



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIA DE LA I.E.P. MANUEL GONZALES PRADA DE VILLA EL SALVADOR, 2023.

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autores:

Adriana Yanis Chumbi Gonzales

Maria del Pilar Milagros Santos Oporto

Asesor:

Mg. Nut. Carmen Fiorella Camarena Alberca

<https://orcid.org/0000-0002-9937-0890>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	MASTER GIANCARLO BESSOMBES NAVEDA
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	FLORENTINA GABRIELA VIDAL HUAMAN
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	CARMEN FIORELLA CAMARENA ALBERCA
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud

 Página 2 of 60 - Descripción general de integridad Identificador de la entrega trm:oid::1:3280129087

10% Similitud general

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



Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado

Exclusiones

- ▶ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 4%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)


Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
31 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

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

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

 Página 2 of 60 - Descripción general de integridad Identificador de la entrega trm:oid::1:3280129087

Dedicatoria

A quienes, con su amor, paciencia y apoyo incondicional, me impulsaron a seguir adelante incluso en los momentos más difíciles.

A mis padres y seres queridos, por acompañarme en cada etapa de este camino, compartiendo alegrías, desafíos y enseñanzas que marcaron profundamente mi vida.

A quienes me inculcaron valores como la constancia y la perseverancia, ayudándome no solo a formarme como profesional, sino también a crecer como persona.

Agradecimiento

A Dios, por concedernos la vida, la salud y la fuerza necesarias para avanzar con firmeza en cada etapa de este trabajo. Su guía silenciosa y su presencia constante nos dieron serenidad en los momentos más difíciles.

A la Universidad Privada del Norte, por brindarnos una formación sólida, guiada por valores y compromiso profesional.

A la Facultad de Ciencias de la Salud y a la carrera de Nutrición y Dietética, por el apoyo brindado y las facilidades otorgadas para el desarrollo de esta investigación.

A nuestra asesora, Mg. Carmen Fiorella Camarena Alberca, por su valiosa orientación, paciencia y dedicación constante.

A nuestras familias, por su amor incondicional, por creer en nosotras incluso cuando nosotras dudamos, y por ser el motor que nos impulsó a seguir adelante, aún en los momentos de mayor cansancio.

A nuestras queridas mascotas, Lola y Minina, por ser parte de nuestra vida con su amor genuino y su compañía fiel. En especial a Lola, por su fuerza en medio de la enfermedad, recordándonos con su presencia que el cariño más sincero también se encuentra en los seres más pequeños.

Y a los seres que ya no están, pero que desde el cielo siguen iluminando nuestras vidas con su recuerdo y amor eterno.

Tabla de contenidos

Informe de Similitud.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Índice de tablas	8
Índice de Figuras.....	9
Resumen.....	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	11
1.1 Realidad problemática.....	11
1.2 Antecedentes	14
1.3 Bases teóricas.....	17
1.4 Justificación.....	26
1.5 Formulación del problema	27
1.6 Objetivos	27
1.7 Hipótesis	28
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	29
2.1 Diseño y tipo de estudio.....	29
2.2 Población y muestra.....	30

2.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
2.4	Procedimiento de recolección de datos.....	33
2.5.	Análisis y procesamiento de datos.....	34
2.6	Aspectos éticos.....	35
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....		37
CAPÍTULO IV: DISCUSIONES Y CONCLUSIONES		46
4.1	Discusiones	46
4.2	Conclusiones.....	50
4.3	Recomendaciones	52
REFERENCIAS.....		54
ANEXOS		61
Anexo 1. Matriz de consistencia y operacionalización.....		61
Anexo 2. Modelo de consentimiento informado.....		64
Anexo 3. Autorización del director de la institución educativa.....		65
Anexo 4. Modelo de ficha de evaluación nutricional		66
Anexo 5. Cuestionario aplicado a los estudiantes.....		67
Anexo 6. Evidencias fotográficas de la recolección de datos		78

Índice de tablas

Tabla 1. Características de hábitos alimentarios Saludables.....	19
Tabla 2. Características de hábitos alimentarios no saludables	21
Tabla 3. Evaluación de los hábitos alimentarios en niños de 6 a 12 años	22
Tabla 4. Desviaciones estándar	26
Tabla 5. Escala de puntuación.....	32
Tabla 6. Características sociodemográficas de los estudiantes del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada	37
Tabla 7. Hábitos alimentarios y edad de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada.....	39
Tabla 8. Hábitos alimentarios de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada	39
Tabla 9. Estado nutricional de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada	41
Tabla 10. Hábitos alimentarios y estado nutricional, según IMC, de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada	43
Tabla 11. Hábitos alimentarios y estado nutricional, según PAB, de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada	44

Índice de Figuras

Figura 1. Distribución de los hábitos alimentarios, según dimensiones, de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada	40
Figura 2. Estado nutricional, según IMC, de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada.....	42
Figura 3. Estado nutricional, según PAB, de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada.....	42

Resumen

La problemática de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares de primaria representa un desafío importante que puede afectar su calidad de vida a corto y largo plazo. El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel Gonzales Prada, ubicada en Villa El Salvador, Lima, durante el año 2023. Se empleó una metodología de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, tipo correlacional y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 109 escolares entre 6 y 12 años. Se aplicó un cuestionario validado para evaluar los hábitos alimentarios, complementado con mediciones antropométricas (peso, talla, índice de masa corporal y perímetro abdominal). Los resultados evidenciaron que el 91.6% de los estudiantes de 8 años presentaron hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 54.5% de los niños de 7 años mostraron hábitos inadecuados. El análisis estadístico mediante la prueba de Chi-cuadrado de Pearson indicó una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional ($p = 0.012$).

Se concluye que es esencial promover una alimentación saludable desde la infancia para prevenir enfermedades crónicas y favorecer el bienestar integral de los escolares.

Palabras Claves: hábitos alimentarios, estado nutricional, antropometría, nutrición infantil, salud escolar.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

El estado nutricional se define como la condición de salud que resulta de la interacción entre la dieta habitual y las necesidades fisiológicas del organismo. Mantener un equilibrio nutricional adecuado es fundamental para el desempeño eficiente del cuerpo, especialmente en niños del nivel primario, de 6 a 12 años, quienes atraviesan una etapa crucial para su crecimiento y desarrollo. En este sentido, es esencial que desarrollen hábitos alimentarios saludables, ya que estos influyen significativamente en su desarrollo físico y cognitivo. Uno de los principales determinantes del estado nutricional son los hábitos alimentarios, es decir, las costumbres que una persona aprende y repite con el tiempo al momento de elegir, preparar y consumir sus alimentos. Estos hábitos comienzan a formarse desde los primeros años de vida y están fuertemente influenciados por el entorno familiar, la escuela, la cultura y otros factores sociales y educativos. (1)

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó que en el 2022 más de 390 millones de niños mayores de 5 años presentaban sobrepeso u obesidad a nivel mundial. Esta cifra resulta alarmante si se considera que los niños de 6 a 12 años se encuentran en una etapa decisiva para su salud a corto y largo plazo. En América Latina, los niveles de sobrepeso y obesidad infantil se ubican entre los más altos del mundo. Perú, en particular, ocupa el tercer lugar entre los países latinoamericanos con mayores índices de sobrepeso. Esta situación representa un serio problema de salud pública, ya que el exceso o déficit de nutrientes durante la niñez puede afectar su rendimiento físico, su concentración y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez. (2).

Según datos del Observatorio Nacional de Prospectiva del CEPLAN, en 2021, Lima

Metropolitana registró los niveles más altos de sobrepeso y obesidad en el país en la población adulta: un 39,6 % de la población presentaba sobrepeso y un 27,5 % obesidad (3). A ello se suma una situación igualmente preocupante en la población infantil. De acuerdo con un informe de UNICEF en el 2023, el 44,6 % de los escolares entre 6 y 13 años en Lima Metropolitana presenta exceso de peso, cifra que supera el promedio nacional del 38,4 %. Por consiguiente, estos indicadores reflejan la urgencia de promover hábitos alimentarios saludables desde la infancia, con el objetivo de prevenir enfermedades metabólicas, cardiovasculares y otras complicaciones asociadas al exceso de peso (4).

Durante la etapa escolar, específicamente en los niños del nivel primaria, el estado nutricional refleja el equilibrio entre las necesidades de nutrientes y el gasto energético. Este estado se ve influenciado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psicológicos y socioeconómicos. Dentro de estos, los hábitos alimentarios cumplen un rol esencial, ya que impactan directamente en la calidad de la dieta diaria. Evaluar el estado nutricional de los escolares permite determinar si la alimentación cubre adecuadamente las demandas del organismo y orienta intervenciones que favorezcan su salud y desarrollo integral (5).

El sobrepeso y la obesidad en niñas y niños están estrechamente vinculados con la adopción de hábitos alimentarios inadecuados, caracterizados por desequilibrios en la frecuencia, calidad y cantidad de alimentos consumidos. Prácticas como omitir el desayuno, consumir pocas frutas y verduras, ingerir porciones excesivas o mantener una alimentación desorganizada son comunes y afectan negativamente su estado nutricional. Estas conductas suelen estar influenciadas por el entorno familiar, escolar y social, que moldea las decisiones alimenticias desde edades tempranas (6).

En ese sentido, el Informe Técnico de Vigilancia Alimentaria Nutricional por Etapa de Vida en 2022, señala que, en el Perú, el sobrepeso afecta al 22.4 % de los escolares y la obesidad al 16 %. En ese sentido, muchos escolares no mantienen una alimentación saludable, en parte debido al tiempo prolongado que pasan en los centros educativos, lo que dificulta la supervisión de sus hábitos alimentarios por parte de los padres. Estas cifras evidencian la necesidad de estudiar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en esta población (7).

Asimismo, el estudio de Valverde y colaboradores en el 2019 en la ciudad de Guayaquil, identificó que el 46.6% de los estudiantes presentó sobrepeso u obesidad, el 28% desnutrición y talla baja, y el 25.4% un estado eutrófico, evidenciando una relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en la población escolar. (8)

Por otro parte, un estudio global publicado en 2024 por Zhang y colaboradores analizó datos de más de 45 millones de escolares entre los 6 y 17 años de edad en 154 países, encontrando que el 8.5 % presentaba obesidad y el 14.8 % sobrepeso. Estos resultados evidencian una tendencia creciente en la prevalencia de exceso de peso en la población escolar a nivel mundial. Además, se identificaron factores de riesgo como hábitos alimentarios inadecuados, sedentarismo y condiciones socioeconómicas desfavorables. Este panorama resalta la necesidad urgente de implementar políticas de prevención primaria que promuevan estilos de vida saludables desde edades tempranas, con el fin de reducir las enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad infantil (9).

De igual forma, Zumaeta Rivera en el 2021, en una institución educativa de Lima, estudió a escolares de nivel primaria, específicamente de quinto y sexto grado, y encontró que una parte significativa de los estudiantes presentaba sobrepeso u obesidad. Además, se

identificó que los hábitos alimentarios eran mayormente inadecuados, destacando el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y la omisión del desayuno. El estudio concluyó que existe una relación directa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios, lo que resalta la necesidad de implementar programas educativos orientados a mejorar la alimentación desde los primeros años escolares (10).

En conclusión, la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares de primaria es un aspecto fundamental para su desarrollo integral. La presencia de hábitos alimentarios inadecuados puede generar consecuencias negativas, como un mayor riesgo de malnutrición, sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas desde edades tempranas. Estas condiciones no solo afectan la salud física de los niños, sino que también limitan sus oportunidades de crecimiento, aprendizaje y bienestar general en el entorno escolar.

1.2 Antecedentes

Antecedentes Nacionales

Medina y Ramírez en el 2023 realizaron un estudio en la I.E. Alcides Carreño Blas, Trujillo, con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional por antropometría en escolares de primaria. La muestra estuvo conformada por 119 escolares de 9 a 13 años. Los resultados mostraron que el 62.2% de los estudiantes presentaban hábitos alimentarios regulares, el 4.2% malos y el 33.6% buenos. En cuanto al estado nutricional, el 30.3% tenía sobrepeso, el 21.0% obesidad y el 48.7% un estado nutricional normal. Se encontró una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional ($p=0.000$), con una correlación negativa alta ($r=-0.743$), indicando que a mejores hábitos alimentarios corresponde un mejor estado nutricional (11).

Sáenz Benites en el 2020 llevó a cabo una investigación en la I.E. Micaela Bastidas, Lince, para identificar la relación entre la percepción de alimentación saludable y el estado nutricional en escolares de nivel primario. La muestra incluyó a 139 estudiantes. Los resultados mostraron que el 70.5% de los escolares presentaban un estado nutricional normal, el 20.9% sobrepeso y el 8.6% obesidad. En cuanto a la percepción de alimentación saludable, el 52.5% tenía un nivel regular, el 37.4% adecuado y el 10.1% inadecuado. Se encontró una relación significativa entre la percepción de alimentación saludable y el estado nutricional ($p < 0.05$) (12).

Carrasco Idrogo en el 2022 realizó un estudio para determinar la relación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física en escolares del nivel primario de la zona urbana de Bambamarca, Cajamarca. La muestra estuvo compuesta por 194 escolares de 9 a 12 años. Los resultados mostraron que el 57.2% tenía un diagnóstico nutricional normal, el 20.1% sobrepeso, el 13.4% delgadez y el 9.3% obesidad. En cuanto a los hábitos alimentarios, el 57.7% presentaba hábitos saludables y el 42.3% no saludables. Se encontró una relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios ($p=0.001$), indicando que los escolares con hábitos no saludables tienen mayor riesgo de presentar alteraciones en su estado nutricional (13).

Reynalde y Sánchez en el 2023, llevaron a cabo un estudio para determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la obesidad en los niños de la I.E. 1152 Dos de Mayo del Cercado de Lima. La muestra incluyó a 117 estudiantes de nivel primario. Los resultados mostraron que el 15.4% de los escolares eran obesos, el 41.8% presentaban hábitos alimentarios regulares, el 29.1% malos y el 29.1% buenos. Se encontró una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y la obesidad ($p<0.05$), indicando

que los escolares con hábitos alimentarios inadecuados tienen mayor probabilidad de presentar obesidad (14).

Antecedentes Internacionales

Araújo y colaboradores evaluaron la prevalencia de sobrepeso y obesidad en 80 escolares de 7 a 10 años de dos instituciones (una pública y una privada) en Barra do Garças, Mato Grosso, Brasil en 2023. Mediante un diseño transversal y medición de IMC según la OMS 2007, encontraron que el 52.5 % de los alumnos de la escuela pública y el 60.0 % de la privada presentaban sobrepeso u obesidad. Al analizar la asociación con el tipo de escuela, hallaron un p -valor < 0.05 , indicando que los escolares de la red privada tenían significativamente más riesgo de exceso de peso. Concluyeron que es urgente implementar programas de educación nutricional y actividad física en las escuelas para prevenir la obesidad infantil (15).

Shamah-Levy y colaboradores en el 2023 en México realizaron un muestreo probabilístico de niños de 5 a 11 años en zonas urbanas y rurales. El análisis transversal de datos antropométricos (IMC) reveló que el 19.9 % de los escolares urbanos y el 17.0 % de los rurales tenían sobrepeso; la obesidad afectó al 19.1 % en zonas urbanas y al 15.2 % en rurales. El contraste estadístico mostró un $p < 0.001$ para las diferencias entre localidades y niveles socioeconómicos, confirmando la asociación entre residencia urbana y mayor prevalencia de exceso de peso. Los autores enfatizaron la necesidad de políticas públicas focalizadas en contextos urbanos de alta vulnerabilidad (16).

Vindas-Smith y colaboradores en el 2022 llevaron a cabo una revisión descriptiva-exploratoria en 249 escolares de primaria en Costa Rica, con el objetivo de evaluar la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados de alta palatabilidad y la

prevalencia de sobrepeso y obesidad. Mediante un censo escolar y cuestionarios semicuantitativos, encontraron que el 20 % de los niños y niñas presentaba sobrepeso. Al aplicar la prueba de chi-cuadrado, se obtuvo un p -valor= 0.023, lo que indica una asociación estadísticamente significativa entre el alto consumo de estos alimentos (ricos en grasas y azúcares) y el sobrepeso/obesidad en la población escolar. Finalmente, concluyeron que los escolares de centros públicos y privados que consumen habitualmente ultraprocesados tienen un mayor riesgo de desarrollar patologías metabólicas en edad temprana, y propusieron modificar la canasta básica para reducir la disponibilidad de estos productos en las escuelas (17).

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en colaboración con la OMS, a través de la iniciativa COSI/ALADINO en el 2023 evaluó el estado nutricional y hábitos alimentarios de una muestra representativa de niños de 6 a 9 años en España. El estudio transversal reportó que 36.1 % de los escolares tenía exceso de peso (sobrepeso u obesidad), con una reducción de 4.5 puntos porcentuales respecto a 2019. Sin embargo, en familias con ingresos < 18 000 € anuales, la prevalencia casi se duplicó ($p < 0.01$) y solo el 45.3 % consumía fruta diaria. La asociación entre bajo nivel socioeconómico, hábitos alimentarios pobres y exceso de peso fue estadísticamente significativa, subrayando la necesidad de intervenciones socioeducativas en entornos vulnerables (18).

1.3 Bases teóricas

Hábitos alimentarios

Son patrones de conducta adquiridos de forma repetitiva, que determinan cómo una persona selecciona, prepara y consume sus alimentos. Estos se forman desde la infancia y están influenciados por factores individuales y contextuales, como la familia, la escuela, la cultura y

el nivel socioeconómico. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2020, enfatiza que el desarrollo de buenos hábitos alimentarios desde los primeros años de vida contribuye significativamente al crecimiento físico, al desarrollo cognitivo y a la prevención de enfermedades crónicas. Una vez definidos, los hábitos alimentarios pueden dividirse en saludables y no saludables, dependiendo del impacto que tengan en la salud de la persona (19).

Hábitos alimentarios saludables

Comprenden prácticas constantes orientadas a cubrir adecuadamente las necesidades nutricionales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2020, los define como el conjunto de decisiones que influyen positivamente en la elección, preparación y consumo de alimentos, favoreciendo así un estado nutricional óptimo. Estos hábitos se relacionan con la diversidad alimentaria, el consumo equilibrado de nutrientes, y la inclusión de alimentos naturales y mínimamente procesados relacionan con la diversidad alimentaria, el consumo equilibrado de nutrientes, y la inclusión de alimentos naturales y mínimamente procesados (19).

Tabla 1. Características de hábitos alimentarios Saludables

Características	Descripción
Suficiente	Debe tener las proporciones adecuadas para cubrir las necesidades nutricionales y energéticas.
Variada	Debe incluir diferentes tipos de alimentos y métodos de preparación, manteniendo buenas prácticas de higiene.
Completa	Debe ofrecer una gama completa de alimentos para proporcionar todos los nutrientes necesarios.
Armónica (Equilibrada)	Debe estar compuesta en las proporciones adecuadas según las necesidades específicas de la edad pediátrica: <ul style="list-style-type: none">• Grasas: 15-25%, con un valor energético de aproximadamente 10 kcal/g.• Proteínas: 10-20%, con un aporte energético de 5-8 kcal/g.• Carbohidratos: 40-60%, con un aporte energético de 6 kcal/g.
Adecuada	Debe ajustarse a factores individuales como la edad, el sexo y el nivel de actividad física.
Inofensiva	Debe ser segura y no causar daño, evitando la presencia de toxinas.

Fuente: Instituto Nacional de Salud (INS) (20).

En esta línea, el Instituto Nacional de Salud (INS) resalta que, en la etapa escolar especialmente entre los 6 y 8 años, es fundamental consolidar estos hábitos para asegurar un

adecuado desarrollo físico e intelectual, mejorar el rendimiento académico y mantener un peso acorde con la edad y la talla (20).

Hábitos alimentarios no saludables

En oposición, se refieren a patrones de alimentación que no cumplen con los requisitos nutricionales esenciales para una salud óptima. Estos hábitos incluyen el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, ricos en grasas, azúcares y sal; la falta de variedad en la dieta; la omisión de comidas; y el consumo insuficiente de frutas, verduras y otros alimentos ricos en nutrientes. Estas prácticas pueden llevar a desequilibrios nutricionales, sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes. La obesidad infantil está directamente relacionada con los comportamientos aprendidos o adquiridos en la sociedad. Las rutinas alimentarias de los niños suelen estar influenciadas por el comportamiento que observan tanto en casa como en la escuela, siendo este último el lugar donde pasan la mayor parte del tiempo. Por lo tanto, es importante considerar que los niños suelen adoptar los hábitos que observan en su entorno cercano. Por tanto, tanto la familia como la escuela desempeñan un rol clave en la promoción de conductas alimentarias saludables y en la creación de ambientes que favorezcan decisiones alimentarias informadas (21).

Según Amelia Marti y colaboradores en el 2021, los alimentos inadecuados más consumidos por los alumnos en las escuelas se encuentran:

Tabla 2. Características de hábitos alimentarios no saludables

Alimentos Inadecuados	Características	Ejemplos	Frecuencia de Consumo
Snacks ultra procesados	Altos en grasas saturadas, sodio y conservantes.	Papas fritas, galletas, nachos, frituras empaquetadas.	Diario o varias veces por semana
Bebidas azucaradas	Ricas en azúcares refinados, calorías vacías y sin valor nutricional.	Refrescos, jugos artificiales, bebidas energéticas, té azucarados.	Diario o en casi todas las comidas
Dulces y golosinas	Altos en azúcares añadidos y calorías, pero sin nutrientes.	Chocolates, caramelos, gomitas, chicles, piruletas.	Diario o varias veces por semana
Panadería industrial	Contienen grasas trans, azúcares añadidos, calorías vacías, y son pobres en fibra.	Donas, bizcochos, croissants, muffins, pasteles.	Varias veces por semana
Comida rápida	Alta en grasas, sal y calorías, pero baja en nutrientes esenciales.	Hamburguesas, hot dogs, pizza, nuggets de pollo.	Ocasionalmente, pero a menudo en almuerzos escolares
Productos fritos	Alimentos cocinados en aceites poco saludables, con alto contenido calórico.	Empanadas, papas fritas, churros, arepas fritas, patacones.	Varias veces por semana, dependiendo de la disponibilidad escolar

Fuente: Repositorio Institucional Continental

Estos alimentos son elegidos con frecuencia por los niños debido a su sabor, facilidad de acceso en los kioscos escolares, y la influencia de la publicidad, lo que puede afectar negativamente su salud a largo plazo (22).

Evaluación de los hábitos alimentarios

El análisis de los hábitos alimentarios en la infancia permite identificar patrones que influyen directamente en el crecimiento y la salud de los escolares. Evaluar los hábitos alimentarios en niños de 6 a 12 años constituye un paso esencial para interpretar su estado nutricional y formular estrategias orientadas a mejorar su alimentación. Para tal fin, se emplean distintos instrumentos diseñados para recopilar información sobre el tipo, la cantidad y la frecuencia con la que consumen alimentos. Estos métodos deben ser apropiados para la edad y el entorno de los menores, y suelen complementarse con otras técnicas propias de la evaluación nutricional. A continuación, se detallan los principales métodos aplicados en este proceso (23):

Tabla 3. Evaluación de los hábitos alimentarios en niños de 6 a 12 años

Métodos de evaluación	Descripción	Ventajas	Desventajas
Recordatorio de 24 horas	Se le pide a la persona que recuerde y detalle todos los alimentos y bebidas que consumió durante las últimas 24 horas.	Es rápido y sencillo de aplicar.	Puede no representar el patrón alimentario habitual, ya que depende de un solo día.
Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFA)	Incluye una lista de alimentos y pregunta con qué frecuencia se consumen (diariamente,	Evalúa hábitos a largo plazo, capturando	Puede depender de la memoria de largo plazo y ser propenso a errores de recuerdo.

	semanalmente, mensualmente).	tendencias dietéticas.	
Diario de alimentos	El participante registra todo lo que consume durante un período determinado (normalmente entre 3 a 7 días).	Permite un análisis más detallado y es más representativo de la dieta habitual.	Es más tedioso para el participante y puede influir en el comportamiento alimentario.
Entrevista dietética estructurada	Un profesional de la salud realiza una entrevista detallada sobre los hábitos alimentarios, buscando patrones, preferencias y comportamientos relacionados con la alimentación. Preguntan sobre comportamientos alimentarios	Se pueden obtener detalles más personalizados y profundos.	Requiere más tiempo y depende de las habilidades del entrevistador.
Encuestas de comportamientos alimentarios específicos	concretos, como comer fuera de casa, la cantidad de snacks o el consumo de alimentos ultra procesados.	Proporciona datos específicos sobre comportamientos clave que pueden influir en la salud.	No ofrece una visión general completa de la dieta.

Fuente: Encuesta VIANEV (23)

Estado nutricional

Saintila y Villacís en el 2020, sustentan que el estado nutricional refleja la condición del organismo en relación con la ingesta de nutrientes y se evalúa mediante parámetros nutricionales. Uno de los signos de un estado nutricional deficiente es el retraso en el crecimiento, el cual es un problema de salud pública significativo, especialmente en niños en edad escolar (24).

Métodos de Evaluación Nutricional

Según el artículo *Assessment of Nutritional Status in Children and Adolescents* de la American Academy of Pediatrics en el 2022, los métodos más utilizados para evaluar el estado nutricional en niños en edad escolar incluyen (25):

1. **Evaluación Antropométrica:** Mide parámetros físicos como peso, talla, índice de masa corporal (IMC), perímetro abdominal y porcentaje de grasa corporal. Estas mediciones permiten identificar desviaciones en el crecimiento y la composición corporal.
2. **Evaluación Bioquímica:** Incluye análisis de sangre y otros fluidos corporales para determinar niveles de nutrientes y marcadores de salud, como colesterol y glucosa.
3. **Evaluación Clínica:** Consiste en la observación de signos físicos y síntomas relacionados con deficiencias o excesos nutricionales, tales como cambios en la piel, cabello y mucosas.
4. **Evaluación Dietética:** Analiza los hábitos alimentarios mediante herramientas como recordatorios de 24 horas, cuestionarios de frecuencia de consumo, diarios alimentarios o entrevistas.

Índices nutricionales

Los índices nutricionales son herramientas que permiten evaluar el estado de salud y crecimiento en niños, facilitando la detección temprana de posibles problemas nutricionales. Estos índices se basan principalmente en mediciones antropométricas comparadas con valores de referencia establecidos para poblaciones saludables. Entre los principales índices se encuentran (25):

1. Talla para la edad: Mide el crecimiento lineal y permite detectar retrasos o estatura baja.
2. Peso para la talla: Relaciona el peso con la talla para detectar problemas pasados o presentes.
3. Índice de Masa Corporal (IMC) para la edad: Calculado como peso (kg) / estatura (m)². Se compara con tablas de referencia para clasificar bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad.
4. Perímetro abdominal: Mide la grasa abdominal y ayuda a evaluar riesgo metabólico, con interpretación según percentiles:
≤ P75 (Percentil 75): Bajo riesgo

P75 y < P90: Alto riesgo

≥ P90 (Percentil 90): Muy alto riesgo
5. Desviaciones estándar (Z-scores): Miden la diferencia en desviaciones estándar entre el valor observado y la media de la población de referencia OMS. Valores importantes:

Tabla 4.Desviaciones estándar

Valor z	Clasificación
$Z < -2$	Desnutrición (bajo peso o talla baja)
$-2 \leq Z \leq +1$	Rango normal o saludable
$Z > +1$	Riesgo de sobrepeso u obesidad.

Fuente: Assessment of Nutritional Status in Children and Adolescents de la American Academy of Pediatrics

1.4 Justificación

Teórica: La presente investigación es importante porque los hábitos alimentarios son un componente esencial del estado de salud y bienestar de los escolares. Aunque tradicionalmente se han asociado con factores físicos y biológicos, en la actualidad es necesario comprender también su impacto en el bienestar emocional, especialmente en contextos educativos privados. Este enfoque permite identificar cómo los hábitos alimentarios y el estado nutricional se relacionan en las dinámicas emocionales y cognitivas de los escolares, contribuyendo al entendimiento integral del desarrollo infantil en esta etapa.

Práctica: Este estudio ofreció información clave para los profesionales del área de la salud y educación, particularmente en el ámbito de la nutrición y el desarrollo infantil. Los resultados serán útiles para diseñar programas preventivos y de intervención en entornos educativos, especialmente en Instituciones Educativas.

1.5 Formulación del problema

Pregunta general:

¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel González Prada, Lima, 2023?

Preguntas específicas:

Cómo es el estado nutricional según el IMC en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel González Prada, Lima, 2023?

¿Cómo es el estado nutricional según el perímetro abdominal en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel González Prada, Lima, 2023?

¿Cómo son los hábitos alimentarios en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel González Prada, Lima, 2023?

1.6 Objetivos

Objetivo general:

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel González Prada, Lima, 2023.

Objetivos específicos:

Identificar el estado nutricional según el IMC en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel González Prada, Lima, 2023.

Identificar el estado nutricional según el perímetro abdominal en escolares del nivel

primaria de la I.E.P. Manuel González Prada, Lima, 2023.

Identificar los hábitos alimentarios en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel González Prada, Lima 2023.

1.7 Hipótesis

Hipótesis general

H₁: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P. Manuel González Prada, Lima, 2023.

H₀: No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P. Manuel González Prada, Lima, 2023.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 Diseño y tipo de estudio

En cuanto al tiempo, el diseño fue transversal, lo que implica la observación de variables en un solo momento del tiempo. Este enfoque facilita la descripción de la prevalencia de ciertos fenómenos, características o condiciones dentro de una población determinada, ofreciendo una visión puntual de la relación entre las variables analizada (26).

El tipo de estudio utilizado fue no experimental, dado que se realizó sin intervenir intencionalmente en las variables. Según Valmi y Driessnackl en el 2020, el tipo de investigación no experimental se refiere a un estudio que no manipula o interviene premeditadamente en las variables a estudiar (27).

La presente investigación fue cuantitativa, ya que se caracteriza por la recolección de datos numéricos y el análisis estadístico para probar hipótesis y buscar patrones, relaciones o tendencias. Pereyra en el 2020 indicó que comúnmente emplea métodos científicos como la creación de modelos, teorías e hipótesis, así como el diseño de herramientas y técnicas de medición (28).

Se aplicó el diseño correlacional, dado que se evalúa la relación entre dos variables: los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de nivel primaria. Su objetivo principal es determinar una conexión, asociación o correlación entre dos o más variables que no se pueden manipular de manera experimental de forma sencilla (29).

2.2 Población y muestra

La población de estudio fueron los escolares del nivel primaria de la I.E.P Manuel Gonzales Prada de Villa el Salvador, siendo un total de 152. Se define como el valor total de la unidad de estudio que comparten características comunes (30).

Criterios de inclusión:

Estudiantes que cuenten con matrícula vigente en el año 2023.

Estudiantes del nivel primaria, dentro del rango de 6 a 12 años de edad de sexo masculino y femenino.

Criterios de exclusión:

Estudiantes con trastornos genéticos, mentales o físicos.

Estudiantes cuyos padres no firmaron el consentimiento informado.

La muestra fue conformada por 109 escolares del nivel primaria según el cálculo muestral, el tipo de muestreo fue no probabilístico a conveniencia, seleccionando los que cumplieron los criterios de inclusión.

Cálculo Muestral

Considerando un 51.6% de estudiantes expuestos (con buena calidad de hábitos alimentarios y estado nutricional adecuado) y un 11% de no expuestos (con baja calidad de hábitos alimentarios y estado nutricional adecuado). Este cálculo se basó en un estudio similar realizado por Álvarez y colaboradores (31) quienes utilizaron una potencia del 80% y un nivel de significancia del 95%, valores que pueden ser sustituidos en la fórmula siguiente:

$$n_0 = \frac{[Z_{1-\alpha_2} \times \sqrt{(r+1)P_M(1-P_M)} - Z_{1-\beta} \sqrt{r \times (1-P_1) + P_2(1-P_2)}]^2}{r \times (P_1 - P_2)^2}$$

Donde:

n_0: Tamaño de muestra total=315

p1: Proporción anticipada de expuestos positivos

p2: Proporción anticipada de no expuestos positivos

r: razón de negativos a positivos con relación al desenlace Y

100(1 - a) %: Nivel de confianza

100(1 - β) %: Potencia estadística

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica empleada consistió en un conjunto de procedimientos que facilitaron a los investigadores la recolección de la información necesaria para responder a la pregunta de investigación planteada (26). En este caso, se utilizó la técnica de encuesta para obtener los datos y conocer los hábitos alimentarios de la unidad de estudio.

El instrumento fue un cuestionario sobre hábitos alimentarios, validado por la investigadora Diana del Pilar Bazán Sánchez (32) en el año 2018. Dicha validación fue realizada por ocho expertos con especialización en doctorado o maestría, quienes aprobaron la versión final con un 91.1 % de conformidad. Los expertos evaluaron aspectos como la claridad, objetividad, pertinencia, consistencia y coherencia del instrumento. Asimismo, el autor aplicó una prueba piloto con 20 estudiantes y se evaluó la confiabilidad mediante el coeficiente alfa

de Cronbach= 7.54, lo que confirmó que el cuestionario era confiable.

El cuestionario fue anónimo y constó de 36 preguntas diseñadas para evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes de primaria [Anexo 5.](#) Cada enunciado presentó cinco alternativas de respuesta (a, b, c, d y e), con una puntuación asignada del 1 al 5, respectivamente, según la opción seleccionada. El cuestionario incluyó preguntas sobre la frecuencia de consumo de alimentos (ítems 1–19), tipos de alimentos (ítems 20–30) y lugares de consumo (ítems 31–36).

Tabla 5. Escala de puntuación

Variable/Dimensiones	Inadecuado	Adecuado
Hábitos Alimentarios	0-105	106-180
Frecuencia de consumo de Alimentos	0-57	58-95
Tipos de Alimentos	0-25	26-55
Lugares de consumo de Alimentos	0-20	21-30

Fuente: Diana del Pilar Bazán Sánchez (32) en el año 2018.

El estado nutricional se evaluó mediante la técnica antropométrica, utilizando una ficha de recolección de datos [Anexo 4.](#) que incluyó variables como sexo, peso, talla y perímetro abdominal.

Para el peso, se utilizó una balanza marca Seca modelo 874, con capacidad de 200 kg

y precisión del 99.9 %. Los niños se ubicaron en el centro de la balanza, en posición recta y de frente, usando ropa cómoda.

Para la talla, se empleó un tallímetro portátil marca Seca, con un alcance de 0 a 220 cm y una resolución de 0.1 cm. Los estudiantes permanecieron de pie, con talones, glúteos y espalda pegados a la pared, y la cabeza en el plano de Frankfort.

Para el perímetro abdominal, se utilizó una cinta métrica Lufkin no flexible, con alcance de 0 a 220 cm y precisión de 1 mm.

2.4 Procedimiento de recolección de datos

Etapa 1: Preparación y coordinación

En primer lugar, el equipo de investigación elaboró un cronograma para facilitar la ejecución de los procesos. Se sostuvo una reunión presencial con el director de la Institución Educativa Privada de Villa El Salvador, en la cual se obtuvo la autorización para llevar a cabo el estudio [Anexo 3](#). Posteriormente, se coordinó una reunión con los docentes para explicar los objetivos y entregar el consentimiento informado [Anexo 2](#), lo que permitió el acceso a los estudiantes y padres. Luego, se alquilaron los equipos necesarios (báscula y tallímetro) y se realizó una práctica supervisada por los docentes.

Los consentimientos informados fueron distribuidos a través de los maestros, fijando un plazo de una semana para su devolución. Todos los padres firmaron el consentimiento.

Etapa 2: Aplicación y recolección de datos

En esta etapa, se visitó la institución educativa para acondicionar los espacios donde se realizaron las mediciones antropométricas (peso, talla y perímetro abdominal). Para los

estudiantes de 1.º a 3.º grado, el cuestionario fue respondido por los padres o apoderados de estos estudiantes, debido a su nivel de desarrollo y comprensión. En cambio, los estudiantes de 4.º a 6.º grado completaron el cuestionario por sí mismos. El tiempo estimado para responder fue de 14 a 18 minutos.

La recolección de datos se organizó por secciones, en coordinación con los horarios de talleres (educación física, karate, danza y arte), conforme a lo solicitado por el director. El proceso duró aproximadamente 10 días, iniciando el 15 de septiembre, de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

Al concluir la recolección, se agradeció la participación de los estudiantes y la colaboración del personal docente. Además, se sostuvo una reunión final con el director para expresar el agradecimiento institucional. Posteriormente, el equipo sistematizó los datos utilizando Microsoft Excel.

2.5. Análisis y procesamiento de datos

Los datos recopilados mediante el cuestionario y la ficha antropométrica fueron procesados con el software estadístico SPSS versión 29. Esta herramienta permitió realizar análisis tanto descriptivos como inferenciales, facilitando así la interpretación y presentación clara de los resultados.

Para la presentación, se emplearon tablas y gráficos que resumieron las características básicas de los datos. La estadística descriptiva permitió observar tendencias generales sin realizar inferencias poblacionales.

Para la contrastación de hipótesis, se aplicó la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson porque las dos variables principales que se analizaron, los hábitos alimentarios y el estado nutricional, son cualitativas, es decir, se dividen en categorías o grupos. Esta prueba se

eligió porque permite comprobar si existe una relación significativa entre estas dos variables, es decir, si los diferentes tipos de hábitos alimentarios están realmente vinculados con el estado nutricional de los niños y no se deben a una coincidencia o casualidad.

Para ello, se compararon las cantidades observadas en cada categoría con las que se esperarían si no existiera relación, utilizando tablas de contingencia. El análisis se realizó con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %, lo que garantiza que los resultados sean confiables y válidos. Por eso, la prueba Chi-cuadrado fue la más adecuada para cumplir los objetivos del estudio y validar las conclusiones obtenidas.

2.6 Aspectos éticos

En primer lugar, se consideró el principio de humanidad, garantizando el respeto de los derechos humanos establecidos por el Estado peruano, en especial la protección de los datos personales según la Ley N.º 29733. Para ello, se codificaron los datos de los participantes y se aplicó el consentimiento informado conforme a la Declaración de Helsinki.

Beneficencia: La investigación permitió identificar la situación alimentaria de los estudiantes, promoviendo futuras capacitaciones. En todo momento se protegió la integridad física y psicológica de los participantes.

No maleficencia: Se evitó cualquier tipo de riesgo o amenaza hacia los estudiantes. La información obtenida fue tratada de manera confidencial y utilizada exclusivamente con fines investigativos.

Autonomía: Se respetaron las decisiones de los participantes y se solicitó el consentimiento de los tutores, además de la autorización institucional correspondiente [Anexo 2.](#)

Justicia: Se garantizó un trato equitativo y respetuoso para todos los participantes, evitando cualquier forma de discriminación. Al finalizar, el equipo investigador compartió los resultados en una reunión pública, cumpliendo así con los lineamientos éticos de la Universidad Privada del Norte.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo analizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de primaria. A continuación, se presentan los resultados obtenidos en función de los objetivos planteados.

Se evaluaron 109 escolares de nivel primaria, con edades entre 6 y 12 años y una edad promedio de 9 años. La distribución de la muestra se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 6. Características sociodemográficas de los estudiantes del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada

Característica	N	%
Sexo		
Masculino	55	50.5
Femenino	54	49.5
Grado de instrucción		
Primer grado	12	11.0
Segundo grado	15	13.8
Tercer grado	9	8.3
Cuarto grado	16	14.7
Quinto grado	18	16.5

Sexto grado	39	35.8
Edad		
6 años	10	9.2
7 años	11	10.1
8 años	12	11.0
9 años	11	10.1
10 años	20	18.3
11 años	8	7.3
12 años	37	33.9
Total	109	100.0

Como podemos visualizar en la tabla 1, la mitad (50.5%) de los niños evaluados fueron del sexo masculino, y la otra mitad (49.5%) del sexo femenino. En cuanto al grado de instrucción, la mayor cantidad de encuestados fue del 6to grado (35.8%), compuesto por estudiantes de 11 y 12 años.

Tabla 7. Hábitos alimentarios y edad de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel

Gonzáles Prada

Hábitos alimentarios	Edad													
	6 años		7 años		8 años		9 años		10 años		11 años		12 años	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Adecuados	7	70.0	5	45.5	11	91.6	6	54.5	12	60.0	5	62.5	27	72.9
Inadecuados	3	30.0	6	54.5	1	8.3	5	45.5	8	40.0	3	37.5	10	27.0
Total	10	100.0	11	100.0	12	100.0	11	100.0	20	100.0	8	100.0	37	100.0

Como se puede observar en la Tabla 2, el 91,6 % de los estudiantes de 8 años presentan hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 54,5 % de los niños de 7 años tienen hábitos inadecuados.

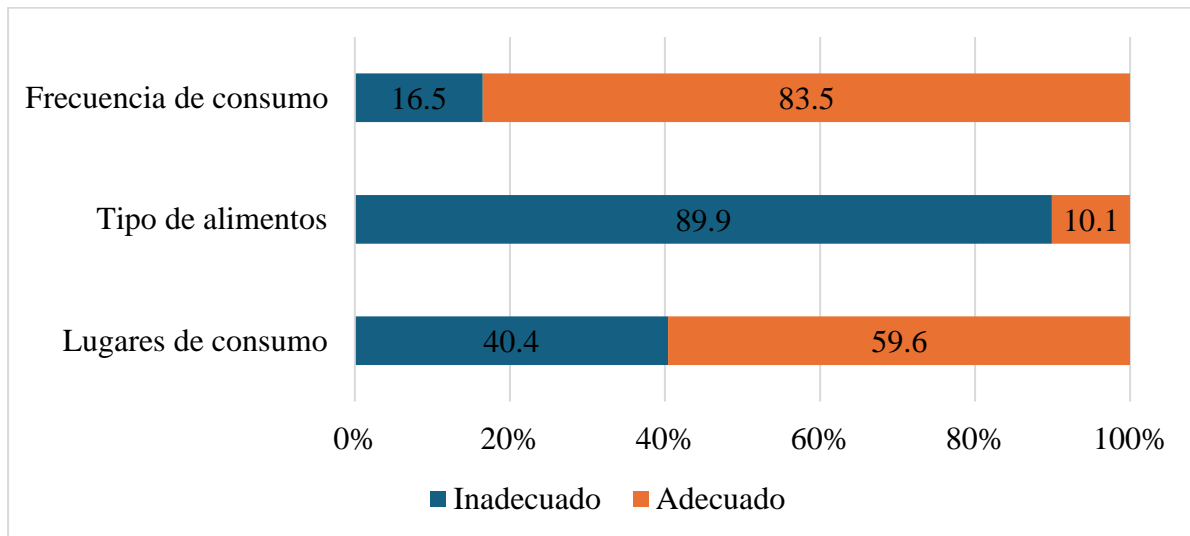
Tabla 8. Hábitos alimentarios de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel

Gonzáles Prada

Hábitos alimentarios	<i>N</i>	%
Adecuados	73	66.9
Inadecuados	36	33.0
Total	109	100.0

En la tabla 3, se puede observar que la mayoría de los escolares presentan hábitos alimentarios adecuados (67%), abordando 73 niños, mientras que en menor proporción se presentan niños con hábitos alimentarios inadecuados (33%) con 36 niños.

Figura 1. Distribución de los hábitos alimentarios, según dimensiones, de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada



En la dimensión frecuencia de consumo de alimentos, se observó que la mayor proporción de escolares manifiestan tener hábitos alimentarios adecuados (83.5%) que inadecuados (16,5%). Es decir, 3 de cada 4 niños poseen hábitos alimentarios adecuados con relación a la frecuencia de consumo de alimentos.

Con respecto a la dimensión tipos de alimentos se encontró un resultado diferente, pues en su mayoría los niños tenían hábitos alimentarios inadecuados (89,9%), es decir, casi todos los escolares de la muestra tienen dificultades con la elección de sus alimentos y prefieren productos ultra procesados.

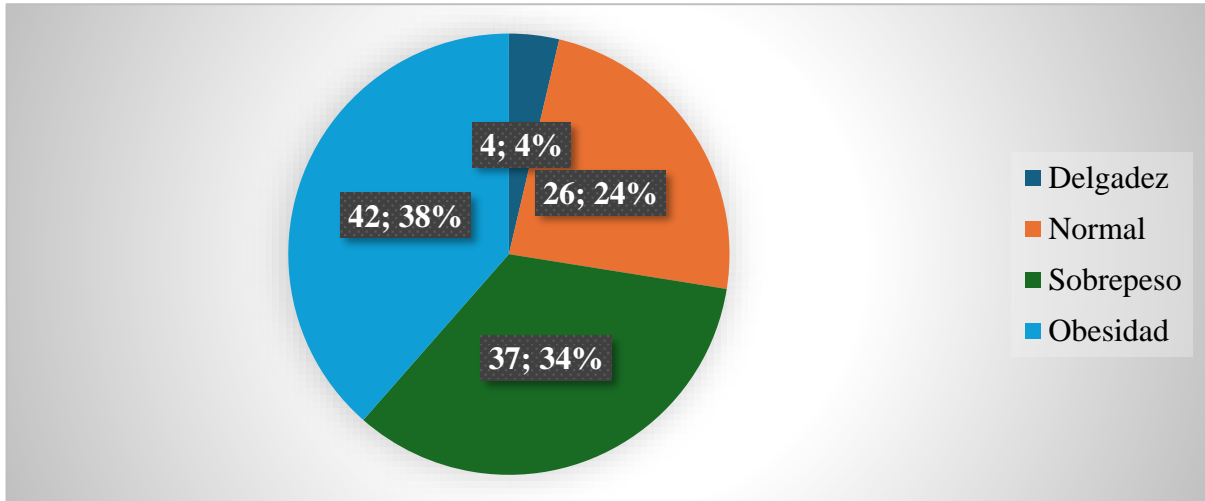
En la dimensión lugares de consumo de alimentos, no se registra mucha diferencia entre los resultados de escolares con hábitos alimentarios adecuados (59,6%) e inadecuados (40,4%),

esto quiere decir que los escolares pueden consumir sus alimentos en sus casas como en quioscos, restaurantes o puestos ambulantes.

Tabla 9. Estado nutricional de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada

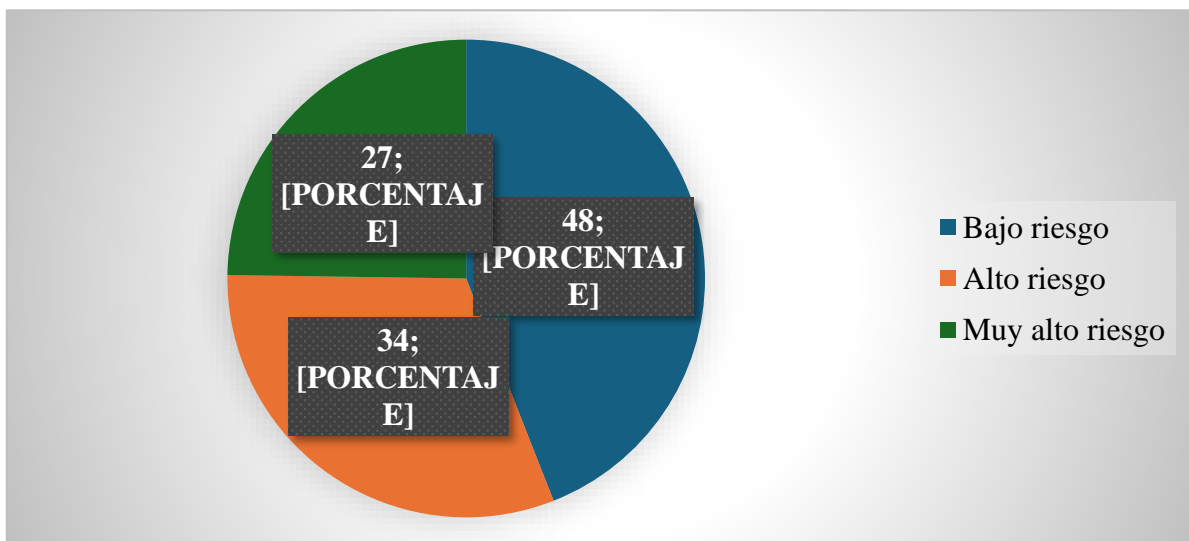
Estado nutricional	<i>n</i>	%
IMC		
Delgadez	4	3.7
Normal	26	23.9
Sobrepeso	37	33.9
Obesidad	42	38.5
PAB		
Bajo riesgo	48	44.0
Alto riesgo	34	31.2
Muy alto riesgo	27	24.8
Total	109	100.0

Figura 2. Estado nutricional, según IMC, de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada



En la figura 1, se muestra que según IMC el sobrepeso (34%) y la obesidad (38%) son los diagnósticos de mayor prevalencia, seguido del normal (24%) y en mucho menor proporción delgadez (4%). En otras palabras, de cada cuatro niños, tres padecen exceso de peso, y solo uno tiene IMC normal. Esto es preocupante, debido a que son niños menores de 12 años que a futuro padecerán de sobrepeso u obesidad en su etapa adulta.

Figura 3. Estado nutricional, según PAB, de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada



De acuerdo con la figura 2, se encuentra que el bajo riesgo cardiovascular (44%) es el diagnóstico más predominante en la muestra de escolares, no obstante, fue menor la proporción de niños con alto riesgo (31%) y muy alto riesgo cardiovascular (25%). En otros términos, podemos decir que aproximadamente 1 de cada 2 niños presentan un alto o muy alto riesgo cardiovascular, dicha prevalencia es sumamente alta y peligrosa considerando que son niños menores de 12 años que tendrán mayor predisposición a sufrir enfermedades cardiovasculares en la adolescencia o en la adultez.

Tabla 10. Hábitos alimentarios y estado nutricional, según IMC, de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada

IMC	Hábitos alimentarios				Asociación asintótica bilateral p valor
	Inadecuados		Adecuados		
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Delgadez	2	5.6	2	2.7	0.012
Normal	2	5.6	24	32.9	
Sobrepeso	17	47.2	20	27.4	
Obesidad	15	41.7	27	37.0	
Total	36	100.0	73	100.0	

En la tabla 4, los estudiantes con **hábitos alimentarios adecuados** tienden a tener un **IMC normal (32.9%)** en comparación con los niños que presentan hábitos inadecuados (5.6%). Mientras que en el grupo de escolares con hábitos **inadecuados se encontró mayor proporción de sobrepeso (47.2%) y obesidad (41.7%)** que en el grupo con hábitos adecuados (27.4% y 37.0%).

Podemos decir que un niño con hábitos alimentarios adecuados posee un **IMC normal**, y se observa que existe asociación de forma significativa entre las variables estado nutricional y hábitos alimentarios con un valor de ***p:0.012***.

Tabla 11. Hábitos alimentarios y estado nutricional, según PAB, de los niños del nivel primaria de la IEP Manuel Gonzáles Prada

PAB	Hábitos alimentarios				Asociación asintótica bilateral p valor
	Inadecuados		Adecuados		
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Bajo riesgo	13	36.1	35	47.9	
Alto riesgo	10	27.8	24	32.9	0.153
Muy alto riesgo	13	36.1	14	19.2	
Total	36	100.0	73	100.0	

Los escolares que demuestran tener hábitos alimentarios adecuados tienen más bajo riesgo cardiovascular (47.9%) que los escolares con hábitos alimentarios inadecuados (36.1%). En cambio, en el grupo de niños con hábitos alimentarios inadecuados tiene más proporción la categoría de muy alto riesgo cardiovascular (36.1%) que en el grupo con hábitos alimentarios adecuados (19.2%).

A pesar de encontrarse relación en los resultados de la tabla 3 se evidencia que no existe asociación significativa entre las variables perímetro abdominal y hábitos alimentarios, debido a que se encontró un valor de $p:0.153$.

CAPÍTULO IV: DISCUSIONES Y CONCLUSIONES

4.1 Discusiones

Al iniciar el análisis de los resultados, es importante considerar las características sociodemográficas de la población estudiada, compuesta por 109 escolares del nivel primaria, con edades entre los 6 y 12 años. La mayor proporción correspondió a estudiantes de 12 años (33.9 %) y de sexto grado (35.8 %). Este grupo etario se encuentra en una etapa intermedia del desarrollo, en la que los escolares comienzan a adquirir mayor autonomía y capacidad de decisión, incluyendo aspectos relacionados con su alimentación. Esta característica es clave para interpretar los resultados obtenidos, ya que las decisiones alimentarias en esta etapa pueden estar influenciadas por factores como el entorno escolar, la oferta disponible y los hábitos adquiridos en el hogar.

En cuanto a los hábitos alimentarios por edad, los escolares de 8 años presentaron el mayor porcentaje de hábitos alimentarios adecuados (91.6 %), mientras que los de 7 años mostraron el mayor porcentaje de hábitos inadecuados (54.5 %), seguidos por los de 10 años (40.0 %) y 12 años (27.0 %). Estos datos reflejan que no existe una relación lineal entre edad y calidad alimentaria, y que los hábitos pueden variar significativamente según el entorno familiar, el grado escolar y la exposición a alimentos procesados. Este hallazgo se relaciona con lo expuesto por Zumaeta Rivera en el 2021, quien encontró que escolares de quinto y sexto grado en Lima mostraban altos niveles de hábitos alimentarios inadecuados, como la omisión del desayuno y el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados (10).

De manera general, el 66.9 % de los escolares presentó hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 33.0 % mostró hábitos inadecuados. Esta proporción es similar a la reportada por Reynalde Melgarejo y Sánchez Vilca en el 2023, quienes indicaron que el 29.1 % de los

escolares presentaban hábitos inadecuados y el 41.8 % regulares (14). Asimismo, Medina y Ramírez en el 2023 reportaron que el 62.2 % de los escolares tenían hábitos regulares y solo el 33.6 % mostraba hábitos saludables (11). Estos resultados reflejan una tendencia persistente en la población escolar urbana, donde aún existe una proporción considerable de estudiantes con conductas alimentarias de riesgo.

En la dimensión frecuencia de consumo, se observó que el 83.5 % de los escolares tenían una frecuencia adecuada de alimentación, lo cual sugiere que la mayoría mantiene horarios regulares para comer. No obstante, en la dimensión tipos de alimentos, el 89.9 % de los escolares mostró hábitos inadecuados, indicando una alta preferencia por productos ultraprocesados y bajo consumo de frutas, verduras y alimentos naturales. Este hallazgo coincide con lo informado por Vindas-Smith y colaboradores (17) quienes hallaron una asociación significativa entre el consumo frecuente de alimentos procesados de alta palatabilidad y el sobrepeso en escolares de Costa Rica. En cuanto a los lugares de consumo, el 40.4 % de los escolares se alimentaban en quioscos, puestos callejeros u otros espacios fuera del hogar, lo que también influye en la calidad de la dieta diaria. La evidencia reportada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición en el 2023 (18) respalda esta observación, al señalar una asociación entre bajo nivel socioeconómico, consumo externo y exceso de peso en niños. Esto refuerza la relación entre el entorno alimentario, los hábitos adquiridos y el estado nutricional, ya que los lugares de consumo fuera del hogar suelen ofrecer opciones menos saludables, lo que podría explicar parte de los resultados obtenidos en esta investigación.

Con respecto al estado nutricional, se identificó que el 33.9 % de los escolares presentó sobrepeso y el 38.5 % obesidad, lo que representa un 72.4 % con exceso de peso. Este valor es significativamente superior al reportado en otros estudios nacionales, como el de Sáenz Benites

en el 2021 en el distrito de Lince, donde se observó un 20.9 % de sobrepeso y un 8.6 % de obesidad. (12) . De igual manera, en el estudio de Carrasco Idrogo en el 2020 en Cajamarca, se halló un 20.1 % de sobrepeso y un 9.3 % de obesidad. Esta diferencia podría atribuirse a factores relacionados con el entorno alimentario poco regulado, especialmente en las inmediaciones de las instituciones educativas, donde los escolares tienen mayor acceso a productos de bajo valor nutricional (13).

Se evidenció una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según IMC ($p = 0.012$). Los estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados presentaron mayores proporciones de sobrepeso (47.2 %) y obesidad (41.7 %), mientras que aquellos con hábitos adecuados mostraron más prevalencia de un IMC normal (32.9 %). Este resultado se asemeja al hallado por Medina y Ramírez en el 2023 quienes encontraron una correlación negativa alta entre hábitos alimentarios y estado nutricional ($r = -0.743$) (11). Asimismo, Reynalde Melgarejo y Sánchez Vilca (14) en el 2023 comprobaron que los escolares con hábitos inadecuados tenían una probabilidad significativamente mayor de padecer obesidad ($p < 0.05$).

Estos datos refuerzan la idea de que una alimentación desequilibrada —alta en azúcares, grasas saturadas y productos ultraprocesados— altera el balance energético, favoreciendo el aumento de peso. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2022 y el Instituto Nacional de la Salud (INS) en el 2020 sostienen que el desarrollo de hábitos saludables desde la infancia es clave para prevenir enfermedades metabólicas y cardiovasculares en la adultez (19) (20).

En el análisis del perímetro abdominal, se encontró que el 56 % de los escolares presentó riesgo cardiovascular (31.2 % con alto riesgo y 24.8 % con muy alto riesgo). Aunque

esta variable no presentó asociación estadísticamente significativa con los hábitos alimentarios ($p = 0.153$), se observó que los escolares con hábitos inadecuados concentraban mayores porcentajes en las categorías de riesgo. A diferencia de este resultado, el estudio de Shamah-Levy y colaboradores en el 2020 (16) sí encontró una mayor prevalencia de exceso de grasa abdominal en escolares de zonas urbanas, asociada significativamente con una dieta poco balanceada y un bajo nivel de actividad física. Esta diferencia podría deberse a factores contextuales o metodológicos entre ambas investigaciones.

Por consiguiente, en el contexto de la I.E.P. Manuel Gonzales Prada, los resultados reflejan que las estrategias actuales para promover una alimentación saludable podrían no estar generando el impacto esperado. Se hace evidente la necesidad de implementar acciones integrales que involucren no solo a los estudiantes, sino también a sus familias, docentes y autoridades escolares.

Limitaciones del estudio

La única limitación que se presentó en nuestra investigación fue que algunos padres de familia no tenían tiempo para firmar el consentimiento informado de sus menores hijos de la Institución Educativa Privada de Villa El Salvador. Esta dificultad fue superada gracias a las constantes visitas al centro educativo, logrando obtener la totalidad de los consentimientos de los padres según la muestra de 109 estudiantes de nivel primaria, lo que permitió la ejecución completa de la investigación.

Implicancias del estudio

Los resultados obtenidos pueden servir como un sólido punto de partida para analizar y comprender la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares, un

grupo poblacional fundamental para la promoción de estilos de vida saludables desde edades tempranas. Este conocimiento es esencial para identificar factores de riesgo nutricional y patrones alimentarios que puedan afectar el desarrollo físico y cognitivo de los niños.

Además, los datos recabados resultan altamente valiosos para profesionales de la salud, nutricionistas, educadores y estudiantes vinculados a las áreas de salud pública y nutrición, ya que proporcionan una base actualizada sobre la situación nutricional de los escolares. Esta información puede orientar la formulación y aplicación de estrategias de intervención nutricional y educativa que sean contextualizadas, eficaces y sostenibles.

Asimismo, el estudio aporta evidencia para la elaboración de políticas públicas dirigidas a mejorar la calidad de la alimentación y el bienestar integral de la población infantil, contribuyendo a la prevención de enfermedades relacionadas con la malnutrición, tanto por déficit como por exceso. Por último, el análisis de esta relación fomenta la sensibilización y el compromiso de la comunidad educativa y familiar, promoviendo entornos saludables que potencien el crecimiento y desarrollo óptimos de los niños y adolescentes.

4.2 Conclusiones

En el estudio realizado en escolares de la I.E.P. Manuel Gonzales Prada, la mayoría de los participantes tenían entre 7 y 8 años. Se observó que los niños de 8 años presentaban en mayor proporción hábitos alimentarios saludables, mientras que los de 7 años mostraban más conductas relacionadas con una alimentación poco adecuada, como el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y la omisión de comidas importantes. Esto indica que la calidad de la alimentación no depende únicamente de la edad, sino que también está influenciada por factores familiares, sociales y escolares.

Aunque la mayoría de los escolares mantiene horarios regulares para alimentarse, la calidad de los alimentos que consumen es preocupante. Un alto porcentaje prefiere productos con alto contenido de azúcares y grasas saturadas, como gaseosas, golosinas y comida frita, mientras que el consumo de frutas y verduras es bajo.

Además, un porcentaje importante de niños consume alimentos fuera del hogar, en quioscos y puestos cercanos a la escuela, lo que contribuye a la ingesta de productos de baja calidad nutricional. Esta realidad refleja la necesidad de mejorar la regulación y supervisión de la oferta alimentaria en el entorno escolar para proteger la salud de los niños.

Con respecto al estado nutricional, se encontró en el siguiente estudio que los escolares presentaban una combinación de hábitos alimentarios desfavorables, lo cual está directamente relacionado con los elevados índices de sobrepeso y obesidad observados en la población estudiada, alcanzando un 72.4 %. Esta cifra es considerablemente superior a la reportada en otras regiones del país.

El análisis también mostró una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según el índice de masa corporal. Los niños con hábitos alimentarios menos saludables presentaron mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, confirmando que una dieta desequilibrada influye directamente en el desarrollo de problemas nutricionales desde edades tempranas.

Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar estrategias integrales que promuevan hábitos alimentarios saludables desde la infancia. Es fundamental que estas acciones involucren a la comunidad educativa en su conjunto: estudiantes, familias, docentes y autoridades, para generar un entorno favorable que facilite el acceso a alimentos nutritivos y fomente la educación nutricional constante.

En resumen, el estudio evidencia la necesidad urgente de intervenir de manera integral para mejorar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares, especialmente en contextos urbanos donde la oferta de alimentos poco saludables es abundante. Promover estilos de vida saludables desde edades tempranas es clave para prevenir enfermedades relacionadas con la malnutrición y favorecer un desarrollo óptimo tanto físico como cognitivo.

4.3 Recomendaciones

Se recomienda realizar actividades educativas permanentes, como charlas, talleres y ferias nutricionales, que involucren activamente a padres, docentes y estudiantes. El objetivo es promover hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas, fomentando el consumo diario de frutas y verduras (mínimo de 4 a 5 porciones) y la ingesta adecuada de agua (entre 7 y 8 vasos al día). Estas acciones contribuirán al desarrollo de una cultura de alimentación consciente y responsable.

Asimismo, se sugiere implementar actividades de promoción de loncheras saludables con participación activa de las familias, priorizando el consumo de alimentos de bajo costo y de temporada. Esta estrategia no solo mejora la calidad nutricional de los refrigerios escolares, sino que también fortalece el rol de la familia en la educación alimentaria.

Otra medida importante es regular la oferta de productos procesados y ultraprocesados en los quioscos escolares, eliminando progresivamente su expendio. Para ello, se recomienda coordinar con proveedores y autoridades locales, fomentando la venta de opciones saludables en cumplimiento con lo establecido en la RM N.º 033-2020-MINSA.

Además, se plantea establecer un sistema de seguimiento nutricional periódico que registre el peso, la talla y el índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes al inicio y al final

del año escolar. Esto permitirá identificar a tiempo situaciones de sobrepeso, obesidad o desnutrición, y aplicar medidas preventivas o correctivas de manera oportuna.

También es fundamental promover espacios de recreación y actividad física regular, tanto dentro como fuera del horario escolar, reforzando el vínculo entre una alimentación adecuada y el bienestar físico. Estas actividades deben integrarse de forma articulada con los cursos de Ciencia y Tecnología, Tutoría y Educación Física.

Finalmente, se recomienda a futuros investigadores en nutrición desarrollar estudios similares en otros contextos geográficos y sociales, incorporando variables como nivel socioeconómico, actividad física y entorno familiar. Esto permitirá enriquecer la evidencia disponible y proponer intervenciones más eficaces para enfrentar los problemas relacionados con el estado nutricional infantil.

REFERENCIAS

1. Holguín Santos SA, Barros Rivera SE. Influence of Nutritional Status on School Performance in an educational institution. VIVE. [Internet]. 2022.[Consultado el 12 de mayo de 2025]; 5(13). Disponible en: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i13.138>
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Malnutrición. [Internet]. WHO.2022. [Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
3. Ministerios de la salud (MINSA). Observatorio de Ceplan. [Internet]. Gobierno del Perú. 2021. [Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://observatorio.ceplan.gob.pe/ficha/t14>
4. Organización Mundial de la salud (OMS). Análisis del panorama del sobrepeso y obesidad infantil y adolescente en Perú. [Internet]. UNICEF. 2023. [Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/analisis-del-panorama-del-sobrepeso-y-obesidad-infantil-y-adolescente-en-peru>
5. Castillo P, Araneda J, Pinheiro AC. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas Integrales del Instituto Nacional de Deporte, Región de Ñuble. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020.[Consultado el 12 de mayo de 2025]; 47(4). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000400640>
6. Rodríguez Pérez LG, Benítez Carrazana L, Banguela Beuvides S, Aguiar Santiago XM. La obesidad infantil, un problema de salud que demanda urgentes

- intervenciones educativas. EDUMECENTRO. [Internet]. 2024.[Consultado el 12 de mayo de 2025]; 16(1). Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742024000100024
7. Ministerios de la salud (MINSA). Informe Técnico: Vigilancia de la situación del sobrepeso, obesidad y sus determinantes en el marco del observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad – 2024. [Internet]. INS. 2024. [Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/ins/colecciones/31961-vigilancia-del-sobrepeso-y-obesidad>
 8. Valverde Palma L, Reyes Ramos E, Palma Estrada C, Emén Sánchez JP, Balladares Mazzini M. Influencia del estado nutricional en el rendimiento escolar de estudiantes de educación general básica media. RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento. [Internet]. 2019.[Consultado el 12 de mayo de 2025]; 3(4). Disponible en:
[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(4\).diciembre.2019.528-548](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(4).diciembre.2019.528-548)
 9. Xinyue Z, Jiaye Liu L. Global Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Pediatr. [Internet]. 2024.[Consultado el 12 de mayo de 2025]; 178(8):800-813. Disponible en:
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.1576>
 10. Zumaeta Rivera ME. Estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares de primaria de una institución educativa de Lima – 2021. [Tesis de Pregrado]. Lima. Universidad María Auxiliadora. 2021.Repositorio Institucional.
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9735>
 11. Medina Julian JN, Ramirez Olivares LY. Relación entre los hábitos

- alimentarios y el estado nutricional por antropometría en escolares de primaria en la I.E Alcides Carreño Blas, Trujillo 2023. [Tesis de Posgrado]. Lima. Universidad Cesar Vallejo. 2023.Repositorio Institucional.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/133140/Medina_JJN-Ramirez_OLY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Saénz Benites ME. Percepción de alimentación saludable y su relación con el estado nutricional en los escolares de la I.E. Micaela Bastidas, Lince - 2019. [Tesis de Pregrado]. Lima. Universidad Nacional Federico Villareal. 2021.Repositorio Institucional.<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5499>
13. Carrasco Idrogo JO. Estado nutricional y su relación con hábitos alimentarios y su actividad física en escolares de nivel primario de la zona urbana, Bambamarca, 2021. [Tesis de Posgrado]. Cajamarca. Universidad Nacional de Cajamarca. 2022.Repositorio Institucional.
<https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5281>
14. Reynalde Melgarejo NN, Sanchez Vilca RF. Hábitos alimentarios y obesidad en los niños de la I.E. 1152 dos de mayo del cercado de Lima 2019. [Tesis de Pregrado]. Lima. Universidad Peruana Los Andes. 2023.Repositorio Institucional.
<https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/6832>
15. Araújo NC. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares das redes pública e privada. Educ. fís. cienc.[Internet]. 2023.[Consultado el 12 de mayo de 2025]; (4):e282. Disponible en: <https://doi.org/10.24215/23142561e282>
16. Shamah-Levy T, Gaona-Pineda EB, Cuevas-Nasu L, Morales-Ruan C, Valenzuela-Bravo DG, Méndez-Gómez Humaran I, Ávila-Arcos MA. Prevalencias de

- sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. Ensanut Continua 2020-2022. Salud Publica Mex [Internet]. 2023.[Consultado el 12 de mayo de 2025]; 65:s218-s224. Disponible en: <https://doi.org/10.21149/14762>
17. Vindas-Smith R, Vargas-Sanabri D, Brenes JC. Consumo de alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad y su relación con el sobrepeso y la obesidad. Población y Salud en Mesoamérica. [Internet]. 2022.[Consultado el 12 de mayo de 2025]; 19(2). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15517/psm.v0i19.48097>
18. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad/Vigilancia de la obesidad Infantil. [Internet]. Gobierno de España. 2023. [Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2023.htm
19. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación Sana. [Internet]. WHO.2020. [Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
20. Ministerio de Salud del Perú (MINSA). Documento técnico plan nacional para la reducción y control de la anemia materno infantil y la desnutrición crónica infantil 2017. [Internet]. INS.2020. [Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4189.pdf>
21. Alanoca Aguilar, SY. Hábitos alimentarios relacionados al sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 11 años de la I. E.P. 70542 Santa Bárbara de Juliaca - Puno, 2021. [Tesis de Posgrado]. Lima. Universidad Continental. 2022.Repositorio Institucional. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11602>

22. Martí del Moral A, Carmen Calvo, AM. Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*. [Internet]. 2022.[Consultado el 12 de mayo de 2025]; 38(1):177-185. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>
23. Instituto Nacional de Salud (INS). Encuesta VIANEV 2021. Hábitos y consumo de alimentos saludables de niños de 5 a 11 años. [Internet]. CENAN. 2021. [Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.datosabiertos.gob.pe/dataset/encuesta-vianev-2021-h%C3%A1bitos-y-consumo-de-alimentos-saludables-de-ni%C3%B1os-de-5-11-a%C3%B1os-ins>
24. Saintila J, Villacís JE. Estado nutricional antropométrico, nivel socioeconómico y rendimiento académico en niños escolares de 6 a 12 años. *Nutrición Hospitalaria*. [Internet]. 2022.[Consultado el 12 de mayo de 2025]; 40(1):74-81. Disponible en: DOI. [10.12873/401saintila](https://doi.org/10.12873/401saintila)
25. Assessment of Nutritional Status in Children and Adolescents de la American Academy of Pediatrics (AAP). *Nutritional Assessment*. [Internet]. 2022.[Consultado el 12 de mayo de 2025];124(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1542/9781610023610-24>
26. Pereyra LE. Metodología de la investigación. [Internet]. México: Ediciones Klik;2020.[Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n/x9s6EAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=metodologia+de+la+investigacion&printsec=frontcover
27. Valmi DS, Driessnackl M. An overview of research designs relevant to

- nursing: Part 1: quantitative research designs. Rev. Latino-Am. Enfermagem. [Internet]. 2022.[Consultado el 12 de mayo de 2025];15(3). Disponible en: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300022>
28. Reyes E. Metodología de la Investigación Científica. [Internet].EEUU: Ediciones Publishing Services Consortium, LLC (Psc);2022.[Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/Metodologia_de_la_Investigacion_Cientifi/SmdxEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=metodologia+de+la+investigacion&printsec=frontcover
29. Rodríguez Sánchez Y. Metodología de la investigación. [Internet]. México: Ediciones Klik; 2020.[Consultado el 12 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/_/x9s6EAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1
30. Vizcaíno Zúñiga PI, Cedeño Cedeño RJ, Maldonado Palacios IA. Metodología de la investigación científica: guía práctica. Ciencia Latina [Internet]. 2023 .[Consultado el 12 de mayo de 2025].;7(4):9723-62. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658
31. Álvarez Ochoa RI, Cordero Cordero GR, Vásquez Calle MA, Altamirano Cordero LC, Gualpa Lema MC. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Rev Ciencias Médicas. [Internet]. 20217.[Consultado el 12 de mayo de 2025];21(6):8-19. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011
32. Bazán Sánchez AL. Experiencias de las enfermeras sobre el consentimiento informado en el cuidado a personas hospitalizadas en servicios críticos, Chiclayo

Perú. [Tesis de Posgrado]. Chiclayo. Universidad Católica Santo Toribio de
Mogrovejo. 2018.Repositorio Institucional.

<https://repositorio.tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/596>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia y operacionalización

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método
<p>Problema Principal</p> <p>¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel Gonzales Prada de Villa el Salvador, Lima, 2023?</p> <p>Problema específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los hábitos alimentarios en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel Gonzales Prada de Villa el Salvador, Lima, 2023? • ¿Cuál es el estado nutricional en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel Gonzales Prada de Villa el Salvador, Lima, 2023? • ¿Cuáles son los factores de hábitos alimentarios en el estado nutricional en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel Gonzales Prada de Villa el Salvador, Lima, 2023? 	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel Gonzales Prada de Villa el Salvador, Lima, 2023.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>Conocer los hábitos alimentarios en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel Gonzales Prada de Villa el Salvador, Lima, 2023.</p> <p>Identificar el estado nutricional en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel Gonzales Prada de Villa el Salvador, Lima, 2023.</p>	<p>General</p> <p>Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel Gonzales Prada de Villa el Salvador, Lima, 2023.</p> <p>Hipótesis alterna (H1):</p> <p>Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel Gonzales Prada de Villa el Salvador, Lima, 2023.</p> <p>Hipótesis nula (H0):</p> <p>No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares del nivel primaria de la I.E.P. Manuel Gonzales Prada de Villa el Salvador, Lima, 2023.</p>	<p>Variable 1: Hábitos alimentarios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dimensión 1: Frecuencia de alimentos - Dimensión 2: Tipos de alimentos - Dimensión 3: Lugares de consumo de los alimentos <p>Variable 2: Estado nutricional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dimensión 1: Índice de Masa Corporal - Dimensión 2: Perímetro abdominal 	<p>Tipo: No- experimental</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Corte: Transversal</p> <p>Diseño: Correlacional</p> <p>Población</p> <p>Mediante los datos obtenidos de las fichas de la secretaría académica, población 152 alumnos cumplían con los criterios de inclusión, sin embargo 43 tuvieron que ser excluidos. Por lo cual la muestra estuvo compuesta por 109.</p> <p>Técnica</p> <p>Para el desarrollo de la presente investigación se empleó la técnica de encuesta para obtener la información sobre los hábitos alimentarios y técnica antropométrica para el estado nutricional.</p> <p>Análisis de Datos</p> <p>Los datos obtenidos a través del cuestionario y la ficha antropométrica se analizaron utilizando el software estadístico SPSS en su versión 29. Para la presentación de los resultados, se emplearon técnicas de estadística descriptiva mediante tablas y gráficos. Por otro lado, se aplicó estadística inferencial para determinar la fiabilidad del instrumento de recolección de datos. La contrastación de las hipótesis se llevó a cabo mediante el estadístico Chi cuadrado de Pearson, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.</p>

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicador	Tipo de Variable
Hábitos alimentarios	"Los hábitos alimentarios son patrones habituales de selección, preparación y consumo de alimentos, influenciados por el entorno y la cultura. Afectan la salud y pueden prevenir enfermedades. OMS (2022)." (33).	Los hábitos alimentarios son patrones de conducta relacionados con la forma en que los niños eligen, combinan y consumen sus alimentos. Se evaluarán a través de un cuestionario que considera tres dimensiones: frecuencia de consumo (cuántas veces al día comen), tipo de alimentos (saludables o no saludables) y lugar de consumo (en casa, escuela o fuera). Estas dimensiones permiten identificar si los hábitos son adecuados o inadecuados, y su relación con el estado nutricional, lo cual es clave para plantear intervenciones basadas en evidencia.	Frecuencia de consumo de alimentos Tipos de alimentos Lugar de consumo de alimentos	Adecuado Inadecuado	Nominal

<p>Estado nutricional</p>	<p>Es la disposición de salud del individuo como resultado de un sistema alimentario, nutrición, estilos de vida, condiciones sociales, económicas y condiciones de salud (25).</p>	<p>Condición física que refleja el equilibrio entre el consumo de alimentos y las necesidades del organismo, determinada por medidas antropométricas como el índice de masa corporal y el perímetro abdominal, para identificar categorías de peso saludable o riesgo de malnutrición.</p>	<p>-Índice de Masa Corporal -Perímetro abdominal</p>	<p>\leq P75 (Percentil 75): Bajo riesgo > P75 y < P90: Alto riesgo \geq P90 (Percentil 90): Muy alto riesgo \leq P75 (Percentil 75): Bajo riesgo</p>	<p>Ordinal</p>
---------------------------	---	--	---	--	----------------

Anexo 2. Modelo de consentimiento informado

Señores
PADRES DE FAMILIA
IEP. MANUEL GONZALES PRADA
De Villa el Salvador



Reciba mi más cordial saludo.

Por medio de la presente me permito solicitar su autorización y consentimiento para la participación de su hijo (a) en el proyecto de investigación “**Hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños del nivel primaria en la Institución Educativa Privada de Villa el Salvador, 2023**”, realizado por **Adriana Yanis Chumbi Gonzales y María del Pilar Milagros Santos Oporto** de la línea de Investigación en **Salud Pública y Poblaciones Vulnerables**, el presente estudio busca recolectar datos de edad, peso, talla, circunferencia abdominal y una encuesta de hábitos alimentarios; los resultados obtenidos serán remitidos a la **UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE**.

Dicho proyecto cuenta con las siguientes características:

Objetivo: “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso en estudiantes del nivel primaria en la Institución Educativa Privada de Villa el Salvador.”

Yo
identificado con DNI/Pasaporte/Cédula, Autorizo a
mi menor hijo (a)
Del Grado del nivel primaria a participar de presente estudio.

.....
Firma del padre o apoderado

Anexo 3. Autorización del director de la institución educativa

SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
DENTRO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA



Señor: ~~Lenín Sulca Acuña~~

DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA MANUEL GONZALES PRADA

Nosotras, Adriana Yanis Chumbi Gonzales identificada con DNI N.º 76438928 y María del Pilar Milagros identificada con DNI N.º 772531888, con el debido respeto nos presentamos y exponemos lo siguiente:

Somos estudiantes de Octavo ciclo de la carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA** de la **UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE**, cursando el curso de TALLER DE TESIS 2, solicito a Ud. su permiso para realizar nuestro trabajo de investigación sobre **"Hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de primer grado de nivel primaria en la Institución Educativa Privada de Salvador, 2023"** teniendo como objetivo de **Evaluar los hábitos alimentarios de los niños de primaria** para un buen desarrollo del curso siendo importante en nuestra formación como futuras nutricionistas.

Las intervenciones para realizar son:

- Peso
- Talla
- Circunferencia abdominal
- Encuesta de hábitos alimenticios

Ruego a Ud. acceder a mi solicitud.

Lima 05 de septiembre del 2023

Adriana Yanis Chumbi Gonzales
DNI 76438928

María del Pilar Milagros
DNI 772531888

Lenín Sulca Acuña
DNI 772531888

Anexo 4. Modelo de ficha de evaluación nutricional

FICHA DE EVALUACIÓN DE ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTICIOS

Datos:

Nombres y Apellidos:

Edad:

Sexo: F M



Grado:



Peso	Talla	Perímetro abdominal	IMC
.....

Resultado:

Anexo 5. Cuestionario aplicado a los estudiantes

ENCUESTA PARA ESTUDIANTES

A continuación, encontrarás preguntas sobre tus Hábitos alimenticios. No hay respuestas correctas o incorrectas; no se trata de un examen con nota, sino de que des tu opinión sobre tus Hábitos alimenticios para que pueda mejorar. Te pedimos que respondas con la mayor sinceridad y confianza. Nadie sabrá lo que contestaste porque no vas a escribir tu nombre en la Encuesta. Si no entiendes alguna pregunta o alguna palabra, pídele a la persona que está a cargo de la encuesta que te explique.

Muchas gracias por tu colaboración

Completa los siguientes datos:

Nombre de tu I.E.P: Manuel Gonzales Prada.

Estudiante del nivel: Primaria Grado:

Fecha: _____ / _____ / _____

Responde todas las alternativas de las preguntas, marcando con una equis (X) sobre las opciones que se presentan para cada pregunta.

I. HÁBITOS ALIMENTICIOS FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?

a) Menos de 3 veces al día

b) 3 veces al día

c) Más de 5 veces al día

d) 4 veces al día

e) 5 veces al día

2. ¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno? (Marcar solo una respuesta)

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

3. ¿Durante que Horario consumes mayormente tú desayuno?

- a) 4:00 am – 4:59 am
- b) 5:00 am – 5:59 am
- c) 6:00 am – 6:59 am
- d) 7:00 am – 7:59 am
- e) 8: 00 am – 8:59 am

4. ¿Qué tan seguido tomas leche?

- a) Nunca
- b) 1 – 2 veces al mes
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

5. ¿Qué tan seguido consumes queso?

- a) Nunca
- b) 1 -2 veces al mes

c) 1 – 2 veces a la semana

d) Interdiario

e) Diario

6. ¿Qué es lo que más acostumbras a comer en media mañana?

a) Helados

b) Snacks y/o Galletas

c) Hamburguesas

d) Nada

e) Frutas (Enteras o en preparados)

7. ¿Qué es lo que más acostumbras a comer en media tarde?

a) Helados

b) Snacks y/o Galletas

c) Hamburguesas

d) Nada

e) Frutas (Enteras o en preparados)

8. ¿Cuántas veces a la semana sueles almorzar?

a) Nunca

b) 1 – 2 veces a la semana

c) 3 – 4 veces a la semana

d) 5 – 6 veces a la semana

e) Diario

9. ¿Durante que horario consumes mayormente tú almuerzo?

- a) Más de las 3:00 pm
- b) 11: 00 am – 11:59 am
- c) 2:00 pm – 2:59 pm
- d) 1:00 pm – 1:59 pm
- e) 12: 00 m – 12:59 m

10. ¿Cuántas veces a la semana sueles cenar?

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

11. ¿En qué horario consumes tú cena?

- a) Más de las 9:00 pm
- b) 5:00 pm – 5:59 pm
- c) 6:00 pm – 6:59 pm
- d) 8:00 pm – 8:59 pm
- e) 7:00 pm – 7:59 pm

12. ¿Cuántas veces sueles consumir carne de res o cerdo?

- a) Nunca
- b) 1 - 2 veces al mes
- c) 1 - 2 veces a la semana

d) Interdiario

e) Diario

13. ¿Cuántas veces sueles consumir pollo?

a) Nunca

b) 1 – 2 veces al mes

c) 1 – 2 veces a la semana

d) Interdiario

e) Diario

14. ¿Cuántas veces sueles consumir pescado?

a) Nunca

b) 1 – 2 veces al mes

c) 1 – 2 veces a la semana

d) Interdiario

e) Diario

15. ¿Cuántas veces sueles consumir huevo?

a) Nunca

b) 1 – 2 veces al mes

c) 1 – 2 veces a la semana

d) Interdiario

e) Diario

16. ¿Cuántas veces sueles consumir menestras?

- a) Nunca
- b) 1 – 2 veces al mes
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

17. ¿Cuántas veces sueles consumir ensaladas de verduras?

- a) Nunca
- b) 1 – 2 veces al mes
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

18. ¿Cuántas veces sueles consumir mayonesa en las comidas?

- a) Diario
- b) Interdiario
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) 1 – 2 veces al mes
- e) Nunca

19. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agregas a un vaso y/o taza?

- a) Más de 3 cucharaditas
- b) 3 cucharaditas

c) 2 cucharaditas

d) 1 cucharadita

e) Ninguna

TIPOS DE ALIMENTOS

20. ¿Cuál es la bebida que acostumbras a tomar? (Marcar solo una respuesta)

a) Otros, especificar: _____

b) Infusiones y/o Café

c) Jugo de frutas

d) Avena – Quinoa – Soya

e) Leche y/o Yogurt

21. ¿Consumes pan?

a) Sí

b) No

c) A veces

d) Nunca

22. ¿Con qué acostumbras a acompañarlo?

a) Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla)

b) Mermelada y/o Manjar blanco

c) Embutidos

d) Palta o aceituna

e) Queso y/o Pollo

23. En caso de no consumir pan ¿Qué consume? _____

24. ¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?

- a) Gaseosas
- b) Refrescos
- c) Bebidas rehidratantes
- d) Jugos industrializados
- e) Agua natural

25. ¿Qué sueles consumir mayormente en tú almuerzo?

- a) Comida chatarra
- b) Comida rápida
- c) Pollo a la brasa y/o Pizzas
- d) Comida criolla
- e) Comida vegetariana

26. ¿Qué sueles consumir mayormente en tú cena?

- a) Comida chatarra
- b) Comida rápida
- c) Pollo a la brasa y/o Pizzas
- d) Comida criolla
- e) Comida vegetariana

27. ¿Qué tipo de preparación en tus comidas principales sueles consumir más durante la semana?

- a) Frituras
- b) Guisado
- c) Al horno
- d) A la plancha
- e) Sancochado

28. ¿El huevo en qué tipo de preparación sueles consumirlo más?

- a) Frito
- b) En preparaciones
- c) Pasado
- d) Sancochado

29. ¿Con que bebida sueles acompañar tus platos de menestras?

- a) Con gaseosas
- b) Con infusiones (Té, anís, manzanilla)
- c) Con bebidas cítricas (Limonada, jugo de papaya o naranja)
- d) Con agua

30. ¿Sueles agregar sal a las comidas preparadas?

- a) Diario
- b) Interdiario
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) 1 – 2 veces al mes

e) Nunca

LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS

31. ¿Dónde consumes tú desayuno?

a) En los puestos de ambulantes

b) En los quioscos

c) En el restaurant

e) En casa de tus abuelos

d) En casa junto a tus papás

32. ¿Con quién consumes tú desayuno?

a) Solo (a)

b) Con tus compañeros de estudio

c) Con tus amigos

d) Con tus hermanos

e) Con tus papás

33. ¿Dónde consumes tú almuerzo?

a) En los puestos de ambulantes

b) En los quioscos

c) En el restaurant

d) En casa de tus abuelos

e) En casa junto a tus papás

34. ¿Con quién consumes tú almuerzo?

- a) Solo (a)
- b) Con tus compañeros de estudio
- c) Con tus amigos
- d) Con tus hermanos
- e) Con tus papás

35. ¿Dónde consumes tú cena?

- a) En los puestos de ambulantes
- b) En los quioscos
- c) En el restaurante
- d) En la casa de tus abuelos
- e) En casa junto a tus papás

36. ¿Con quién consumes tú cena?

- a) Solo (a)
- b) Con tus compañeros de estudio
- c) Con tus amigos
- d) Con tus hermanos
- e) Con tus papás

Anexo 6. Evidencias fotográficas de la recolección de datos





Lonchera



