

**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Escuela Profesional de Enfermería**

**VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS**

**EN LOS ESCOLARES PERTENECIENTES A LAS**

**INSTITUCIONES EDUCATIVAS**

**DE TACNA, 2023**

**TESIS**

Presentada por:

**Bach. Veronica Talizo Jimenez**

Para optar el Título Profesional de:

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**TACNA – PERÚ**

**2024**

**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN**

Facultad de Ciencias de la Salud

**Escuela Profesional de Enfermería**

**VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS  
EN LOS ESCOLARES PERTENECIENTES A LAS  
INSTITUCIONES EDUCATIVAS  
DE TACNA, 2023**

**TESIS**

Presentada por:


**Bach. VERONICA TALIZO JIMENEZ**

Para optar el Título Profesional de:

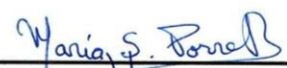
**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

Aprobada por Unanimidad ante el siguiente jurado

  
\_\_\_\_\_  
Dr. Wender Florencio Condori Chipana  
**Presidente**

  
\_\_\_\_\_  
Dra. Elizabeth Balbina Huerta Tovar  
**Miembro**

  
\_\_\_\_\_  
Dra. Silvia Cristina Quispe Prieto  
**Miembro**

  
\_\_\_\_\_  
Dra. María Soledad Porras Roque  
**Asesora**

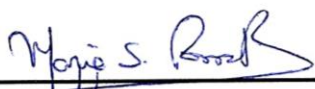
## CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Dra. María Soledad Porras Roque en mi condición de asesora acreditada por la Resolución de Facultad N° 11996-2023-FACS-UNJBG de la tesis titulada: VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES PERTENECIENTES A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023. Presentada por la Bach. VERONICA TALIZO JIMENEZ, para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería.

Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y de similitud de trabajos de investigación y producción intelectual, considerando que según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud textual TURNITIN cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es 9%.

Por lo que, **CERTIFICO LA SIMILARIDAD** de la escala de similitud de la tesis está de acuerdo a la SIMILITUD BAJA: PERMITIDO, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

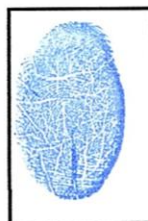
Se emite el presente certificado con fines de continuar con los trámites respectivos para su obtención del título.



Dra. María Soledad Porras Roque

DNI: 00492492

Asesora



Bach. Veronica Talizo Jimenez

DNI: 70843016

Tesista



## DEDICATORIA

A Dios por concederme el don de la vida y el conocimiento que me permite avanzar constantemente, por su amor y bondad sin fin, por ser el soporte y fortaleza en los momentos de adversidad y fragilidad.

A mi amado padre, pilar fundamental en el logro de mis objetivos, por contar con su apoyo incondicional, sus principios, recomendaciones, confianza, motivación y fuerza, por estar presente en cada etapa de mi crecimiento personal y profesional, tu sacrificio incansable día a día es digno de admiración.

A mi inolvidable madre, que se encuentra en el cielo, por su ejemplo de perseverancia, por su legado de amor, que, aunque ya no esté físicamente continúa guiándome, por lo que honro su memoria con este logro.

***Bach. Veronica Talizo Jimenez***

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Nacional “Jorge Basadre Grohmann” por su compromiso con la excelencia en los profesionales que en sus aulas se forman, a la Escuela Profesional de Enfermería, a sus docentes por su dedicación, preparación, exigencia y apoyo los que a través de sus enseñanzas me forjaron a lo largo de mi educación universitaria.

A la Dra. María Soledad Porras Roque, por su paciencia y entrega como mi guía; por su sabiduría y amplia experiencia, por motivarme, alentarme a continuar y concluir este estudio.

A los escolares de las Instituciones Educativas de Cono Sur quienes fueron la base principal para la realización de esta tesis, a los directores, subdirectores y profesores que participaron contribuyendo en esta investigación con fines exclusivamente académicos.

***Bach. Veronica Talizo Jimenez***

## ÍNDICE

Pág.	
	<b>RESUMEN.....xiii</b>
	<b>ABSTRACT.....xiv</b>
	<b>INTRODUCCIÓN..... 1</b>
	<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 3</b>
1.1.	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA ..... 3
1.2.	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... 5
1.3.	OBJETIVOS ..... 5
1.3.1.	Objetivo General ..... 5
1.3.2.	Objetivos Específicos..... 6
1.4.	JUSTIFICACIÓN..... 6
1.5.	HIPÓTESIS ..... 8
1.5.1.	Hipótesis alterna ..... 8
1.5.2.	Hipótesis nula ..... 8
1.6.	VARIABLES DE ESTUDIO ..... 8
1.6.1.	Variable Dependiente ..... 8
1.6.2.	Variable Independiente ..... 8
1.7.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES..... 9
	<b>CAPÍTULO II: MARCOTEÓRICO..... 11</b>
2.1.	ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN..... 11

2.2. BASE TEÓRICA .....	16
2.2.1. Teoría de Enfermería.....	16
2.2.2. Mapa conceptual .....	19
2.2.3. Variables de estudio .....	20
2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS .....	35
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>36</b>
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	36
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	36
3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN .....	36
3.4. POBLACIÓN.....	37
3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión .....	37
3.5. MUESTRA.....	38
3.5.1. Tamaño de la muestra.....	38
3.5.2. Muestreo o selección de la muestra .....	38
3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS .....	39
3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ...	39
3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD .....	42
3.8.1. Validez.....	42
3.8.2. Confiabilidad.....	43
3.9. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	43
3.10. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	45
3.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	46

<b>CAPÍTULO IV: DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS.....</b>	<b>49</b>
4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y DESCRIPCIÓN .....	49
4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS .....	65
4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	67
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>74</b>
5.1. CONCLUSIONES .....	74
5.2. RECOMENDACIONES .....	75
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>77</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>89</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla N° 01	DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE CONSUMO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	50
Tabla N° 02	DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE CONOCIMIENTO Y CONTROL SOBRE LA PROPIA DIETA EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	52
Tabla N° 03	DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE CONTENIDO CALÓRICO DE LA DIETA EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	54
Tabla N° 04	DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	56

Tabla N° 05	NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	58
Tabla N° 06	VALORACIÓN NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	60
Tabla N° 07	VALORACIÓN NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	62

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

		Pág.
Gráfico N° 01	DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE CONSUMO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	51
Gráfico N° 02	DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE CONOCIMIENTO Y CONTROL SOBRE LA PROPIA DIETA EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	53
Gráfico N° 03	DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE CONTENIDO CALÓRICO DE LA DIETA EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	55
Gráfico N° 04	DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	57

Gráfico N° 05	NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	59
Gráfico N° 06	VALORACIÓN NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	61
Gráfico N° 07	VALORACIÓN NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.	64

## RESUMEN

El presente trabajo de Investigación titulado “Valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023” tuvo como **Objetivo**, determinar la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023. **Metodología**, adoptó un enfoque cuantitativo de tipo transversal. Fue descriptivo, se explicó el objeto de estudio sin intervenir en las variables, y correlacional, permitiendo la asociación entre variables. La población fue de 317 escolares. **Resultados**, el 85,5% de los escolares presentaron hábitos alimentarios de manera regular, mientras que el 13,2% un nivel adecuado de hábitos alimentarios y el 1,3% hábitos alimentarios inadecuados. En valoración nutricional, el 64 % de los escolares obtuvieron sobrepeso, el 34,7% presentaron un nivel normal y el 1,3% un bajo peso. **Conclusión**, si existe relación de la valoración entre el estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023.

**Palabras clave:** Estado nutricional, hábitos alimentarios, escolares.

## ABSTRACT

The present research work entitled “Assessment of the nutritional status and eating habits in schoolchildren belonging to the educational institutions of Tacna, 2023” had the objective: of determining the assessment of nutritional status and eating habits in schoolchildren belonging to educational institutions of Tacna, 2023. **Methodology**, the study had a quantitative approach, it is transversal, because it occurred in a specific time and place; Descriptive, the object of study was described without manipulating variables and Correlational because it allowed us to associate the variables. The population was made up of primary school students from the Luis Alberto Sánchez and Jorge Chávez educational institutions. The sample was 317 students. **Results**, that 1,3% of the schoolchildren of the Educational Institutions of Tacna have an inadequate level of eating habits, while 85,5% have a regular level of eating habits. In nutritional assessment, low weight: 1,3% have eating habits at a regular level. In nutritional assessment, normal weight: 29% have eating habits at a regular level, while 5,4% have an inadequate level of eating habits. In nutritional assessment, overweight: 55,2% have eating habits at a regular, high level, while 7,9% have an inadequate level of eating habits. **Conclusion**, if there is a relationship between the assessment of nutritional status and eating habits in schoolchildren belonging to the educational institutions of Tacna, 2023.

**Keywords:** Nutritional status, eating habits, schoolchildren.

## INTRODUCCIÓN

La valoración del estado nutricional cumple una labor esencial permitiendo controlar el crecimiento y estado de nutrición del niño(a) el que depende de las condiciones de vida en las que se desarrolla, por lo que es primordial crear hábitos alimentarios.

En la actualidad, el desequilibrio nutricional en los escolares es un problema de salud global debido a prácticas alimentarias inapropiadas, hábitos no saludables como principal factor. Según Antonio Castillo Carrera (1), nutricionista del Instituto Nacional de Salud (INS), el Perú se sitúa en el tercer lugar en América Latina en cuanto a altas tasas de sobrepeso. Por lo tanto, se requieren estrategias para lograr el control de ello, incentivandolos hábitos alimentarios.

El aporte del presente trabajo de investigación es importante para el profesional de enfermería y la población estudiantil, ya que influye en la labor asistencial y prevención de la salud, con el fin de concientizar, educar y mejorar los hábitos alimentarios en esta etapa de vida.

La investigación está compuesta por 5 capítulos, abordados de la siguiente manera:

En el Capítulo I, se cubre el enfoque del problema, incluyendo su descripción, formulación, objetivos del estudio, justificación que impulsó la investigación, hipótesis, variables y su operacionalización.

El Capítulo II, aborda el marco teórico, con antecedentes relacionados con el tema de estudio, además se presenta bases teóricas, variables del estudio con sus definiciones conceptuales y términos empleados.

El Capítulo III, detalla método, cubriendo el enfoque, tipo y método de investigación, la población, muestra y unidad de análisis, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como su validación y confiabilidad, el procedimiento de recolección, las técnicas de procesamiento y análisis de datos, y las consideraciones éticas.

En el Capítulo IV, se presentan los resultados obtenidos mediante tablas y gráficos, cumpliendo con los objetivos de la investigación y facilitando la discusión de los resultados, además de aplicar la prueba de hipótesis y contrastar los resultados.

Por último, el Capítulo V, contiene las conclusiones y recomendaciones. Finalmente, las referencias bibliográficas y los anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Al evaluar el estado nutricional de una persona conocemos cómo la nutrición cubre sus necesidades, descubrimos situaciones de carencia o exceso. Por ello, la valoración nutricional favorece al determinar oportuna y periódicamente el crecimiento y desarrollo del niño(a) e identificar situaciones de riesgo o alteraciones. (2)

Durante la etapa escolar, la nutrición desempeña un papel fundamental en el desarrollo de un estado de salud favorable, de lo contrario puede tener consecuencias negativas en el desarrollo y aumentar el riesgo de adquirir alguna enfermedad crónica-no transmisible.

El hábito alimentario es fundamental en el estilo de vida sano el que previene carencias nutricionales de no ser así podría afectar al estado cognitivo e intelectual. Las escuelas son los principales aliados en estimular estilos de vida saludable y la integración de eventos y programas nutricionales.

Según la OMS, en el año 2022, el estado nutricional es la relación nutrición-salud, es decir, necesidades nutricionales y fisiológicas que el organismo debe satisfacer, este equilibrio lo encontramos al ingerir nutrientes de los alimentos que consumimos. (3)

Según la UNESCO en el 2021, para reforzar los programas de salud y nutrición en los colegios a fin de que los niños y jóvenes contribuyan al futuro de las naciones se renovaron compromisos y acciones con este fin. (4)

En el Ecuador, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) en el año 2018, nos indica que un 15% de escolares presentan talla baja/edad, un 29,9% sobrepeso y obesidad, lo cual es alarmante. El 8,5% de los niños en edad preescolar tienen sobrepeso y obesidad, es decir, esta situación se triplica en la etapa escolar. (5)

En Bolivia, según el Ministerio de Salud, en el año 2020 se realizó un estudio del estado de nutrición de alumnos. Los resultados revelaron una alta prevalencia de malnutrición que afecta al 36% de los escolares. Este porcentaje incluye sobrepeso (22%), obesidad (11%) y de severa obesidad (2%). (6)

En Chile, según la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), a través del Mapa Nutricional del 2022, mostró que el estado nutricional normal de los escolares mejoró en un 7% respecto al año 2021, mientras que la obesidad disminuyó en un 4,8%. (7)

En el Perú, según datos del año 2023, el sobrepeso y obesidad se presenta en un 8,6% de niños(as) menores de 5 años, mientras que en el grupo de 6 a 13 años el sobrepeso y obesidad es del 38,4%. (8)

Por otro lado, según el Instituto Nacional de Salud, en el año 2018, el 37% de los niños entre 5 y 9 años presentan sobrepeso y obesidad. (9)

Por lo tanto, las investigaciones efectuadas en los países andinos nos señalan una cantidad considerable de estudiantes con deficiente desarrollo nutricional y hábitos alimentarios, lo cual influyó de manera fundamental a la realización de nuestra investigación.

Desde las prácticas de estudios de pregrado el contacto personalizado me acercó a la realidad de muchas instituciones educativas de la ciudad de Tacna en la que los escolares tienen una inadecuada alimentación, por tal motivo, los hábitos alimentarios juegan un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo estudiantil. Al encontrar esta situación crece la motivación en identificar las condiciones y hábitos nutricionales en la población escolar del Distrito Gregorio Albarracín Lanchipa y desarrollar acciones frente a consecuencias futuras.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la relación entre la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023?

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023.

### 1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar el estado nutricional en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023.
- Identificar los hábitos alimentarios según las dimensiones: Consumo de alimentación saludable, conocimiento y control sobre la propia dieta, contenido calórico de la dieta, ejercicio físico.
- Relacionar el estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023.

### 1.4. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se basa en su enfoque prospectivo, ya que después de su realización se pueden planificar diversas actividades dirigidas a fomentar la salud y evitar enfermedades entre los estudiantes.

El trabajo de investigación actual se fundamenta en cinco aspectos esenciales: teórica, práctica, metodológica, social y legal.

**Justificación teórica**, contribuirá a un conocimiento profundo sobre la evaluación de la fase nutricional y las prácticas alimentarias en los estudiantes.

**Justificación práctica**, este trabajo permitirá describir el vínculo entre el estado nutricional y hábito alimentario en los escolares, para comprobar si esta relación es favorable o desfavorable. Por lo tanto, al ser

positiva abre camino a investigaciones experimentales.

**Justificación metodológica,** contribuye a investigaciones posteriores de características similares implementando metodologías adecuadas en mejorar el estado nutricional y el hábito alimentario en estudiantes. Se utilizarán instrumentos para la evaluación del nivel nutricional en el cual se valorará el IMC y edad por percentiles, el instrumento de Hábitos Alimentarios identificará cómo y cuándo se come, con quién se comparte la comida, qué tipo de bebidas se consumen con las comidas principales, qué se consume en el desayuno y los refrigerios, la frecuencia de consumo de alimentos, la ingesta de frutas y verduras, y la presencia de prácticas alimentarias saludables en la rutina diaria. Dichos instrumentos aportarán una mejor evaluación del nivel nutricional y prácticas alimentarias en los estudiantes.

**Justificación social,** beneficia socialmente ya que ayudará a prevenir enfermedades y poseer una vida saludable asimismo al relacionar la evaluación del nivel nutricional y prácticas alimentarias, sus resultados cuantitativos son antecedentes para futuros sondeos.

**Justificación legal,** según la Ley N° 30021, su propósito es asegurar que los niños, niñas y adolescentes tengan acceso a una alimentación saludable que promueva su adecuado crecimiento y desarrollo, mediante educación, promoción de actividades físicas, e instalación de kioscos/comedores saludables en las escuelas. (10)

La Ley N° 31317 busca integrar al profesional enfermero a las instituciones educativas, conforme a la Ley-28044, para apoyar la promoción de la salud y prevenir enfermedades en el entorno educativo, y así fomentar estilos de vida saludables. (11)

## **1.5. HIPÓTESIS**

### **1.5.1. Hipótesis alterna**

H.A: Existe relación entre la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023.

### **1.5.2. Hipótesis nula**

H.0: No existe relación entre la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023.

## **1.6. VARIABLES DE ESTUDIO**

### **1.6.1. Variable Dependiente**

Valoración del estado nutricional.

### **1.6.2. Variable Independiente**

Hábitos alimentarios.

## 1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICIÓN
<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p> <p><b>VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL</b></p>	<p>Según Camps A., Riera J. et al. (12) es el conjunto de medios empleados para describir el estado nutricional de un individuo y valorar sus requerimientos nutricionales. A través de la antropometría (medición del peso, talla, IMC), nos permitirá detectar tanto a aquellos niños con estado nutricional y desarrollo adecuados, como aquellos en riesgo nutricional por deficiencias o excesos nutricionales.</p>	<p>Es el proceso de evaluar la situación nutricional de una persona. Su objetivo es identificar necesidades nutricionales, detectar desequilibrios y recomendar intervenciones para mejorar la salud.</p>	<p>IMC/Edad por percentiles</p>	<p>Bajo peso Peso normal Sobrepeso Obesidad</p>	<p>No presenta</p>	<p><b>Bajo peso</b> Mujeres: IMC inferior a 13.37-15.98 Kg/m<sup>2</sup> Varones: IMC inferior a 13.43-16.06 Kg/m<sup>2</sup></p> <p><b>Normal</b> Mujeres: IMC entre 13.37-16.17 Kg/m<sup>2</sup> 15.98-22.17 Kg/m<sup>2</sup> Varones: IMC entre 13.43-16.64 Kg/m<sup>2</sup> 16.06-21.12 Kg/m<sup>2</sup></p> <p><b>Sobrepeso</b> Mujeres: IMC mayor a 16.17-22.17 Kg/m<sup>2</sup> Varones: IMC mayor a 16.64-21.12 Kg/m<sup>2</sup></p>	<p>Ordinal</p>

<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>  <b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	<p>Son comportamientos obtenidos en el transcurso de la vida y que interceden en la alimentación.</p> <p>Empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia, en la que está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, medios de comunicación, como: la televisión y colegio. (13)</p>	<p>Se refieren a las prácticas y costumbres que siguen las personas en relación con la comida. Influye en qué se come, pero también cuándo, cómo y por qué se eligen estos alimentos.</p>	Consumo de alimentación saludable	Tipo de alimentos	Del 1 al 8	Adecuado (22-50) Regular (51-79) Inadecuado (80-110)	Ordinal
			Conocimiento y control sobre la propia dieta	Cantidad de alimentos en un día	Del 9 al 12		
			Contenido calórico de la dieta	Alimentos consumidos con mayor frecuencia	Del 13 al 19		
			Ejercicio físico	Frecuencia de la actividad física	Del 20 al 22		

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

**Matute J., (14)**, en la tesis titulada: “Hábitos alimentarios y estado nutricional, en niños de educación básica de la escuela María Montessori, 2023”. **Objetivo:** Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional, en niños de educación básica de la escuela María Montessori. **Metodología:** Cuantitativo, de corte transversal. **Resultados:** En los hábitos alimentarios se conoció que 42% de escolares tienen hábitos regulares, 36,8% buenos y 21% malos. En cuanto al estado nutricional la mayoría se encuentran en normopeso con 52,6%, el 31,5% con sobrepeso, 12,6% con obesidad y un 3,1% con bajo peso. **Conclusión:** Los hábitos alimentarios están relacionados con el estado nutricional de los niños, en esta institución.

**Villarreal A., (15)**, “Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los escolares de la Unidad Educativa Mundo Integral Atuntaqui, 2021”. **Objetivo:** Evaluar los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los escolares. **Metodología:** Estudio cuantitativo y descriptivo de corte transversal, muestra de 78 escolares. **Resultados:** El 31% de los escolares día a día consume frutas y verduras, el 19% consume alimentos de origen animal, cereales y derivados a diario. No se registró consumo de pescados, mariscos, embutidos y golosinas. **Conclusión:** Los hábitos alimentarios de los

estudiantes de esta Unidad Educativa se concentran en productos proteicos, verduras, frutas y glúcidos, mostrando un bajo consumo de pescados y mariscos.

**Macias K., Vélez M. et al. (16)**, investigación: “Valoración del estado nutricional en niños de 5 a 10 años de la comunidad Virgen de Monserrate, Crucita, 2020”. **Objetivo:** Evaluar el estado nutricional de niños de 5 a 10 años de la comunidad Virgen de Monserrate, Crucita, Ecuador. **Metodología:** Tipo descriptivo-transversal con una muestra intencional de 73 menores de edad. **Resultados:** IMC el 37% de las niñas y el 38% de los menores presentan una nutrición normal. Los factores socioeconómicos y los hábitos alimentarios afectaron los trastornos de malnutrición, ya sea por exceso o defecto. **Conclusión:** Gran cantidad de menores tiene un nivel nutricional relativamente adecuado.

**Ponte A., Julca S. (17)**, estudio: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 6to grado de primaria de la Institución Educativa N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho, 2020”. **Objetivo:** Evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de 6to grado de primaria. **Metodología:** Estudio cuantitativo, descriptivo, transversal y correlacional, muestra de 80 escolares. **Resultados:** Hábitos alimentarios deficientes en el 61%, moderados en el 28% y adecuados en el 11%. El 87% de los estudiantes presentaba obesidad, el 6% tenía sobrepeso y el 6% mantenía un peso normal. **Conclusión:** No se encontró relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de 6to grado de primaria.

**Mondragón G., Vílchez S. (18)** en su tesis titulada: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular de la Cruz, Lima-2020”.  
**Objetivo:** Evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares. **Metodología:** Estudio cuantitativo, transversal con diseño no experimental, con una muestra de 88 escolares. **Resultados:** El 57% presentó hábitos alimenticios incorrectos, incluyendo el 63% de los de 10 años, el 52% de los de 11 años, el 56% de las niñas y el 61% de los niños. **Conclusión:** No se encontró relación (P-valor=0.766) entre los hábitos alimentarios y el nivel nutricional de los escolares de 5to grado de primaria.

**Figuroa Y. (19)**, tesis titulada: “Factores asociados a la malnutrición en escolares de nivel primario de 8 a 10 años en instituciones educativas públicas del Centro Histórico y Periferia, Arequipa, 2019”.  
**Objetivo:** Identificar los factores asociados a la malnutrición en escolares. **Metodología:** Estudio descriptivo y analítico con una muestra de 276 escolares de 3er a 5to grado de primaria. **Resultados:** El 45% de los estudiantes tiene un IMC normal, mientras que el 32% tiene sobrepeso y el 23% obesidad. **Conclusión:** La malnutrición se evidencia a través de los siguientes factores: el número de comidas diarias y la frecuencia de ingesta de bebidas gaseosas por semana.

**Chino A. (20)**, tesis titulada: “Estilos de vida saludable en relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E.E. Coronel Bolognesi, 2022”. **Objetivo:** Evaluar cómo se relacionan las formas de vida saludables con el nivel nutricional. **Metodología:** Estudio cuantitativo y de diseño no experimental con una muestra de 109 escolares. **Resultados:** El 56% de los escolares tiene un modo de vida no saludable y el 44% tiene una forma de vida saludable. Para el estado nutricional, el 74,3% tiene un nivel normal y el 17,4% tiene sobrepeso. **Conclusión:** Los estilos de vida saludable están estrechamente relacionadas con el nivel nutricional de los escolares.

**Choque M. (21)**, investigación titulada: “Prevalencia y factores asociados al sobrepeso y obesidad en estudiantes de 9 a 11 años del nivel primario de las instituciones educativas públicas del distrito Alto de la alianza, Tacna, 2019”. **Objetivo:** Identificar la prevalencia y los factores que contribuyen a la obesidad y sobrepeso. **Metodología:** Estudio cuantitativo, básico, descriptivo correlacional, prospectivo y transversal, con una muestra de 872 escolares. **Resultados:** La realización diaria de ejercicio físico durante al menos media hora se vinculó con la prevalencia de sobrepeso en niños de 9 a 11 años. **Conclusión:** La insuficiencia o ausencia de ejercicio físico diario de al menos media hora es un factor que contribuye al sobrepeso.

**Araníbar C. (22)**, realizó una tesis titulada: “Factores asociados a sobrepeso y obesidad infantil en niños de 5 a 12 años atendidos en el servicio de Endocrinología del Hospital Hipólito Unanue de Tacna, 2019”. **Objetivo:** Factores que contribuyen al sobrepeso y la obesidad infantil. **Metodología:** Estudio descriptivo y transversal con una población de niños de 5 a 12 años. **Resultados:** Los niños que recibieron lactancia materna exclusiva y desarrollaron obesidad mostraron un OR de 2,73. Aquellos que realizaron menos de media hora de actividad física diaria presentaron un OR de 5,00 para la obesidad. **Conclusión:** La obesidad está asociada con la ausencia de lactancia materna exclusiva y la insuficiencia de actividad física.

## **2.2. BASE TEÓRICA**

### **2.2.1. Teoría de Enfermería**

#### **VIRGINIA HENDERSON**

#### **TEORÍA DE LAS 14 NECESIDADES BÁSICAS**

Se utilizó el modelo de Virginia Henderson y su "Teoría de las 14 necesidades básicas", la que permite evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los alumnos. (23)

Esta teoría pone énfasis en las necesidades humanas fundamentales y en cómo las enfermeras pueden asistir la satisfacción de éstas. (23)

Las necesidades identificadas por Virginia Henderson representan teorías o modelos para la práctica en el ámbito de la salud persigue la independencia, agiliza la recuperación de un paciente. (23)

El modelo de Virginia Henderson se considera como el núcleo de la práctica y el arte de Enfermería que ha dado origen a otros enfoques orientando a las enfermeras en el cuidado de los pacientes. Estableció 14 necesidades humanas básicas que sustentan el cuidado enfermero. (23)

Una enfermera debe asumir la toma de roles en nombre del paciente asistirlo en su proceso de recuperación hasta su autosuficiencia incluso apoyarlo a morir en paz. (23)

Este modelo se fundamenta en la teoría de las necesidades humanas, donde la vida y la salud son el eje central de la práctica de enfermería. (24).

Nos dice que la persona es un ser integral compuesto de aspectos biológicos, psicológicos, socioculturales y espirituales, los que interactúan llevándolo hacia el desarrollo de su potencial. (24)

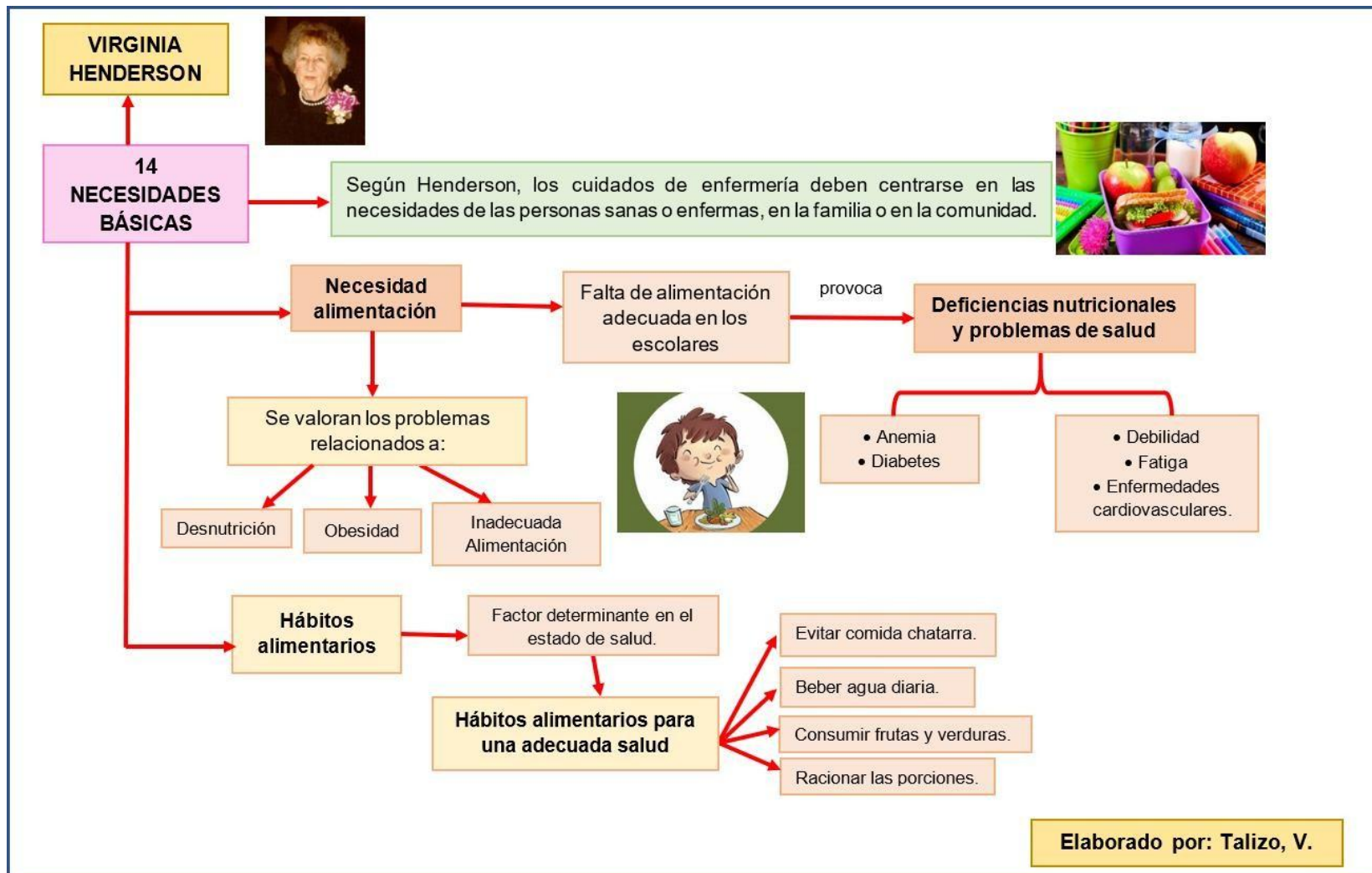
Cuatro conceptos han sido descritos en conexión con el paradigma del modelo de Virginia Henderson:

- **Salud:** Fundamental para el bienestar humano. Se conceptualiza como la capacidad que tiene el individuo de satisfacer las 14 necesidades básicas sin atención, así como mantenerla con voluntad, fortaleza y el conocimiento necesario. (24)
- **Persona:** Es aquella entidad integral que requiere asistencia para alcanzar salud, independencia o una muerte digna. (24)
- **Entorno:** Abarca la relación persona-familia. (24)

- **Enfermera (cuidados o rol profesional):** Su rol es asistir a las personas, estén sanos o enfermos, promueven actividades que beneficien a la salud, facilitan la recuperación, la independencia del paciente como objetivo de su quehacer, la recuperación o una muerte tranquila. (24)

## 2.2.2 MAPA CONCEPTUAL

Mapa conceptual de la Teoría de Virginia Henderson según la Valoración del estado nutricional y Hábitos alimentarios en los escolares de las Instituciones Educativas de Cono Sur, Tacna.



### 2.2.3. VARIABLES DE ESTUDIO

#### A. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

##### ➤ ESTADO NUTRICIONAL

Se refiere a la relación o la respuesta que se da entre una persona, la absorción y las adaptaciones fisiológicas al ingerir nutrientes. Evaluar el estado nutricional implica estimar, valorar y calcular la condición en la que se encuentra un individuo si este es adecuado el desarrollo físico e intelectual garantiza una vida larga y saludable. (25)

La evaluación del estado nutricional de los menores, en etapa estudiantil, está vinculada con la medición del desarrollo.

##### • ESTADO NUTRICIONAL EN EL ESCOLAR

**Escolar:** La infancia es un período de cambios significativos y crecimiento rápido de presentarse problemas de malnutrición estos dificultan el crecimiento y desarrollo afectando la atención y la enseñanza. (26)

Durante la infancia intermedia, la cantidad de energía disminuye en referencia al tamaño corporal, aunque se acumulan reservas para la adolescencia favoreciendo su crecimiento. (26)

Durante la etapa escolar, los niños participan activamente en los juegos dándose el desgaste energético como consecuencia a su actividad lo que promueve así el desarrollo intelectual. (26)

En este período, los niños suelen aumentar de peso entre 2 y 3 kg por año, y crecen aproximadamente 5 cm por año. (26)

### ➤ VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Es el conjunto de métodos utilizados para describir y evaluar la situación y necesidades nutricionales de una persona. (27)

Durante la etapa escolar, es necesario evaluar el crecimiento y desarrollo del niño a fin de identificar situaciones de riesgo o alteraciones en su desarrollo.

La evaluación del estado nutricional se fundamenta en la anamnesis, exploración física y el estudio antropométrico. A continuación, detallaremos cada una de estas técnicas:

- **Anamnesis:** Proceso de recabar información como es el tipo de alimentación, los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física y la presencia de enfermedades. (28)

- **Exploración Clínica:** Examen físico, se enfoca en evaluar de manera integral la nutrición y sus deficiencias. (28)
- **Antropometría nutricional:** Se centra en mediciones corporales como el peso, la altura y el perímetro craneal. Los índices de relación más utilizados son peso/altura, altura/edad, peso/edad e Índice de Masa Corporal. (28)

- **Peso:** Es la medida o indicador de la masa corporal, Índice de Masa Corporal (IMC). Para determinar el peso según la edad se emplea la clasificación de la malnutrición la que puede ser leve, si el peso está entre el 75% y el 90% del peso medio para la edad y sexo; malnutrición moderada, si el peso está entre el 60% y el 75%; y malnutrición grave, si el peso es igual o menor al 60%. (28)

- **Talla:** Es el parámetro esencial para evaluar el crecimiento. (28)

La longitud es el parámetro principal para medir el crecimiento y se ve afectada en casos de carencias. En el Perú, es necesario relacionar el peso con la altura para obtener datos confiables. La medición de la altura se realiza de la siguiente manera: (28)

El estudiante está descalzo, en posición de atención, con los talones, glúteos, espalda y región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro. Luego hará una inspiración profunda para compensar el acortamiento de los discos intervertebrales. Se realizará una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior,

la cabeza del estudiante se mantiene en el plano de Frankfort.  
(28)

- **Relación Peso/Talla:** A continuación, se describen los métodos más utilizados:

- **Índice de Quetelet o Índice de Masa Corporal:** El Índice de Masa Corporal (IMC) es un valor que señala el rango más saludable de masa que puede tener un niño, adolescente o adulto basado en su estatura y masa muscular. El IMC se calcula dividiendo la masa en kilogramos por el cuadrado de la estatura en metros. (28)

$$\text{Fórmula del IMC} = \text{PESO}/(\text{TALLA})^2$$

### **Clasificación del estado nutricional según el Índice de Masa Corporal o Índice de Masa Corporal**

En los escolares se realiza la valoración del Índice de Masa Corporal (IMC), se utiliza estándares obtenidos a través de estudios transversales y longitudinales los que miden el peso, la estatura y la cantidad de grasa corporal según la edad y el sexo para así determinar el estado nutricional normal (peso acorde a su edad o estatura), o si presenta déficit o, sobrepeso.  
(29)

## Edad por Percentiles

- **Para mujeres de 6 a 12 años**

Se detalla la clasificación del estado nutricional para el sexo femenino, según la edad correspondiente. (30)

CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL			
EDAD (años)	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO
6	IMC < 13.37	IMC 13.37 – 16.17	IMC > 16.17
7	IMC < 13.79	IMC 13.79 – 17.17	IMC < 17.17
8	IMC < 14.22	IMC 14.22 – 18.18	IMC < 18.18
9	IMC < 14.66	IMC 14.66 – 19.19	IMC < 19.19
10	IMC < 15.09	IMC 15.09 – 21.09	IMC < 21.09
11	IMC < 15.53	IMC 15.53 – 21.18	IMC < 21.18
12	IMC < 15.98	IMC 15.98 – 22.17	IMC < 22.17

## Para varones de 6 a 12 años

Se especifica la clasificación del estado nutricional para el sexo masculino, según la edad correspondiente. (30)

CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL			
EDAD (años)	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO
6	IMC < 13.43	IMC 13.43 – 16.64	IMC > 16.64
7	IMC < 13.85	IMC 13.85 – 17.37	IMC < 17.37
8	IMC < 14.28	IMC 14.28 – 18.11	IMC < 18.11
9	IMC < 14.71	IMC 14.71 – 18.85	IMC < 18.85
10	IMC < 15.15	IMC 15.15 – 19.60	IMC < 19.60
11	IMC < 15.59	IMC 15.59 – 20.35	IMC < 20.35
12	IMC < 16.06	IMC 16.06 – 21.12	IMC < 21.12

## B. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Son rutinas y costumbres que se adquieren mediante las enseñanzas recibidas del entorno y son producto de la educación alimentaria que recibimos desde la infancia a fin de mantener una buena salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los hábitos alimenticios hacen referencia a un conjunto de prácticas y costumbres que afectan la selección, preparación y consumo de alimentos de forma individual como grupal. (31)

- **HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS**

Implica mantener una alimentación equilibrada y completa, es una dieta saludable. (32)

Para satisfacer nuestras necesidades de energía y nutrientes es fundamental el consumo balanceado de alimentos. (33)

**Suficiente:** Son cantidades proporcionales de nutrientes que satisfacen las necesidades. (33)

**Variada:** Incluir diferentes alimentos en la preparación de viandas, técnicas culinarias, higiene adecuada y conservación de los insumos. (33)

**Completa:** Nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. (33)

**Armónica (equilibrada):** Proporción adecuada de nutrientes lo cual es la clave de una buena alimentación. (33)

**Adecuada:** Es la que nos aporta los nutrientes que necesitamos según el sexo, edad, nivel de actividad física y el estado fisiológico. (33)

**Inocua:** No representa riesgos para la salud. (33)

- **HÁBITOS ALIMENTARIOS INADECUADOS**

Aumentan el riesgo de padecer enfermedades como sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles, la mayoría de las personas consumen alimentos ricos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sales. (34)

La alimentación desempeña un papel fundamental para una vida saludable, especialmente en las primeras etapas de la vida donde se forman los hábitos los que son brindados por el entorno familiar. (34)

## ➤ DIMENSIÓN: CONSUMO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aquella que proporciona a cada individuo los alimentos necesarios para satisfacer sus requerimientos nutricionales en la infancia, adolescencia, adultez y vejez para así gozar de salud. (35)

**¿Qué características debe de tener una alimentación saludable?**

- **Completa:** Debe proporcionar todos los nutrientes necesarios para el organismo: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. (35)
- **Equilibrada:** Debe haber proporción adecuada entre los diferentes nutrientes. (35)
- **Suficiente:** Debe ser en la cantidad adecuada y necesaria para mantenerse dentro de los rangos saludables. (35)
- **Variada:** Debe incluir alimentos de diferentes grupos (lácteos, frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes, aves, pescados, etc.). (35)

## **ALIMENTACIÓN**

Es consumir alimentos para obtener energía, desarrollarnos, crecer y subsistir. La adecuada alimentación es influenciada por nuestro entorno. (36)

## **ALIMENTACIÓN EN ESCOLARES**

Los niños en edad escolar, de 6 a 12 años, requieren alimento nutritivo y saludable debido a su crecimiento continuo. Deben consumir alimentos de cuatro a cinco veces al día, incluyendo refrigerios. Se deben establecer hábitos alimentarios a pesar de influencias externas. (37)

### ➤ **DIMENSIÓN: CONOCIMIENTO Y CONTROL SOBRE LA PROPIA DIETA**

Es importante consumir diariamente alimentos de todos los grupos alimenticios:

#### **Leche y derivados**

- Consumo de 500 a 1,000 ml diarios.
- Principal fuente de calcio, para prevenir la osteoporosis en la edad adulta. (38)

## **Carnes, pescados, huevos y legumbres**

- Optar por carnes y pescados bajos en grasa especialmente por los ácidos grasos omega-3.
- Es importante limitar la ingesta de embutidos, altos en grasa saturada, dañinos para la salud cardiovascular.
- Moderar el consumo de huevos a pesar de ser fuente de proteínas, uno al día hasta tres a la semana, ya que pueden ser altos en colesterol.
- Consumo regular de legumbres, como frijoles, lentejas y garbanzos, debido a su contenido de proteínas vegetales, fibra. (38)

## **Cereales**

- Granos que incluyen cereales fortificados o integrales (preferibles), así como el pan y la pasta.
- Incorporarlos en la alimentación diaria de los niños. (38)

## **Frutas, verduras y hortalizas**

- Consumir diariamente 2-3 piezas de frutas maduras y verduras frescas conocer cómo conservarlas, su cocción, su preparación, su distribución según la temporada. (38)

➤ **DIMENSIÓN: CONTENIDO CALÓRICO DE LA DIETA**

**Requerimientos nutricionales en niños de 4-6 años de edad**

- **Energía:** Un consumo diario de 1,800 kcal (equivalente a 90 kcal por kg de peso corporal).
- **Proteínas:** Ingesta de 1,1 g por kg de peso corporal al día, donde el 65% deben ser de origen animal.
- **Calcio:** Consumir 800 mg de calcio diariamente para mantener la salud ósea y general. (38)

**Recomendaciones dietéticas en niños de 4-6 años de edad**

- **Distribución dietética:** Las calorías diarias deben repartirse de la siguiente manera: 25% en el desayuno, (porcentaje destacado dentro del grupo calórico ingerido); 30% en la comida, 15% en la merienda y 30% en la cena.
- **Distribución calórica:** El 50-60% de las calorías diarias deben ser carbohidratos complejos y menos del 10% carbohidratos refinados, el 10-15% proteínas de alta calidad y el 30-35% de grasas. Procurar mantener un equilibrio entre grasas animales y vegetales.

- Aporte diario de alimentos variados de todos los grupos: Debe ser una dieta variada, ningún alimento superará el 25% de las calorías totales diarias.
- Consideración de gustos, condiciones socioeconómicas y costumbres del niño: Adaptar las recomendaciones nutricionales a preferencias individuales, situación económica y hábitos alimentarios del niño.
- Supervisión de los menús escolares: Ofrecer en los menús escolares viandas balanceadas y novedosas con verduras, legumbres, pasta y arroz; pescados, carnes magras, huevos con patatas, ensaladas, postres frutas apetecibles y de temporada. El agua es la bebida fundamental para acompañar sus menús.
- Limitación del tiempo frente a la televisión: Restringir el tiempo de televisión a 1-2 horas diarias para así evitar el sedentarismo y el consumo de alimentos poco saludables. (38)

### **Requerimientos nutricionales en niños de 7-12 años de edad**

- Energía: 2,000 kcal (70 kcal/kg peso/día).
- Proteínas: 1 g/kg peso/día.
- Calcio: 800-1,300 mg/día según la edad. (38)

## **Recomendaciones dietéticas en niños de 7-12 años de edad**

- **Distribución dietética:** Las calorías diarias son de la siguiente manera: 25% en el desayuno, 30% en la comida, 15% en la merienda y 30% en la cena.
- **Distribución calórica:** El 50-60% de las calorías diarias deben provenir de carbohidratos complejos y menos del 10% de carbohidratos refinados, el 10-15% de proteínas de alta calidad y el 30-35% de grasas. Mantener el equilibrio entre grasas animales y vegetales.
- **Ingestión de alimentos de todos los grupos:** Consumir alimentos variados que incluyan nutrientes esenciales como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa.
- **Vigilancia de la calidad nutricional de los snacks:** Controlar los alimentos consumidos entre comidas, descartando los procesados optando por las frutas frescas, yogur o frutos secos.
- **Supervisión de los menús escolares:** Deben ofrecer comidas equilibradas y nutritivas incluyendo variedad de verduras, proteínas magras reduciendo las grasas.
- **Limitación del tiempo frente a la televisión:** Restringir el tiempo de exposición a la televisión a un máximo de 1-2 horas diarias, de lo contrario los hábitos alimenticios y la salud de los niños se verán afectados. (38)

## ➤ **DIMENSIÓN: EJERCICIO FÍSICO**

Es la actividad sistemática y regular, diseñado para mantener y mejorar nuestra condición física ofreciéndonos energía y vitalidad en las actividades diarias, lo que ayudará a reducir el riesgo de enfermedades. (39)

### **¿Cuánto tiempo de ejercicio físico es suficiente?**

La actividad física para niños y adolescentes en edad escolar, debe ser al menos 60 minutos diarios con rutinas que fortalezcan los músculos y los huesos al menos 3 días a la semana lo que promoverá el bienestar general y un estilo de vida activo y saludable. (40)

### **Beneficios y ventajas:**

- Fomenta hábitos saludables: La práctica deportiva desde pequeños ayuda a establecer estilos de vida activos y saludables.
- Reduce el riesgo de Sobrepeso, Obesidad y enfermedades como la Diabetes Tipo 2 y la Hipertensión, es decir, evita el desarrollo de enfermedades crónicas.

- Alivia el estrés, la ansiedad y previene la depresión: El deporte es una excelente manera de mejorar el estado de ánimo y la salud mental promoviendo el bienestar general.
- Mejora las habilidades sociales: Fomenta la interacción con otros niños y adolescentes, se desarrollan habilidades sociales; el trabajo en equipo, la cooperación y el liderazgo.
- Favorece el desarrollo físico: Es decir mejora la resistencia física, aeróbica, desarrolla y fortalece los huesos y músculos en crecimiento.
- Refuerza el sistema inmunológico y protege contra enfermedades: La actividad física regular reduce el riesgo de infecciones, mejora la salud auditiva y general del niño. (41)

### 2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS

**Alimentación:** Es el acto consciente y voluntario de ingerir alimentos para satisfacer necesidades nutricionales y energéticas. (42)

**Escolar:** Es la edad comprendida entre los 6 y 11-12 años, señalada como la niñez media o etapa escolar, se caracteriza por el desarrollo del razonamiento lógico, mayor capacidad de concentración y un crecimiento físico lento y constante. (43)

**Estado Nutricional:** Es la condición del organismo en función de los nutrientes que consume, este puede ser adecuado o inadecuado, y se evalúa mediante diferentes indicadores los cuales nos evidencian el mantener una buena salud y desarrollo. (44)

**Hábitos alimentarios:** Son patrones de comportamiento adquiridos por las personas en la selección, preparación y consumo de alimentos las que están influenciadas por las características sociales, económicas y culturales de una población o región específica. (45)

**Necesidades nutricionales:** Son las cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada individuo requiere para mantener la salud y llevar a cabo sus funciones corporales de manera adecuada. según la edad, el sexo, el nivel de actividad física y el estado de salud. (46)

**Valoración del estado nutricional:** Es la relación entre la nutrición y la salud, es decir, las necesidades nutricionales de la persona con la ingesta, absorción y utilización de los nutrientes. (47)

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

Cuantitativo, ya que se caracterizó por medir las variables utilizando escalas numéricas y métodos de análisis estadístico para obtener resultados cuantificables y objetivos. (48)

#### **3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Tipo transversal, se llevó a cabo en un momento específico y en un lugar determinado. Además, descriptivo, el objeto de estudio se presentó sin manipular variables. Fue correlacional, porque permitió establecer las asociaciones entre las variables analizadas. (48)

#### **3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN**

Deductivo, ya que se partió de teorías generales y se formularon hipótesis específicas que fueron sometidas a pruebas para verificar su validez o falsedad. (48)

### **3.4. POBLACIÓN**

Estuvo constituida por escolares de las Instituciones Educativas: Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez.

El total de escolares del nivel primario son 1830. De los cuales, 950 escolares son de la I.E. Luis Alberto Sánchez y 880 escolares corresponden a la I.E. Jorge Chávez.

#### **3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión**

El estudio incluyó a los escolares desde primero hasta sexto grado de primaria.

- **Criterios de inclusión**

- Escolares inscritos en el año académico 2023.
- Escolares de primero a sexto grado de primaria.
- Escolares que anhelan participar en la presente investigación.

- **Criterios de exclusión**

- Escolares que no estén matriculados en el año académico 2023.
- Escolares que no quieren participar en la presente investigación.

### **3.5. MUESTRA**

#### **3.5.1. Tamaño de la muestra**

Se trabajó con 317 escolares, desde el primer grado hasta el sexto grado del nivel primario, distribuyéndose de la siguiente manera:

Luis Alberto Sánchez: 950 escolares del nivel primario, cada grado estuvo compuesto por 6 secciones existentes (A, B, C, D, E, F), conformando un total de 36 salones desde el primer grado al sexto grado de primaria, de manera que se trabajó con una cantidad de alumnos de todas las secciones obteniendo un total de 165 participantes.

Jorge Chávez: 880 escolares del nivel primario, donde los grados del primero, tercero y cuarto estuvo compuesto por 6 secciones existentes (A, B, C, D, E, F), mientras que el segundo, quinto y sexto grado estaba constituido por 5 secciones existentes (A, B, C, D, E), conformando un total de 33 salones desde el primer grado al sexto grado de primaria. Por lo tanto, se trabajó con una cantidad de escolares de todas las secciones por grado, obteniendo un total de 152 participantes.

#### **3.5.2. Muestreo o selección de la muestra**

Fue no probabilístico por conveniencia, ya que se seleccionó la muestra de acuerdo a la conveniencia del investigador. En este tipo de muestreo, no todos los individuos de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados. (49) La selección de la muestra

según la conveniencia para el colegio Luis Alberto Sánchez (A, B, C, D, E, F) fueron las secciones “A” de todos los grados, porque cubría la cantidad de escolares para poder desarrollar los cuestionarios de la investigación. De igual manera, se seleccionó la muestra para el colegio Jorge Chávez teniendo en cuenta las secciones “A”, “B”, “D”, “E” de los siguientes grados: 3er grado “A”, 1er grado “B”, 5to grado “B”, 6to grado “B”, 2do grado “D”, 4to grado “E”, considerando la conveniencia del investigador en la aplicación de los cuestionarios de investigación.

### **3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS**

Estuvo compuesta por los escolares del nivel primario de las Instituciones Educativas: Luis Alberto Sánchez (A, B, C, D, E, F) y Jorge Chávez (A, B, C, D, E, F).

### **3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

La valoración del estado nutricional se llevó a cabo mediante la medición del peso y la talla de cada estudiante, con el objetivo de calcular su Índice de Masa Corporal (IMC). Este método permitió determinar si el peso de cada estudiante se clasifica como bajo peso, peso normal y sobrepeso, proporcionando así una evaluación precisa de su estado nutricional según criterios estandarizados.

### **Instrumento Nº 01: “Cuestionario de Hábitos Alimentarios”**

Este cuestionario estuvo compuesto por 22 ítems, corresponde al trabajo que realizó Pilar, R. (50) y fue modificado por la investigadora para alcanzar información de la variable de estudio.

El presente formulario estuvo dividido por las siguientes dimensiones: Consumo de alimentación saludable, Conocimiento y control sobre la propia dieta, Contenido calórico de la dieta y Ejercicio físico.

El cuestionario fue aplicado en el salón de clases junto con el apoyo del profesor y/o auxiliar, para dar las aclaraciones correspondientes, en caso hubiera alguna duda o consulta en las preguntas.

La puntuación de los ítems se da con los siguientes valores:

Nunca :1

Pocas veces: 2

A veces: 3

Muchas veces: 4

Siempre: 5

Los ítems 13, 17 y 19 tienen una puntuación invertida que se da de la siguiente manera:

Nunca: 5

Pocas veces: 4

A veces: 3

Muchas veces: 2

Siempre: 1

Los valores totales resultantes del cuestionario se clasifican en:

- Inadecuado (22 al 51)

- Regular (52 al 81)
- Adecuado (82 al110)

Mientras que las dimensiones se dividen en:

<b>DIMENSIÓN Nº 01: CONSUMO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	
D1 = 8-18	Inadecuado
D1 = 19-29	Regular
D1 = 30-40	Adecuado

<b>DIMENSIÓN Nº 02: CONOCIMIENTO Y CONTROL SOBRE LA PROPIA DIETA</b>	
D2 = 4-8	Inadecuado
D2 = 9-13	Regular
D2 = 14-20	Adecuado

<b>DIMENSIÓN Nº 03: CONTENIDO CALÓRICO DE LA DIETA</b>	
D3 = 7-16	Inadecuado
D3 = 17-26	Regular
D3 = 27-35	Adecuado

<b>DIMENSIÓN Nº 04: EJERCICIO FÍSICO</b>	
D4 = 3-6	Inadecuado
D4 = 7-10	Regular
D4 = 11-15	Adecuado

### **3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD**

#### **3.8.1. VALIDEZ**

##### **Validez de Criterio**

Se refiere a la capacidad del instrumento de predecir o estar relacionado con un criterio específico. En este caso, la validez de criterio del instrumento: Hábitos Alimentarios, obtuvo un valor de 0,71, lo que indica que el instrumento tiene una validez y concordancia alta, es decir mide de manera adecuada la variable de estudio. (Ver anexo N°04)

##### **Validez de Contenido**

Determina si un instrumento de investigación está elaborado acorde a las variables y al tema de estudio. Se analiza cada ítem del instrumento y se le asigna una puntuación entre 0, 1 y 2, indicando si no es aplicable, es corregible o es aplicable, respectivamente para ello, se cuenta con el respaldo de los expertos que brindan sugerencias y recomendaciones para mejorar el planteamiento de cada ítem y lograr una adecuada medición de la variable.

Para la validez y el análisis estadístico se trabajó con la prueba binomial para ver si es adecuado, obteniendo un valor de 0,048. Por lo tanto, el grado de concordancia es significativo. (Ver anexo N°05)

### **3.8.2. CONFIABILIDAD**

Se llevó a cabo la evaluación de la confiabilidad del instrumento utilizando a 20 escolares de la institución educativa Jorge Martorell Flores, perteneciente al Cercado de la ciudad de Tacna, iniciando con la entrega de los consentimientos informados. Se pudo administrar el instrumento a ese grupo como parte de la fase piloto de la investigación.

De estos datos, se desprende que, según el coeficiente de Alfa de Cronbach, el instrumento exhibe una fiabilidad aceptable. (Ver anexo N°06)

### **3.9. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para obtener la información de datos se realizaron los siguientes trámites administrativos:

- El proyecto de investigación fue presentado a la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJBG para su aprobación. Luego, se conoció la designación del asesor y la autorización para su ejecución, mediante la Resolución de Facultad N°223-2023-FACS-UNJBG. (Ver anexo N°07)
- Se llevó a cabo la evaluación de la Validez de Criterio, Contenido y Confiabilidad del instrumento mediante la participación de 5 especialistas en el tema. (Ver anexo N°04, anexo N°05 y anexo N°06).

- Se coordinó con la subdirectora del colegio Jorge Martorell para solicitar la autorización de la Prueba Piloto de la muestra correspondiente.
- Se gestionó ante la Escuela Profesional de Enfermería la autorización para llevar a cabo la Prueba Piloto en la Institución Educativa Jorge Martorell la que se entregó a esta Institución para realizar la aplicación Piloto, con el objetivo de evaluar la Validez y Confiabilidad del instrumento. (Ver anexo N°08)
- Se ejecutó la Prueba Piloto a 20 escolares del 5to grado del nivel primario de la Institución Educativa Jorge Martorell, con el previo permiso de la subdirectora y del docente encargado.
- Se coordinó con los subdirectores y directores del nivel primario de las Instituciones Educativas Jorge Chávez y Luis Alberto Sánchez para solicitar la autorización de ejecución de tesis de las muestras correspondientes.
- Se solicitó a la Escuela de Enfermería el permiso que respalde la ejecución del proyecto de tesis, según la muestra de estudio en dichas Instituciones. (Ver anexo N°09)
- Se pidió el apoyo de los subdirectores de dichas Instituciones Educativas coordinándose con los docentes, para lo cual se explicó la finalidad de la investigación, se estableció los horarios para la aplicación del Cuestionario y la realización de peso, talla en los estudiantes del nivel primario, según la muestra designada.

- Luego, se entregó y explicó a los educandos lo referente al Consentimiento Informado. (Ver anexo N°02 y anexo N°10)
- Posteriormente, contando con la aceptación de los padres de familia, se procede a la ejecución del Instrumento, el peso y talla en los escolares.
- Seguidamente, se capacitó a dos encuestadores sobre la aplicación del Instrumento y medición de talla y peso en los escolares de los diferentes Centros Educativos.
- La aplicación del Instrumento, el peso y talla en los escolares, se realizó en las aulas de cada grupo designado con los permisos respectivos.
- La obtención de información se llevó en un plazo de dos meses en las distintas Instituciones Educativas.

### **3.10. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Una vez recolectada la información, fue transferida a los programas Excel y SPSS-25, correspondientemente, para luego realizar las tablas y gráficos para así realizar la comparación entre las poblaciones de estudio.

En este estudio, se empleó el método de estadística descriptiva, que comenzó con la aplicación de cuestionarios recopilándose así los datos. Posteriormente, la información obtenida fue revisada, organizada, codificada y transferida a una base de datos elaborada con

el software SPSS versión 25. Este proceso permitió realizar un análisis detallado facilitando la interpretación y la obtención de resultados significativos para la investigación.

### **3.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS**

#### **3.11.1. Principio de autonomía**

Se respetó las decisiones de cada estudiante, quienes participaron libremente en la investigación bajo la autorización de sus padres.

#### **3.11.2. Consentimiento Informado**

Se pidió a los alumnos participar en la investigación con el pleno conocimiento de la misma y de forma facultativa.

#### **3.11.3. Confidencialidad de los datos**

Se informó a los escolares y padres de familia, que los resultados de los instrumentos aplicados serán guardados con reserva, resguardando el derecho a la privacidad.

#### **3.11.4. Principio de Beneficencia**

Se garantizó el bienestar de los escolares del nivel primario que fueron parte en el presente estudio.

#### **3.11.5. Evaluación de los beneficios del estudio y destinatarios**

El presente estudio de indagación ha tenido un aporte significativo para los escolares de las instituciones educativas: Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez.

#### **3.11.6. Protección de grupos vulnerables**

Este estudio demostró la correlación entre la evaluación del estado nutricional y los patrones alimentarios de los escolares.

#### **3.11.7. Principio de Justicia**

Se ejecutó con prudencia y la precaución necesaria para asegurar que no se presenten injusticias y se reconozca la equidad a los escolares.

### **3.11.8. La selección de seres humanos**

Son los estudiantes del nivel primario que participaron de manera voluntaria teniendo presente los puntos señalados en el muestreo no probabilístico.

Este estudio proporcionó hallazgos sobre la asociación entre la evaluación del estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de las Instituciones Educativas ubicadas en la ciudad de Tacna.

## **CAPÍTULO IV**

### **DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS**

#### **4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y DESCRIPCIÓN**

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos en el estudio, esto luego de la recolección de datos mediante instrumentos aplicados a los escolares de primaria de las instituciones educativas: Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez. Los resultados se han organizado en tablas y gráficos detallados, proporcionando un análisis exhaustivo que cumple con los objetivos establecidos en el estudio.

**TABLA N° 01**

**DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE CONSUMO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.**

<b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Inadecuado	10	3,2
Regular	261	82,3
Adecuado	46	14,5
Total	317	100,0

**Fuente:** Encuesta "Hábitos Alimentarios" aplicada a escolares I.E. Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez, Tacna-2023.

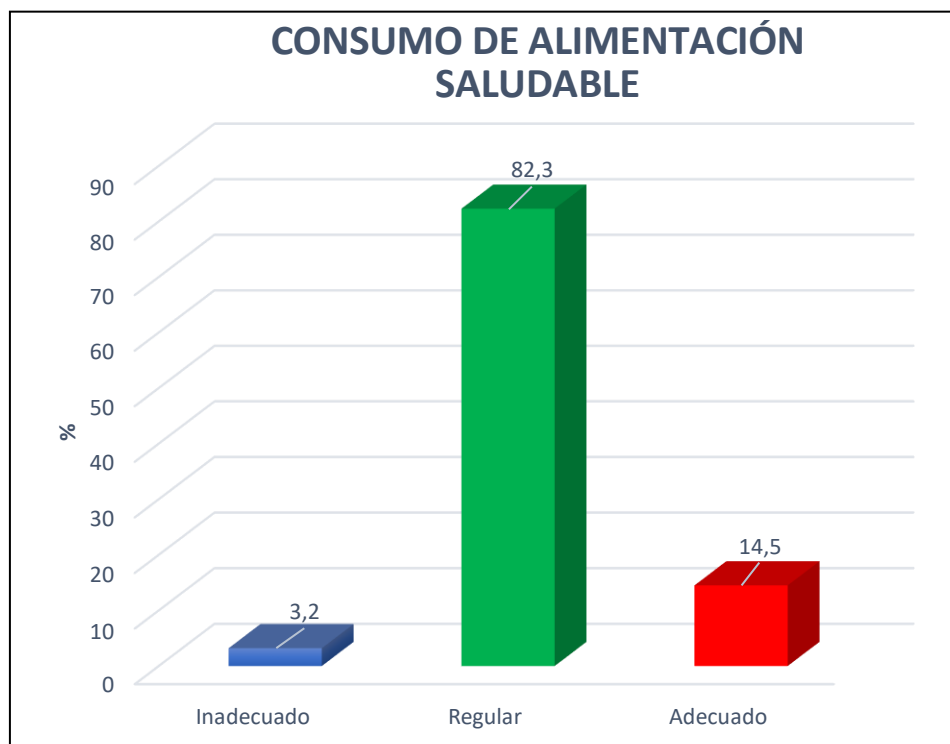
**Elaborado por:** El autor Pilar, R. y modificado por Bach. Talizo, V.

**DESCRIPCIÓN:**

En la tabla N° 01, se muestra que el 3,2% de los escolares de las Instituciones Educativas de Tacna tienen un nivel inadecuado en el consumo de alimentación saludable, mientras que el 82,3% tiene una regular alimentación saludable.

## GRÁFICO N° 01

### DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE CONSUMO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.



Fuente: Tabla N° 01

**TABLA N° 02**

**DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE CONOCIMIENTO Y CONTROL SOBRE LA PROPIA DIETA EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.**

<b>CONOCIMIENTO Y CONTROL SOBRE LA PROPIA DIETA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Inadecuado	5	1,6
Regular	144	45,4
Adecuado	168	53,0
Total	317	100,0

**Fuente:** Encuesta "Hábitos Alimentarios" aplicada a escolares I.E. Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez, Tacna-2023.

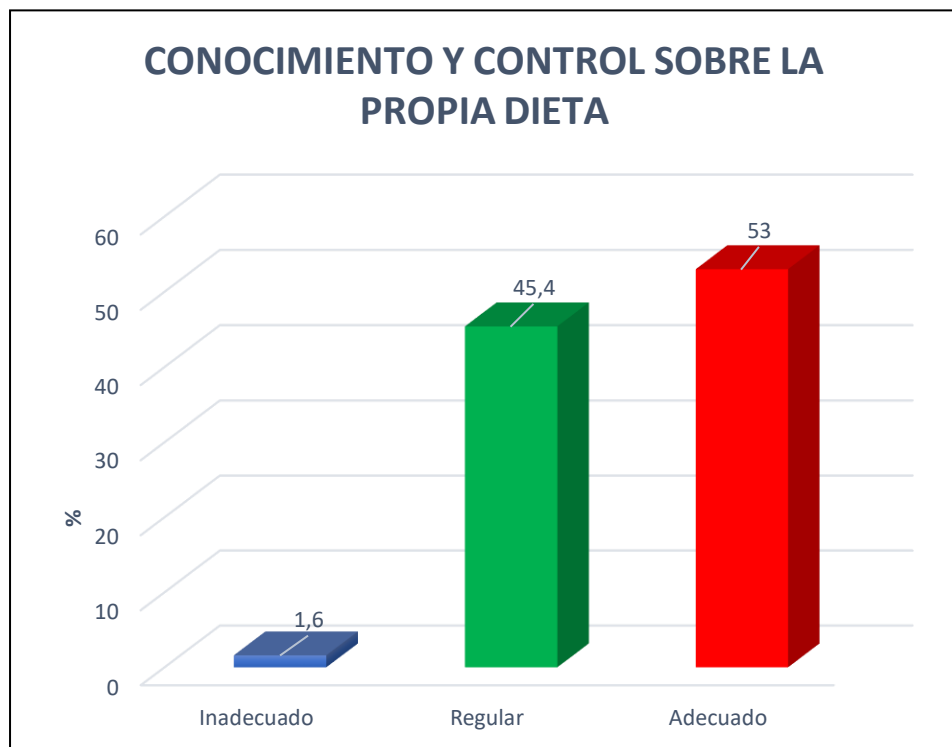
**Elaborado por:** El autor Pilar, R. y modificado por Bach. Talizo, V.

**DESCRIPCIÓN:**

En la tabla N° 02, se muestra que el 1,6% de los escolares de las Instituciones Educativas de Tacna tienen un nivel inadecuado de conocimiento y control sobre la propia dieta, mientras que el 53% tiene un nivel adecuado.

## GRÁFICO N° 02

**DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE CONOCIMIENTO Y CONTROL SOBRE LA PROPIA DIETA EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.**



**Fuente:** Tabla N° 02

**TABLA N° 03**

**DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE  
CONTENIDO CALÓRICO DE LA DIETA EN LOS ESCOLARES DE LAS  
INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.**

<b>CONTENIDO CALÓRICO DE LA DIETA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Inadecuado	8	2,5
Regular	264	83,3
Adecuado	45	14,2
Total	317	100,0

**Fuente:** Encuesta "Hábitos Alimentarios" aplicada a escolares I.E. Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez, Tacna-2023.

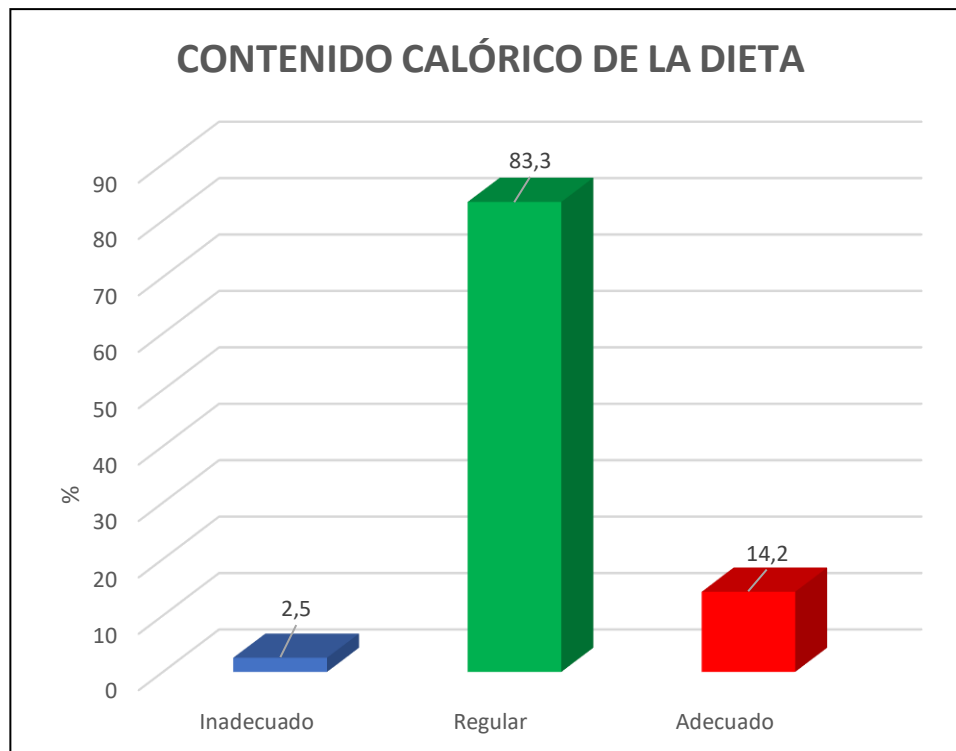
**Elaborado por:** El autor Pilar, R. y modificado por Bach. Talizo, V.

**DESCRIPCIÓN:**

En la tabla N° 03, muestra que el 2,5% de los escolares de las Instituciones Educativas de Tacna tienen un nivel inadecuado de contenido calórico de la dieta, mientras que el 83,3% tiene un nivel regular.

### GRÁFICO N° 03

#### DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE CONTENIDO CALÓRICO DE LA DIETA EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.



Fuente: Tabla N° 03

**TABLA N° 04**

**DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.**

<b>EJERCICIO FÍSICO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Inadecuado	12	3,8
Regular	165	52,0
Adecuado	140	44,2
Total	317	100,0

**Fuente:** Encuesta "Hábitos Alimentarios" aplicada a escolares I.E. Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez, Tacna-2023.

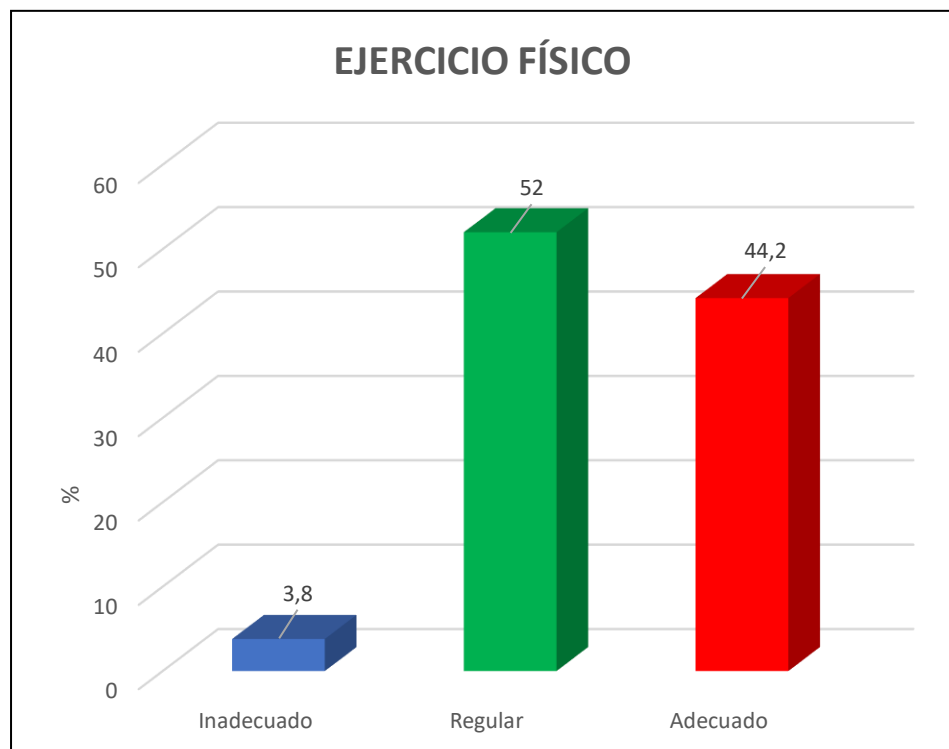
**Elaborado por:** El autor Pilar, R. y modificado por Bach. Talizo, V.

**DESCRIPCIÓN:**

En la tabla N° 04, el 3,8% de los escolares de las Instituciones Educativas de Tacna tienen un nivel inadecuado de ejercicio físico, mientras que el 52% tiene un nivel regular.

## GRÁFICO N° 04

### DISTRIBUCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, DIMENSIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.



Fuente: Tabla N° 04

**TABLA N° 05**

**NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.**

<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Inadecuado	4	1,3
Regular	271	85,5
Adecuado	42	13,2
<b>Total</b>	<b>317</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Encuesta "Hábitos Alimentarios" aplicada a escolares I.E. Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez, Tacna-2023.

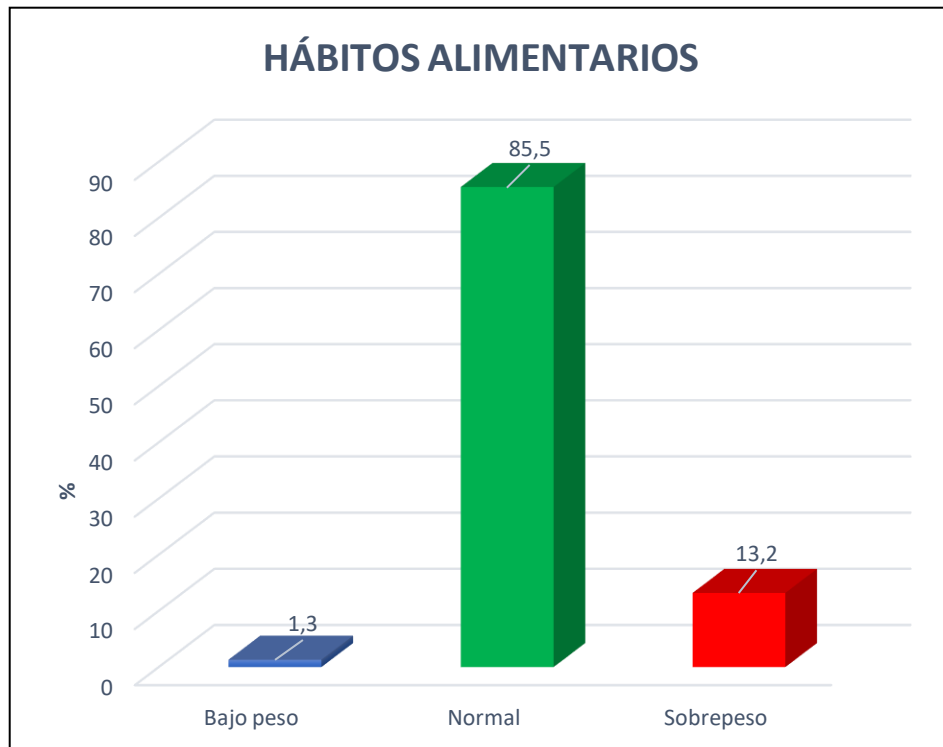
**Elaborado por:** El autor Pilar, R. y modificado por Bach. Talizo, V.

**DESCRIPCIÓN:**

En la tabla N° 05, el 1,3% de los escolares de las Instituciones Educativas de Tacna tienen un nivel inadecuado de hábitos alimentarios, mientras que el 85,5% tiene un nivel regular de hábitos alimentarios.

## GRÁFICO N° 05

### NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.



Fuente: Tabla N° 05

**TABLA N° 06**

**VALORACIÓN NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE LAS  
INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.**

<b>VALORACIÓN NUTRICIONAL</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Bajo peso	4	1,3
Normal	110	34,7
Sobrepeso	203	64,0
Total	317	100,0

**Fuente:** Valoración del estado nutricional aplicado a escolares I.E. Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez, Tacna-2023.

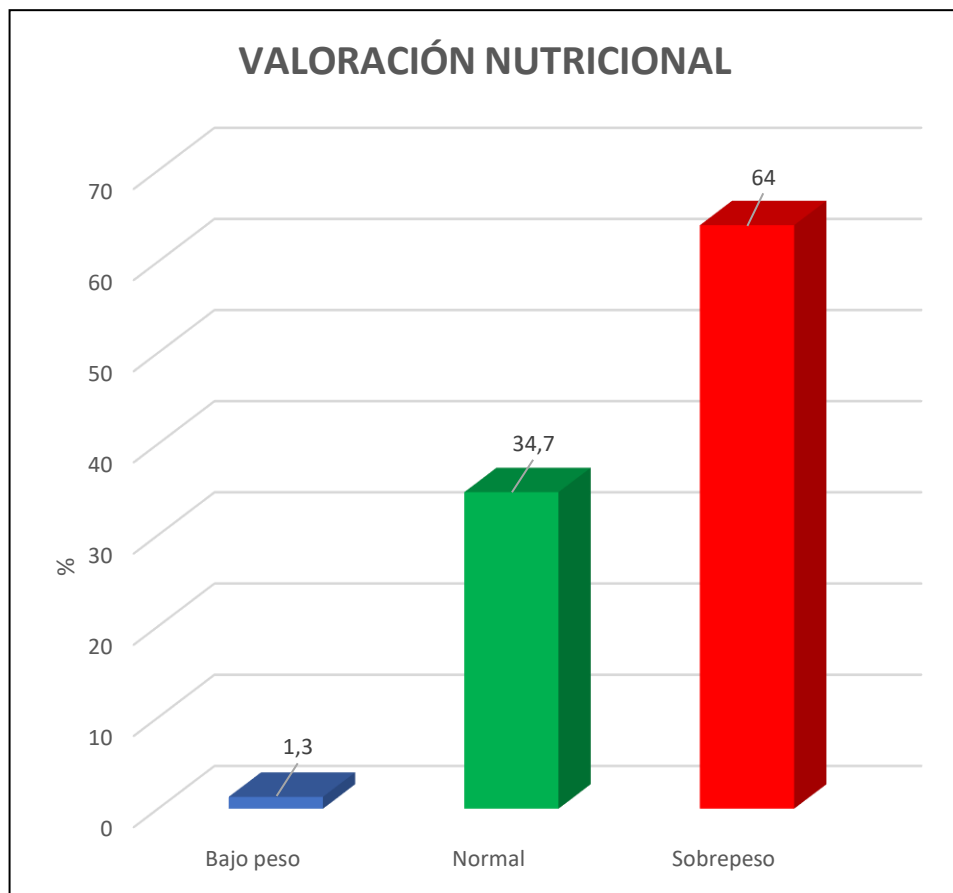
**Elaborado por:** Bach. Talizo, V.

**DESCRIPCIÓN:**

En la tabla N° 06, respecto a la valoración nutricional, el 1,3% de los escolares de las Instituciones Educativas de Tacna presentan un bajo peso, mientras que el 64% tiene sobrepeso.

## GRÁFICO N° 06

### VALORACIÓN NUTRICIONAL EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.



Fuente: Tabla N° 06

**TABLA N° 07**

**VALORACIÓN NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.**

VALORACIÓN NUTRICIONAL	HÁBITOS ALIMENTARIOS			Total
	ADECUADO	REGULAR	INADECUADO	
BAJO PESO	N	0	4	4
	%	0,0	1,3	1,3
NORMAL	N	1	92	110
	%	0,3	29,0	34,7
SOBREPESO	N	3	25	203
	%	1,0	7,9	64,0
<b>TOTAL</b>	N	4	121	317
	%	1,3	38,2	100,0

**Fuente:** Encuesta "Hábitos Alimentarios" y aplicación de la Valoración del estado nutricional a escolares, Tacna-2023.

**Elaborado por:** El autor Pilar, R. y modificado por Bach. Talizo, V.

**DESCRIPCIÓN:**

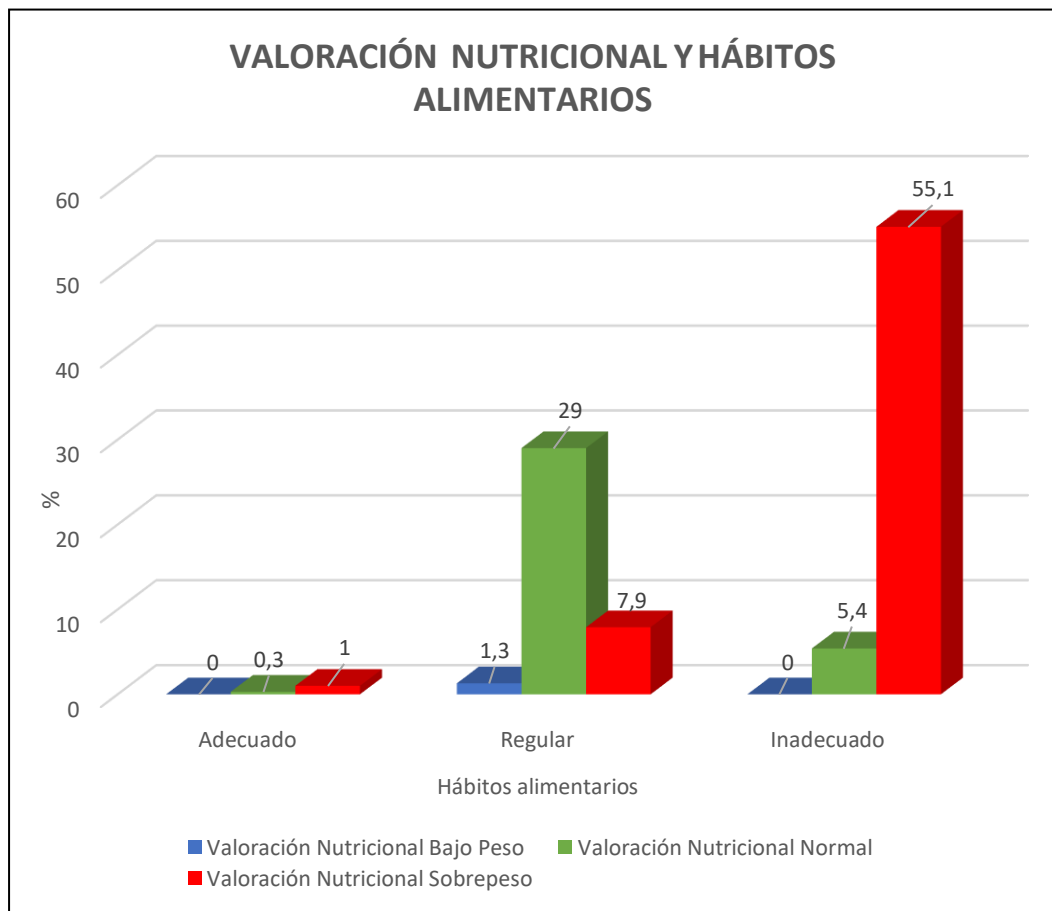
En la tabla N° 07, se analiza la evaluación del estado nutricional y su correlación con los hábitos alimentarios en los escolares de las Instituciones Educativas de Tacna, 2023, donde:

- En valoración nutricional, bajo peso: el 1,3% tiene hábitos alimentarios en un nivel regular.
- En valoración nutricional, normal peso: el 29% tiene hábitos alimentarios en un rango regular, mientras que el 5,4% tiene un rango inadecuado de hábitos alimentarios.

- En valoración nutricional, sobrepeso: el 55,1% tiene hábitos alimentarios en un rango inadecuado, y en paralelo el 7,9% tiene un rango regular de hábitos alimentarios.

## GRÁFICO N° 07

### VALORACIÓN NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023.



Fuente: Tabla N° 07

## 4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Se plantearon dos hipótesis:

- **Hipótesis alterna**

**Ha:** Existe relación entre la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las Instituciones Educativas de Tacna, 2023.

- **Hipótesis nula**

**H0:** No existe relación entre la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las Instituciones Educativas de Tacna, 2023.

### 1. Significancia

$\alpha=5\% =0,05$

### 2. Estadística de prueba

Pruebas de Chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	87,742	4	,000
Razón de verosimilitud	52,278	4	,000
Asociación lineal por lineal	44,068	1	,000
N° de casos válidos	317		

### **3. Decisión**

p-valor = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05 por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ).

### **4. Conclusión**

Al aplicar la prueba de Chi-Cuadrado con un nivel de significancia del 5%, se determinó que la Hipótesis Nula debe ser rechazada a favor de la Hipótesis Alternativa. Esto indica que se confirma la existencia de una relación entre la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las Instituciones Educativas de Tacna, 2023.

### 4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Este estudio de investigación titulado: “Valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las Instituciones Educativas Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez”. Es importante compararlos con otros estudios, para hacer un juicio crítico según los resultados para que fortalezca esta investigación.

**En la tabla N°01,** según la distribución de hábitos alimentarios, dimensión de consumo de alimentación saludable en los escolares, un 3,2% tienen un rango inadecuado de consumo de alimentación saludable y un 82,3% con regular consumo de alimentación saludable. Ahora bien, en el estudio de Quiroz G., Salas D. et al. (51) se encontró que varios niños presentaban diferentes niveles de adecuación en sus hábitos alimentarios. El 24% mostraban un consumo de alimentos inadecuados, un 58% tenían hábitos medianamente adecuados, y un 18% un adecuado consumo de nutrientes.

Asimismo, en un estudio con Ricapa M., Villanueva A., (52) de 50 estudiantes de 6-12 años, un 24% de 12 estudiantes, presentaron hábitos alimentarios inadecuados, donde la mayoría equivale a un 76% en 38 alumnos quienes mostraron hábitos alimentarios adecuados.

En definitiva, urge un plan alimenticio saludable, es decir, una buena distribución de los alimentos como son: las frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables para mantenerse sanos y tener un buen desarrollo y crecimiento.

**En la tabla N°02**, según la distribución de hábitos alimentarios, dimensión de conocimiento y control sobre la propia dieta por parte de los escolares en estudio, el 1,6% tiene un nivel inadecuado, el 53% un nivel adecuado. Estos resultados son parecidos a los encontrados en el estudio de Villarreal A. (53), donde reportó que el 31% de los estudiantes consumían frutas y verduras, mientras que el 19% se alimentaban principalmente con carnes, cereales y derivados.

Por otra parte, Medalla Y. (54) presenta en su estudio que la mayoría de estudiantes cuentan con hábitos saludables y un rendimiento académico alto en 38,8%.

Se concluye que, es necesario enfatizar en los estudiantes el conocimiento sobre los hábitos alimentarios adecuados lo que conllevará a tener una alimentación saludable con nutrientes que se necesitan para tener un funcionamiento óptimo del organismo.

**En la tabla N°03**, según la distribución de hábitos alimentarios, en cuanto al contenido calórico de la dieta en los escolares, el 2,5% presenta un nivel inadecuado, un 83,3% un nivel regular. Estos hallazgos se asemejan al estudio de Mori J. (55) donde la relación entre la dimensión de alimentos con alto contenido calórico en los hábitos alimentarios y la prevalencia de obesidad infantil, se encontró que el 45% de los niños con normo-peso tenían hábitos alimentarios adecuados en este aspecto.

Mientras que, Hidalgo M., Güemes M. (56) indica que el aporte calórico debe ser adecuado a la edad, sexo y actividad física

que el escolar realiza durante el día. Recomendándole un desayuno apropiado (25% del ingreso energético diario), evitando una comida copiosa que produce somnolencia después de comer (30%), una merienda equilibrada (15-20%) y una cena (25%-30%) del requerimiento de energía.

Por otra parte, según el estudio realizado por Alanoca S., (57) donde participaron 140 escolares y el 60% consumió cereales diariamente. El 45% consumieron mantequilla ocasionalmente. Solo el 3,57% utilizaron azúcar diariamente. El 30% tomaron refrescos y 2,14% bebieron refrescos diariamente.

La realidad estudiantil nos muestra que el contenido graso y calórico prevalece en su alimentación. Lo que, al no modificarse, puede llevar a tener una alimentación no saludable y en consecuencia al sobrepeso y obesidad.

**En la tabla N°04**, según con la distribución de hábitos alimentarios, dimensión de ejercicio físico en los escolares, el 3,8% tienen un rango inadecuado de ejercicio físico, mientras que el 52% un nivel regular. No obstante, Salinas J., (58) en su estudio encontró entre los estudiantes con hábitos alimentarios medianamente adecuados, el 76% manifestó una actividad física también medianamente adecuada, el 14% presentó actividad física adecuada, y 10% un deficiente ejercicio físico.

Al igual que, un estudio realizado por Ore J. (59) en cuanto al nivel de actividad física, donde 52 escolares representaron el

100%, donde un 42,3% (22 escolares) mostraron actividad física moderada, un 32,7% (17 escolares) presentaron ligera actividad física y un 25% (13 escolares) actividad física intenso.

De la misma manera, se contrasta con Colan J. (60) donde de 71 estudiantes, el 56% tenía un nivel de duración medio en sus actividades físicas, el 35% de nivel de duración alto y solo un 8% de nivel de duración bajo. Así mismo, un 56% de los escolares realizaron actividad física con una frecuencia media, un 32% con alta frecuencia y un 11% con baja frecuencia. Por otro lado, el 49% mostró un esfuerzo de intensidad media, el 44% intensidad alta y sólo 7% intensidad baja.

Podemos concluir que, los estudiantes no practican activamente el ejercicio físico fomentándose en ellos el sedentarismo lo que afectaría su salud mental y se desarrollará el sobrepeso y obesidad.

**En la tabla N°05**, según el nivel de hábitos alimentarios en los escolares, el 1,3% presenta hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 85,5% muestra hábitos alimentarios regulares. Estos hallazgos, contrastan con el estudio de Aymar R. (61) donde destacó que, 62% de los escolares de 8 años tenían hábitos alimentarios saludables, el 68% de 9 años mostraban hábitos no saludables, y el 65% de 10 años también presentaban hábitos no saludables. Además, se observó una disminución en la prevalencia de hábitos alimentarios saludables y no saludables a los 11 años, con un 52% y 48% cada una.

También, se compara con Flores R., Briones V. (62) que, en cuanto a los hábitos alimentarios, el 64% de los escolares reportaron tener hábitos adecuados, mientras que el 36% indicó tener hábitos alimentarios regulares.

Por otra parte, Hernández N., Jaramillo L. (63), nos refiere que el 71% de los escolares masculinos mostraban hábitos alimentarios elevados, mientras que el 26% presentaba hábitos alimentarios medios y las escolares femeninas, el 69% tenía hábitos alimentarios elevados y el 27% tenía hábitos alimentarios medios. En otra Institución nos refiere que el 80% de los escolares masculinos mostraban hábitos alimentarios elevados, mientras que el 19% tenía hábitos alimentarios medios y las féminas el 75,6% tenía hábitos elevados y el 22% hábitos medios.

En consecuencia, la alimentación de estos escolares es regular. Sin embargo, se denotan factores de riesgo, como el sobrepeso y la obesidad de no mejorarse este hecho puede desencadenar en alguna afección en su salud.

**En la tabla N°06**, según la valoración nutricional en los escolares, el 1,3% presenta bajo peso, mientras que el 64% tiene sobrepeso. En contrastación con Yupanqui M. (64) de 220 escolares, el 44,1% tenía un peso normal para su edad, el 28,6% presentaba sobrepeso, y el 26,8% tenía obesidad, lo que suma un 55,4% de alumnos con obesidad o sobrepeso.

También, se asemeja al estudio de Miranda F., Ramírez S. (65) donde el 49,1% de escolares presentó un IMC adecuado para su edad, el 50% presentó sobrepeso y obesidad.

Del mismo modo, Callomamani L. (66) refiere que el 68,1% del sexo femenino presentaron un peso normal/delgado y el 31,9% sobrepeso-obesidad, del sexo masculino, el 56,9% obtuvo sobrepeso-obesidad y el 43,1% normal/delgado, según el IMC.

Podemos afirmar que las medidas antropométricas (IMC) son el indicador que nos señala el sobrepeso y obesidad del estudiante, los riesgos probables que puedan tener de continuar con ese estilo de vida y alimentación requieren ser atendidos para prevenir consecuencias en su salud.

**En la tabla N°07**, según la valoración nutricional y hábitos alimentarios en los escolares, se evidencia bajo peso con el 1,3% y hábitos alimentarios en un nivel regular. En la categoría de peso normal, el 29% tiene hábitos alimentarios normal, y el 5,4% un rango inadecuado de hábitos alimentarios. En sobrepeso, el 55,1% tiene hábitos alimentarios inadecuados, y en paralelo el 7,9% un rango regular. En contrastación con el estudio de León S., Obregón S., et al. (67) se evidencia que el 2% de los escolares presentaron un estado nutricional de bajo peso y hábitos alimentarios inadecuados, el 57,8% tenía un estado nutricional normal y hábito alimentario adecuado, y el 16% mostraba sobrepeso con hábito alimentario adecuado.

En cambio, Carrión S. (68) nos dice que el 6% de escolares con sobrepeso tuvieron hábitos alimentarios malos, el 5% regulares y el 1% buenos. El 15% de los niños con riesgo de sobrepeso evidenciaron hábitos alimentarios malos y el 10% hábitos regulares. De los niños con peso normal, el 37% mostraron hábitos

alimentarios regulares, el 13% buenos y el 8% malos. El 4% de los niños y niñas con bajo peso presentaron hábitos alimentarios regulares y malos.

De este modo, los hábitos alimentarios inadecuados, que prevalecen y se observan en el medio donde interrelaciona el escolar guardan relación con el sobrepeso siendo un problema de salud pública por lo que urge un cambio de estrategias.

Ser parte de esta investigación me lleva a concluir que el estado nutricional en los escolares es primordial, una buena nutrición es fundamental para garantizar un crecimiento adecuado un desarrollo cognitivo óptimo y la prevención de enfermedades.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. CONCLUSIONES

- La valoración nutricional en los escolares es un sobrepeso (64%).
- Los hábitos alimentarios en los escolares de las Instituciones Educativas son de un nivel regular (85,5%).
- Los escolares tienen un regular consumo de alimentación saludable (82,3%), un nivel adecuado (53%) en conocimiento y control sobre la propia dieta, respecto al contenido calórico de la dieta tienen un nivel regular (83,3%) y en el ejercicio físico un nivel regular (52%).
- Existe un nivel de significancia de  $p\text{-valor}=0,000 < \alpha=0,05$  por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ).

## 5.2. RECOMENDACIONES

Mantener una buena salud física, un estilo de vida activo y eficiente nos ayudará a mantenernos sanos, así como obtendremos efectos positivos en el aspecto mental y emocional.

### ➤ **Al centro educativo**

- Integrar en el currículo escolar contenidos sobre hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y la importancia de fomentarlos asegurando así un estado nutricional adecuado libre de futuras enfermedades crónicas.
- Promover campañas dinámicas, concursos o estrategias para promocionar los quioscos saludables y loncheras saludables.
- Crear redes entre los establecimientos de salud, Escuela de Enfermería y colegios de manera que se desarrollen programas, proyectos que enfatizen una alimentación óptima.

### ➤ **A los investigadores**

- Motivar a la realización de investigaciones relacionadas con el sobrepeso y obesidad de individuos en etapa escolar y difundirlas en los medios de comunicación a fin de generar una toma de conciencia.

- Realizar un estudio observacional, descriptivo en grupos focales sobre los alimentos ingeridos por el escolar y atender esta situación.

➤ **A los profesionales de Enfermería**

- Fortalecer la promoción de la salud a través de sesiones educativas sobre hábitos de alimentación saludable, estado nutricional óptimo como prevención de enfermedades.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Minsa: nutricionistas advierten que 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso [Internet]. Gob.pe. [citado el 15 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720469-minsa-nutricionistas-advierten-que-7-de-cada-10-peruanos-sufre-de-exceso-de-peso>
2. Kelloggs.es. [citado el 18 de junio de 2023]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/valoracion-nutricional>
3. Valoración nutricional: ¿cómo se evalúa? [Internet]. Instituto DYN. 2022 [citado el 05 de julio de 2023]. Disponible en: <https://institutodyn.com/valoracion-nutricional-metodos-evaluacion/>
4. Sin título [Internet]. Unesco.org. [citado el 12 de julio de 2023]. Disponible en: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373431\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373431_spa)
5. Redalyc.org. [citado el 18 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55971452003/html/>
6. Ruegenberg A., Olmos C. et al. Prevalencia de sobrepeso y obesidad de los escolares y adolescentes en Bolivia. [Internet]. Unicef.org. [citado el 20 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/bolivia/media/3201/file/Prevalencia%20de%20sobrepeso%20y%20obesidad%20de%20los%20escolares%20y%20adolescentes%20en%20Bolivia.pdf>

20sobrepeso%20y%20obesidad%20de%20los%20escolares%20y  
%20adolescentes%20en%20Bolivia.pdf

7. Valencia F. Ministro y directora de Junaeb dan a conocer Mapa Nutricional 2022 [Internet]. Ministerio de educación. 2023 [citado el 06 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://eldesconcierto.cl/2023/06/30/mapa-nutricional-2022-obesidad-severa-es-mayor-en-kinder-y-1-basico>
8. De políticas para enfrentarlos R. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú [Internet]. Unicef.org. [citado el 10 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/analisis-del-panorama-del-sobrepeso-y-obesidad-infantil-y-adolescente-en-peru>
9. Advierten que la falta de inversión en salud y nutrición obstaculiza el rendimiento escolar [Internet]. Unicef.org. [citado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/advierten-falta-inversion-salud-nutricion-obstaculiza-rendimiento-escolar-informe-data-unesco-wfp-unicef>
10. No L. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes [Internet]. Gob.pe. [citado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: [https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4\\_uibd.nsf/A40123F0A0544D8605257E6700743FD5/%24FILE/30021.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/A40123F0A0544D8605257E6700743FD5/%24FILE/30021.pdf)
11. Ley que incorpora al profesional en enfermería en la Comunidad Educativa a fin de contribuir en la prevención de enfermedades y

promoción de la salud en la educación básica. LEY-N°313 17- CONGRESO DE LA REPUBLICA [Internet]. Elperuano.pe. [citado el 25 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1976876-2>

12. Uaemex.mx. [citado el 02 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/14193/401567.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13. Scielo.cl. [citado el 10 de septiembre de 2023]. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000300006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006)

14. Edu.ec. [citado el 14 de septiembre de 2023]. Disponible en: [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/28448/1/JennerAlexander\\_MatuteSalazar.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/28448/1/JennerAlexander_MatuteSalazar.pdf)

15. Edu.ec. [citado el 25 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13394/2/06%20NUT%20441%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

16. Macias K., Vélez M. et al. Vista de Valoración del estado nutricional en niños de 5 a 10 años de la comunidad Virgen de Monserrate, Crucita [Internet]. Edu.ec. [citado el 28 de septiembre de 2023]. Disponible en:

<https://revistas.utm.edu.ec/index.php/QhaliKay/article/view/2688/2937>

17. Ponte A., Julca S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 6to grado de primaria de la Institución Educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho, 2020 [Internet]. Edu.pe. [citado el 02 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/293/HABITOS%20ALIMENTARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Edu.pe. [citado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>
19. Edu.pe. [citado el 12 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/171eefcb-138e-4354-b1d1-e480aad70362/content>
20. Edu.pe. [citado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/items/896b2447-d6ac-4791-8f13-a48de2ba6d02>
21. Edu.pe. [citado el 20 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b99a52e4-2436-42fc-8dad-23ddf59e4922/content>
22. Edu.pe. [citado el 24 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/server/api/core/bitstreams/66991efa-dc5c-4871-81dc-cde9aeff3097/content>
23. Raile M, Marriner A. Modelos y teorías en enfermería. Séptima edición. Travessera de Gràcia, 17-21 08021 Barcelona (España): Elsevier España, S.L.; 2011

24. Uva.es. [citado el 30 de octubre de 2023]. Disponible en:  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/17711/TFG-H439.pdf;jsessionid=54A6F2B5A452159AE1411541A529436D?sequence=1>
25. Nutrición y dietética - Valoración del estado nutricional [Internet]. Testalcat.es. [citado el 10 de noviembre de 2023]. Disponible en:  
[http://www.testalcat.es/nutricion\\_valoracion\\_estado.htm](http://www.testalcat.es/nutricion_valoracion_estado.htm)
26. Edu.pe. [citado el 18 de noviembre de 2023]. Disponible en:  
[https://repositorio.uap.edu.pe/jspui/bitstream/20.500.12990/3444/1/Tesis\\_estado%20nutricional\\_rendimiento%20acad%C3%A9mico\\_escolares%205%C2%B0%206%C2%B0%20Primaria\\_instituc%C3%B3n%20Ezequiel%20S%C3%A1nchezG.\\_ica.pdf](https://repositorio.uap.edu.pe/jspui/bitstream/20.500.12990/3444/1/Tesis_estado%20nutricional_rendimiento%20acad%C3%A9mico_escolares%205%C2%B0%206%C2%B0%20Primaria_instituc%C3%B3n%20Ezequiel%20S%C3%A1nchezG._ica.pdf)
27. Camps A., Llodrá J. et al. Valoración del estado nutricional [Internet]. Aeped.es. [citado el 10 de diciembre de 2023]. Disponible en:  
[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/31\\_valor\\_estado\\_nutr.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/31_valor_estado_nutr.pdf)
28. Colquicocha J. Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar No 0096, 2008 [Internet]. Core.ac.uk. [citado el 22 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323342148.pdf>
29. Edu.pe. [citado el 30 de diciembre de 2023]. Disponible en:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14453/Santos\\_YGA.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14453/Santos_YGA.pdf?sequence=1)

30. Must A., Dallal G. et al. Datos de referencia para la obesidad, percentiles 85 y 95 del índice de masa corporal (peso/talla)<sup>2</sup>. Londres;1991
31. Fernández N. 5 hábitos alimenticios para la buena nutrición [Internet]. Aprende Institute. 2020 [citado el 10 de enero de 2024]. Disponible en: <https://aprende.com/blog/bienestar/nutricion/buenos-habitos-alimenticios/>
32. Alimentación sana [Internet]. Who.int. [citado el 13 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
33. Saludable A. ARTÍCULO DE REVISIÓN [Internet]. Medigraphic.com. [citado el 16 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
34. Edu.pe. [citado el 22 de enero de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.autonoma-de-ica.edu.pe/bitstream/autonoma-de-ica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>
35. AEAL-Asociación Española de Afectados por Linfoma, Leucemia M y. 3. Alimentación saludable [Internet]. Aeal.es. [citado el 30 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
36. Bartrina J. Cómo hablar de alimentación y salud a los niños: Un libro de alimentación para niños dirigido a los adultos. San Sebastian, España: Editorial Nerea; 2016.

37. School-aged child nutrition [Internet]. Stanfordchildrens.org. [citado el 10 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=school-aged-child-nutrition-90-P05389>
38. Quintana L. Alimentación del preescolar y escolar [Internet]. Aeped.es. [citado el 15 de febrero de 2024]. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion\\_escolar.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf)
39. Wikipedia contributors. Ejercicio físico [Internet]. Wikipedia, The Free Encyclopedia. [citado el 20 de febrero de 2024]. Disponible en: [https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Ejercicio\\_f%C3%ADsico&oldid=161205064](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Ejercicio_f%C3%ADsico&oldid=161205064)
40. Unicef.org. [citado el 24 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
41. Beneficios del ejercicio físico en niños [Internet]. Gaesjunior.com. [citado el 08 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.gaesjunior.com/blog/beneficios-ejercicio-fisico-ninos>
42. Diferencia entre alimentación y nutrición [Internet]. Salud Savia. [citado el 18 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/diferencia-entre-alimentacion-y-nutricion>
43. Heller S., Flores Q. et al. Niño pequeño, preescolar y escolar [Internet]. Org.mx. [citado el 22 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://www.anmm.org.mx/GMM/2016/s1/GMM\\_152\\_2016\\_S1\\_022](https://www.anmm.org.mx/GMM/2016/s1/GMM_152_2016_S1_022)

-028.pdf

44. Estado nutricional [Internet]. Elika.eus. [citado el 30 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://wiki.elika.eus/index.php/Estado\\_nutricional](https://wiki.elika.eus/index.php/Estado_nutricional)
45. Herrada J., Casillas A. et al. Hábitos alimenticios en estudiantes de Nutrición de la Universidad Autónoma de Aguascalientes en el periodo enero- junio de 2015. Lux Médica [Internet]. 2016 [citado el 10 de abril de 2024];11(33):03–8. Disponible en: <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/720>
46. Fao.org. [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/4/am401s/am401s03.pdf>
47. Valoración nutricional: ¿cómo se evalúa? [Internet]. Instituto DYN. 2022 [citado el 14 de abril de 2024]. Disponible en: <https://institutodyn.com/valoracion-nutricional-metodos-evaluacion/>
48. Porras M., Mori C. et al.; Reglamento Interno de Grados y Títulos Profesionales de la Escuela Profesional de Enfermería; Tacna; ESEN-UNJBG;2018
49. Ortega C. Métodos de muestreo: Ejemplos y usos [Internet]. QuestionPro. 2021 [citado el 15 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/metodos-de-muestreo/>
50. Guerra E. Los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la educación en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2018 [Internet]. Edu.pe. [citado el 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1b5a5bec-5f47-4646-b5eb-1cdeec676e86/content>

51. Edu.pe. [citado el 20 de abril de 2024]. Disponible en:  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/854/Relacion\\_QuirozVilela\\_Geraldine.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/854/Relacion_QuirozVilela_Geraldine.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
52. Ricapa M., Villanueva A. Hábitos Alimentarios de los estudiantes de 6 a 12 años de la Institución Educativa Primaria N° 30001-3 “19 de abril Chupaca, 2020” [Internet]. Edu.pe. [citado el 22 de abril de 2024]. Disponible en:  
<https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/498/TESIS%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
53. Edu.ec. [citado el 24 de abril de 2024]. Disponible en:  
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13394/2/06%20NUT%20441%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
54. Edu.pe. [citado el 28 de abril de 2024]. Disponible en:  
[https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10329/T061\\_73320225\\_T.pdf?sequence=11&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10329/T061_73320225_T.pdf?sequence=11&isAllowed=y)
55. Edu.pe. [citado el 30 de abril de 2024]. Disponible en:  
[https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10182/T061\\_60954308\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10182/T061_60954308_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
56. Pediatriaintegral.es. [citado el 05 de mayo de 2024]. Disponible en:  
<https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2012/03/Pediatria-Integral-XV-4.pdf#page=52>
57. Aguilar S. Hábitos alimenticios relacionados al sobrepeso y obediencia en escolares de 9 a 11 años de la I. P.E. 70542 Santa Bárbara de Juliaca - Puno, 2021 [Internet]. Edu.pe. [citado el 08 de

mayo de 2024]. Disponible en:  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11602/1/IV\\_FCS\\_502\\_TE\\_Alanoca\\_Aguilar\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11602/1/IV_FCS_502_TE_Alanoca_Aguilar_2022.pdf)

58. Salinas J. Actividad física y Hábitos Alimentarios en los escolares de 4to, 5to y 6to de primaria Manuel Arévalo Cáceres-Ancón, 2020 [Internet]. Edu.pe. [citado el 10 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78321/Salinas\\_TJA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78321/Salinas_TJA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
59. Ore J. Hábitos alimenticios y actividad física en escolares de una Institución Educativa La Molina, 2020 [Internet]. Edu.pe. [citado el 12 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63543/Ore\\_FJB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63543/Ore_FJB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
60. Colan J. Actividad física y calidad de vida en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Privada María Auxiliadora-Huaral, 2023 [Internet]. Edu.pe. [citado el 15 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/9432/TESIS.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
61. Aymar P. Estado nutricional su relación con hábitos alimenticios y actividad física en escolares de 8 a 11 años. I.E.E. N°111 San José de Artesanos. Lima, primer semestre, 2017 [Internet]. Edu.pe. [citado el 17 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2695/aymar\\_pr.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2695/aymar_pr.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
62. Studocu.com. [citado el 18 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.studocu.com/pe/document/colegio-san-andres-la-molina/desarrollo-personal-social-ciudadano/habitos-alimenticios-y-rendimiento-academico-de-los-estudiantes-de-40-y-50-grado-de-primaria-de-la-iep-jose-maria-escriba-de-balaguer/60506422>

63. Hernández N., Jaramillo L. Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado de nivel primaria de dos instituciones educativas públicas de Lima Este, 2015 [Internet]. Edu.pe. [citado el 20 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/237](https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/237)
64. Yupanqui M. Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo, 2015 [Internet]. Edu.pe. [citado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/397c6e02-d226-42f2-b95d-aaa6038ad1ec/content>
65. Miranda F., Ramírez S. Perfil Nutricional de alimentos contenidos en la lonchera escolar y obesidad en escolares del nivel primaria de una institución educativa pública de Ica, 2022 [Internet]. Edu.pe. [citado el 25 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/cbbf59fe-e26f-49fb-ab77-9b4fa2a42969/content>
66. Callomamani L. Relación entre el sobrepeso-obesidad y la actividad física en escolares de 9 y 11 años de la I.E. Mariscal Cáceres Tacna, 2012 [Internet]. Edu.pe. [citado el 28 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNJB\\_e774f1cb3227aced12ae38e0c332209a/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNJB_e774f1cb3227aced12ae38e0c332209a/Details)
67. León S., Obregón S. et al. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021 [Internet]. Edu.pe. [citado el 03 de junio de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado\\_LeonSalhuana\\_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

68. Carrión S. Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del cantón Loja, período septiembre 2015-junio 2016 [Internet]. Edu.ec. [citado el 06 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19440/1/proyecto%20final.pdf>

## **ANEXOS**

1. MUESTRA
2. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS
3. VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS
4. VALIDEZ DE CRITERIO
5. VALIDEZ DE CONTENIDO
6. CONFIABILIDAD
7. RESOLUCIÓN DE EJECUCIÓN DE TESIS
8. AUTORIZACIÓN PARA PRUEBA PILOTO
9. AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS
10. CONSENTIMIENTO INFORMADO
11. MATRIZ DE CONSISTENCIA
12. EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN DE TESIS EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

## ANEXO Nº 01

### MUESTRA

#### CÁLCULO DE LA MUESTRA DE ESTUDIO POR SUBTOTALES

$$n = \frac{Z^2 pqN}{e^2(N - 1) + Z^2 pq}$$
$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(1\ 830)}{(0.05)^2(1\ 830 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$
$$n = 317$$

**Donde:**

**N:** Tamaño de la población.

**Z:** Nivel de confianza.

**p:** Probabilidad de acierto o éxito.

**q:** Probabilidad de no acierto o éxito.

**n:** Tamaño de la muestra.

**e:** Error de estimación máximo aceptado.

Para este proyecto de investigación estuvo conformado por dos Instituciones Educativas del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa: Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez, en la que se trabajó con el nivel primario.

ZONA DE CONO SUR		
INSTITUCIONES EDUCATIVAS	CANTIDAD DE ESCOLARES	MUESTRA
I.E. Luis Alberto Sánchez	950	165
I.E. Jorge Chávez	880	152

## ANEXO N° 02

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

El presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación primaria, con el objetivo de obtener información del consumo diario de alimentos. Agradecemos por anticipado su colaboración considerando la honestidad en sus respuestas.

**Instrucciones:** Marcar con una X o complete los espacios en blanco según sea el caso.

#### DATOS GENERALES:

Edad: .....Sexo: .....Grado y sección: .....

Nº	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	NUNCA	POCAS VECES	A VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE
1	Consumo verduras.					
2	Consumo frutas conociendo su valor nutricional.					
3	Consumo ensaladas crudas y cocidas.					
4	Consumo carnes y pescado (no frito).					
5	Consumo carnes que contienen grasas y frituras.					
6	Consumo comidas variadas.					
7	Consumo tubérculos: papa, camote, yuca.					
8	Consumo alimentos frescos en vez de platos precocinados.					

	<b>CONOCIMIENTO Y CONTROL SOBRE LA PROPIA DIETA</b>					
9	Si me antojo de comer algo me controlo y espero la hora.					
10	Me doy cuenta al final del día si comí en mucha cantidad o no.					
11	Consumo lo que me gusta comer.					
12	Consumo más de 8 vasos de agua al día.					
	<b>CONTENIDO CALÓRICO DE LA DIETA</b>					
13	Consumo pastas: espaguetis, pizzas, etc.					
14	Consumos cereales: maíz, quinua, cebada, trigo.					
15	Consumo menestras: lentejas, garbanzos, habas, etc.					
16	Consumos lácteos (leche, yogurt, otros) habitualmente.					
17	Consumo alimentos ricos en azúcar: pasteles, galletas, etc.					
18	Consumo semillas secas: nuez, almendras, maní, etc.					
19	Tomo bebidas azucaradas: Coca-Cola, licuados, jugos etc.					
	<b>EJERCICIO FÍSICO</b>					
20	Realizo ejercicio físico según un cronograma.					
21	Tengo tiempo para hacer ejercicio.					
22	Realizo algún deporte: fútbol, básquet, vóley, etc.					

MUCHAS GRACIAS

## ANEXO Nº 03

### VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

#### EXPERTO Nº 01

##### FORMATOS DE VALIDACIÓN VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**DATOS GENERALES:**

- 1.1. **APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** TICONA QUISPE, NORA YUDITH      **EDAD:** 34 años  
 1.2. **INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO:** HOSPITAL HIPOLITO UNANUE DE TACNA / NUTRICIONISTA  
 1.3. **TÍTULO PROFESIONAL:** LICENCIADA EN NUTRICION HUMANA  
 1.4. **GRADO ACADÉMICO:**      **MENCIÓN EN:**  
 1.5. **TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** "VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES PERTENECIENTES A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023".

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21- 40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.			60%		
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.			60%		
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				70%	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				70%	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				70%	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.			60%		
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				70%	
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.			55%		
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).				70%	
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				70%	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				70%	

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** a) Deficiente.... b) Baja..... c) Regular.... **d) Buena....** e) Muy Buena.....

**PROMEDIO DE VALORACIÓN:** BUENA (65.9%). **FECHA Y LUGAR:** 13-07-2023 / TACNA.....

**OBSERVACIÓN ES:** General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique.

  
 Lic. Nora Yudsona Quispe  
 NUTRICIONISTA  
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
 DNI: 45640486

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO  
POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

**CUESTIONARIO A**

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	Consumo verduras.	✓			
2	Consumo frutas conociendo su valor nutricional.	✓			
3	Consumo ensaladas crudas y cocidas.	✓			
4	Consumo carnes y pescado (no frito).	✓			
5	Consumo carnes que contienen grasas y frituras.	✓			
6	Consumo comidas variadas.	✓			
7	Consumo tubérculos: papa, camote, yuca.	✓			
8	Consumo alimentos frescos en vez de platos precocinados.	✓			
9	Si me antojo de comer algo me controlo y espero la hora.	✓			
10	Me doy cuenta al final del día si comí en mucha cantidad o no.	✓			
11	Consumo lo que me gusta comer.	✓			
12	Consumo más de 8 vasos de agua al día.	✓			
13	Consumo pastas: espaguetis, pizzas, etc.	✓			
14	Consumo cereales: maíz, quinua, cebada, trigo.	✓			
15	Consumo menestras: lentejas, garbanzos, habas, etc.	✓			

16	Consumo lácteos (leche, yogurt, otros) habitualmente.	✓			
17	Consumo alimentos ricos en azúcar: pasteles, galletas, etc.	✓			
18	Consumo semillas secas: nuez, almendras, maní, etc.	✓			
19	Tomo bebidas azucaradas: <u>Coca-Cola</u> , licuados, jugos etc.		✓		
20	Realizo ejercicio físico según un cronograma.	✓			
21	Tengo tiempo para hacer ejercicio.	✓			
22	Realizo algún deporte: fútbol, básquet, vóley, etc.	✓			

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** TICONA QUISPE, IVORA YUDHITD

**GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:** LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA

**DNI:** 45640486

**N° Colegiatura:** CNP 6511

**FECHA:** 13-07-2023

  
 \_\_\_\_\_  
**FIRMA**

## EXPERTO N° 02

### FORMATOS DE VALIDACIÓN VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**DATOS GENERALES:**

- 1.1. **APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** SERRANO CORDERO GLENNY ROMELLY **EDAD:**  
 1.2. **INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO:**  
 1.3. **TÍTULO PROFESIONAL:** Lic. Nutrición  
 1.4. **GRADO ACADÉMICO:** Lic. EN NUTRICIÓN HUMANA **MENCION EN:**  
 1.5. **TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** "VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES PERTENECIENTES A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023".

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21- 40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.			50 %		
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.			60 %		
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				72 %	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				75 %	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				65 %	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.			60 %		
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.			60 %		
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.			55 %		
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).				70 %	
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				62 %	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				75 %	

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** a) Deficiente.... b) Baja..... c) Regular.... d) Buena. *(a)* e) Muy Buena.....

**PROMEDIO DE VALORACIÓN:** .... Buena..... **FECHA Y LUGAR:** Tacna, 11-07-23.....

**OBSERVACIÓN ES:** General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique.

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 47960081

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO  
POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

**CUESTIONARIO A**

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	Consumo verduras.	✓			
2	Consumo frutas conociendo su valor nutricional.	✓			
3	Consumo ensaladas crudas y cocidas.	✓			
4	Consumo carnes y pescado (no frito).	✓			
5	Consumo carnes que contienen grasas y frituras.	✓			
6	Consumo comidas variadas.	✓			
7	Consumo tubérculos: papa, camote, yuca.	✓			
8	Consumo alimentos frescos en vez de platos precocinados.	✓			
9	Si me antojo de comer algo me controlo y espero la hora.	✓			
10	Me doy cuenta al final del día si comí en mucha cantidad o no.	✓			
11	Consumo lo que me gusta comer.	✓			
12	Consumo más de 8 vasos de agua al día.	✓			
13	Consumo pastas: espaguetis, pizzas, etc.	✓			
14	Consumo cereales: maíz, quinua, cebada, trigo.	✓			
15	Consumo menestras: lentejas, garbanzos, habas, etc.	✓			

16	Consumo lácteos (leche, yogurt, otros) habitualmente.	✓			
17	Consumo alimentos ricos en azúcar: pasteles, galletas, etc.	✓			
18	Consumo semillas secas: nuez, almendras, maní, etc.	✓			
19	Tomo bebidas azucaradas: Coca-Cola, licuados, jugos etc.	✓			
20	Realizo ejercicio físico según un cronograma.	✓			
21	Tengo tiempo para hacer ejercicio.	✓			
22	Realizo algún deporte: fútbol, básquet, vóley, etc.	✓			

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** SERRANO CORDERO GLENNY ROMELLY

**GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:** Lic. EN NUTRICIÓN HUMANA

**DNI:** 44960089

**N° Colegiatura:** 4522

**FECHA:** 11-07-23

  
 \_\_\_\_\_  
**FIRMA**

## EXPERTO N° 03

### FORMATOS DE VALIDACIÓN VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**DATOS GENERALES:**

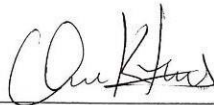
- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Quispe Loayza Kathy EDAD: 34  
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: Hospital Hipólito Unzué - Tacna  
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: Lic. Nutrición Humana  
 1.4. GRADO ACADÉMICO: - MENCIÓN EN: -  
 1.5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES PERTENECIENTES A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023".

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21- 40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					85
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					85
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				70	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				70	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas					85
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.				65	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				61	
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					85
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).					85
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				61	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				70	

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular.... (d) Buena.... e) Muy Buena.....

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 74,7% FECHA Y LUGAR: 17-07-23 / TACNA

OBSERVACIÓN ES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique.



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 45632779

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO  
POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

**CUESTIONARIO A**

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	Consumo verduras.	✓			
2	Consumo frutas conociendo su valor nutricional.	✓			
3	Consumo ensaladas crudas y cocidas.	✓			
4	Consumo carnes y pescado (no frito).	✓			
5	Consumo carnes que contienen grasas y frituras.	✓			
6	Consumo comidas variadas.	✓			
7	Consumo tubérculos: papa, camote, yuca.	✓			
8	Consumo alimentos frescos en vez de platos precocinados.	✓			
9	Si me antojo de comer algo me controlo y espero la hora.	✓			
10	Me doy cuenta al final del día si comí en mucha cantidad o no.	✓			
11	Consumo lo que me gusta comer.		✓		ACLARAR LA PREGUNTA
12	Consumo más de 8 vasos de agua al día.	✓			
13	Consumo pastas: espaguetis, pizzas, etc.	✓			
14	Consumo cereales: maíz, quinua, cebada, trigo.	✓			
15	Consumo menestras: lentejas, garbanzos, habas, etc.	✓			

16	Consumo lácteos (leche, yogurt, otros) habitualmente.	✓			
17	Consumo alimentos ricos en azúcar: pasteles, galletas, etc.	✓			
18	Consumo semillas secas: nuez, almendras, maní, etc.	✓			
19	Tomo bebidas azucaradas: Coca-Cola, licuados, jugos etc.	✓			
20	Realizo ejercicio físico según un cronograma.	✓			
21	Tengo tiempo para hacer ejercicio.	✓			
22	Realizo algún deporte: fútbol, básquet, vóley, etc.	✓			

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** Quispe Loayza, Kathy Patricia

**GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:** Lic. Nutrición Humana

**DNI:** 45355179      **N° Colegiatura:** 5973

**FECHA:** 13-7-23



**FIRMA**

## EXPERTO N° 04

### FORMATOS DE VALIDACIÓN VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**DATOS GENERALES:**

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: ESCALANTE PAREDES MIRIAM DEL PIAR EDAD: 39  
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: HOSPITAL HIPOLITO UNANUE DEL PIAR  
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: NUTRICIONISTA  
 1.4. GRADO ACADÉMICO: LICENCIADA EN NUTRICIÓN MENCION EN: NUTRICION Y DIETETICA  
 1.5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES PERTENECIENTES A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023".

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.				80 ✓	
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				80 ✓	
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.			60 ✓		
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				80 ✓	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas			60 ✓		
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.			60 ✓		
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80 ✓	
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				80 ✓	
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).				80 ✓	
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.			60 ✓		
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.			60 ✓		

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** a) Deficiente.... b) Baja..... c) Regular..... d) Buena..... e) Muy Buena.....

**PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 70% **FECHA Y LUGAR:** 14 Julio 2023 - TACNA

**OBSERVACIÓN ES:** General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique.

HOSPITAL HIPOLITO UNANUE DE TACNA  
GOBIERNO REGIONAL DE TACNA

Miriam del Pilar Escalante Paredes  
CNP: 3616  
Nutricionista Programa de Diabetes e Hipertensión

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 42815892

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO  
POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

**CUESTIONARIO A**

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	Consumo verduras.	✓			
2	Consumo frutas conociendo su valor nutricional.	✓			
3	Consumo ensaladas crudas y cocidas.	✓			
4	Consumo carnes y pescado (no frito).	✓			
5	Consumo carnes que contienen grasas y frituras.	✓			
6	Consumo comidas variadas.				
7	Consumo tubérculos: papa, camote, yuca.	✓			
8	Consumo alimentos frescos en vez de platos precocinados.	✓			
9	Si me antojo de comer algo me controlo y espero la hora.	✓			
10	Me doy cuenta al final del día si comí en mucha cantidad o no.	✓			
11	Consumo lo que me gusta comer.	✓			
12	Consumo más de 8 vasos de agua al día.	✓			
13	Consumo pastas: espaguetis, pizzas, etc.	✓			
14	Consumo cereales: maíz, quinua, cebada, trigo.	✓			
15	Consumo menestras: lentejas, garbanzos, habas, etc.	✓			



## EXPERTO N° 05

### FORMATOS DE VALIDACIÓN VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**DATOS GENERALES:**

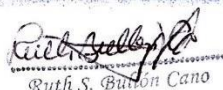
- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: BULLON CANO RUTH SUSANA EDAD: 56 años  
 1.2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: Centro Alimentación y Nutrición de Pal Salud Tacna  
 1.3. TÍTULO PROFESIONAL: Lic. Nutrición  
 1.4. GRADO ACADÉMICO: Lic. Nutrición Monana MENCIÓN EN: Nutrición  
 1.5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: "VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES PERTENECIENES A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023".

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	BAJO 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1.	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.				X	
2.	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				X	
3.	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				X	
4.	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				X	
5.	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas				X	
6.	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.				X	
7.	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				X	
8.	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				X	
9.	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico (Proceso de la investigación).				X	
10.	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				X	
11.	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				X	

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** a) Deficiente..... b) Baja..... c) Regular.... d) Buena..X e) Muy Buena.....

**PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 80% **FECHA Y LUGAR:** 07/07/23 - TACNA

**OBSERVACIÓN ES:** General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique.

  
 Ruth S. Bullón Cano  
 Nutricionista

C.V.P. 3111  
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 10331092

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO  
POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) o (✓) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario, sus observaciones.

**CUESTIONARIO A**

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1	Consumes verduras.	✓			
2	Consumes frutas conociendo su valor nutricional.	✓			
3	Consumes ensaladas crudas y cocidas.	✓			
4	Consumes carnes y pescado (no frito).	✓			
5	Consumes carnes que contienen grasas y frituras.	✓			
6	Consumes comidas variadas.	✓			
7	Consumes tubérculos: papa, camote, yuca.	✓			
8	Consumes alimentos frescos en vez de platos precocinados.	✓			
9	Si me antojo de comer algo me controlo y espero la hora.	✓			
10	Me doy cuenta al final del día si comí en mucha cantidad o no.	✓			
11	Me doy cuenta al final del día si comí en mucha cantidad o no.	✓			
12	Consumes más de 8 vasos de agua al día.	✓			
13	Consumes pastas: espaguetis, pizzas, etc.	✓			
14	Consumes cereales: maíz, quinua, cebada, trigo.	✓			
15	Consumes menestras: lentejas, garbanzos, habas, etc.	✓			

16	Consumes lácteos (leche, yogurt, otros) habitualmente.	✓			
17	Consumes alimentos ricos en azúcar: pasteles, galletas, etc.	✓			
18	Consumes semillas secas: nuez, almendras, maní, etc.	✓			
19	Tomas bebidas azucaradas: Coca-Cola, licuados, jugos etc.	✓			
20	Realizas ejercicio físico según un cronograma.	✓			
21	Tienes tiempo para hacer ejercicio.	✓			
22	Realizas algún deporte: fútbol, básquet, vóley, etc.	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: BULLON CANO RUTH SUSANA

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Lic. Nutrición HUMANA

DNI: 10331092 N° Colegiatura: 1111

FECHA: 07/07/23

  
 Ruth S. Bullon Cano  
 Nutricionista  
 C.N.P. 1111  
 FIRMA

## ANEXO N° 04

### VALIDEZ DE CRITERIO

#### Instrumento N° 01: “Cuestionario de Hábitos Alimentarios”

Criterio	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5
1	60	50	85	80	80
2	60	60	85	80	80
3	70	72	70	60	80
4	70	75	70	89	80
5	70	65	85	60	80
6	60	60	65	60	80
7	70	60	61	80	80
8	55	55	85	80	80
9	70	70	85	80	80
10	70	62	61	60	80
11	70	75	70	60	80
					7,84

$\Sigma$ PRI / 500

3920 / 500 = 7,84

Luego aplicamos:

$$CPR = \frac{\Sigma PRI / J}{K}$$

Donde:

CPR = Coeficiente de proporción rango.

$\Sigma$ PRI = Sumatoria del promedio de rango.

J = N° de expertos o jueces.

K = N° de ítems.

Entonces:  $CPR = \frac{7,84}{11} = 0,71$

**Rango de Coeficiente de Proporción**

< 0,40 Validez y concordancia baja.

0,40 – 0,60 Validez y concordancia moderada.

0,60 – 0,80 Validez y concordancia alta.

> 0,80 Validez y concordancia muy alta.

**Esto significa que el instrumento tiene validez y concordancia alta.**

## ANEXO N° 05

### VALIDEZ DE CONTENIDO

#### Instrumento N° 01: “Cuestionario de Hábitos Alimentarios”

ITEMS	EXPERTOS					PROBABILIDAD
	I	II	III	IV	V	
1	1	1	1	1	1	0,03125
2	1	1	1	1	1	0,03125
3	1	1	1	1	1	0,03125
4	1	1	1	1	1	0,03125
5	1	1	1	1	1	0,03125
6	1	1	1	1	1	0,03125
7	1	1	1	1	1	0,03125
8	1	1	1	1	1	0,03125
9	1	1	1	1	1	0,03125
10	1	1	1	1	1	0,03125
11	1	1	0	1	1	0,15625
12	1	1	1	1	1	0,03125
13	1	1	1	1	1	0,03125
14	1	1	1	1	1	0,03125
15	1	1	1	1	1	0,03125
16	1	1	1	1	1	0,03125
17	1	1	1	1	1	0,03125
18	1	1	1	1	1	0,03125
19	0	1	1	1	1	0,15625
20	1	1	1	0	1	0,15625
21	1	1	1	1	1	0,03125
22	1	1	1	1	1	0,03125
						1,062

**Entonces:**

$$\text{Probabilidad Total} = \frac{1,062}{22} = 0,048$$

**Interpretación:** El valor de P es 0,048 es menor a  $\alpha = 0,05$  entonces se cumple la condición y por lo tanto el grado de concordancia es significativo.

## ANEXO Nº 06

### CONFIABILIDAD

#### CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### ALFA DE CRONBACH: CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

##### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,777	22

#### ESCALA DE MEDICIÓN:

- Coeficiente alfa >.9 es excelente
- Coeficiente alfa >.8 es bueno
- Coeficiente alfa >.7 es aceptable
- Coeficiente alfa >.6 es cuestionable
- Coeficiente alfa >.5 es pobre

**CONFIABILIDAD DE HÁBITOS ALIMENTARIOS:** De acuerdo con los resultados, el alfa de Cronbach es de 0,777 por lo que se puede afirmar que es ACEPTABLE, por consiguiente, el instrumento puede ser utilizado.

## ANEXO N° 07

### RESOLUCIÓN DE EJECUCIÓN DE TESIS



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuelas Profesionales de: Obstetricia, Enfermería, Medicina Humana, Odontología,  
Farmacia y Bioquímica

RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 11996-2023-FACS-UNJBG

Tacna, 09 de mayo del 2023

VISTO:

El Oficio N° 223-2023-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita designación de Asesor para el Proyecto de tesis presentado por el(la) Bach. VERONICA TALIZO JIMENEZ;

CONSIDERANDO:

Que, el(la) BACH. VERONICA TALIZO JIMENEZ, de la Escuela Profesional de Enfermería solicita se le asigne Asesor para el proyecto de tesis;

Que, mediante el Oficio N° 223-2023-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando designación de Asesor para el proyecto de tesis titulado: VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES PERTENECIENTES A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023, y autorización para ejecución presentado por el(la) BACH. VERONICA TALIZO JIMENEZ, designando a la DRA. MARÍA SOLEDAD PORRAS ROQUE como asesora;

Que, teniendo opinión favorable de su Asesor se procede a dar continuidad de trámite;

De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, Art. 169 inc) b. del Estatuto de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, y en uso de las atribuciones conferidas a la Sra. Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ART. 1°: Oficializar la Designación como Asesora a la DRA. MARÍA SOLEDAD PORRAS ROQUE, del Proyecto de Tesis titulado: VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES PERTENECIENTES A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023, presentado por el(la) BACH. VERONICA TALIZO JIMENEZ, de la Escuela Profesional de Enfermería.

ART. 2°: Autorizar la ejecución de Proyecto de Tesis presentado por el(la) BACH. VERONICA TALIZO JIMENEZ, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Regístrese, comuníquese y archívese.

  
Dra. Concepción Mendoza Rosado  
Decana (e)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

  
Eufemia Paredes Gonzales  
SECRETARIA ACADÉMICA ADMINISTRATIVA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DISTR. ESEN., Interesado., arch.

IEPG/tr.-

Av. Miraflores s/n Ciudad Universitaria – Central Telefónica 583000 Anexo 2226 Casilla Postal 316.

**ANEXO Nº 08**

**AUTORIZACIÓN PARA PRUEBA PILOTO**

**SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA  
APLICACIÓN DE PRUEBA PILOTO**

**Señora:**

**DRA. KARIMEN MUTTER CUELLAR**

**DIRECTORA DE LA E.P DE ENFERMERÍA-FACS/UNJBG**



Yo Veronica Talizo Jimenez, identificado con DNI N° 70843016, en mi condición de estudiante de la E.P de Enfermería de la FACS-UNJBG identificado con el código universitario N ° 2018-122004, ante Ud. Con el debido respeto me presento expongo lo siguiente:

Le saludo cordialmente y manifiesto que estando realizando mi proyecto de tesis titulado **“Valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023”**, en el cual se desea realizar la prueba piloto con los alumnos del 5to grado de primaria en la I.E. Jorge Martorell, que tiene como directora a Mgr. Luisa Llanos Sucapuca.

**POR LO EXPUESTO:**

Seguro de contar con vuestra amable atención y comprensión, solicito acceder a mi petición por ser de justicia.

Atentamente

UNJBG - FACS - ESEN  
FECHA: 7/7/23 PROV: 1159  
A: Secretaria  
PARA: Trámite  
Nº FOLIOS: \_\_\_\_\_  
FIRMA:

Est. Veronica Talizo Jimenez

DNI: 70843016

Nº de celular: 918380832



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

**OFICIO N° 475-2023-ESEN/FACS**

Tacna, 07 de julio de 2023

Señora:  
MGR. LUISA LLANOS SUCAPUCA  
Director de la I.E. Jorge Martorell  
Presente. -



**ASUNTO : AUTORIZACION PARA PRUEBA PILOTO**

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarla y, a la vez hacer de su conocimiento que la Est. Verónica Talizo Jiménez, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: "VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES PRESTENECIENTES A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023", el cual fue aprobado con R.F. N° 11996-2023-FACS-UNJBG por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** la prueba piloto, mediante la aplicación de una encuesta el cual está dirigido a los de 5to grado de primaria de su prestigiosa institución, por lo que solicito se le brinde las facilidades que requiera el caso a la mencionada tesista.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,



Dra. Karimen Mutter Cuellar  
Directora (e) de la ESEN

## ANEXO N° 09

### AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

OFICIO N° **693-2023-ESEN/FACS**

Tacna, 25 de setiembre de 2023

Señor:

Miguel Angel Sierra Cayo

Director de la I.E. Luis Alberto Sanchez

Presente. -



ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCION DE PROYECTO DE TESIS  
Referencia : Solicitud interesado

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que el Est. Veronica Talizo Jimenez, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: “VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES PERTENECIENTES A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023”, el cual fue aprobado mediante R.F. N° 11996-2023-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva AUTORIZAR para la aplicación de una encuesta y la realización de peso y talla de los estudiantes de 1ro a 6to grado del nivel primario, por lo que solicito se le brinde las facilidades que requiera el caso a la mencionada estudiante.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,

Dra. Karimen Mutter Cuellar  
Directora (e) de la ESEN



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

**OFICIO N° 694-2023-ESEN/FACS**

Tacna, 25 de setiembre de 2023

Señor:

Oscar Rafael Puma Ale

Director de la I.E. Jorge Chávez

Presente. -



**ASUNTO** : AUTORIZACION PARA EJECUCION DE PROYECTO DE TESIS  
**Referencia** : Solicitud interesado

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que el Est. Veronica Talizo Jimenez, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: "**VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESCOLARES PERTENECIENTES A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2023**", el cual fue aprobado mediante R.F. N° 11996-2023-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** para la aplicación de una encuesta y la realización de peso y talla de los estudiantes de 1ro a 6to grado del nivel primario, por lo que solicito se le brinde las facilidades que requiera el caso a la mencionada estudiante.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,

Dra. Karimen Mutter Cuellar  
Directora (e) de la ESEN

## ANEXO Nº 10

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente estudio tiene como objetivo: “Determinar la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023”.

El trabajo servirá como apoyo para unas próximas investigaciones en la que se aborde el tema de valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares.

Señor padre de familia mediante su persona se le pide autorización para que su menor hijo(a) participe voluntariamente en este estudio, de autorizarse se le pide que firme el presente documento como visto bueno de su participación. Dicho estudio consiste en que su menor hijo(a) llene un cuestionario por única vez, el cual le tomará un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos.

El proceso será estrictamente confidencial y el nombre no será utilizado. La participación es de manera voluntaria.

Si desea que su hijo(a) participe, marque con un aspa (X) el permiso de autorización.

#### AUTORIZACIÓN

He leído las indicaciones descritas. El (la) investigador(a) me ha explicado el estudio de investigación y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en dicho estudio de investigación.

SI AUTORIZO

NO AUTORIZO

---

FIRMA DEL MADRE/PADRE Y/O APODERADO

**ANEXO N° 11**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES: Establece las normas y procedimientos que seguirá el investigador para medir las variables en su investigación.							METODOLOGÍA	
			VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEM	ESCALA VALORATIVA		NIVEL DE MEDICIÓN
¿Cuál es la relación entre la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023?	<b>GENERAL</b> Determinar la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023.	<b>ALTERNA</b> Existe relación entre la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023.	<b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b> <b>Valoración del estado nutricional</b>	Según la OMS, es aquello que se determina mediante la valoración del crecimiento en los niños y los cambios en la masa corporal de los adultos, refleja diversos grados de bienestar, que en sí mismos son consecuencia de una compleja interacción entre la dieta, factores relacionados con la salud y el entorno físico, social y económico. (12)	Es el proceso de evaluar la situación nutricional de una persona. Su objetivo es identificar necesidades nutricionales, detectar desequilibrios y recomendar intervenciones para mejorar la salud.	IMC/Edad por Percentiles	Bajo peso Peso normal Sobrepeso Obesidad	No presenta	<p><b>Bajo peso</b> Mujeres: IMC inferior a 13.37-15.98 Kg/m<sup>2</sup> Varones: IMC inferior a 13.43-16.06 Kg/m<sup>2</sup></p> <p><b>Normal</b> Mujeres: IMC entre 13.37-16.17 Kg/m<sup>2</sup> 15.98-22.17 Kg/m<sup>2</sup> Varones: IMC entre 13.43-16.64 Kg/m<sup>2</sup> 16.06-21.12 Kg/m<sup>2</sup></p> <p><b>Sobrepeso</b> Mujeres: IMC mayor a 16.17-22.17 Kg/m<sup>2</sup> Varones: IMC mayor a 16.64-21.12 Kg/m<sup>2</sup></p>	Ordinal	<p>➤ <b>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN:</b> Cuantitativo.</p> <p>➤ <b>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</b> Transversal, descriptivo y correlacional.</p> <p>➤ <b>MÉTODO:</b> Deductivo.</p> <p>➤ <b>POBLACIÓN:</b> Tuvo como población de estudio a los escolares de las instituciones educativas: Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez.</p> <p>➤ <b>UNIDAD DE ANÁLISIS:</b> Estuvo compuesta por los escolares de las instituciones educativas: Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez.</p> <p>➤ <b>MUESTRA:</b> 317 escolares de las instituciones educativas.</p>

<p><b>ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar el estado nutricional en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023.</li> <li>Identificar los hábitos alimentarios según las dimensiones: Consumo de alimentación saludable, conocimiento y control sobre la propia dieta, contenido calórico de la dieta, ejercicio físico.</li> </ul>	<p><b>NULA</b></p> <p>No existe relación entre la valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023.</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b></p> <p><b>Hábitos alimentarios</b></p>	<p>Son comportamientos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en la alimentación. Comienzan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia, en la que está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, medios de comunicación como la televisión, la escuela y colegio. (13)</p>	<p>Se refieren a las prácticas y costumbres que siguen las personas en relación con la comida. Influye en qué se come, pero también cuándo, cómo y por qué se eligen estos alimentos.</p>	<p>Consumo de alimentación saludable</p> <p>Conocimiento y control sobre la propia dieta</p> <p>Contenido calórico de la dieta</p> <p>Ejercicio físico</p>	<p>Tipo de alimentos</p> <p>Cantidad de alimentos en un día</p> <p>Alimentos consumidos con mayor frecuencia</p> <p>Frecuencia de la actividad física</p>	<p>Del 1 al 8</p> <p>Del 9 al 12</p> <p>Del 13 al 19</p> <p>Del 20 al 22</p>	<p>Adecuado (22-50) Regular (51-79) Inadecuado (80-110)</p>	<p>Ordinal</p>	<p>Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez.</p> <p>➤ <b>MUESTREO:</b> No probabilístico por conveniencia.</p> <p>➤ <b>CONSIDERACIONES ÉTICAS:</b> Para la aplicación del instrumento se aplicó su consentimiento informado.</p> <p>➤ <b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:</b> Técnica: Encuesta.</p> <p>➤ <b>PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:</b> Para el trabajo de investigación se realizó mediante los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pidió permiso a las instituciones educativas: Luis Alberto Sánchez y Jorge Chávez para la intervención en los escolares del nivel primario.</li> </ul>
--	---	--	---	---	--	---	--	---	----------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar el estado nutricional y hábitos alimentarios en los escolares pertenecientes a las instituciones educativas de Tacna, 2023.</li> </ul>										<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se solicitó a la Escuela Profesional de Enfermería un documento que avale la ejecución de las entrevistas para la muestra de estudio.</li> <li>- Se envió un consentimiento informado a cada estudiante para la aceptación de dicho estudio.</li> <li>- Se realizó las medidas antropométricas: peso, talla, IMC.</li> <li>- Se aplicó un cuestionario de hábitos alimentarios a los escolares.</li> </ul>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

## ANEXO Nº 12

### PRUEBA PILOTO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE MARTORELL



**PRUEBA DE EJECUCIÓN DE TESIS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
LUIS ALBERTO SÁNCHEZ**



PRUEBA DE EJECUCIÓN DE TESIS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
JORGE CHÁVEZ

