativa entre estas. Este hallazgo coincide con el estudio de Llanos G. et al. (2018), donde se encontró una diferencia de 0.029 entre las variables principales en su evaluación cuantitativa realizada a 78 niños.

**Tabla 12.**

*Tabla cruzada entre el Estado nutricional y los Hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.*

		Hábitos alimentarios		Total	
		Inadecuado	Adecuado		
Estado nutricional	Desnutrición moderada	Recuento	1	0	1
		% dentro de Estado nutricional	100,0%	0,0%	100,0%
	Normal	Recuento	39	14	53
		% dentro de Estado nutricional	73,6%	26,4%	100,0%
	Sobrepeso	Recuento	20	9	29
		% dentro de Estado nutricional	69,0%	31,0%	100,0%
	Obesidad	Recuento	16	3	19
		% dentro de Estado nutricional	84,2%	15,8%	100,0%
	Total	Recuento	76	26	102
		% dentro de Estado nutricional	74,5%	25,5%	100,0%

En la tabla 12 se presenta a través de la prueba estadística de tabla cruzada los resultados del estado nutricional-antropométrico y los hábitos alimentarios en los escolares del segundo, tercero y cuarto grado de la I.E.P. 72229, se puede interpretar que, el 100% de los estudiantes con desnutrición moderada tienen hábitos alimentarios inadecuados. Se identifica que, incluso entre los individuos con un estado nutricional considerado normal, existe una proporción significativa del 73.6%, que mantiene hábitos alimentarios inadecuados. El 84.2% de los estudiantes con obesidad tienen hábitos inadecuados. Asimismo, en la evaluación realizada por Arguedas K. *et al.* (2018) donde

presento como parte de sus resultados que los niños que tenían sobrepeso (68.2%) no tenían buenos hábitos alimentarios, un (11.8%) presentaban adecuados hábitos, contrastando que hábitos alimentarios se encuentran relacionados con el estado nutricional.

**Tabla 13.**

*Pruebas de chi-cuadrado entre el Estado nutricional y los Hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023.*

	Valor	G1	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1. 777 <sup>a</sup>	3	0,620
Razón de verosimilitud	2,104	3	0,551
Asociación lineal por lineal	0,274	1	0,601
N de casos válidos	102		

En la tabla 13 se presenta mediante la prueba estadística chi cuadrado los datos del estado nutricional-antropométrico y los hábitos alimentarios en los estudiantes del segundo, tercero y cuarto grado de la I.E.P. 72229, se puede interpretar que no se halla evidencia estadística suficiente para confirmar que si hay correlación significativa entre las variables estudiadas. Los valores de significación en todas las pruebas superan el umbral estándar de 0.05, lo que indica que cualquier asociación observada podría deberse simplemente al azar llegándose a aprobar la hipótesis planteada en el estudio. En la investigación de Coca M. et al. (2017) se determinó la existencia de vinculación entre los alimentos que consumían los niños y su estado nutricional, puesto que su valor de p fue de 0.006, además el 76% de los padres tenían conocimientos sobre cuáles eran los alimentos adecuados que debían consumir.

## 4.2. DISCUSIÓN

De acuerdo con el objetivo general establecido, se pudo corroborar que hay una correlación significativa entre el nivel de comprensión sobre los hábitos alimenticios saludables y el estado nutricional de los estudiantes, tal como lo indican las pruebas de chi-cuadrado. Según los resultados obtenidos, el valor de chi-cuadrado de Pearson fue de 8.364 con un nivel de significación de 0.039, y la asociación lineal mostró un valor de 6.272 con un rango de significación de 0.012. Estos datos estadísticamente significativos subrayan que existe una correlación directa entre el conocimiento adecuado sobre nutrición y un mejor estado nutricional entre los estudiantes. Por otro lado, es notable que no se halló una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, como lo demuestra el valor de chi-cuadrado de Pearson de 1.777 con un nivel de significación de 0.620. De los resultados se puede deducir que, aunque los hábitos alimentarios son una parte integral de la salud nutricional, otros factores como el entorno socioeconómico, la disponibilidad de alimentos saludables y las políticas escolares sobre nutrición podrían estar influyendo en el estado nutricional de los estudiantes más que las rutinas alimentarias como tal. Estos datos se contrastan con los de Carrión (2018) que logró determinar que la mayoría de alumnos presentaron hábitos regulares e índice mínimo de sobrepeso en solo el 5% puesto que el estado nutricional que predominó en la muestra fue el IMC-habitual=37%. En lo que respecta a nivel de conocimiento, Cosi et al. (2023) más del 50% de su muestra demostró un nivel de conocimiento normal (14)(28).

Con respecto al primer objetivo específico sobre identificar la comprensión de los estudiantes acerca de una alimentación saludable, el estudio reveló que un porcentaje considerable de 78.4% de los estudiantes posee un buen conocimiento sobre alimentación saludable. Este resultado es positivo y puede indicar que las intervenciones educativas,



ya sean escolares o comunitarias, han tenido un impacto significativo en la comprensión de los estudiantes con respecto a una dieta saludable. Sin embargo, persiste un 21.6% con conocimiento regular. Contrastando con Silva y Oyala (2020) donde encontraron que el 42.2% mantuvieron un nivel intermedio-regular, el 38.2% un nivel bajo, contradiciendo los datos hallados; por otro lado, Cosi et al. (2023) en su investigación demostraron que el en su mayoría, 64% de los evaluados presentaron conocimientos nutricionales medio (1)(28).

En relación al segundo objetivo de identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes, los resultados indican que el 74.5% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios inadecuados, un hallazgo preocupante que podría reflejar las limitaciones en la aplicación de conocimientos nutricionales en sus elecciones dietéticas diarias. A pesar de un buen nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, la práctica de estos conocimientos es deficiente. Discutiendo los datos con los de Antoniazzi et al. (2018) donde la mayoría presentó un peso normal- saludable, por el contrario, León et al. (2021) el 86.7% de su muestra presentaron hábitos saludables. Asimismo, Arguedas et al. (2018) el 68.2% de sus evaluados mostraron malos hábitos alimenticios (16)(21).

Para el tercer objetivo específico, evaluar el estado nutricional de los estudiantes, los datos muestran que un 52% de los estudiantes tienen un estado nutricional normal, mientras que casi la mitad de la población estudiada sufre de sobrepeso u obesidad. Esto es indicativo de una crisis de salud pública dentro de la institución educativa que podría agravarse si no se toman medidas correctivas. Estas premisas se contrastan con los de León et al. (2021) donde el 22% mostró sobrepeso, el 15.5% bajo peso, el 3.3% obesidad y el 58.9% un estado normal de nutrición; se menciona también los resultados de Mondragón y Vílchez (2020) donde el 56,8% presentó hábitos alimenticios inadecuados.



En términos de estado nutricional, el 39,8% se clasificó como normal, mientras que el 39,4% de los varones tenía sobrepeso (21) (13).



## V. CONCLUSIONES

- Existe una relación significativa entre el conocimiento de alimentación saludable y hábitos alimentarios con el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.P. 72229. Encontrando el valor de chi-cuadrado de Pearson de 8.364 ( $p = 0.039$ ), y la asociación lineal mostró un valor de 6.272 (0.012). destacando la importancia crítica de la educación nutricional efectiva en mejorar la salud de los estudiantes, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se descarta la hipótesis nula.
- Al evaluar el nivel de conocimiento que tiene los escolares, sobre alimentación saludable, de acuerdo a los resultados la mayoría (78.4%) de los estudiantes demostraron un buen nivel de conocimiento, mientras que, un porcentaje minoritario de (21.6%) de estudiantes demostró tener un nivel de conocimiento regular.
- Los hábitos alimentarios en alimentación demuestran que un porcentaje mayoritario de escolares, representado por el 74.5%, poseen inadecuados hábitos alimentarios y solo un 25.5%, demuestra tener hábitos alimentarios adecuados.
- Al evaluar el estado nutricional de los estudiantes según el IMC para la edad, más de la mitad (52%) presentaron un estado nutricional normal, mientras que (47%) presentó problemas de peso, ya sea sobrepeso (28.4%) u obesidad (18.6%) y un porcentaje (1.0%) mínimo de desnutrición moderada.



## VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda al director de la I.E.P. 72229 poder crear una comisión de vigilancia alimentaria y realizar un control permanente a los quioscos escolares para que se monitoree los alimentos que se expende dentro del mismo. Asimismo, implementar un programa de nutrición que no solo se enfoque en la educación sobre alimentación saludable sino también en la creación de un entorno que promueva prácticas alimentarias saludables
- Se recomienda para futuras investigaciones considerar otras variables que podrían influir en el estado nutricional de los estudiantes.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Antoniazzi L, Aballay L, Fernández A, Cuneo M. Análisis del estado nutricional en estudiantes educación física, asociado a hábitos alimentarios y nivel de actividad física. *Rev Fac Cienc Médicas*. 2018;75(2):105-10.
2. Aravena P, Mansilla A, Paredes M, Duarte C, Valdebenito J. Estado nutricional, hábitos alimentarios, actividad física y horas de sueño en estudiantes de la Patagonia Chilena según las estaciones del año: estudio observacional. *Rev Esp Nutr Humana Dietética*. junio de 2021;25(2):237-45.
3. Arguedas K. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños del nivel primaria, Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018 [Internet] [Tesis de Pregrado]. [Lima]: Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/17334>
4. Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación. [Internet]. Primera Edición. Arequipa: Enfoques Consulting EIRL; 2021. Disponible en: [https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2260/1/Arias-Covinos-Dise%C3%B1o\\_y\\_metodologia\\_de\\_la\\_investigacion.pdf](https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2260/1/Arias-Covinos-Dise%C3%B1o_y_metodologia_de_la_investigacion.pdf)
5. Arias J, Holgado J, Tafur T, Vasquez M. Metodología de la investigación: El método ARIAS para realizar un proyecto de tesis [Internet]. Primera Edición. Puno: Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C.; 2022. Disponible en: [https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/3109/1/2022\\_Metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_El\\_metodo\\_%20ARIAS.pdf](https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/3109/1/2022_Metodologia_de_la_investigacion_El_metodo_%20ARIAS.pdf)
6. Asmare B, Taddele M, Berihun S, Wagnew F. Nutritional status and correlation with



- academic performance among primary school children, northwest Ethiopia. BMC Res Notes. 2018;11(805):1-6.
7. Ávila H, Gutiérrez G, Ruíz J, Guerra J, Martínez M. Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. Horiz Sanit [Internet]. 2018;17(3). Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v17n3/2007-7459-hs-17-03-217.pdf>
  8. Aznal, López, Marugán. Ingestas dietéticas de referencia. 2023;(1):413-21.
  9. Azrin A, Al O, Navila F, Bashir A, Dahiru F, Babeli S, et al. Knowledge, attitude and practice regarding healthy diet and physical activity among overweight or obese children. Int J Public Health Clin Sci. 1 de julio de 2018;5(4):254-66.
  10. Ballonga C, López S, Echevarría P, Vidal Ó, Canals J, Arija V. Estado nutricional de los escolares de una zona rural de extrema pobreza de Ccorca, Perú. Proyecto INCOS. Arch Latinoam Nutr. marzo de 2017;67(1):23-31.
  11. Carrión S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del Cantón Loja, período septiembre 2018-junio 2016 [Internet] [Tesis de Pregrado]. [Loja]: Universidad Nacional de Loja; 2017. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/19440>
  12. Cashú M. Relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de autocuidado sobre la alimentación en los alumnos del nivel primario de la I.E.N° 65012 William Dyer Ampudia de Pucallpa, 2019 [Internet] [Tesis de Grado]. Universidad Nacional de Ucayali; 2022. Disponible en: [http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/5845/B10\\_2022\\_UNU\\_ENFERMERIA\\_2022\\_T\\_MARLU\\_CASHU\\_V1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/5845/B10_2022_UNU_ENFERMERIA_2022_T_MARLU_CASHU_V1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  13. Ccari M. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios y sedentarismo



- en pacientes que se atienden en el policlínico de la Policía Nacional del Perú, Puno 2020 [Internet] [Tesis de licenciatura, Universidad Privada San Carlos]. Universidad Privada San Carlos; 2021 [citado 18 de diciembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC S.A.C./199>
14. Chumbilla S. Estado Nutricional en Relación con la Frecuencia de Consumo y Actividad Física en Escolares de 8 A 11 Años I.E.P. 71001 Miguel Grau, Puno 2018 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional del Antiplano; 2019 [citado 13 de setiembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/13346>
15. Coca M. Nivel de conocimiento de padres sobre alimentación infantil y estado nutricional de preescolares del colegio Unión 2017 [Internet]. Universidad San Ignacio de Loyola; 2019 [citado 16 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/4d3fc77c-6be6-40fe-8b73-441131d12842>
16. Córdova A, Méndez C, Robles P. Factores sociodemográficos y nutricionales asociados a anemia en niños de 1 a 5 años en Perú. *Revista chilena de nutrición*. diciembre de 2020;47(6):925-32.
17. Cosi R. Nivel De Conocimientos Nutricionales Asociados al Consumo de Alimentos Ultra Procesados en Adolescentes Escolares del Distrito de Puno 2022 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional del Antiplano; 2023 [citado 13 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20252>
18. Daniels LA. Feeding Practices and Parenting: A Pathway to Child Health and Family Happiness. *Annals of Nutrition and Metabolism*. 24 de junio de 2019;74(2):29-42.



19. Díaz E, Olivos R. Relación entre Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Escolares de 8 a 12 de una Institución Educativa. Carabayllo 2021 [Internet] [Tesis de Pregrado]. [Lima]: Universidad César Vallejo; 2021. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/88786>
20. Díaz Y, Da Costa L. Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. Rev Cuba Enferm. junio de 2019;35(2):e1973-91.
21. Espinosa M, Ortega L, Pérez B, Marqués A, Baños M. Evaluación del daño genético y de los hábitos alimentarios en niños con normopeso y obesidad en edad escolar. Nutr Hosp. abril de 2019;36(2):309-14.
22. Fajardo A, Martínez C, Moreno Z, Villaveces M, Céspedes J. Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. Revista Colombiana de Cardiología. 1 de enero de 2020;27(1):49-54.
23. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food guides [Internet]. 2020 [citado 15 de junio de 2023]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/food-guide/en/>
24. Fryar, Carroll. Datos de referencia antropométricos para niños y adultos: Estados Unidos, 2015-2018. 2021;46(3):1-34.
25. Gallardo E. Metodología de la Investigación: manual autoformativo interactivo [Internet]. Primera Edición. Huancayo: Universidad Continental; 2017. Disponible en: [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO\\_UC\\_EG\\_MAI\\_UC0584\\_2018.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf)



26. Gao C, Xu J, Liu Y, Yang Y. Nutrition Policy and Healthy China 2030 Building. *Eur J Clin Nutr.* febrero de 2021;75(2):238-46.
27. Gielen E, Beckwée D, Delaere A, De Breucker S, Vandewoude M, Bautmans I, et al. Nutritional interventions to improve muscle mass, muscle strength, and physical performance in older people: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Nutrition Reviews.* 9 de enero de 2021;79(2):121-47.
28. Gobierno de México. gov.mx. 2021 [citado 18 de diciembre de 2023]. Para una buena nutrición, ¿Qué hacer? y ¿A quién acudir? Disponible en: <http://www.gob.mx/profeco/articulos/para-una-buena-nutricion-que-hacer-y-a-quien-acudir?state=published>
29. González V, Antún M, Escasany M, Casagrande M, Raele G, Rossi M. Evaluación del nivel de conocimiento sobre alimentación y hábitos saludables adquiridos a partir de un programa de educación alimentaria y nutricional destinado a niños y niñas en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Diaeta.* mayo de 2021;39(174):32-8.
30. Haines J, Haycraft E, Lytle L, Nicklaus S, Kok F, Merdji M, et al. Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite.* 2019;137(1):124-33.
31. Hudson J, Baum J, Diaz E, Børshiem E. Dietary Protein Requirements in Children: Methods for Consideration. *Nutrients.* 2021;13(5):1-14.
32. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición INAN. 2012. Manual de la Alimentación Escolar Saludable. Disponible en: <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
33. Instituto Nacional de Salud. Estado Nutricional en niños de 6 a 13 años. 2017-2018 [Internet]. Área de epidemiología nutricional: Ministerio de Salud; 2019. Report No.:



- Informe técnico de la Vigilancia Alimentaria y Nutricional por Etapas de Vida: Niños 2017-2018. Disponible en:  
[https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala\\_nutricional/sala\\_3/Informe%20Tecnico%20Estado%20Nutricional%20en%20ni%C3%B1os%20de%2006%20a%2013%20a%C3%B1os%202017-2018.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/Informe%20Tecnico%20Estado%20Nutricional%20en%20ni%C3%B1os%20de%2006%20a%2013%20a%C3%B1os%202017-2018.pdf)
34. Kalkan I. The impact of nutrition literacy on the food habits among young adults in Turkey. *Nutr Res Pract.* agosto de 2019;13(4):352-7.
35. Kovalskys I, Fisberg M, Gómez G, Pareja R, García M, Sanabria L, et al. Energy intake and food sources of eight Latin American countries: results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS). *Public Health Nutr.* 2018;21(14):2535-47.
36. León S, Obregón S, Ojeda H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una Institución Educativa, Los Olivos, 2021 [Internet] [Tesis de Pregrado]. [Lima]: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. Disponible en:  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado\\_LeonSalhuana\\_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
37. Llanos G. Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de sexto grado en la Institución Educativa Urbano y Rural. Distrito de Monsefú. Chiclayo, 2018 [Internet] [Tesis de Pregrado]. [Pimentel]: Universidad Señor de Sipán; 2018. Disponible en:  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5391/Llanos%20Alarc%C3%B3n%20Gaby%20Ingrith.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
38. López L, Guillén S, Núñez I, Bautista M, Vela M. Tratamiento nutricional en niños con COVID-19. *Acta Pediátrica de México.* 29 de junio de 2020;41(4S1):S109-20.



39. Martín E, Delisle C, Collado-Mateo D, Aznar S. Cambios en la pérdida de peso y la composición corporal con dieta cetogénica y práctica de actividad física: revisión narrativa, metodológica y sistemática. *Nutrición Hospitalaria*. octubre de 2019;36(5):1196-204.
40. Ministerio de Salud. Calcular índice de masa corporal (IMC) en adultos [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.gob.pe/14806-calcular-indice-de-masa-corporal-imc-en-adultos>
41. Mondragon G, Vilchez S. HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ALUMNOS DE 5TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR “DE LA CRUZ” PUEBLO LIBRE. LIMA, 2020 [Internet] [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma]. Universidad Autónoma; 2020 [citado 18 de diciembre de 2023]. Disponible en: <http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/687>
42. Núñez M, Reyes R. Importancia de diferenciar puntos de corte del IMC de acuerdo a la edad. *Nutrición Hospitalaria*. octubre de 2017;34(5):1263-1263.
43. Ojo O, Brooke J. Recent Advances in Enteral Nutrition. *Nutrients*. noviembre de 2016;8(11):709.
44. Organización de las Naciones Unidas. United Nations. United Nations; 2023 [citado 18 de diciembre de 2023]. Alimentación | Naciones Unidas. Disponible en: <https://www.un.org/es/global-issues/food>
45. Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. 2023 [citado 18 de diciembre de 2023]. Alimentación saludable - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Disponible en:



<https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

46. Padilla C, Ferreyro F, Arnold W. Anthropometry as a readily accessible health assessment of older adults. *Exp Gerontol.* 2021;153(1):111464.
47. Paez J, Almonacid J, Allimant R, Arias I, Yañez C, Frez G, et al. Conocimiento, hábitos y frecuencia de alimentación de padres según estado ponderal de niños y niñas de seis a 10 años. *Retos.* 21 de junio de 2022;3(45):919-27.
48. Pariona J. Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes del nivel primaria, Institución Educativa Pública n° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018 [Internet] [Tesis de Pregrado]. [Lima]: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2019. Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4609>
49. Przybyłowicz K, Danielewicz A. Eating Habits and Disease Risk Factors. *Nutrients.* 2022;14(15):1-4.
50. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev Chil Nutr.* febrero de 2020;47(1):67-72.
51. Ricapa M, Villanueva A. Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6 a 12 años de la Institución Educativa Primaria N° 30001-3, 19 de abril-Chupaca 2020 [Internet] [Tesis de Grado]. Universidad Roosevelt; 2020. Disponible en: <https://repositorio.uoosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/498/TESIS%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
52. Rivera C, Briones M, de Jesús A, Toledo Á. Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. *Nutrients.* 2020;12(5):1-14.



53. Robinson T, Banda J, Hale L, Lu A, Fleming F, Calvert S, et al. Screen Media Exposure and Obesity in Children and Adolescents. *Pediatrics*. 2017;140(Supplement\_2):97-101.
54. Saintila J, Lozano T, Ruiz P, White M, Huancahuire S. Health-Related Quality of Life, Blood Pressure, and Biochemical and Anthropometric Profile in Vegetarians and Nonvegetarians. *J Nutr Metab*. 2020;2020:3629742.
55. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*. 2018;10(6):1-17.
56. Schnettler B, Grunert K, Lobos G, Miranda E, Denegri M, Ares G, et al. A latent class analysis of family eating habits in families with adolescents. *Appetite*. 2018;129(1):37-48.
57. Stival C, Lugo A, Odone A, van den Brandt P, Fernandez E, Tigova O, et al. Prevalence and Correlates of Overweight and Obesity in 12 European Countries in 2017-2018. *Obes Facts*. 2022;15(5):655-65.
58. Torrandell M, Vidal J. Influencia de padres, amistades y profesorado en la actividad física y la capacidad aeróbica de los jóvenes. *Retos*. 1 de octubre de 2021;42:714-23.
59. Tur J, Bibiloni M. Anthropometry, Body Composition and Resting Energy Expenditure in Human. *Nutrients*. 2019;11(1891):1-3.
60. Urbano S, Barufaldi L, Caribé S, Siqueira M, Moreira R. Nutritional status, body image, and their association with extreme weight control behaviors among Brazilian adolescents, National Adolescent Student Health Survey 2015. *Rev bras epidemiol*. 29 de noviembre de 2018;21:e180011.



61. Vasquez E. Hábitos alimentarios, práctica de actividad física y el estado nutricional en la población de 9-11 años de la Institución Educativa Primaria 70718 Villa del Lago de Puno [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional del Antiplano; 2021 [citado 16 de junio de 2023]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3222848>
62. Wan D, Mohamed J, Yusoff H. Nutrition Knowledge, Attitude and Practices (NKAP) and Health-Related Quality of Life (HRQOL) Status among Overweight and Obese Children: An Analysis of Baseline Data from the Interactive Multimedia-based Nutrition Education Package (IMNEP) Study. *Malays J Nutr.* 1 de abril de 2017; 23:17-29.
63. Wang L, Martínez E, Du M, Pomeranz J, O'Connor L, Herrick K, et al. Trends in Consumption of Ultraprocessed Foods Among US Youths Aged 2-19 Years, 1999-2018. *JAMA.* 2021;326(6):519-30
64. World Health Organization. Healthy diet [Internet]. 2020 [citado 16 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
65. World Health Organization. Malnutrition [Internet]. [citado 11 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/health-topics/malnutrition>
66. Zierle A, Jan A. Physiology, Body Mass Index. En: StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing; 2023 [citado 11 de abril de 2023] Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK535456/>.
67. Suárez Castillo, Y & Yarrow Galeas, K. Conocimiento de las madres sobre alimentación complementaria y su relación con la anemia ferropénica de sus niños de 6 meses a 2 años que acuden al Centro de Salud de San Cristóbal (2014). Tesis



Licenciatura Universidad Nacional de Huancavelica. Recuperado en:

<http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/819>



## ANEXOS

### ANEXO 1: Cuestionarios.

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA**  
**ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN**  
**SALUDABLE**

Querido estudiante, las siguientes preguntas forman parte de un estudio que pretende saber más sobre el conocimiento que tiene la gente de las dietas ricas en nutrientes, por lo que le rogamos que las responda con sinceridad. Para ello, marque con una x donde sea necesario. Tus respuestas se mantendrán en absoluto secreto, por lo que te pedimos que seas sincero en ellas.

#### I. ASPECTOS GENERALES

**1. ¿Cuál es tu edad?**

\_\_\_\_\_ años.

**2. ¿Cuál es tu sexo?**

Masculino \_\_\_\_\_ Femenino \_\_\_\_\_

**3. ¿En qué grado estas?**

\_\_\_\_\_

**4. ¿Cuál es su estado civil de tu mamá o cuidador?**

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

**5. ¿Cuántos hermanos tienes?**

---

#### II. ALIMENTACIÓN

**6. ¿Qué es una alimentación saludable?**

- a) Comer pocas frutas y verduras, tomar poca agua y hacer ejercicios tres veces a la semana.
- b) Comer muchos cereales, grasas y aumentar el ejercicio físico.
- c) Comer de todos los alimentos en forma equilibrada, porque todos ellos nos entregan nutrientes importantes para el buen funcionamiento del organismo.

**7. ¿Por qué es importante la alimentación?**

- a) Porque ayuda a subir de peso y a prevenir enfermedades.
- b) Porque a través de ella nos nutrimos de buena forma y podemos tener buena salud.
- c) Porque sirve para mantenernos despiertos y obtener más conocimientos.

**8. ¿Por qué crees que la “comida chatarra” es mala?**

- a) Porque tiene muchas calorías, grasa, azúcar, sal y pocos nutrientes importantes.
- b) Porque tiene mucha grasa, azúcar, proteínas, vitaminas y minerales.
- c) Porque tiene muchas calorías, vitaminas y minerales

**9. ¿Qué debe contener el Plato del buen comer?**

 <p>a) Verduras-frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal</p>	 <p>b) Alimentos chatarra, sodas y jugos. Alimentos de origen animal.</p>	 <p>c) Azúcar-dulces, grasas – aceites, lácteos, proteínas, frutas y verduras</p>
---	--	--

**10. ¿Dónde desayunas la mayoría de veces?**

- a) Casa.
- b) Fuera de casa.

**11. ¿Dónde almuerzas la mayoría de veces?**

- a) Casa
- b) Fuera de casa.

**III. IMPORTANCIA**

**12. ¿Qué alimento del día consideras más importante?**

- a) Desayuno.
- b) Almuerzo.
- c) Cena.

**13. ¿Cuál de estos alimentos es más saludable?**

		
a) Hamburguesa y papas fritas-	b) Pollo con ensalada.	c) Pan, galletas y pasteles.

**14. ¿Cuál de estas bebidas es más saludables?**

		
a) Agua	b) Jugos no naturales.	c) Gaseosa.

**IV. ALIMENTOS CONSTRUCTORES**

**15. ¿Los alimentos constructores nos ayudan a formar la estructura de nuestro organismo?**

- a) Si.
- b) No.

**16. ¿Sabe Ud. que función cumplen las proteínas?**

- a) Si.
- b) No.

**V. ALIMENTOS PROTECTORES**

**17. ¿Conoces los beneficios que tienen los alimentos reguladores?**

- a) Si.
- b) No.

**18. ¿Ud. consume frutas y verduras en su alimentación diaria?**

- a) Si.
- b) No.

**19. ¿Considera Ud. que las frutas y verduras son benéficas para su salud?**

- a) Si.
- b) No.



## **VI. ALIMENTOS ENERGÉTICOS**

**20. ¿Los alimentos energéticos nos permiten realizar nuestras actividades diarias?**

- a) Si.
- b) No.

**21. ¿Sabe Ud. que función cumplen los carbohidratos?**

- a) Si.
- b) No.

## **VII. PORCIONES**

**22. ¿Cuántos vasos de agua se debe tomar durante el día?**

- a) 7 a 8 vasos al día.
- b) 4 a 6 vasos al día.
- c) 1 a 3 vasos al día.
- d) No tomo.

**23. ¿Cuántas porciones entre frutas y verduras consumes al día?**

- a) 5 a más.
- b) 3 a 4.
- c) 1 a 2.
- d) No como.

**¡Gracias!**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ANTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA**

**ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTO LA HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Querido estudiante, las siguientes preguntas forman parte de un estudio que pretende saber más sobre los hábitos alimentarios, por lo que le rogamos que las responda con sinceridad. Para ello, marque con una x donde sea necesario. Tus respuestas se mantendrán en absoluto secreto, por lo que te pedimos que seas sincero en ellas.

**I. Datos generales**

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Sexo:** \_\_\_\_\_

**Fecha de Nacimiento:** \_\_\_\_\_

**Grado:** \_\_\_\_\_

**II. Datos específicos**

**1. ¿Cuántas veces a la semana desayunas?**

- a) Nunca.
- b) 1-2 veces a la semana.
- c) 3-4 veces a la semana.
- d) 5-6 veces a la semana.
- e) Diario.

**2. ¿Cuántas veces a la semana almuerzas?**

- a) Nunca.
- b) 1-2 veces a la semana.
- c) 3-4 veces a la semana.
- d) 5-6 veces a la semana.
- e) Diario.

**3. ¿Cuántas veces a la semana cenas?**

- a) Nunca.
- b) 1-2 veces a la semana.
- c) 3-4 veces a la semana.
- d) 5-6 veces a la semana.
- e) Diario.

**4. La mayoría de veces desayunas en:**

- a) En casa.



- b) Fuera de casa.
- 5. La mayoría de veces almuerzas en:**
  - a) En casa.
  - b) Fuera de casa.
- 6. La mayoría de veces cenas en:**
  - a) En casa.
  - b) Fuera de casa.
- 7. La mayoría de las veces desayunas**
  - a) Solo.
  - b) En compañía.
- 8. La mayoría de las veces almuerzas**
  - a) Solo.
  - b) En compañía de algún familiar.
  - c) En compañía de amigos.
- 9. La mayoría de veces cenas:**
  - a) Solo.
  - b) En compañía.
  - c) En compañía de amigos.
- 10. ¿Qué bebidas acostumbras a consumir en el refrigerio?**
  - a) Agua o refresco natural.
  - b) Gaseosa o jugo de paquete.
  - c) Nada.
- 11. ¿Qué alimentos acostumbras a consumir en el refrigerio?**
  - a) Sándwich y/o fruta.
  - b) Golosinas y/o snack (chizitos, caramelos, platanitos fritos, papas fritas, galletas, etc.).
  - c) Nada.



### FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

N°	Alimentos	No consumo	Mensual		Semanal			Diario			
			1 vez al mes	2-3 veces al mes	1-2 veces a la semana	3-4 veces a la semana.	5-6 veces a la semana	1 vez al día.	2-3 veces al día.	3-4 veces al día	5 a más veces al día
1	Pollo, carne, pulpa (1 presa).										
2	Carne de res (1 presa).										
3	Hígado de pollo (1 unidad).										
4	Pescado (1 filete).										
5	Atún en conserva (1 lata).										
6	Huevo de gallina (1 unidad)										
7	Leche evaporada (1 taza).										
8	Queso fresco (1 tajada).										
9	Yogurt (1 vaso).										
10	Avena (1 taza)										
11	Quinua (1/2 plato).										
12	Choclo (1/2 unidad).										
13	Fideos (1 plato tendido).										
14	Pan (1 unidad).										
15	Tortas (1 unidad)										
16	Galleta (1 paquete)										
17	papa (1 unidad)										
18	yuca (1 trozo mediano)										
19	Camote (1unidad Mediana)										
20	Olluco (1/2 plato tendido).										
21	Alverja										
22	Frijol										
23	Lentejas										
24	Pallares										
25	Habas										
26	Frituras										
27	Margarina										



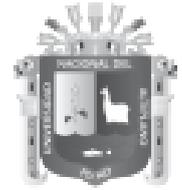
28	Mayonesa												
29	Palta												
30	Aceituna												
31	Azúcar-caramelos.												
32	Chocolate												
33	Mermelada												
34	Gaseosa												
35	Piña (1 tajada)												
36	Sandía (1 tajada)												
37	Papaya (1 tajada)												
38	Naranja (1 unidad)												
39	Mandarina (1 unidad)												
40	Manzana (1 unidad)												
41	Plátano (1 unidad)												
42	Pera (1 unidad)												
43	Brócoli (ensaladas)												
44	Espinaca (ensaladas).												
45	Tomate (ensaladas)												
46	Lechuga (ensaladas)												
47	Zanahoria (ensaladas)												
48	Vainita(ensaladas)												



**ANEXO 2:** Ficha de recolección de datos



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA**



**FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOBRE EL ESTADO NUTRICIONAL  
SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

- a) Talla baja o retraso de talla:  $\leq -2.0$
- b) Talla normal baja: - 1.0 a - 1.9
- c) Talla normal: - 0.9 a + 0.9
- d) Talla normal alta: + 1.0 a + 1.9
- e) Talla alta:  $\geq + 2.0$

**IMC:** \_\_\_\_\_

- f) Obesidad severa:  $\geq + 3$
- g) Obesidad:  $\geq + 2$  a + 2,9
- h) Sobrepeso o Riesgo de obesidad:  $\geq + 1$  a + 1,9
- i) Normal: + 0,9 a - 0,9
- j) Déficit ponderal o Bajo peso:  $\leq - 1$  a - 1,9
- k) Desnutrición:  $\leq -2$



### **ANEXO 3:** Ficha de consentimiento informado.

## **HOJA INFORMATIVA**

**INSTITUCIÓN:** Universidad Nacional del Altiplano

**TÍTULO DEL ESTUDIO:** “Relación del Nivel de Conocimiento de Alimentación Saludable, Hábitos Alimentarios con el Estado Nutricional en Estudiantes del Nivel Primario de la I.E.P. 72229 del Distrito de Huancané, 2023”.

**INVESTIGADOR PRINCIPAL:** Yandery Yuliana Larico Quispe

### **1. Propósito del estudio:**

Sr. Padre de familia; mediante el presente documento se invita a participar a su menor hijo del proyecto “RELACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO EN LA I.E.P. 72229 DEL DISTRITO DE HUANCANÉ, 2023” el mismo será desarrollada por la estudiante Yandery Yuliana Larico Quispe de la Escuela profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno.

El objetivo del proyecto es determinar el nivel de conocimientos de alimentación saludable y hábitos alimentarios relacionados al estado nutricional, a los cuales se les aplicará un cuestionario para medir el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable, un cuestionario para medir el nivel de sus hábitos alimentarios y se utilizará una ficha de recolección de datos para el estado nutricional a través del método antropométrico de peso y talla para evaluar el estado nutricional, con el objetivo de establecer directrices para mejorar los hábitos alimentarios y que sirva para diseñar políticas públicas y acciones específicas centradas en la buena nutrición destinadas a la población infantil de este distrito.

### **2. PROCEDIMIENTOS:**

Si Usted acepta la participación de su menor hijo se le solicitara información según lo siguiente:

- El proceso de investigación se iniciará con una solicitud de autorización correspondiente al director de la I.E.P. 72229 – 842 del distrito de Huancané,



posteriormente a los padres de familia para que puedan autorizar la participación de su hijo(a) a través del consentimiento informado y los niños mediante asentimiento informado, resaltando de que, si el niño no desea participar del estudio pese a que sea autorizado por el padre, se respetara la decisión del menor.

- En coordinación con los profesores de la institución educativa, se programará para la realización de toma de cuestionarios ambos tendrán una duración de 30 minutos, uno para medir el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el otro para medir sus hábitos alimentarios y para las mediciones antropométricas de peso, talla, disponer de 15 minutos, se le solicitará portar la menor cantidad de ropa para facilitar las mediciones.

### **3. RIESGOS Y PRECAUCIÓN:**

- La duración del estudio tiene un tiempo estimado de 30 minutos para el llenado de las encuestas y 10 minutos para las mediciones antropométricas.
- Podría generar incomodidades a los niños, porque tendrán que estar con la menor ropa posible.
- Estos resultados, le permitirán conocer cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, conocer sus hábitos alimentarios y estado de nutrición, crecimiento de su hijo.
- Los resultados serán conocidos por usted y esta información será de manera personal y muy confidencial.

### **4. COSTOS E INCENTIVOS:**

La participación de su hijo en este estudio no implicará ningún costo para usted. Además, no se proporcionará ningún tipo de incentivo económico por participar. Sin embargo, como beneficio de su participación, se garantiza la entrega de los resultados del estudio.

### **5. CONFIDENCIALIDAD Y DERECHOS DE LOS PARTICIPANTES:**

- La investigadora guardará la información del estudio del niño(a), mediante el uso de códigos de identificación. En caso de que los resultados de este seguimiento sean publicados, se asegurará de que no se revele ninguna información que pueda identificar a los niños y niñas que participaron en el estudio. Los archivos no serán



compartidos con ninguna persona que no esté involucrada en el estudio sin su consentimiento previo.

- Usted podrá hacer consultas necesarias a familiares u otros profesionales antes de autorizar la participación a su menor hijo(a).
- En caso que decida Ud. que su niño(a) no continúe en la investigación, podrá retirar a su niño(a), cuando así lo decida, sin ningún problema, sin que esto signifique ninguna llamada de atención u otra medida para Ud. ni su niño(a).

## **6. DERECHOS DEL PARTICIPANTE:**

Si usted autoriza la participación de su menor hijo en el estudio, puede retirar a su niño en cualquier momento sin perjuicio alguno.

Si necesita plantear alguna pregunta o inquietud relacionada con el proyecto, puede comunicarse con la investigadora Yandery Yuliana Larico Quispe al número de celular 985252505. Para consultas sobre aspectos éticos del estudio, o en caso de sentir que ha sido tratado injustamente, puede contactar a la Dra. Lidia Caballero Gutiérrez, quien es la presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Nacional del Altiplano.



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

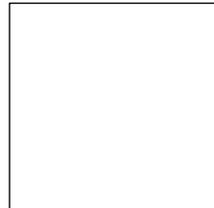
Fecha: \_\_\_\_\_ Código: \_\_\_\_\_

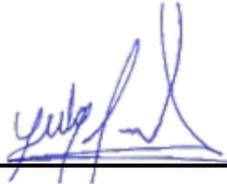
Yo,

.....padre o madre del niño (a) ..... del..... grado de primaria, en base a lo expresado en el presente documento, declaro que he sido informado sobre los objetivos, el alcance y los resultados esperados de la investigación titulada: **“RELACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO EN LA I.E.P. 72229 DEL DISTRITO DE HUANCANÉ, 2023”**, presentada por la estudiante Yandery Yuliana Larico Quispe, por lo cual ACEPTO voluntariamente la participación en la investigación de mi niño/niña, comprendo qué actividades se van a realizar si mi hijo (a) participa en la investigación, también entiendo que tengo la opción de negar la participación de mi menor hijo, y que si mi hijo(a) no desea participar del estudio se respetara su decisión sin necesidad de justificación alguna y sin que esto tenga consecuencias negativas para mi hijo.

Comprendo que se me proporcionara una copia de este formulario de consentimiento y que tengo la posibilidad de solicitar información acerca de los resultados de esta investigación una vez que haya concluido.

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL APODERADO



  
\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL INVESTIGADOR

DNI: 71991661



## ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado niño o niña ..... del ..... grado, mi nombre es Yandery Yuliana Larico Quispe estudiante de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, y queremos conocer tus conocimientos , hábitos alimentarios y tu estado nutricional mediante la investigación “Relación del Nivel de Conocimiento de Alimentación Saludable, Hábitos Alimentarios con el Estado Nutricional en Estudiantes del Nivel Primario en la I.E.P. 72229 del distrito De Huancané, 2023”, para ello tendrás que llenar 2 cuestionarios y se realizará la medición de talla y peso para saber tu estado nutricional.

Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando. Puedes decírmelo.

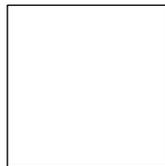
Trabajaremos en coordinación con tu docente y también hemos solicitado permiso a tus padres, pero si tu no quieres participar, respetaremos tu decisión.

“Te pido que marques con un aspa (x) según tu interés o no de participar en mi investigación de estar interesado, debes colocar tu nombre en la línea de abajo”.

¿Quiero participar en la investigación de Yandery? SI ( ) NO ( )

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

FECHA: \_\_\_\_\_



Huella digital del  
participante

FIRMA DEL INVESTIGADOR

DNI: 71991661



## ANEXO 4: Constancia de aprobación del comité institucional de ética en investigación.



### CONSTANCIA N° 035 - 2023/CIEI UNA-Puno

La Presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno (CIEI UNA-Puno), hace constar que el proyecto de investigación que se señala a continuación, fue APROBADO por el pleno de los miembros en reunión ordinaria de fecha 07 de octubre 2023.

- Título del Proyecto :** "RELACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO EN LA I.E.P. 72229 DEL DISTRITO DE HUANCANÉ, 2023".
- Código de inscripción :** 066-2023-CIEI UNA Puno.
- Investigador principal:** Bach. Yandery Yuliana Larico Quispe.
- Co-investigador :** Dr. Wilber Paredes Ugarte.

La aprobación incluyó la evaluación de los **documentos finales** siguientes:

1. Proyecto de Investigación; recibido en fecha: 29 setiembre 2023.
2. Consentimiento Informado; recibido en fecha 29 setiembre 2023.

La APROBACIÓN, considera el cumplimiento de los estándares éticos nacionales e internacionales a los cuales se acoge la Universidad Nacional del Altiplano, los lineamientos científicos y éticos, el balance riesgo –beneficio, la calificación del equipo investigador y las características de confidencialidad y reserva de los datos obtenidos, entre otros.

Las enmiendas, eventualidades o cualquier cambio en las características del presente Proyecto de Investigación, deberá ser reportada de acuerdo a los plazos y normas establecidas. El investigador principal reportará cada seis meses el progreso del estudio y alcanzará el informe respectivo al término de éste.

La APROBACIÓN tiene vigencia desde la emisión del presente documento hasta el **07 de octubre 2024**, pudiendo ser renovada, previa evaluación del estado del Proyecto de Investigación por lo menos 30 días previo a la fecha de vencimiento.

Puno, 07 de octubre 2023.

  
  
**DRA. LIDIA SOFÍA CABALLERO GUTIÉRREZ**  
Presidenta  
Comité Institucional de Ética en Investigación  
UNA-Puno

C.c. Archivo



## ANEXO 5: Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo YANDERY YULIANA LARICO QUILPE,  
identificado con DNI 71991661 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

NUTRICIÓN HUMANA

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"RELACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE,  
HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES  
DEL NIVEL PRIMARIO EN LA I.E.P. 72229 DEL DISTRITO DE HUANCANÉ, 2023"

Es un tema original.

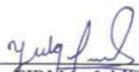
Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 30 de MAYO del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 6: Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional.



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo YANDERY YULIANA LARICO QUISPE,  
identificado con DNI 71991661 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

NUTRICIÓN HUMANA

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"RELACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE,  
HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES  
DEL NIVEL PRIMARIO EN LA I.E.P 72229 DEL DISTRITO DE HUANCANÉ, 2023"

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

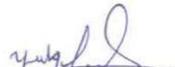
En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 30 de Mayo del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella