

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL
SEGÚN INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS EN
PREESCOLARES DE LA IEP CRISTO REDENTOR DE
CARABAYLLO - 2024”**

Tesis para optar al Título Profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autor:

Edith Maricielo Santana Cotrina

Asesor:

Mg. Daniel Fernando Mendez Carbajal

<https://orcid.org/0000-0002-6973-6716>

Lima - Perú

2024

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Carmen Fiorella Camarena Alberca
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Mariana Elvira Hidalgo Chavez
	Nombre Y Apellidos

Jurado 3	Daniel Fernando Mendez Carbajal
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD



Página 2 of 83 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega tm:oid::1:3177357904

16% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cá...




Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

A Dios, por brindarme la fortaleza y sabiduría necesarias para superar los desafíos y
alcanzar mis metas.

A mis padres, quienes han sido mi apoyo incondicional y mi mayor inspiración. Por
sus enseñanzas, sacrificios y amor constante, que me han permitido llegar hasta aquí.

A mis hermanos, por ser mis pilares y compañeros en este viaje, motivándome a
seguir adelante en cada etapa de mi vida.

A mis abuelos, por sus valiosas enseñanzas y el cariño que siempre me brindaron.

A todos aquellos que han estado a mi lado, brindándome alegría y apoyo en los
momentos difíciles, quienes iluminaron mi camino de formas inimaginables.

Gracias por su compañía y aliento constante.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por guiarme para superar los retos a lo largo de mi trayectoria universitaria.

A la Facultad de Ciencias de la Salud y los docentes de la carrera de Nutrición, por compartir sus conocimientos y motivarme a ser una profesional comprometida y ética.

A mi asesor, por su dedicación, paciencia y orientación en cada etapa de esta
investigación.

Y, por último, al personal de la IEP Cristo Redentor, a los preescolares y sus familias, por su colaboración y disposición para hacer posible este estudio.

ÍNDICE

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
ÍNDICE DE TABLAS.....	8
RESUMEN.....	9
ABSTRACT	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	11
1.1 Realidad problemática.....	11
1.2 Antecedentes.....	14
1.3 Bases teóricas.....	21
1.4 Justificación.....	34
1.5 Formulación del problema.....	35
1.6 Objetivos	36
1.7 Hipótesis general	36
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....	37
1.8 Diseño y tipo de estudio	37
1.9 Población de estudio	37
1.10 Criterios de inclusión.....	37
1.11 Criterios de exclusión	38
1.12 Muestra o tamaño muestral.....	38

1.13	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
1.14	Procedimiento para la recolección de datos	42
1.15	Procesamiento de datos.....	43
1.16	Aspectos éticos	43
CAPÍTULO III: RESULTADOS		44
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN.....		48
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES		56
REFERENCIAS		58
ANEXOS		64

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tabla de valoración nutricional antropométrica niños < 5 años	34
Tabla 2. Aplicación de la muestra del estudio	39
Tabla 3. Distribución según sexo y edad de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.....	44
Tabla 4. Estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.....	44
Tabla 5. Hábitos alimentarios de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.....	45
Tabla 6. Características socio demográficas de las madres de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.....	46
Tabla 7. Relación entre hábitos alimentarios según el estado nutricional de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024	47

RESUMEN

Introducción: Una nutrición adecuada durante la etapa preescolar es fundamental para el crecimiento y desarrollo óptimos de los niños, dado que previene la malnutrición y reduce el riesgo de enfermedades a corto y largo plazo. **Objetivo:** Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo. **Diseño:** Estudio descriptivo-correlacional y de corte transversal. **Metodología:** Se obtuvieron los indicadores antropométricos: talla para la edad (T/E), peso para la talla (P/T) y peso para la edad (P/E) de 71 preescolares para evaluar su estado nutricional. Los hábitos alimentarios se midieron mediante un cuestionario de frecuencia de consumo. **Resultados:** Según el indicador P/T, se halló un 15.5% de sobrepeso y un 4.2% de obesidad en los preescolares. Para el indicador P/E, se registró un 11.3% de sobrepeso. El 91.5% de los niños mostró hábitos alimentarios saludables, mientras que el 8.5% presentó hábitos poco saludables. Además, el 71.8% de las madres tenía entre 30 y 39 años, el 52.1% eran convivientes y el 38.0% contaba con educación superior no universitaria. **Conclusiones:** No existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los preescolares.

PALABRAS CLAVES: Hábitos alimentarios, estado nutricional, preescolares, sobrepeso.

ABSTRACT

Introduction: Proper nutrition during the preschool stage is crucial for the optimal growth and development of children, as it prevents malnutrition and reduces the risk of both short-term and long-term diseases. **Objective:** To determine the relationship between eating habits and nutritional status based on anthropometric indicators in preschoolers from IEP Cristo Redentor in Carabayllo. **Design:** Descriptive-correlational and cross-sectional study. **Methodology:** Anthropometric indicators, including height-for-age (T/E), weight-for-height (P/T), and weight-for-age (P/E), were obtained from 71 preschoolers to assess their nutritional status. Eating habits were measured using a frequency consumption questionnaire. **Results:** According to the P/T indicator, 15.5% of preschoolers were overweight and 4.2% were obese. For the P/E indicator, 11.3% were overweight. 91.5% of the children showed healthy eating habits, while 8.5% exhibited unhealthy eating habits. Additionally, 71.8% of the mothers were between 30 and 39 years old, 52.1% were cohabiting, and 38.0% had non-university higher education. **Conclusions:** There is no statistically significant relationship between eating habits and nutritional status in preschoolers.

KEYWORDS: Eating habits, nutritional status, preschoolers, overweight.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

En la actualidad, los patrones alimenticios están experimentando una transformación significativa a nivel global. Este cambio, que se ha intensificado en las últimas dos décadas, se traduce en el surgimiento de prácticas alimentarias modernas que, si bien pueden ser atractivas, a menudo tienen consecuencias negativas para la salud, especialmente en la infancia. La combinación de la globalización, el urbanismo y el acceso a alimentos ultraprocesados ha llevado a un aumento alarmante de la malnutrición en sus diversas formas, que incluyen tanto la desnutrición como la obesidad (1).

A nivel mundial, se estima que alrededor de 340 millones de niños sufren de “hambre oculta” y casi 200 millones presentan retraso en el crecimiento, emaciación o una combinación de ambos. Aunque en muchas regiones se ha observado una disminución del retraso en la talla, el sobrepeso ha incrementado considerablemente. Según el *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia* (UNICEF), la proporción de niños con sobrepeso de 5 a 19 años pasó del 10% al 20% entre 2000 y 2016. Esta realidad plantea un problema de salud pública, dado que el sobrepeso infantil puede generar una serie de complicaciones crónicas en la vida adulta (1).

En América Latina y el Caribe, se estima que 4 millones de niños menores de 5 años están afectados por el sobrepeso (1). La desnutrición también es un problema en esta región; en 2018, la prevalencia de niños con crecimiento inadecuado, debido a la desnutrición crónica y emaciación, alcanzó el 16.5% (1). Estas estadísticas reflejan una dualidad en los problemas de nutrición que enfrentan los niños, abarcando tanto la carencia de nutrientes esenciales como el consumo elevado de alimentos poco saludables (2).

En el Perú, la situación es alarmante. Los hábitos alimentarios inadecuados en preescolares de 3 a 5 años podrían estar relacionados con un alto riesgo de malnutrición. *El Informe del Estado Mundial de la Infancia 2019* de UNICEF revela que el 13.6% de los niños y niñas menores de 5 años presentan retraso en el crecimiento, mientras que el 10.2% sufren de sobrepeso (1). Esta problemática se agrava por la ingesta insuficiente de nutrientes esenciales y la falta de acceso a una alimentación diversificada y equilibrada, lo que subraya la importancia de abordar la calidad de la dieta en esta población (3).

En 2022, el *Instituto Nacional de Estadística e Informática* (INEI) reportó que el 11.7% de los menores de cinco años padecieron desnutrición crónica, con un impacto del 7.1% en zonas urbanas y del 23.9% en áreas rurales, según la *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar* (ENDES) (2). Esta disparidad en las cifras evidencia la complejidad de la malnutrición y la necesidad de enfoques diferenciados para abordarla.

En contraste, el sobrepeso y la obesidad afectan al 9.1% de los niños peruanos menores de cinco años y varía por región, siendo más alta en la costa (13.2%), seguida de la sierra (4,9%) y la selva (4,2%) (2). Destaca el incremento en el área urbana de Lima, donde el 11,4% de los niños presentó sobrepeso, sugiriendo una preocupante tendencia hacia la obesidad infantil (2).

Por otro lado, existe un amplio conocimiento sobre la importancia de una adecuada ingesta dietética como pilar para construir hábitos alimentarios saludables. Estos hábitos son esenciales para proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo, sobre todo durante la infancia y adolescencia, ya que esta etapa supone un período dinámico en comparación con otras etapas, y es crítica para la salud y productividad futura (1).

UNICEF ha identificado que 2 de cada 3 niños no reciben una alimentación mínimamente variada, y las dietas suelen consistir en cereales con escaso contenido de frutas, verduras y proteínas, además del mayor consumo de bebidas azucaradas y refrigerios envasados, con elevadas cantidades de sal, azúcar y grasa (1, 4). Esta tendencia también se observa en Perú, donde el 79% de los niños tienen una ingesta frecuente de carbohidratos (5).

En base a ello, es indiscutible que el mundo atraviesa una transición nutricional, caracterizada por el reemplazo de comidas tradicionales por alimentos industrializados con alto contenido calórico y bajo valor nutricional, comúnmente denominados "comida rápida". Esto es especialmente evidente en países en desarrollo y áreas urbanas, donde se prefieren alimentos altos en grasas y azúcares, y se reduce el consumo de frutas y verduras (6).

Las características sociodemográficas de los cuidadores juegan un papel crucial en los hábitos alimentarios de los niños (7). Además, el contexto socioeconómico afecta la disponibilidad y accesibilidad a alimentos saludables. Estudios han demostrado que las familias de menores recursos tienden a optar por alimentos más económicos, aunque menos nutritivos, contribuyendo a la alta prevalencia de problemas nutricionales (8). Esta situación se agrava en contextos donde la educación nutricional es limitada.

Durante la etapa preescolar, los niños desarrollan mayor independencia en la alimentación y comienzan a expresar preferencias y aversiones hacia ciertos alimentos (1). Esto los hace especialmente vulnerables a la influencia de alimentos poco saludables, lo que puede tener repercusiones duraderas en su salud. La baja calidad de la alimentación en esta etapa es un factor determinante que conduce a la malnutrición, manifestándose en formas de desnutrición, sobrepeso y obesidad (1, 3).

Los riesgos asociados al sobrepeso infantil son bien conocidos; los niños que atraviesan esta condición tienen una mayor probabilidad de mantener el sobrepeso en la adultez y de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes y problemas cardiovasculares (1). Asimismo, la desnutrición está relacionada con retrasos en el crecimiento y desarrollo cognitivo, lo que puede afectar el potencial de ingresos futuros (1). La relevancia de este tema se encuentra en que los hábitos alimentarios inadecuados y el mal estado nutricional durante la infancia pueden tener repercusiones a largo plazo, afectando no solo la salud física, sino también el rendimiento académico y el desarrollo social de los niños (9).

Por todo lo anterior, los hábitos alimentarios y el estado nutricional son indicadores valiosos del desarrollo de los niños en una región o país, y pueden servir como predictores de la situación social, económica y de salud en la vida adulta. Esta realidad plantea la necesidad de implementar estrategias efectivas de comunicación y educación para promover una alimentación saludable y abordar las problemáticas actuales. Fomentar hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia es fundamental para prevenir la malnutrición y asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados en los preescolares peruanos.

1.2 Antecedentes

A continuación, se señalan algunos estudios relacionados al tema de investigación.

Antecedentes internacionales

En la investigación “*Relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios en infantes con bajo peso*” realizada por Lindao (10), se analizaron datos antropométricos de 50 niños y niñas de 3 a 5 años en un centro de salud de Guayaquil, Ecuador. Los resultados mostraron que el 81% de las niñas estaba en riesgo de desnutrición y el 14% de los niños presentaba desnutrición aguda. En términos de hábitos alimentarios, el 46% consumía frutas

de 5 a 6 veces por semana, el 78% ingería verduras crudas de 2 a 4 veces, y el 80% comía legumbres en la misma frecuencia. Sin embargo, el 62% consumía papas fritas de 2 a 4 veces por semana. Se concluyó que los niños con bajo peso tenían una alimentación inadecuada, con falta de alimentos ricos en calorías y nutrientes esenciales. El autor resalta la necesidad de mejorar la educación nutricional de los padres para prevenir la malnutrición infantil.

En 2022, Salomón (11) llevó a cabo el estudio titulado *“Evaluación de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños de 4 a 6 años en el Instituto Nuestra Madre de la Merced, Hermanas Mercedarias, en la ciudad de Paraná”*, Uruguay. Este análisis reveló hallazgos significativos al clasificar los alimentos consumidos por los menores en hábitos saludables y no saludables. Los resultados mostraron una relación entre las variables, indicando que el 56% de la población presentaba hábitos alimentarios no saludables, a pesar de tener un peso adecuado. El estudio concluye enfatizando la necesidad de promover hábitos alimentarios saludables en el entorno familiar, ya que este representa el ambiente más inmediato y relevante para el desarrollo integral del niño.

Campos y López (12), efectuaron la tesis *“Hábitos alimentarios, estado nutricional y su relación con el entorno familiar de niños preescolares del barrio El Chingolo, de la ciudad de Córdoba en el año 2017”*, en Argentina. El estudio, realizado con 110 niños, recolectó datos sobre hábitos alimentarios y estado nutricional a través de una encuesta autoadministrada y mediante indicadores de IMC/edad y talla/edad (T/E), siguiendo los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los resultados mostraron que el 60% de los casos presentaba un estado nutricional adecuado; más de la mitad de los infantes consumía lácteos, verduras y frutas, aunque también se registraba un consumo significativo de bebidas azucaradas y golosinas. Aproximadamente el 70% tenía un número regular de comidas, y el 39% compartía las comidas con su familia. Se observó una mayor

incidencia de malnutrición entre aquellos que realizaban pocas comidas en familia. Finalmente, los autores destacan la asociación significativa entre las tres variables, concluyendo en la importancia del trabajo conjunto en los entornos educativo, familiar y de salud para fomentar hábitos alimentarios saludables.

Díaz y col. (13), llevaron a cabo la investigación titulada “*Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares*” en una institución de educación inicial en Santa Elena, Ecuador. Este estudio descriptivo, de corte transversal correlacional, incluyó a 125 binomios padres-escolares de niños de 3 a 5 años. Los resultados revelaron un bajo consumo de proteínas de alto valor biológico, representando solo el 3.97% de la dieta. Entre los alimentos de mayor consumo en el hogar se encontraban el arroz, la pasta, el maíz y la papa (13.36%), seguidos de las frutas (11.91%), los lácteos (10.83%), las legumbres y el pollo (10.10%), así como el pescado o mariscos y las verduras (9.38% en ambos casos). También se registró un consumo significativo de alimentos con baja calidad nutricional, como refrescos, golosinas y snacks (8.32%, 7.94% y 4.71%, respectivamente), junto con una baja ingesta de carne roja (3.97%). Los autores concluyen que la dieta de los preescolares era hiperglúcida e hipoproteica, con niveles altos de sodio y bajos de hierro y zinc.

En 2020, Ramos y col. (14) presentó el estudio “*Estado nutricional antropométrico de niños menores de 5 años de la región interandina del Ecuador*”. Los resultados revelaron que el 25.4% de los niños presentaban desnutrición crónica, evidenciada por una baja estatura para la edad. El estudio también identificó un 5.8% de sobrepeso y obesidad en esta cohorte, marcando 6.53% en niños y 5.13% en niñas. Estos datos reflejan la necesidad urgente de intervenciones nutricionales y programas de salud pública en la región para mejorar el estado nutricional y prevenir futuros problemas de salud en la infancia. Los autores concluyen que el retraso en talla constituye una preocupación importante para la

salud pública, y que, además, se detectan problemas de sobrepeso y obesidad con una tendencia al aumento en la población estudiada.

En la tesis de Cuesta y Monje (15), titulada "*Cambios en los hábitos alimentarios durante la pandemia del Covid-19 en niños preescolares de Deán Funes en el año 2020*", se analizan las modificaciones en la alimentación infantil debido al contexto pandémico. El estudio revela que el 52.2% de los niños experimentaron un incremento del consumo de comidas caseras, mientras que el 22.2% disminuyó el consumo de alimentos procesados y azucarados durante la pandemia. Además, el 20% de los padres reportaron mayor frecuencia de consumo de comidas en el día y dificultad para mantener una dieta equilibrada. Como resultado, se observó un aumento del 20% en la incidencia de sobrepeso y obesidad en la población estudiada, en comparación con datos previos a la pandemia. El 78,9% de los niños cuyos cuidadores poseían un nivel de escolaridad bajo aumentó su ingesta de comidas caseras durante la pandemia. En las conclusiones, se destaca la necesidad urgente de intervenciones que promuevan hábitos alimentarios saludables y estrategias para contrarrestar los efectos negativos del aislamiento y las restricciones relacionadas con el Covid-19 en el estado nutricional de los preescolares.

Antecedentes nacionales

Santander (5), en su investigación titulada "*Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños de 3 a 5 años de edad de la institución educativa inicial N°835 – Estrellitas de Jesús – Pueblo Libre – Belén Zona Baja*", evaluó a una muestra de 94 preescolares mediante indicadores de Talla/Educación (T/E) y Peso/Talla (P/T). La información fue recolectada a través de un cuestionario de hábitos alimentarios completado por los padres de familia. Los resultados revelaron que el 92.6% de los niños presentaba hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 63.8% mostraba desnutrición leve según

T/E y el 66% presentaba desnutrición crónica según los indicadores de peso/talla y talla/edad. En las conclusiones, la investigación identificó una relación significativa entre ambas variables, destacando la influencia del consumo elevado de comidas rápidas y la escasa variabilidad en la dieta de los niños.

Idrogo (16) realizó la investigación sobre “*Hábitos alimentarios y estado nutricional en preescolares en la Iglesia del Nazareno de Cuyumalca – Chota*”, Cajamarca. Los resultados mostraron un 53% de casos con hábitos poco saludables y 47% con hábitos saludables. Destacando el 19% de preescolares con bajo peso y 3% con sobrepeso según el indicador peso/edad, así como, 16% de talla baja según talla/edad, además de, 38% y 6% de desnutrición aguda según peso/talla para el grupo con hábitos pocos saludables y saludable, respectivamente. El estudio reveló que una dieta rica en alimentos industrializados y deficiente en frutas y verduras estaba correlacionada con un mayor riesgo de sobrepeso en esta población. En conclusión, Idrogo encontró una correlación moderada en el indicador peso para la edad. Con estos hallazgos, se subraya la importancia de promover prácticas alimenticias saludables desde una edad temprana para prevenir problemas nutricionales y fomentar un desarrollo saludable en los preescolares.

En el estudio de Romero (17), titulado “*Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial N° 049 'Mis Primeros Pasos'*”, se investigó la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en una muestra de 30 niños acompañados de sus madres en Tumbes. Los hallazgos sobre los hábitos alimentarios indicaron que el 83.3% de los niños presentaban hábitos saludables, 13.3% tenía hábitos poco saludables y el 3.3% contaba con hábitos no saludables. Revelaron que el 65% de los niños consumía una dieta alta en carbohidratos simples y alimentos procesados, con solo el 35% ingiriendo frutas y verduras diariamente. Las mediciones antropométricas

indicaron un IMC promedio de 17.2, con un 3.3% % de los niños en sobrepeso y obesidad, y un 6.7% en desnutrición aguda y crónica. No se encontró correlación significativa entre las variables. En las conclusiones, Romero destaca la necesidad urgente de intervenciones nutricionales y educativas para optimizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional.

Luján y Ponce (18) investigaron los "*Factores demográficos maternos y estado nutricional en preescolares*" en la Universidad Nacional de Trujillo. Su estudio reveló que el 1.7% de los niños preescolares presentaban talla baja según el indicador talla/edad, el 25% se encontraban entre sobrepeso y obesidad según peso/talla y el 9.2% en sobrepeso según peso/edad. Los datos antropométricos mostraron que el 30% de los preescolares tenían un peso y talla por debajo de los estándares de la OMS. Los datos sociodemográficos indican un 57.5% de madres adultas jóvenes, 68.5% con instrucción básica, 75.8% cuentan con cónyuge, el 68.3% tienen bajo ingreso económico, y 52.5% no cuentan con ocupación. Además, los hábitos alimentarios inadecuados, como el bajo consumo de frutas y verduras (50%), estaban asociados con un mayor riesgo de deficiencias nutricionales. Los autores concluyen que existe relación significativa entre los factores edad y estado civil con el estado nutricional, y que mejorar la educación materna y los hábitos alimentarios podría reducir las tasas de desnutrición.

García (19) examinó los "*Factores demográficos, sociales y económicos de la madre y estado nutricional del niño menor de 5 años*" en el Centro Estudiantil Compasión N° 382 en Chota. Los datos antropométricos indicaron desnutrición aguda (5%) y bajo peso (26%) según peso/edad; desnutrición severa (6%) y desnutrición aguda (24%) según peso/talla, y desnutrición crónica (6%) y talla baja o riesgo de desnutrición (26%) según talla/edad en los niños estudiados. Los factores demográficos, sociales y económicos resaltantes fueron la mayor proporción de madres adultas jóvenes y de procedencia rural, convivientes, con

secundaria completa, que desempeñan un trabajo dependiente con ingreso económico menor o igual a 930 soles. El estudio reveló que el estado nutricional del niño estaba asociado a la edad y procedencia (factor demográfico), además de, la ocupación de la madre (factor social). García concluye que mejorar el nivel educativo materno y la calidad de la dieta es esencial para reducir la desnutrición infantil.

Rojas (20) investigó la "*Relación entre el estado nutricional antropométrico de niños preescolares y prácticas alimentarias maternas en instituciones educativas de El Agustino, 2016*". El estudio reveló que el 7.14% de los niños preescolares presentaban desnutrición crónica, y el 13.19% exceso de peso. El 45% de las madres reportaron prácticas alimentarias inadecuadas, como una deficiente ingesta de frutas y verduras y un alto consumo de alimentos industrializados. Rojas concluye que existe una relación significativa entre las variables analizadas, indicando que las deficiencias en las prácticas alimentarias maternas están vinculadas a un peor estado nutricional en los preescolares, destacando la necesidad de mejorar la educación nutricional maternal.

Vilchez (7) investigó la "*Influencia del conocimiento de los cuidadores en alimentación y nutrición en el estado nutricional de preescolares de una I.E.I. en el distrito de Santa Anita*". Se examinaron 161 preescolares, encontrando al 70% normal o eutrófico, 19% en sobrepeso, 7% en obesidad, 3% con talla baja y al 1% con desnutrición aguda. Respecto al conocimiento de los cuidadores, el 3.2% "sabe mucho", el 53.4% "sabe", el 30.4% "sabe poco" y el 13% "no sabe". Los resultados mostraron que un mayor conocimiento de los cuidadores sobre nutrición se correlacionaba positivamente con mejores hábitos alimentarios y un estado nutricional más adecuado en los niños. Vilchez concluyó que la educación nutricional dirigida a los cuidadores es crucial para potenciar la salud y el desarrollo de los preescolares. El autor resalta la necesidad de implementar programas

educativos que capaciten a los cuidadores sobre alimentación adecuada, como una estrategia efectiva para prevenir problemas nutricionales y promover el bienestar general de los niños en edad temprana.

1.3 Bases teóricas

Preescolar

La etapa preescolar, que abarca aproximadamente desde los 3 hasta los 5 años de edad, se caracteriza por un crecimiento acelerado en las dimensiones física, cognitiva, emocional y social (21). Es un período en el que se consolidan las bases para el aprendizaje académico, las habilidades sociales y la independencia, lo que la convierte en una etapa fundamental para el desarrollo a largo plazo (22, 23).

Crecimiento físico

En términos de crecimiento físico, los niños en edad preescolar experimentan un aumento significativo en su tamaño, aunque este es más lento en comparación con las etapas iniciales de la vida. Durante esta etapa, los niños suelen aumentar entre 5 y 7.5 cm en altura y ganar entre 2 y 3 kg de peso anualmente; así, a los 5 años, el peso promedio de un niño preescolar se sitúa entre 18 y 20 kg, mientras que su altura varía entre 110 y 115 cm (21). Aunque el ritmo de crecimiento es estable en esta fase, es un período crítico para garantizar una nutrición adecuada, ya que el desarrollo de los tejidos corporales depende de la disponibilidad de nutrientes (22).

Desarrollo motor

El desarrollo motor durante la etapa preescolar se divide en dos grandes áreas: la motricidad gruesa y la motricidad fina. En esta fase, los niños mejoran notablemente su motricidad gruesa, lo que les permite realizar actividades como correr, saltar, lanzar y

atrapar, así como mantener el equilibrio en superficies inestables. Este desarrollo es fundamental, ya que facilita la participación en juegos físicos y contribuye a la adquisición de habilidades básicas para el movimiento. Por otro lado, en cuanto a la motricidad fina, los preescolares comienzan a dominar habilidades más precisas, como el uso de lápices, tijeras y utensilios, lo que les permite llevar a cabo tareas cotidianas como vestirse o escribir su nombre (22).

Desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo durante esta etapa se manifiesta principalmente en el avance del lenguaje y la capacidad de razonamiento. A los 3 años, los niños suelen contar con un vocabulario básico de aproximadamente 1,000 palabras, y para los 5 años, su capacidad expresiva puede superar las 2,500 palabras. Este desarrollo del lenguaje está directamente relacionado con el incremento en la comprensión de conceptos más abstractos, como el tiempo, los números y los colores. Además, los preescolares comienzan a desarrollar habilidades para resolver problemas sencillos, lo que mejora su capacidad de razonamiento lógico y su proceso de aprendizaje (23).

Desarrollo socioemocional

Los niños en edad preescolar experimentan avances significativos en sus habilidades para interactuar con sus pares. Durante esta etapa, muestran un mayor interés por el juego colaborativo (21). Sin embargo, también es común que enfrenten dificultades para manejar sus emociones, lo que puede generar conflictos en sus relaciones con otros niños. A medida que avanza el tiempo, comienzan a desarrollar empatía hacia los demás (23). Además, se

fortalece su sentido de independencia, ya que los preescolares desean realizar actividades cotidianas por sí mismos, como vestirse o alimentarse (22).

Nutrición y salud del preescolar

La alimentación y la nutrición durante la etapa preescolar son factores determinantes para soportar un rápido crecimiento y un desarrollo neuromuscular significativo (22). Es fundamental garantizar que los niños reciban una alimentación adecuada para satisfacer sus necesidades de energía y nutrientes esenciales.

La nutrición insuficiente o desequilibrada puede afectar negativamente el desarrollo físico, disminuyendo la tasa de crecimiento y debilitando el sistema inmunológico (21). La malnutrición, ya sea por deficiencia o por exceso, representa un problema relevante en esta etapa. La falta de nutrientes esenciales, como el hierro, la vitamina A o el zinc, puede provocar retrasos en el crecimiento, debilidad en el sistema inmunológico y un mayor riesgo de infecciones (9). Por otro lado, el consumo elevado de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares refinados y productos ultraprocesados está asociado con un aumento de la obesidad infantil (24). Esta última es una preocupación creciente, ya que se relaciona con efectos adversos a largo plazo, tales como afecciones cardiovasculares y la diabetes tipo 2 (21).

Requerimientos nutricionales

Durante el periodo preescolar, los niños requieren una dieta equilibrada que proporcione los nutrientes esenciales para su crecimiento y desarrollo. Según la OMS (2020), los niños en esta etapa necesitan suficiente energía, proteínas de alta calidad y micronutrientes como hierro, zinc, vitamina A y calcio para garantizar un desarrollo saludable (9). Una dieta equilibrada, que incluya una cantidad adecuada de macronutrientes

como proteínas, carbohidratos y grasas saludables, así como micronutrientes esenciales, es fundamental para el desarrollo físico y cognitivo (24). Las grasas saludables, presentes en alimentos como el aceite de oliva y el aguacate, son necesarias para el desarrollo cerebral, mientras que las proteínas y los carbohidratos son cruciales para el crecimiento de los tejidos corporales (24, 25). La energía diaria recomendada para los niños varía entre 1 200 y 1 800 kilocalorías (aproximadamente 90 kcal/kg peso/ día), dependiendo del nivel de actividad física. Asimismo, se sugiere una ingesta de proteínas de 1,1 g/kg peso/día (OMS, RDA), donde el 65% provengan de fuentes de origen animal (3).

Una alimentación equilibrada y un ambiente de aprendizaje estimulante son factores clave que contribuyen a la prevención de enfermedades y a un desarrollo saludable en la infancia. En contraste, una alimentación inadecuada puede llevar a la malnutrición y a la obesidad infantil. Si estos problemas no se abordan de manera adecuada, pueden tener efectos negativos en el rendimiento escolar y en el bienestar emocional, perpetuando así problemas de salud que pueden persistir a lo largo de la vida (24). Además, la televisión y otras tecnologías de la información y la comunicación están ganando cada vez más relevancia en esta época, fomentando el consumo de productos que, aunque son visualmente atractivos, tienen un bajo valor nutricional. Los niños mayores también incorporan hábitos de otras culturas, como comer en hamburgueserías, consumir snacks y aumentar su ingesta de refrescos y jugos industriales (21).

Hábitos alimentarios

Según la *Fundación Española de la Nutrición*, los hábitos alimentarios se refieren a las costumbres y patrones de comportamiento que una persona adopta en cuanto a la elección, elaboración y consumo de alimentos. Estos hábitos están influenciados por factores culturales, sociales, económicos y ambientales, así como por experiencias personales y las

tradiciones familiares (25). Por su parte, la *Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación* (FAO) señala tres factores específicos que influyen en los hábitos alimentarios: la disponibilidad de alimentos, la educación alimentaria, que permite identificar opciones alimenticias óptimas para la salud, y la accesibilidad, relacionada con los productos que se pueden encontrar y adquirir en el mercado local (26). En el contexto infantil, los hábitos alimentarios se desarrollan desde una edad temprana y pueden influir de manera considerable en la salud, tanto a corto como a largo plazo (25).

Un hábito alimentario saludable implica la ingesta regular de una dieta equilibrada que proporcione todos los nutrientes esenciales para el crecimiento, el desarrollo y la conservación de la salud. Esto incluye una diversidad de alimentos de diferentes grupos, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables, en las proporciones adecuadas y adaptadas a las necesidades energéticas de cada etapa de la vida (25). La adquisición de buenos hábitos alimentarios durante la infancia es esencial para establecer patrones de comportamiento saludables que perduren en la adultez (9).

Por otro lado, los hábitos alimentarios inadecuados o poco saludables incluyen el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares refinados, grasas saturadas, sodio y/o calorías vacías, los cuales pueden contribuir a problemas de salud como la obesidad, la malnutrición y el desarrollo de enfermedades crónicas en el futuro (9, 22). La adopción de hábitos alimentarios poco saludables durante la infancia puede tener efectos perjudiciales en la salud a largo plazo (9).

Grupos de alimentos

Los grupos de alimentos son categorías que agrupan los alimentos según su composición nutricional y su función en el organismo. Cada grupo aporta una variedad de

nutrientes esenciales que contribuyen al correcto funcionamiento del cuerpo y al mantenimiento de la salud. Una alimentación adecuada y equilibrada debe incluir alimentos de todos estos grupos en las proporciones recomendadas, asegurando así el aporte necesario de macronutrientes y micronutrientes (25).

La clasificación de los grupos de alimentos es una estrategia importante para la población, ya que facilita la elección y preparación de los alimentos en favor de prácticas alimentarias saludables. Para los profesionales de la nutrición, esta clasificación permite diseñar planes de alimentación acordes a las preferencias individuales de cada persona (27).

Las *Guías Alimentarias Peruanas* (27) señalan los siguientes grupos de alimentos:

- **Grupo 1:** Cereales, tubérculos y menestras. Proviene de fuentes vegetales y son ricos en carbohidratos, lo que les confiere una función principalmente energética. Se recomienda que entre el 50% y el 60% de la ingesta total de energía diaria provenga de carbohidratos. Este grupo incluye alimentos como el trigo, la avena, el arroz, el maíz, las papas y otros tubérculos. Además de ser fuentes primarias de energía en forma de carbohidratos complejos, estos alimentos también proporcionan fibra dietética, vitaminas del grupo B y minerales como el hierro (27, 26).
- **Grupo 2:** Verduras. Son esenciales por su notable aporte de vitaminas y fibra. Estos alimentos tienen una baja cantidad de calorías, gracias a su elevado contenido de agua. Son especialmente ricos en vitaminas A y C, y también contienen minerales importantes como el potasio y el magnesio (27).
- **Grupo 3:** Frutas. Son una valiosa fuente de vitaminas, fibra y antioxidantes. Al igual que el grupo 2, tienen un bajo contenido calórico y un alto porcentaje de agua. Son ricas en nutrientes y presentan un aspecto, color y textura agradables. Se recomienda

consumirlas frescas para evitar la pérdida de propiedades durante la cocción y limitar la adición de azúcar en su preparación (27). Además, es aconsejable incluir una variedad de colores en la dieta para asegurar una ingesta adecuada de diferentes nutrientes. Junto con las verduras, las frutas también contribuyen a una hidratación adecuada (22).

- **Grupo 4:** Lácteos y derivados. Este grupo alimentario es una fuente significativa de proteínas, vitaminas del complejo B y, especialmente, de calcio de buena disponibilidad, lo cual resulta fundamental para el desarrollo de huesos y dientes fuertes (27). Los lácteos, como la leche, el queso y el yogur, no solo son ricos en calcio, sino que también aportan proteínas de alta calidad y vitaminas A y D, esenciales para el crecimiento infantil (23).
- **Grupo 5:** Carnes, pescados y huevos. Destacan por su elevado aporte de proteínas de alta calidad biológica, así como por su contenido en grasas y vitaminas del grupo B, como la B1, B12, niacina y ácido fólico (27). Estas fuentes de proteínas son fundamentales para el crecimiento, la renovación de tejidos y el desarrollo muscular. Además, contribuyen con hierro y zinc, que son necesarios para el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico (25).
- **Grupo 6:** Azúcares y derivados. El azúcar es un carbohidrato simple que puede considerarse un nutriente no esencial, dado que su consumo no es indispensable en la dieta de la población; por ello, se recomienda una ingesta moderada (27). Este grupo alimentario está compuesto principalmente por productos que proporcionan energía rápida, pero que carecen de otros nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales y fibra. Reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de las calorías

diarias consumidas podría ofrecer beneficios adicionales para la salud, contribuyendo a la prevención de diversas enfermedades (9).

- **Grupo 7: Grasas.** Las grasas son una fuente significativa de energía, aportando 9 kcal por gramo, y son ricas en vitamina E y ácidos grasos esenciales. En general, las necesidades de grasas de origen animal suelen estar cubiertas por los nutrientes presentes en alimentos de otros grupos. Sin embargo, es importante limitar el consumo de grasas saturadas, ya que se consideran poco saludables; su ingesta excesiva puede aumentar el aporte calórico y, en combinación con un estilo de vida sedentario, contribuir a la acumulación de grasa corporal. Aunque las grasas deben consumirse con moderación, son esenciales para el desarrollo cerebral, la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y la producción de hormonas (26). En esta clasificación se incluyen los aceites y las oleaginosas, que ofrecen un importante aporte de grasas, aunque presentan diferentes niveles de carbohidratos y proteínas (27).

Frecuencia de consumo de alimentos

La frecuencia de consumo es un método cualitativo de memoria retrospectiva que facilita la obtención de información rápida y el análisis de patrones alimentarios. Este método se basa en la ingesta habitual de alimentos en un intervalo de tiempo definido, el cual es establecido por el encuestador (diario, semanal o mensual), sin alterar los hábitos del participante. Este concepto es fundamental para evaluar el comportamiento alimentario, ya que está estrechamente vinculado a los hábitos de consumo, los cuales impactan directamente en el estado nutricional de los individuos (22).

Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

El Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFCA) es una herramienta diseñada para recopilar información sobre la frecuencia con la que una persona consume distintos tipos de alimentos en un período específico (26). Este cuestionario se estructura mediante preguntas que presentan listas de alimentos organizados por grupos, donde el encuestado indica la frecuencia de consumo de cada alimento durante un intervalo que puede variar desde una semana hasta un mes. Generalmente, el CFCA incluye tres componentes: la selección de alimentos, la determinación del peso de cada uno y la frecuencia de consumo (25). Además, el CFCA es una herramienta práctica y de bajo costo que facilita el análisis de hábitos alimentarios en diversos contextos, ya sea en la población general o en grupos específicos (3).

Estado nutricional

El estado nutricional es una medida que refleja la relación entre la ingesta de nutrientes y su impacto en la salud. Se evalúa mediante diversos indicadores que permiten determinar si una persona está recibiendo la cantidad adecuada de nutrientes necesaria para mantener su desarrollo físico, su capacidad de crecimiento y su función metabólica (28, 1). Entre los métodos más comunes para evaluar el estado nutricional se encuentran los índices antropométricos, como el índice de masa corporal (IMC) y las medidas de peso y tamaño del brazo en niños, entre otros (27). Estos métodos permiten clasificar el estado nutricional en categorías tales como desnutrición, peso normal, sobrepeso y obesidad (29).

El estado nutricional es especialmente relevante en la infancia, ya que influye directamente en el crecimiento y el desarrollo tanto físico como mental de los niños. Las alteraciones en el estado nutricional en los primeros años de vida pueden repercutir en la salud a largo plazo, incluyendo déficits en el desarrollo cognitivo y el riesgo de problemas

de salud crónicos (30). Por ejemplo, la desnutrición crónica, que se manifiesta como un retraso en el crecimiento, puede ser un indicador de deficiencias en la ingesta de nutrientes esenciales (2). Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad también se consideran alteraciones del estado nutricional, reflejando una ingesta excesiva de calorías y una calidad dietética inadecuada (28).

Diagnóstico nutricional

Malnutrición

La malnutrición es un término amplio que se refiere a la condición resultante de una ingesta inadecuada o desequilibrada de nutrientes, y se reconoce como causa de efectos adversos en la composición corporal, la fisiología y el estado clínico de las personas. Se manifiesta principalmente de dos formas: la desnutrición y la malnutrición por exceso. Además, puede ocurrir una combinación de ambos extremos, donde un individuo sufre deficiencias de ciertos nutrientes mientras consume en exceso otros, generando un desequilibrio nutricional que impacta negativamente en la salud general (9). Este fenómeno, conocido como la doble carga de la malnutrición, es especialmente preocupante en muchos países en desarrollo (24). La malnutrición es de naturaleza multifactorial, y su origen abarca dimensiones biológicas, sociales, médicas, culturales, socioeconómicas e incluso políticas (1).

Desnutrición

La desnutrición es una condición grave que surge de la falta de nutrientes esenciales y es especialmente preocupante en los primeros años de vida, cuando el impacto de este déficit es más profundo y afecta el bienestar de los individuos (2, 28).

Se clasifica la desnutrición en crónica, aguda y global:

- **Desnutrición crónica:** que se manifiesta como un retraso en el crecimiento, resultado de una alimentación inadecuada durante un período prolongado, especialmente en los primeros años de vida, y/o de enfermedades persistentes. En niños, esta condición se evalúa comúnmente a través de la relación entre la talla y la edad, definiéndose como una deficiencia en el crecimiento físico que impide que los niños alcancen su potencial de altura acorde a su edad (26).
- **Desnutrición aguda:** Se caracteriza por una rápida pérdida de peso corporal o una reducción significativa de grasa y músculo, resultado de la falta de alimentos o nutrientes esenciales en un corto período. Este tipo de desnutrición suele deberse a un aporte energético insuficiente en la dieta, a menudo combinado con infecciones o enfermedades (26). En el caso de los niños, se evalúa generalmente utilizando el índice de peso para la altura (31).
- **Desnutrición global:** En este contexto, los niños presentan un peso inferior al esperado para su edad. Este tipo de desnutrición refleja tanto la desnutrición aguda como la crónica, convirtiéndose en un indicador general de la situación nutricional, especialmente en niños menores de cinco años. Sin embargo, su interpretación puede resultar confusa a partir del primer año de vida (26).

Sobrepeso

El sobrepeso es una condición de salud caracterizada por un exceso de peso corporal, principalmente en forma de grasa, en relación con la estatura. Es un indicador de una mala calidad de la alimentación y de un desequilibrio entre el consumo de calorías y la energía gastada (9). En estudios realizados en varios países, como el Perú, se ha observado una tendencia creciente en los índices de sobrepeso infantil, asociado a una mayor disponibilidad de alimentos ultraprocesados y a un bajo nivel de actividad física en los niños (2). El control

del sobrepeso en la infancia es fundamental para prevenir cuadros de salud más graves, como la obesidad, que representa la manifestación más extrema de este exceso de peso (35).

Obesidad

Desde el ámbito de la nutrición, la obesidad se entiende como un desequilibrio en el balance energético, donde la ingesta calórica excede el gasto energético a largo plazo lo que resulta en una acumulación excesiva de grasa corporal. Esta condición puede ser consecuencia de una interacción de factores genéticos, ambientales y de comportamiento, incluidos una dieta inadecuada y un estilo de vida sedentario (25). El IMC es la herramienta más utilizada para medir la obesidad, considerándose obesidad un IMC superior a 30 (9).

La obesidad infantil ha alcanzado niveles preocupantes en todo el mundo. Factores como una dieta desequilibrada, rica en alimentos ultraprocesados, y la inactividad física son algunos de los factores clave detrás de este incremento (24). En muchas regiones, incluida América Latina, la prevalencia de la obesidad ha crecido en paralelo con la urbanización y la adopción de patrones alimentarios poco saludables (26). La FAO enfatiza que la prevención debe iniciarse en la infancia, promoviendo tanto una nutrición adecuada como un estilo de vida activo (26).

Medidas antropométricas

Peso

Según el INEI, el peso es la medida de un cuerpo que se calcula como la cantidad de masa, expresada en gramos o kilogramos. A diferencia de la talla, el peso puede recuperarse, siempre que se realicen cambios en los hábitos alimentarios o se eliminen los factores que lo afectan (28).

Talla

Denominada también estatura, es la medida que se obtiene de niños mayores de 2 años, colocándolos de pie y tomando como referencia desde el vértice superior de la cabeza hasta los talones. Esta medida refleja el crecimiento esquelético y, a diferencia del peso, no se recupera fácilmente, lo que la asocia con el riesgo nutricional (28).

Indicadores antropométricos

La evaluación nutricional a través del peso, la talla y la edad es esencial para determinar el estado de nutrición de las personas y resulta fundamental en encuestas demográficas y de salud familiar. Utilizando patrones internacionales de referencia, es posible clasificar el estado nutricional en categorías como normal, desnutrido, con sobrepeso u obeso (28).

Los indicadores antropométricos utilizados por el CENAN (29, 31) para el proceso de valoración nutricional en niños menores de 5 años incluyen:

- **Talla para la edad (T/E):** Este indicador mide el crecimiento en la altura de un niño en función de su edad y su evolución a lo largo del tiempo, reflejando su adecuación nutricional. Un puntaje bajo en este indicador puede asociarse con una historia de desnutrición crónica o insuficiencia en el suministro nutricional durante períodos prolongados (29, 2).
- **Peso para la edad (P/E):** Este indicador compara el peso de un niño con los estándares de referencia establecidos por la OMS y otros organismos internacionales para su edad (26). Mide la desnutrición global, pero no distingue entre desnutrición aguda y crónica; por lo tanto, se utiliza junto con otros indicadores, como la talla para la edad (T/E), para obtener una evaluación más precisa (9).

- **Peso para la talla (P/T):** Este indicador se emplea principalmente para evaluar la desnutrición aguda, ya que refleja si un niño tiene un peso adecuado en relación con su altura. Un resultado bajo puede indicar pérdida de peso o desnutrición aguda, mientras que un P/T elevado sugiere sobrepeso o riesgo de obesidad (26).

Tabla 1. Tabla de valoración nutricional antropométrica niños < 5 años

Indicador antropométrico	Desviación estándar
Talla para la edad (T/E)	
Baja severa	$< -3DE$
Baja	$\geq -3DE$
Normal	$\geq -2DE \leq 2DE$
Alta	$> 2DE$
Peso para la edad (P/E)	
Desnutrición	$< -2DE$
Normal	$\geq -2DE \leq 2DE$
Sobrepeso	$> 2DE$
Peso para la talla (P/T)	
Desnutrición severa	$< -3DE$
Desnutrición	$\geq -3DE$
Normal	$\geq -2DE \leq 2DE$
Sobrepeso	$\leq 3DE$
Obesidad	$> 3DE$

Fuente: CENAN, 2007

1.4 Justificación

Desde una perspectiva teórica, este estudio es esencial para comprender el impacto de los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los preescolares. La investigación se basa en indicadores antropométricos validados, lo que permite analizar con precisión cómo los patrones alimentarios afectan el crecimiento y desarrollo infantil. Este enfoque

contribuye al conocimiento existente sobre la relación entre dieta y salud en la primera infancia, abordando preocupaciones emergentes como el sobrepeso y la obesidad.

En términos prácticos, el estudio proporciona datos valiosos que facilitan la creación de intervenciones específicas para la IEP Cristo Redentor de Carabayllo. Al aplicar instrumentos de medición validados y adaptados, se asegura la precisión de los resultados, lo que permite diseñar programas educativos y de apoyo efectivos. Estos esfuerzos están destinados a mejorar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños en edad preescolar, promoviendo un desarrollo infantil saludable y ofreciendo una base sólida para futuras investigaciones en el campo.

1.5 Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024?

Problema específico

- **PE1:** ¿Cuál es el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024?
- **PE2:** ¿Cómo son los hábitos alimentarios según la frecuencia de consumo de alimentos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024?
- **PE3:** ¿Cuáles son las características sociodemográficas de las madres de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024?

1.6 Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.

Objetivos específicos

- **OE1:** Determinar el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.
- **OE2:** Identificar los hábitos alimentarios en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.
- **OE3:** Describir las características socio demográficas de las madres de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.

1.7 Hipótesis general

- **H1:** Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.
- **H0:** No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

1.8 Diseño y tipo de estudio

La presente investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo-correlacional.

El estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, dado que se centró en la medición y análisis de variables con el objetivo de identificar relaciones y patrones, sin manipulación de las variables durante la recolección de datos (33). Se consideró de corte transversal y descriptivo-correlacional, puesto que se estableció la relación entre la variable independiente (hábitos alimentarios) y la variable dependiente (estado nutricional) (34). Para ello, se describieron los hábitos alimentarios de los preescolares beneficiarios de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo. Este proceso se llevó a cabo en un período específico, permitiendo determinar la frecuencia del fenómeno dentro de la población objeto de estudio (35).

1.9 Población de estudio

La población estuvo conformada por 78 preescolares, con edades comprendidas entre 3 y 4 años 11 meses 29 días, pertenecientes al nivel inicial. Además, se incluyeron sus respectivas madres o tutores. La investigación se llevó a cabo en la IEP Cristo Redentor, ubicada en Carabayllo, departamento de Lima, durante el año 2024.

1.10 Criterios de inclusión

- Niños y niñas con edades comprendida entre 3 y 4 años 11 meses y 29 días, del nivel inicial que se encuentren matriculados y activos en la IEP Cristo Redentor de Carabayllo, y que asistan el día de la aplicación de los instrumentos de evaluación.

- Niños y niñas cuyos padres o tutores firmen el consentimiento informado en conformidad con la participación en el estudio, y completen el cuestionario correspondiente.

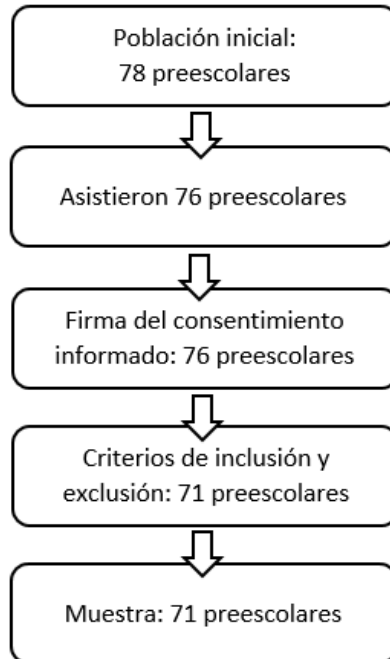
1.11 Criterios de exclusión

- Niños y niñas menores de 3 años o de 5 años a más, que pertenezcan al nivel inicial o a otros niveles educativos, y que presenten un diagnóstico de deficiencia cognitiva, enfermedad metabólica, enfermedad crónica o algún síndrome que afecte su crecimiento.
- Niños y niñas cuyos padres o tutores no firmen el consentimiento informado ni completen el cuestionario correspondiente.

1.12 Muestra o tamaño muestral

La investigación fue realizada con una muestra no probabilística por conveniencia de acuerdo a los criterios de inclusión establecidos. El tamaño muestral fue de 71 niños junto con sus respectivas madres o tutores, de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo -Lima, 2024.

Tabla 2. Aplicación de la muestra del estudio



1.13 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

La técnica aplicada en este estudio fue la encuesta, complementada por la recopilación de datos antropométricos, específicamente el peso y la talla, realizados al inicio del estudio.

La técnica para la medición del peso y talla siguió el protocolo establecido por el Ministerio de Salud (MINSA) y el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (28):

Medición del peso

Equipo: Balanza electrónica

Técnica:

- Ubicar la balanza en una superficie plana y nivelada para garantizar su estabilidad.

- Asegurarse de que la balanza esté en cero (0.00) antes de cada medición.
- El niño debe usar la menor cantidad de ropa posible y estar descalzo, colocando ambos pies sobre la balanza, manteniéndose erguido y quieto.
- Esperar unos segundos hasta que la lectura en la pantalla sea estable. Luego, leer en voz alta y registrar el peso.

Medición de la talla

Equipo: Tallímetro móvil de pie de madera

Técnica:

- Colocar el tallímetro en una superficie nivelada, apoyado contra una pared estable, asegurándose de que forme un ángulo de 90° con el piso.
- Retirar los zapatos del niño, deshacer cualquier trenza y retirar adornos del cabello que puedan interferir con la medición.
- Situar al niño sobre la base del tallímetro, asegurándose de que su espalda esté recta y pegada a la tabla.
- Verificar que los pies del niño estén en la base y que los talones toquen la tabla.
- Con la mano izquierda, sujeta la cabeza del niño y ajusta la barbilla para formar un ángulo de 90° entre el ángulo externo del ojo y el área que va desde el conducto auditivo externo y la parte superior del pabellón auricular, con la longitud del cuerpo del niño.
- Asegurarse de que los hombros estén alineados y la espalda apoyada en la tabla, con las palmas a los lados del cuerpo.
- Deslizar el tope móvil del tallímetro hacia abajo con la otra mano del evaluador, haciendo contacto con la cabeza del niño sin ejercer presión.
- Leer la medida tres veces, acercando y alejando el tope móvil para asegurar precisión.

- Dictar el promedio de las tres mediciones en voz alta.

Los resultados obtenidos fueron comparados con la “*Tabla de valoración antropométrica para niños y niñas menores de 5 años*” elaborada en 2007 por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN).

Instrumento

El primer instrumento utilizado fue el cuestionario de hábitos alimentarios (Anexo N°4), elaborado originalmente por Romero (17) en su tesis titulada “*Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial, N° 049 ‘Mis Primeros Pasos’, Andrés Araujo Morán, Tumbes, 2020*”. Este cuestionario incluye un breve instructivo, datos generales del padre, madre o tutor, y un total de 16 preguntas de tipo cerradas, de opción única. Las preguntas se evaluaron según tres escalas: 1 punto para hábitos alimentarios no saludables, 2 puntos para hábitos alimentarios poco saludables y 3 puntos para hábitos alimentarios saludables (Anexo N°5). La calificación general se interpretó de la siguiente manera: 33-48 puntos para hábitos saludables, 17-32 puntos para hábitos poco saludables, y 1-16 puntos para hábitos no saludables. El instrumento en cuestión, fue validado por un juicio de expertos, compuesto por tres profesionales en nutrición con especialización en el área, logrando una confiabilidad de 0,91.

El segundo instrumento consistió en una ficha para la evaluación del estado nutricional (Anexo N°6), que organizaba los datos antropométricos obtenidos durante las mediciones de peso y talla, así como la información sobre la edad y sexo del participante. El diagnóstico nutricional obedeció la clasificación proporcionada por el CENAN para niños y niñas menores de 5 años.

1.14 Procedimiento para la recolección de datos

Las coordinaciones técnicas y administrativas se llevaron a cabo con la directora y las docentes de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo a través de reuniones presenciales, llamadas telefónicas y mensajería. El proceso inició con el envío a la directora del documento digitalizado solicitando permiso para la ejecución del proyecto de investigación, mediante correo electrónico (Anexo N° 7).

Una vez confirmada la autorización por parte de la directora, se solicitó una relación de los alumnos inscritos en los niveles de preescolar correspondientes a las aulas de 3, 4 y 5 años del presente año. Esta información incluía el nombre completo del menor, fecha de nacimiento, nombre del apoderado y número telefónico.

Se comunicó a las madres sobre el proyecto de investigación a través de mensajería virtual, para posteriormente hacer entrega del consentimiento informado y la encuesta (Anexo N° 3) en formato físico. La conformidad de los apoderados quedó registrada mediante su firma y el posterior desarrollo de la encuesta. Ambos documentos fueron entregados a los docentes de cada aula.

Para la medición del peso y la talla, el equipo de evaluadores se trasladó a la institución educativa e instaló el equipo antropométrico siguiendo el protocolo del INEI-MINSA. La medición de la estatura se realizó utilizando un tallímetro móvil de madera, mientras que la medición del peso se hizo con una balanza electrónica de la marca Personal Scale con una capacidad de medición de 0.1 a 180 kg y con graduación de 100 g. Los preescolares fueron llamados para la evaluación en orden de lista, con el apoyo del personal docente. Esta actividad se desarrolló a lo largo de dos días de actividad escolar regular.

1.15 Procesamiento de datos

Recopilados los datos, fueron importados a una matriz de datos. Se utilizaron los programas Microsoft Excel 2016 y SPSS versión 22 para el análisis estadístico, aplicando la prueba "Chi-cuadrado" con un nivel de confianza del 95%. Este enfoque permitió comprobar la hipótesis de investigación y evaluar la asociación entre las variables. Los resultados obtenidos fueron presentados en tablas y gráficos, facilitando así el análisis descriptivo y la interpretación de la información.

1.16 Aspectos éticos

El estudio se llevó a cabo cumpliendo con criterios éticos y respetando los derechos de todos los participantes, en conformidad con el Código de Ética para la investigación científica de la Universidad Privada del Norte. Para realizar la investigación, se solicitó la autorización de la autoridad responsable de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo (Anexo N° 7), así como el consentimiento informado de los padres (Anexo N° 3). Se garantizó la confidencialidad de la información proporcionada y se comunicaron los beneficios de la investigación para la comunidad educativa, en particular en relación con la influencia de las prácticas alimentarias sobre el estado nutricional de los preescolares.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de la investigación “Hábitos alimentarios y el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo, 2024”.

Tabla 3. Distribución según sexo y edad de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024

Edad	Sexo			
	Masculino		Femenino	
	n	%	n	%
3 años	22	52.4%	12	41.4%
4 años	20	47.6%	17	58.6%
Total	42	100%	29	100%

En la Tabla 3 se presenta la distribución de los participantes del estudio, que incluye a 42 niños y 29 niñas de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo. Del total de varones, el 52.4% tenía 3 años y el 47.6% contaba con 4 años. En cuanto al grupo de niñas, el 41.4% tenía 3 años, mientras que el 58.6% pertenecía al grupo de 4 años. En total, se registraron 71 participantes.

Tabla 4. Estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024

Indicador	n	%
Peso para la edad		
Normal	63	88.7%
Sobrepeso	8	11.3%
Talla para la edad		
Normal	67	94.4%

Alta	4	5.6%
Peso para la talla		
Normal	57	80.3%
Sobrepeso	11	15.5%
Obesidad	3	4.2%
Total	71	100%

La tabla 4 describe el estado nutricional de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo utilizando los indicadores de peso para la edad (Peso/Edad), talla para la edad (Talla/Edad) y peso para la talla (Peso/Talla). Según los resultados, el 88.7% de los niños presentan un estado nutricional normal en el indicador de Peso/Edad, mientras que el 11.3% tienen sobrepeso. Respecto al indicador Talla/Edad, el 94.4% de los evaluados se encuentra dentro de la normalidad, y el 5.6% presenta talla alta. Finalmente, respecto al indicador Peso/Talla, el 80.3% tienen un estado nutricional normal, el 15.5% presenta sobrepeso y el 4.2% se clasifica como obesidad.

Tabla 5. Hábitos alimentarios de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.

Hábitos alimentarios	n	%
Saludable	65	91.5%
Poco Saludable	6	8.5%
Total	71	100%

En la tabla 5, se evidencia que el 8.5% de preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo presenta hábitos alimentarios poco saludables, mientras que el 91.5% cuenta con hábitos saludables.

Tabla 6. Características socio demográficas de las madres de los preescolares de la IEP
Cristo Redentor de Carabayllo – 2024

Características sociodemográficas	n	%
Edad de la madre		
18 a 29 años	14	19.7%
30 a 39 años	51	71.8%
40 a 49 años	6	8.5%
Estado civil		
Soltero/a	5	7.0%
Casado/a	19	26.8%
Conviviente	37	52.1%
Separado/a	4	5.6%
Viudo/a	6	8.5%
Grado de instrucción		
Primaria	4	5.6%
Secundaria	22	31.0%
Superior no universitario	27	38.0%
Superior universitario	18	25.3%
Ocupación		
Independiente	26	36.6%
Asalariado	21	29.6%
Ama de casa	18	25.4%
Otro	6	8.5%

La tabla 6 presenta los datos sociodemográficos de las madres o tutores de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo. Se observa que el 71.8% se encontraba entre los 30 a 39 años, el 19.7% tenía entre los 18 a 29 años, y el 8.5% se ubicaba en el rango de 40 a 49 años. Respecto al estado civil, se reportó que el 52.1% son convivientes, lo que representa el grupo más numeroso, seguido por el 26.8% que está casado, el 8.5% que es

viudo, el 7.0% soltero y el 5.6% separado. Asimismo, en relación al grado de instrucción, el 38.0% de las madres tenía educación superior no universitaria, el 31.0% completó la secundaria, el 25.3% poseía educación superior universitaria y el 5.6% contaba con primaria completa. En cuanto a la ocupación, se observó que el 36.6% trabaja de forma independiente, el 29.6% es asalariada, el 25.4% es ama de casa y el 8.5% desempeña otras ocupaciones.

Tabla 7. Relación entre hábitos alimentarios según el estado nutricional de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024

	Estado nutricional	Hábitos alimentarios				Valor de p
		Saludable		Poco saludable		
		n	%	n	%	
Peso para la edad	Normal	57	80.2%	6	8.5%	0.362
	Sobrepeso	8	11.3%	0	0%	
Talla para la edad	Normal	61	85.9%	6	8.5%	0.532
	Alta	4	5.6%	0	0%	
Peso para la talla	Normal	51	71.8%	6	8.5%	0.447
	Sobrepeso	11	15.5%	0	0%	
	Obesidad	3	4.2%	0	0%	
Total		71	100%		100%	

La tabla 7 presenta los hábitos alimentarios clasificados según los indicadores de Peso/Edad, Talla/Edad y Peso/Talla de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo. En relación al indicador Peso/Educación, se observa que el 80.2% de los niños con hábitos alimentarios saludables se encuentra en normopeso, mientras que el 11.3% presenta sobrepeso. Por otro lado, todos los niños con hábitos alimentarios poco saludables se clasifican como normopeso. Respecto al indicador Talla/Edad, el 85.9% y el 5.6% de niños con hábitos saludables presenta talla normal y talla alta, respectivamente. Además, el

8.5% de los niños con hábitos poco saludables tiene talla normal. En cuanto al indicador Peso/Talla, el 71.8% de los niños con hábitos saludables se encuentra en normopeso, el 15.5% presenta sobrepeso y el 4.2% tiene obesidad, mientras que el grupo de niños con hábitos alimentarios poco saludables también presenta normopeso (8.5%). La prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, con un nivel de confianza de 0.95, revela que no existe una relación estadísticamente significativa ($p > 0.05$) entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo - 2024.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

La nutrición en la infancia es un tema crucial para el desarrollo saludable de los niños, principalmente en la etapa preescolar, donde se establecen hábitos que pueden perdurar a lo largo de la vida. Según UNICEF, un estado nutricional adecuado es primordial para el crecimiento y desarrollo cognitivo de los menores (1). Sin embargo, las estadísticas sobre malnutrición infantil siguen siendo alarmantes a nivel mundial, destacando la necesidad de intervenciones efectivas que aborden tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad (2). Esta investigación analizó la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo durante el año 2024, utilizando indicadores antropométricos para evaluar el estado nutricional. A continuación, se estarán discutiendo a detalle los resultados obtenidos:

El análisis del estado nutricional revela que el 88.7% de los preescolares presenta un peso adecuado para su edad, y el 94.4% tiene una talla normal, datos que son alentadores en el contexto de la nutrición infantil en áreas vulnerables. Sin embargo, un 11.3% de los preescolares presentó sobrepeso (Peso/Edad), junto con un 4.2% con obesidad y 15.5% con

sobrepeso según el indicador de peso para talla. Estos datos se asemejan a los encontrados por Lujan y Ponce (18), quienes reportaron 90.8% de peso adecuado (Peso/Edad) y 98.3% de talla normal (Talla/Edad); pero también porcentajes significativos de preescolares con sobrepeso (9.2% Peso/Edad y 16.7% según Peso/Talla) y con obesidad (8.3% según Peso/Talla) en su investigación sobre factores demográficos y estado nutricional en la provincia de Trujillo. Por otro lado, las cifras se alejan de los resultados de la investigación realizada por Campos y López (12) en un jardín infantil de Córdoba, donde se reportó 36% de casos con exceso de peso, una tasa significativamente mayor, y 4% con bajo peso, reduciendo al grupo eutrófico a un 60% en un contexto similar con niños de 3 a 5 años.

Según las estadísticas de seguridad alimentaria y la nutrición de la FAO, la prevalencia del sobrepeso en menores de 5 años se incrementó alcanzando un 5.7% en el 2020, lo que advierte sobre la creciente tendencia del sobrepeso en todo el mundo y en diversas poblaciones (24). La incidencia de sobrepeso y obesidad es el resultado de una variedad de factores, y aunque existen genes que pueden aumentar la vulnerabilidad al sobrepeso, el incremento en su prevalencia actual está más relacionado con factores ambientales y el desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético. Las etapas iniciales del desarrollo son especialmente susceptibles, ya que la exposición a ciertos factores puede predisponer a un individuo a ganar peso. El poco o aumentado peso al nacer, la ganancia acelerada de peso posnatal, la restricción de lactancia materna e introducción precoz a la alimentación complementaria, son algunos predisponentes al riesgo de sobrepeso. Moreno y cols., señalan que los niños con obesidad tienden a alcanzar una estatura mayor a la esperada según su genética y presentar pubertad precoz (32). Además, las complicaciones a desarrollar van desde sufrir problemas ortopédicos, alteraciones psicosociales por la falta

de aceptación y baja autoestima, hasta experimentar hipoventilación, resistencia a la insulina o enfermedades cardiovasculares (24).

Respecto al indicador de talla para la edad, el 94.4% de los evaluados se encuentran en un estado nutricional normal y el restante 5.6% con talla alta, lo que indica que, a pesar de algunos casos de sobrepeso, la mayoría de los preescolares están creciendo adecuadamente en términos de estatura. Este hallazgo puede estar relacionado con el adecuado acceso a nutrientes esenciales durante los primeros años de vida, etapa crítica para el crecimiento físico y desarrollo cognitivo (9). La literatura respalda que una nutrición adecuada en la infancia, especialmente en los primeros mil días, es fundamental para prevenir problemas de crecimiento (36).

Los hábitos alimentarios son fundamentales para el desarrollo saludable de los niños, sobre todo en la etapa preescolar, donde se establecen patrones que pueden persistir a lo largo de la vida (22). En relación a la variable hábitos alimentarios, este estudio encontró que el 91.5% de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo presentaron hábitos alimentarios saludables, mientras que solo el 8.5% tuvo hábitos poco saludables. Estos resultados son alentadores y sugieren un entorno propicio para la alimentación saludable en esta población, y es semejante al estudio de Romero (17) quien encontró 83.3% de hábitos alimentarios saludables entre los evaluados, 13.3% con hábitos poco saludables y 3,3% con hábitos no saludables. En contraparte, el estudio de Salomón (11) reportó, tras la aplicación del cuestionario de frecuencia de consumo realizado a los padres, un 54% de niños uruguayos con hábitos inadecuados frente a un 46% con hábitos saludables, así también, resalta un elevado consumo de cereales y demás carbohidratos en la dieta, un buen consumo de lácteos, huevos y pollo, y finalmente, un consumo bajo del grupo de vegetales, frutas y grasa; de igual manera, difiere de los resultados de Idrogo (16), quien observó que el 53%

de los preescolares tenían hábitos alimentarios poco saludables y solo el 47% saludable, en Chota- Cajamarca. Por su parte, Santander (5), incluso halló un 92.6% de hábitos inadecuados, cifra marcadamente mayor, y un 7.4% de hábitos adecuados entre los preescolares de un centro educativo en el distrito de Pueblo Libre.

Al comparar estos hallazgos con otros estudios, se observa que la prevalencia de hábitos alimentarios saludables varía considerablemente en cada uno de estos. La proporción significativa de hábitos alimentarios saludables en esta investigación, sugiere que las estrategias implementadas en la IEP Cristo Redentor podrían estar alineadas con las mejores prácticas observadas en otros contextos educativos, lo que refuerza la idea de que la promoción de hábitos saludables es un fenómeno que puede ser común y replicable en diversas instituciones educativas (22). A pesar de ello, se deben considerar otras áreas de influencia. Por ejemplo, en el estudio de Campos y López (12), se identificó que los hábitos alimentarios saludables estaban relacionados con el entorno familiar. Esto puede ser relevante para el contexto de la IEP Cristo Redentor, donde las características socio-demográficas de las madres, como el nivel educativo y la situación laboral, podrían influir en las decisiones alimentarias. Al respecto, Idrogo (16), observó que el conocimiento y las prácticas alimentarias de las madres impactan directamente en los hábitos alimentarios de los niños, por ello destaca la importancia de involucrar a los padres en programas de educación nutricional, con el objetivo de fortalecer los hábitos alimentarios saludables en el hogar. Por otro lado, el estudio de Lujan y Ponce (18) indicó que el nivel educativo de las madres se correlacionaba positivamente con mejores hábitos alimentarios en los niños. En nuestra población, el 38% de las madres tenía educación superior no universitaria, lo que podría haber contribuido a la prevalencia de hábitos saludables observados en los preescolares de la IEP Cristo Redentor.

Sin embargo, es importante destacar que el 11.3% de los niños con sobrepeso en nuestro estudio también presentaron hábitos alimentarios saludables, lo que indica que no todos los hábitos alimentarios saludables previenen el sobrepeso. Los hallazgos más recientes, muestran que la alimentación de los preescolares se destaca por ser hiperglúcida (alta en carbohidratos complejos y simples) e hipoproteica (con deficientes proteínas de buena calidad), alta en calcio y sodio pero baja en hierro y zinc (13). En resumen, hábitos alimentarios, aunque saludables, no garantizan un estado nutricional óptimo en todos los casos. Este hallazgo sugiere que es necesario un enfoque más integral que incluya no solo la calidad de la alimentación, sino también otros factores como la actividad física y el entorno socioeconómico.

A pesar de esta mayoría con hábitos saludables, el hecho de que un pequeño porcentaje de niños mantenga hábitos poco saludables puede ser un reflejo de la disponibilidad y accesibilidad de alimentos en el hogar. La importancia de realizar un seguimiento continuo de los hábitos alimentarios es crucial, ya que estos son dinámicos y pueden verse influenciados por factores externos, como la publicidad de alimentos poco saludables y la falta de educación sobre nutrición (15). Según *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo- 2022*, el aumento del sobrepeso en muchos países, se ve acelerado por niveles bajos de actividad física y por un mayor acceso a alimentos ultraprocesados, que a menudo son altos en calorías, azúcares, grasas o sal, entre los cuales destaca el consumo de bebidas azucaradas (24, 22).

La prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, sugiere que no existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los preescolares en esta muestra, con un p-valor mayor a 0.05. Este resultado es consistente con el estudio de Romero (44), donde expresó un valor “p” = 0.993, determinando que no existe relación entre los

hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños. Contrariamente, Rojas (20), evidenció la relación significativa entre estado nutricional antropométrico de los preescolares y prácticas alimentarias maternas. Sin embargo, observó que, a pesar de los hábitos alimentarios adecuados, un porcentaje significativo de niños presentaba sobrepeso.

El análisis de la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, revela que, aunque la mayoría de los niños con hábitos saludables tiene un estado nutricional normal, aquellos con sobrepeso y obesidad también practican hábitos alimentarios saludables. Por un lado, esto podría indicar que los hábitos alimentarios saludables no son suficientes por sí solos para garantizar un estado nutricional óptimo, sugiriendo que otros factores, como la actividad física y la genética, también juegan un papel crucial. Por otro lado, es posible que la muestra no refleje la diversidad de la población en términos de variabilidad en los hábitos alimentarios y su impacto en el estado nutricional (10).

Es decir, la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional no siempre es lineal, como lo evidencia la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, que no encontró una relación significativa entre estos factores en la población estudiada. Esto sugiere que la presencia de un grupo con sobrepeso en aquellos que mantienen hábitos saludables podría no estar completamente influenciado por sus prácticas alimentarias, sino que puede depender de otros factores como el sedentarismo o influencias socioeconómicas (37).

Se requieren estudios adicionales con una muestra más amplia y variada que considere factores adicionales, como la calidad de los alimentos consumidos, la actividad física, el entorno familiar y el acceso a recursos alimentarios.

El análisis de las características sociodemográficas de las madres revela que la mayoría (71.8%) tiene entre 30 y 39 años, y según el grado de instrucción, el 38.0% cuenta con educación superior no universitaria, un 31.0% posee secundaria completa y un 25.3%, educación superior universitaria. Aunque se sugiere que la educación y la edad pueden estar relacionadas a los hábitos alimentarios de sus hijos, la relación no es siempre directa. Por ejemplo, la edad materna puede influir en sus conocimientos y actitudes hacia la nutrición, así como en su capacidad para acceder a información y recursos (19).

Con relación al grado de instrucción, investigaciones previas como la realizada por Tarazona (38) en una muestra de 132 madres de niños preescolares de una escuela de Lima Metropolitana, indican que la educación materna está relacionada con la calidad de la dieta infantil. Sin embargo, el estudio de Rojas (20) reveló que muchos niños tienen hábitos alimentarios inadecuados, a pesar de que sus madres tienen un nivel educativo relativamente alto. Por su parte, Idrogo (16) difiere de lo observado en este estudio, debido a que encontró que el 40% de las madres tenían educación primaria y solo un 7% educación superior, pero coincide en que un mayor nivel educativo se asocia con mejores prácticas alimentarias.

Por otro lado, se obtuvo que el 36.6% de madres trabaja de forma independiente y el 29.6% es asalariada, lo que podría limitar el tiempo que dedican a la preparación de alimentos nutritivos, mientras que, el 25.4% es ama de casa. Datos semejantes a los encontrados por García (19) en Cajamarca, donde reporta que el 42.5% de madres cuentan con un empleo, el 30% son amas de casa y el 21,7 % son trabajadoras ocasionales.

En cuanto al estado civil, el 52.1% de las madres vive en convivencia, el 26.8% está casada y un 7% es soltera. Idrogo (16) reporta un 71% de madres convivientes, un porcentaje mayor que el del presente estudio, pero también indica un 9% de madres solteras y un 20% casadas, lo que muestra ciertas similitudes con los datos actuales.

Estas discrepancias pueden resaltar la complejidad de la relación entre educación y prácticas alimentarias, sugiriendo que otros factores socioeconómicos también juegan un papel significativo. Además, el estado civil y la ocupación de las madres también pueden tener un impacto en la disponibilidad de tiempo y recursos para preparar comidas saludables.

Limitaciones

El diseño transversal del estudio limita la capacidad para establecer causalidad entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Futuras investigaciones podrían beneficiarse de un enfoque longitudinal para observar cómo los cambios en los hábitos alimentarios afectan el estado nutricional a lo largo del tiempo. Además, estudios que consideren factores socioeconómicos, culturales y psicológicos podrían proporcionar una visión más completa sobre los determinantes del estado nutricional en preescolares.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

- Se determinó que no existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo en 2024. A pesar de que la mayoría de los niños presentaron hábitos saludables, un porcentaje mostró sobrepeso y obesidad, lo que indica que otros factores, como la actividad física y el contexto socioeconómico, también juegan un papel importante en el estado nutricional de esta población.
- El estado nutricional, medido a través de indicadores antropométricos, reveló que el 88.7% de los niños tiene un peso adecuado para su edad, y el 94.4% presenta una talla normal. Sin embargo, un 11.3% presenta sobrepeso y un 4.2% obesidad, lo que resalta la necesidad de prestar atención a la prevención del sobrepeso y la obesidad desde una edad temprana.
- El análisis de los hábitos alimentarios indicó que un 91.5% de los preescolares tienen hábitos saludables. Esto sugiere un entorno favorable para la promoción de una alimentación adecuada, aunque la presencia de sobrepeso en algunos niños sugiere que hábitos saludables no garantizan un estado nutricional óptimo.
- Las características sociodemográficas de las madres revelaron que la mayoría tiene entre 30 y 39 años y un nivel educativo variado, con un 38% con educación superior no universitaria. Esto sugiere que la educación y la edad materna pueden influir en las decisiones alimentarias, enfatizando la importancia de involucrar a las familias en programas de educación nutricional.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda implementar programas de intervención integrales que aborden no solo la nutrición, sino también factores adicionales como la actividad física y el entorno familiar. Estos programas deben involucrar tanto a los niños como a sus familias para mejorar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de manera efectiva.
- Es aconsejable realizar evaluaciones periódicas del estado nutricional de los preescolares mediante indicadores antropométricos, para identificar de manera temprana posibles problemas nutricionales. Los hallazgos del estudio sugieren que, a pesar de los hábitos saludables predominantes, es fundamental seguir monitoreando estos indicadores para desarrollar intervenciones personalizadas y adaptadas a las necesidades de cada niño.
- Se sugiere fomentar la creación de un ambiente alimentario saludable en el hogar y la escuela, a través de programas educativos donde se ofrezcan opciones nutritivas y se limite la disponibilidad de alimentos ultraprocesados.
- Es recomendable realizar talleres de capacitación dirigidos a las madres sobre nutrición infantil, enfatizando su rol en la formación de hábitos saludables. Estos talleres deben incluir recursos educativos que permitan a las madres tomar decisiones informadas sobre la alimentación de sus hijos, considerando su contexto socioeconómico y educativo, lo que podría influir en el estado nutricional observado en el estudio.

REFERENCIAS

1. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Estado Mundial de la Infancia 2019: Resumen Ejecutivo. [Internet]. Nueva York: UNICEF, 2019. [fecha de acceso 25 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2022. [Internet]. Lima: INEI, 2022. [fecha de acceso 25 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/759081-desnutricion-cronica-afecto-al-11-7-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-en-el-ano-2022>
3. Peña, L. Alimentación del preescolar y escolar. *Protoc diagn ter pediatri*. 321-328. [fecha de acceso 20 de junio de 2024]. Disponible en https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf
4. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). La nutrición en la primera infancia. Prevención de la malnutrición en bebés y niños y niñas de corta edad. [Internet]. 2019. [fecha de acceso 12 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/nutricion-primera-infancia>
5. Santander, I. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños de 3 a 5 años de edad de la institución educativa inicial N°835 – Estrellitas de Jesús – Pueblo Libre – Belén Zona Baja. [Tesis de grado]. Universidad de la Amazonía Peruana [Internet]. Iquitos – Perú, 2018. [fecha de acceso 12 de diciembre de 2023]. Disponible en: https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/5369/Ingrid_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Arrango, T. Estado nutricional y hábitos alimentarios en niños menores de 5 años que asisten al centro infantil del buen vivir “Los risueños” del barrio Santa Rosa del Tejar, 2017. [Tesis de grado]. Universidad Técnica del Norte [Internet]. Ibarra – Ecuador, 2018. [fecha de acceso 2 de junio de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8816/1/06%20NUT%20273%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

7. Vilchez, V. Influencia del conocimiento de los cuidadores en alimentación y nutrición en el estado nutricional de preescolares de una I.E.I en el distrito de Santa Anita. *ReNut* Vol. 15 Núm. 1: 2024-2033. [Internet]. 2021. [fecha de acceso 12 de abril de 2024]. Disponible en: <https://revistarenut.org/index.php/revista/article/view/271/387>
8. López, S. Canals, J. Ballonga, C. Arija, V. Estado nutricional de escolares peruanos según nivel socioeconómico. Proyecto INCOS. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 26(1):2-9. [Internet]. 2020. [fecha de acceso 1 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICON_COMUNITARIA_1-2020_articulo1.pdf
9. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación sana. [Internet]. Ginebra – Suiza, 2020. [fecha de acceso 15 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
10. Lindao, W. Relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios en infantes con bajo peso. [Tesis de grado]. Universidad de Guayaquil [Internet]. Guayaquil – Ecuador, 2021. [fecha de acceso 2 de diciembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/61183/1/CD%20147-%20LINDAO%20GARCIA%2c%20WENDY%20MARITZA.pdf>
11. Salomón V. Evaluación de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños de 4 a 6 años en el instituto Nuestra Madre de la Merced, Hermanas Mercedarias de la ciudad de Paraná. [Tesis de grado]. Universidad de Concepción del Uruguay. [Internet]. Paraná – Uruguay, 2022. [fecha de acceso 12 de diciembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.ucu.edu.ar/handle/522/579>
12. Campos, R. López, L. Hábitos alimentarios, estado nutricional y su relación con el entorno familiar de niños preescolares del barrio El Chingolo, de la ciudad de Córdoba en el año 2017. [Tesis de grado]. Universidad Católica de Córdoba. [Internet]. Córdoba – Argentina, 2018. [fecha de acceso 1 de agosto de 2024]. Disponible en: http://pa.bibdigital.ucc.edu.ar/1472/1/TF_Campos_L%C3%B3pez.pdf
13. Díaz, A. Da Costa, L. Da Silva, L. Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. *Revista Cubana de Enfermería* 2019; 35(2). [Internet]. 2019. [fecha de acceso 24 de marzo de 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192019000200006&script=sci_arttext&tlng=pt

14. Ramos, P. Carpio, T. Delgado, V. Villavicencio, V. Estado nutricional antropométrico de niños menores de 5 años de la región interandina del Ecuador. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2020; 26(4). [Internet]. 2020. [fecha de acceso 2 de febrero de 2024]. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_4_01._-RENC-D-19-0036.pdf
15. Cuesta, R. Monje, S. Cambios en los hábitos alimentarios durante la pandemia del Covid-19 en niños preescolares de Deán Funes en el año 2020. [Tesis de grado]. Universidad Nacional de Córdoba [Internet]. Córdoba – Argentina, 2021. [fecha de acceso 7 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/546320/informe%20final%20Cuestas-Monje-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Idrogo, G. Hábitos alimentarios y estado nutricional en preescolares. Iglesia del Nazareno Cuyumalca – Chota, 2021. [Tesis de grado]. Universidad Nacional de Cajamarca [Internet]. Cajamarca – Perú, 2022. [fecha de acceso 21 de julio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4700/TESIS%20FINAL%20GILMER%20EMPASTAR.pdf?sequence=1>
17. Romero, I. Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial, N° 049 “Mis Primeros Pasos”, Andrés Araujo Morán, Tumbes, 2020. [Tesis de grado]. Universidad Nacional de Tumbes [Internet]. Tumbes – Perú, 2020. [fecha de acceso 2 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2192/TESIS%20-%20ROMERO%20CAMPA%20c3%91A.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Lujan, C. Ponce, C. Factores demográficos maternos y estado nutricional en preescolares [Tesis de Grado]. Universidad Nacional de Trujillo [Internet]. Trujillo – Perú, 2019. [fecha de acceso 3 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ca2be8c7-0322-4a9f-b8fd-cdb4be42e65a/content>
19. García, Y. Factores demográficos, sociales, económicos de la madre y estado nutricional del niño menor de 5 años beneficiario del Centro Estudiantil Compasión – CDSP 382-Chota 2020. [Tesis de Grado]. Universidad Nacional de Cajamarca [Internet].

- Cajamarca – Perú, 2021. [fecha de acceso 23 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/4255>
20. Rojas, L. Relación entre el estado nutricional antropométrico de niños preescolares y prácticas alimentarias maternas en instituciones educativas de El Agustino, 2016. [Tesis de Grado]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Internet]. Lima, 2019. [fecha de acceso 20 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/212fc844-5d10-4532-8dec-7d2a557ef7c9>
 21. Ros, I. Botija, G. Nutrición en el niño en la edad preescolar y escolar. *Protoc diagn ter pediatri*. 2023; 1:455-466. [fecha de acceso 2 de junio de 2024]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/37_nutricion_escolar.pdf
 22. Abadeano, C. Mosquera, M. Coello, J. Coello, B. Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. *Revista Eugenio Espejo* 2019, vol. 13(1), 72-87. [fecha de acceso 2 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5728/572860987008/572860987008.pdf>
 23. Forero, D. García, D. Nutrición y recomendaciones alimenticias para niños de 0 a 5 años. [Internet]. *Prevención de la enfermedad y la muerte en el embarazo y la primera infancia* pp. 317–339. 2019. [fecha de acceso 3 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/server/api/core/bitstreams/d6eff06b-6564-4e12-bb9c-e38ab84ee090/content>
 24. FAO, IFAD, WHO, WFP, UNICEF. El estado de la Nutrición: Progresos en relación con las metas mundiales de Nutrición. 2022. [Internet]. Roma: FAO, 2022. [fecha de acceso 5 de junio de 2024]. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/7401e23d-78f8-48ef-a38f-3d93e841d766/content/sofi-2022/global-nutrition-targets-trends.html>
 25. Fundación Española de la Nutrición. Hábitos alimentarios [Internet]. [fecha de acceso 12 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
 26. FAO. Glosario de términos. [Internet]. [fecha de acceso 10 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
 27. Lázaro M, Domínguez C, Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. Guía de intercambio de alimentos. [Internet]. Lima - Perú, 2014. [fecha de acceso 5 de diciembre

- de 2023]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390193/guia-de-intercambio-de-alimentos.pdf?v=1571240798>
28. INEI. Manual del antropometrista [Internet]. Lima, 2012. [fecha de acceso 1 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://proyectos.inei.gob.pe/web/biblioineipub/bancopub/Est/Lib1075/Bddatos/Documentos/Manuales/MANUAL%20DE%20LA%20ANTOPOMETRISTA%202012.pdf>
29. INS, CENAN. Tabla de valoración nutricional antropométrica: niños < 5 años. [Internet]. Lima, 2007. [fecha de acceso 5 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/241>
30. INEI. Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2023 - Nacional y Departamental. [Internet]. 2024. [fecha de acceso 3 de febrero]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1950/libro.pdf
31. INS, CENAN. Tabla de valoración nutricional antropométrica: niñas < 5 años. [Internet]. Lima, 2007. [fecha de acceso 5 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/20.500.14196/240/CENAN-0082.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
32. Moreno, L. Lorenzo H. Obesidad infantil. [Internet]. Protoc diagn ter pediatr. 2023; 1:535-542. [fecha de acceso 4 de febrero de 2024]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/43_obesidad.pdf
33. Bryman, A. Social Research Methods. [Internet]. Oxford University Press. Fifth edition. 2016. [fecha de acceso 4 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://ktpu.kpi.ua/wp-content/uploads/2014/02/social-research-methods-alan-bryman.pdf>
34. Iño, W. Investigación educativa desde un enfoque cualitativo: la historia oral como método. [Internet]. Voces De La Educación, 3(6), 93-110. 2018. [fecha de acceso 4 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6521971>
35. Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. Metodología de la investigación. [Internet]. McGraw-Hill. Sexta edición. 2014. [fecha de acceso 4 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

36. Anaya, S. Álvarez, M. Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. [Internet]. Revista Eleuthera, 18, 58-73. 2018. [fecha de acceso 24 de abril de 2024]. Disponible en: <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/eleuthera/article/view/3095/2868>
37. Medina M. Estado nutricional y hábitos alimenticios de preescolares y escolares que acuden a la escuela San José Buen Pastor en la ciudad de Guayaquil-Ecuador en el periodo 2019-2020. [Tesis de grado]. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil [Internet]. Guayaquil - Ecuador, 2020. [fecha de acceso 12 de abril de 2024]. Disponible en: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/14742/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-397.pdf>
38. Tarazona, G. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. [Internet]. An. Fac. med. 2021; 82(4): 269-274. [fecha de acceso 7 de abril de 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832021000400269&script=sci_abstract

ANEXOS

ANEXO N°1. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Definición operacional
Hábitos alimentarios	Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes y repetitivos, que guían a las personas en la elección, ingesta y uso de ciertos alimentos o regímenes alimenticios, influenciados por su entorno social y cultural (Fundación Española de la Nutrición) (64).	Tipos de alimentos	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué tipo de carnes consume su niño habitualmente en el almuerzo? 2. ¿Qué bebidas consume habitualmente su niño en el desayuno? 3. ¿Qué consume su niño en el desayuno? 4. ¿Qué tipos de cereales consume habitualmente su niño en el almuerzo? 5. ¿Su niño consume habitualmente margarina, mantequilla y embutidos? 6. ¿Su niño consume verduras en el almuerzo? 7. ¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño a media mañana y media tarde? 	<p>El consumo de alimentos o grupos de alimentos, que tiene como objetivo responder al cuánto y cuándo se consume un determinado alimento (62).</p> <p>La clasificación de las respuestas van acorde al puntaje obtenido:</p> <p>Hábitos saludables: 33-48 puntos</p>
		Frecuencia alimentaria	<ol style="list-style-type: none"> 8. ¿Cuántas comidas al día consume su niño? 9. ¿Durante la semana cuántas veces al día su niño consume verduras? 10. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume tubérculos (papa, camote, yuca, olluco)? 11. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume pescado? 	<p>Hábitos poco saludables: 17 a 32 puntos</p> <p>Hábitos no saludables: 1-16 puntos</p>

			<p>12.¿Durante la semana con qué frecuencia su niño come carnes (pollo, res, pavo, vísceras)?</p> <p>13.¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume menestras (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?</p> <p>14.¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume leche y derivados (yogurt, queso)?</p> <p>15.¿Cuántas unidades de frutas consume su niño durante el día?</p> <p>16.¿Cuántos vasos de agua consume su niño durante el día?</p>	
Estado nutricional	Es un marcador de la calidad de vida que representa el desarrollo físico, intelectual y emocional. Además, hace referencia a la condición en la que se encuentra un niño en cuanto a la ingesta y aprovechamiento de alimentos, según su edad, sexo, estado fisiológico y nivel de actividad física, que se refleja en el estado de salud y desarrollo físico (23, 1).	Talla/Edad	<p>Talla baja severa</p> <p>Talla baja</p> <p>Normal</p> <p>Alto</p>	<p>Permite la evaluación directa de los individuos y la comparación de sus medidas con un estándar internacionalmente aceptado, facilitando la determinación del estado nutricional y la diferenciación entre aquellos individuos sanos, desnutridos, con sobrepeso u obesidad (23).</p> <p>Talla para la edad: Baja severa <-3DE Baja ≥-3DE Normal ≥-2 DE a ≤2DE Alta > 2DE</p> <p>Peso para la edad: Desnutrición < -2DE Normal ≥-2D a ≤2DE Sobrepeso >2DE</p>
		Peso/Edad	<p>Desnutrición</p> <p>Normal</p> <p>Sobrepeso</p>	

		Peso/Talla	Desnutrición severa Desnutrición Normal Sobrepeso Obesidad	Peso para la talla: Desnutrición severa <-3DE Desnutrición ≥-3DE Normal ≥-2 DE a ≤2DE Sobrepeso ≤3DE Obesidad >3DE
--	--	-------------------	--	--

Fuente: Elaboración propia

ANEXO N°2. Matriz de consistencia

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS EN PREESCOLARES DE LA IEP CRISTO REDENTOR DE CARABAYLLO -2024					
Formulación del problema	Hipótesis	Objetivos	Variables	Metodología	Población - muestra
<p>Problema general:</p> <p>¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>PE1: ¿Cuál es el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024?</p>	<p>Hipótesis generales:</p> <p>H1: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.</p> <p>H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>OE1: Determinar el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024.</p> <p>OE2: Identificar los hábitos alimentarios en</p>	<p>Variable independiente:</p> <p>Hábitos alimentarios</p> <p>Variable dependiente:</p> <p>Estado nutricional</p>	<p>Enfoque de estudio</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Tipo de estudio</p> <p>Descriptivo correlacional</p> <p>Diseño de estudio</p> <p>No experimental</p>	<p>Población</p> <p>La población está conformada por 78 estudiantes con edades comprendidas entre 3 y 4 años 11 meses 29 días, de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo - 2024, Lima.</p> <p>Muestra</p> <p>La muestra está conformada por 71 estudiantes activos de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo - 2024, Lima.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos</p> <p>Para la obtención de datos del estado nutricional se utilizarán indicadores antropométricos a partir de peso y talla; mientras que</p>

<p>PE2: ¿Cómo son los hábitos alimentarios según la frecuencia de consumo de alimentos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabaylo – 2024?</p> <p>PE3: ¿Cuáles son las características sociodemográficas de las madres de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabaylo – 2024?</p>		<p>preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabaylo – 2024.</p> <p>OE3: Describir las características socio demográficas de las madres de los preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabaylo – 2024.</p>			<p>para información acerca de los hábitos alimentarios se utilizará el CFCA (cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos).</p> <p>Técnicas de procesamiento y análisis de datos Programa estadístico IBMSPP versión 29.</p> <p>Aspectos éticos de la investigación De acuerdo con el código de Ética para la investigación científica de la UPN.</p>
--	--	---	--	--	---

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO N°3. Consentimiento informado del apoderado

El presente trabajo de investigación con el título de **“Hábitos alimentarios y el estado nutricional según indicadores antropométricos en preescolares de la IEP Cristo Redentor de Carabayllo – 2024”**, desarrollado por la estudiante de nutrición y dietética Santana Cotrina Edith, tiene como propósito determinar los hábitos alimentarios según el estado nutricional por indicadores antropométricos en preescolares.

Si accede a la participación de su mejor hijo, será de manera voluntaria y confidencial, y los datos recolectados serán utilizados únicamente con el propósito mencionado. Una vez finalizada la investigación, todos los datos serán destruidos para proteger la identidad e integridad de su menor hijo. En el caso de que tuviera alguna duda o pregunta respecto a la investigación, sea libre de formularla a la encargada de la investigación.

Contacto: cielosantana22@gmail.com

Yo.....con DNI

Madre del/la menor.....

Acepto que mi menor hijo (a) participe del estudio:

Acepto () No acepto ()

.....

Firma

ANEXO N° 4. Cuestionario sobre hábitos alimentarios

Instrucciones para la madre de familia: Responda cada pregunta con la opción que corresponda. Todas las preguntas deberán ser respondidas.

I. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Edad de la madre

- a) 18 a 29 años
- b) 30 a 39 años
- c) 40 a 49 años
- d) 50 a 59 años

2. Sexo:

- a) Hombre
- b) Mujer

3. Estado civil:

- a) Soltero/a
- b) Casada/o
- c) Conviviente
- d) Separado/a
- e) Viudo/a
- f) Divorciado/a

4. Grado de instrucción:

- a) Sin estudios
- b) Inicial
- c) Primaria
- d) Secundaria
- e) Superior no universitario
- f) Superior universitario

5. Ocupación:

- a) Independiente
- b) Asalariado
- c) Ama de casa
- d) Otras

6. Edad del niño/niña:

II. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Tipos de alimentos

1. ¿Qué tipo de carnes consume su niño habitualmente en el almuerzo?

- a) Res, cerdo, chivo, vísceras

- b) Pollo, pavo, pato, vísceras
- c) Pescado

2. ¿Qué bebidas consume habitualmente su niño en el desayuno?

- a) Infusiones, té, café
- b) Leche
- c) Quinua, avena, kiwicha

3. ¿Qué consume su niño en el desayuno frecuentemente?

- a) Pan con pollo, huevo, queso
- b) Chochoca
- c) Caldo verde

4. ¿Qué tipos de cereales consume habitualmente su niño en el almuerzo?

- a) Arroz, trigo o quinua
- b) Sémola
- c) Fideos y otras pastas

5. ¿Su niño consume habitualmente margarina, mantequilla y embutidos?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

6. ¿Su niño consume verduras en el almuerzo?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

7. ¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño a media mañana y media tarde?

- a) Sándwich
- b) Frutas o mazamoras
- c) Galletas, postres, refrescos procesados o gaseosas

Frecuencia de alimentos

8. ¿Cuántas comidas al día consume su niño?

- a) 1 a 2 veces al día
- b) 3 veces al día
- c) 4-5 veces al día

9. ¿Durante la semana cuántas veces al día su niño consume verduras?

- a) 1 a 3 veces
- b) 4 a 6 veces
- c) 7 a más veces

10. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume tubérculos (¿papa, camote, yuca, olluco)?

- a) 1 vez
- b) 2 veces

c) 3 a más veces

11. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume pescado?

- a) ninguna
- b) 1 a 2 veces
- c) 3 a más veces

12. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño come carnes (pollo, res, pavo, vísceras)?

- a) 1 a 2 veces
- b) 3 a 4 veces
- c) 5 o más veces

13. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume menestras (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?

- a) Nunca
- b) 1 o 2 veces
- c) 3 veces

14. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume leche y derivados (yogurt, queso)?

- a) Nunca
- b) 1 a 2 veces
- c) 3 a más veces

15. ¿Cuántas unidades de frutas consume su niño durante el día?

- a) 1 unidad
- b) 2 unidades
- c) 3 unidades

16. ¿Cuántos vasos de agua consume su niño durante el día?

- a) Ninguno
- b) 1 a 3 vasos por día
- c) 4 a 6 vasos por día

¡Gracias por tu participación!

Fuente: (41)

ANEXO N°5. Instructivo para interpretar los resultados del cuestionario de hábitos alimentarios

	Hábitos no saludables	Hábitos poco saludables	Hábitos saludables
Escala valorativa	1	2	3

Dimensión: Tipos de alimentos	ESCALA VALORATIVA		
	A	b	c
1. ¿Qué tipo de carnes consume su niño habitualmente en el almuerzo?	1	2	3
2. ¿Qué bebidas consume habitualmente su niño en el desayuno?	1	2	3
3. ¿Qué consume su niño en el desayuno?	1	3	2
4. ¿Qué tipos de cereales consume habitualmente su niño en el almuerzo?	3	1	2
5. ¿Su niño consume habitualmente margarina, mantequilla y embutidos?	1	3	2
6. ¿Su niño consume verduras en el almuerzo?	3	1	2
7. ¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño a media mañana y media tarde?	2	3	1
Dimensión: Frecuencia de alimentos	ESCALA VALORATIVA		
	A	b	c
8. ¿Cuántas comidas al día consume su niño?	1	2	3
9. ¿Durante la semana cuántas veces al día su niño consume verduras?	1	2	3
10. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume tubérculos (papa, camote, yuca, olluco)?	1	2	3
11. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume pescado?	1	2	3
12. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño come carnes (pollo, res, pavo, vísceras)?	1	2	3
13. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume menestras (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?	1	2	3
14. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume leche y derivados (yogurt, queso)?	1	2	3
15. ¿Cuántas unidades de frutas consume su niño durante el día?	1	2	3
16. ¿Cuántos vasos de agua consume su niño durante el día?	1	2	3


Fuente: (41)

ANEXO N°6. Ficha de evaluación del estado nutricional

N°	Nombre del participante	Edad (años y meses)	Sexo		Peso (Kg)	Talla (cm)	P/E	T/E	P/T	Diagnóstico nutricional
			M	F						
1										
2										
3										
4										
5										

Fuente: Elaboración propia

ANEXO N°7. Carta de autorización de aplicación del proyecto de investigación

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA PARA EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, TESIS O INFORME DE SUFICIENCIA PROFESIONAL	
--	---

Yo DE LA CRUZ VILLAR, Marc Florentino
(Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)

identificado con DNI o CE N° 21522633, como representante legal de la empresa /
institución: CRISTO REDENTOR DE CARABAYLLO

ubicada en la ciudad de LIMA con R.U.C. N° 10215226331.

Otorgo la **AUTORIZACIÓN** de uso de información a:

1) EDITH HARIUELO SANTANA COTRINA, con DNI/CE 72762678

2) _____, con DNI/CE _____

Egresado/s de la Carrera profesional o Programa de Posgrado de NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
(carrera xxxxxx / maestría)

para que utilice la siguiente información de la empresa: Datos del alumnado del nivel inicial,
(Detallar la información a entregar)
medidas antropométricas (peso y talla), y las respuestas del cuestionario de
frecuencia de consumo de alimentos.


con la finalidad de que pueda desarrollar su Trabajo de Investigación, Tesis o Trabajo de
suficiencia profesional para optar al grado de Bachiller, Título Profesional Maestro, Doctor.

Autorizamos expresamente el uso de la información con fines académicos, incluyendo su publicación
en el repositorio de la Universidad Privada del Norte contribuyendo a la comunidad educativa y sociedad
en su conjunto.

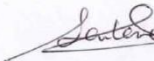
Indicar si el representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o
cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada:

Mantener en **RESERVA** el nombre o cualquier distintivo de la empresa.
 Autorizo mencionar el nombre y cualquier distintivo de la empresa.

Lugar y fecha de emisión


Firma del Representante Legal o Autoridad
DNI o CE: 21522633
N° de celular de contacto: _____

El Egresado/Bachiller declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis son auténticos.
En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Egresado será sometido al procedimiento disciplinario correspondiente;
asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda
ejecutar.


Firma del egresado (1)
DNI: 72762678

Firma del egresado (2)
DNI: _____

CÓDIGO DE DOCUMENTO	COR-F-REC-VAC-05.04	NÚMERO VERSIÓN	09	PÁGINA	Página 1 de 1
FECHA DE VIGENCIA	14/12/2023				