



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA**

**TESIS**

“Hábitos alimentarios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos. Perú- 2023”

**Para optar el título profesional de  
Licenciada en Enfermería**

**Autora:** Mori Martínez, Jhuliana Vanessa

**CÓDIGO ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-2388-1624>

**Asesora:** Dra. Cárdenas de Fernández María Hilda


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-7160-7585>

**Línea de Investigación**

Salud y Bienestar

**Lima, Perú**

**2023**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>

Yo, ... **MORI MARTINEZ, JHULIANA VANESSA** egresado de la Facultad de .....Ciencias de la Salud..... y Escuela Académica Profesional de ...Enfermería..... /  Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y PREVALENCIA DE OBESIDAD INFANTIL EN ESCOLARES DE 6 – 11 AÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL COLEGIO REGIONAL DE IQUITOS. PERÚ- 2023.....**” Asesorado por el docente: Cárdenas de Fernández, María Hilda .....DNI ... 114238186 ..... <https://orcid.org/0000-0002-7160-7585> tiene un índice de similitud de 19 (diecinueve) % con código <https://orcid.org/0000-0002-4633-2997> verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
Firma de autor 1

**MORI MARTINEZ, JHULIANA VANESSA**  
DNI: \_\_ 60954308

.....  
Firma de autor 2

Nombres y apellidos del Egresado  
DNI:



.....  
Firma

María Hilda Cárdenas de Fernández  
DNI: ... 114238186

Lima, ...16 de .....noviembre..... de .....2023.....

**DEDICATORIA**

*A mis hijos Jack y Luciano  
por su paciencia y apoyo  
quienes son mi mayor motivación  
para nunca rendirme  
durante estos años de estudios  
y así poder llegar a ser un ejemplo para ellos.*

## AGRADECIMIENTO.

*A Dios quien me guio durante este proceso y me ha dado la fortaleza para seguir adelante pese a los momentos de debilidad y de dificultad.*

*A mi familia por su comprensión, estímulo constante y apoyo incondicional a lo largo de mis estudios.*

*A la universidad Norbert Wiener por abrirme sus puertas para formarme profesionalmente.*

**JURADO**

Presidente : Mg. Werther Fernando Fernández Rengifo  
Secretario : Dra. Susan Haydee Gonzales Saldaña  
Vocal : Mg. María Angélica Fuentes Siles

## ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice General	v
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x
<b>CAPÍTULO I. EL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	5
1.2.1. Problema general	5
1.2.2. Problemas específicos	5
1.3 Objetivos de la investigación	6
1.3.1. Objetivo general	6
1.3.2. Objetivos específicos	6
1.4 Justificación de la investigación	7
1.4.1. Teórica	7
1.4.2. Metodológica	8
1.4.3. Práctica	8
1.5 Limitaciones de la investigación	8
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b>	<b>9</b>
2.1 Antecedentes de la investigación	9
2.2 Bases teóricas	16
2.3 Formulación de hipótesis	26
2.3.1 Hipótesis general	26
2.3.2 Hipótesis específicas	26

<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA</b>	28
3.1. Método de investigación	28
3.2. Enfoque investigativo	28
3.3. Tipo de investigación	28
3.4. Diseño de la investigación	29
3.5. Población, muestra y muestreo	29
3.6. Variables y Operacionalización	31
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
3.7.1. Técnica	33
3.7.2. Descripción	33
3.7.3. Validación	34
3.7.4. Confiabilidad	35
3.8. Procesamiento y análisis de datos	36
3.9. Aspectos éticos	38
<b>CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	39
4.1 Resultados	39
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	39
4.1.2. Prueba de hipótesis	53
4.1.3. Discusión de resultados	58
<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	61
5.1 Conclusiones	61
5.2 Recomendaciones	62
REFERENCIAS	63
ANEXOS	77
Anexo 1: Matriz de consistencia	
Anexo 2: Instrumento	
Anexo 3: Validez del instrumento	

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Anexo 5: Formato de consentimiento informado

Anexo 6: Carta para la recolección de los datos



## Resumen

Objetivo: Determinar cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023. Metodología: Se desarrolló enfoque de estudio cuantitativo, aplicado, no experimental, correlacional, de corte transversal; La población está compuesta por 173 estudiantes de primaria que cursan estudios en el colegio Héroes de la Breña de Lima, 2022, siendo la muestra de 119. Resultados. En el estudio según las características sociodemográficas las características sociodemográficas de 119 escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023; relacionado a la edad tenían 6 años en 2.5%, de 7 años en 13.4%, de 8 años en 24.4%, de 9 años en 15.1%, de 10 años en 10.1% y de 11 años en 34.5%. En sexo fueron Femenino en 38.7 y Masculino en 61.3%. En la dimensión alimentación saludable de hábitos alimenticios con prevalencia de obesidad infantil, hay normopesos con hábitos adecuados en 47.1%. En la dimensión alimentos de alto contenido calórico de hábitos alimenticios con prevalencia de obesidad infantil, donde hay normopesos con hábitos adecuados en 44.5%. En el objetivo general de hábitos alimenticios con prevalencia de obesidad infantil, donde hay normopesos con hábitos adecuados en 62.2%.

Palabras claves: Hábitos alimenticios, prevalencia de obesidad infantil, escolares de 6 – 11 años

## **Abstract**

Objective: To determine how eating habits are related to the prevalence of childhood obesity in schoolchildren from 6 to 11 years of Primary Education at the Regional School of Iquitos Peru- 2023. Methodology: A quantitative, applied, non-experimental, correlational study approach was developed, cross section; The population is made up of 173 primary school students who are studying at the Héroes de la Breña school in Lima, 2022, with a sample of 119. Results. In the study according to sociodemographic characteristics, the sociodemographic characteristics of 119 schoolchildren from 6 to 11 years of primary education at the Regional School of Iquitos Peru- 2023; Regarding age, they were 6 years old in 2.5%, 7 years old in 13.4%, 8 years old in 24.4%, 9 years old in 15.1%, 10 years old in 10.1% and 11 years old in 34.5%. In gender they were Female in 38.7 and Male in 61.3%. In the healthy eating dimension of eating habits with prevalence of childhood obesity, there are normal weights with adequate habits in 47.1%. In the dimension of high-calorie foods of eating habits with prevalence of childhood obesity, where there are normal weights with adequate habits in 44.5%. In the general objective of eating habits with prevalence of childhood obesity, where there are normal weights with adequate habits in 62.2%.

Keywords: Eating habits, prevalence of childhood obesity, schoolchildren from 6 to 11 years of age.

## **Introducción**

El trabajo de investigación es muy importante ya que el sobrepeso se ha convertido en un problema de salud pública, que es la base para muchas enfermedades de tipo no transmisibles, lo que se traduce en que si un escolar tiene obesidad o sobrepeso será un adulto con problemas de salud de tipo no transmisible que se pueden convertir en enfermedades altamente discapacitante esto será un problema no solo de tipo biológico si no que implicara un problema social con aumento del gasto público por la demanda en los centros de salud, de ahí la importancia de controlar el sobrepeso en edades tempranas.

El trabajo está dividido en 5 capítulos

En la primera parte, se planteó los problemas (general y específicos), los objetivos (general y específicos), la justificación y las limitaciones; en la segunda parte, están los antecedentes, bases teóricas y las hipótesis; En la tercera parte, se presenta la metodología empleada, este se compone del método, enfoque, tipo, diseño, población y muestra, entre otros. En la cuarta parte, se exponen los resultados, también se expone la contrastación de las hipótesis y discusión de los resultados; En la quinta y última parte, se describen puntualmente las conclusiones y recomendaciones, seguido de la lista de referencias y los anexos de la presente tesis.

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

### 1.1 Planteamiento del problema

La obesidad infantil es un desequilibrio crónico que está muy extendido en todo el mundo porque se produce por el aumento de la acumulación de grasas, como alimentos grasos o bebidas azucaradas en la dieta, para evitar la obesidad y tratarla es necesario adoptar hábitos de vida saludables, hacer ejercicios físicos sin comer. Una vida sedentaria está dominada por la adicción a la televisión y los videojuegos (1).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) también ha llamado a la obesidad la epidemia mundial del siglo XXI. Esta enfermedad puede provocar resistencia a la insulina y síndrome metabólico en la adolescencia y problemas cardiovasculares como presión arterial alta, diabetes y apnea del sueño en la edad adulta. Relacionado con este problema está el rápido aumento de la obesidad en algunos países, y existe la preocupación de que los jóvenes obesos continúen en la edad adulta mientras sufren enfermedades en la vejez (2).

La prevalencia de la obesidad en España es moderada en comparación con otros países, y las estadísticas muestran que el sobrepeso y la obesidad entre niños y adolescentes de 2 a 24 años ha aumentado en los últimos años. Según un análisis estadístico de las pruebas realizadas por estudiantes de la UE, la tasa de obesidad y sobrepeso en niños y jóvenes aumento 18% en la última década, es de un aumento anual 11%. Los nuevos casos aumentaron en 400.000 (3).

Los hombres tienden a ser obesos (17%) y las mujeres con (13%), los jóvenes con altos índices de obesidad por rango de edad de 6 a 13 años. El sobrepeso y obesidad es quinto factor de riesgo de muerte en todo el mundo, con un estimado de 2,8 millones de muertes por año (4).

En México, se encuestaron niños obesos, tomaron medidas antropométricas y se pidió a los padres que encuestaran hábitos alimentarios de sus hijos, la Encuesta de Salud y Nutrición del Medio Camino reportó en 2019 una tasa de obesidad de 32% entre escolares 15%. y el sobrepeso fue del 18%. Es 5% para niñas y 7% para niños menores de 5 años; Se sabe que la obesidad infantil aumenta en escuela primaria, en 31% para niñas y 34% para los niños. También se evaluaron anuncios de alimentos en televisión y hubo que grabar la emisión, demostrando que el consumo aumenta con la edad en ausencia de cambios en la obesidad y el sobrepeso (5).

Chile es uno de los países con mayor aumento de la obesidad infantil. Según un informe de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), solo cuatro de cada diez escolares tienen peso normal, y en 2020, la prevalencia de obesidad infantil fue más alta con un 51% entre los niños de preescolar y más alta entre los niños de jardín de infantes 53%. El análisis de la prevalencia de obesidad en América Latina sugiere que obesidad está asociada con una nutrición deficiente y factores nutricionales tempranos en la vida en las clases bajas, menos educadas y de bajo estatus para reducir las disparidades en prevalencia de obesidad infantil (6).

Los problemas nutricionales con sobrepeso y obesidad son actualmente más altos entre los niños de 5 a 9 años en la región de Moquegua, con 4 de cada 10 niños aumentando de peso, en comparación con tasas más bajas de sobrepeso y obesidad entre niños de 10 a 19 años (7).

Las tasas de sobrepeso y obesidad en Perú continúan aumentando en todas las edades, especialmente entre los niños. La prevalencia de obesidad entre los niños de 5 a 9 años aumentó del 8% al 15%. Según el Ministerio de Salud (MINSA), estos trastornos alimentarios parecen ir en aumento en las escuelas con una tasa de obesidad del 15 %, un aumento del 67% entre 2019 y 2022; para 2025, 41% de estudiantes de primaria tendrán sobrepeso y seguirá aumentando (8).

La OMS dijo que otro estudio en Lima mostró que las tasas de obesidad eran más altas que las de sobrepeso y que este último aumento de peso podría estar relacionado con la niñez, ya que los niños de 6 a 7 años eran obesos. Por lo tanto, es importante replicar los programas educativos y las intervenciones nutricionales en los centros educativos, ya que evaluarán continuamente el proceso de cambio de hábitos alimentarios. Un aspecto importante de la nutrición es el papel de los padres en enseñar a los niños buenos hábitos alimenticios, y también podemos ver que el trabajo de los padres en la medición de la obesidad es importante porque ofrecer actividades puede apoyar y motivar a los niños (9).

De 2013 a 2019, impulsó el Plan de Acción Global para la Prevención y el Control de las ENT y dijo que para el 2030, las muertes por ENT aumentarán a 55 millones (10). Todos estos hechos nos impulsaron a realizar esta investigación para conocer la verdad del asunto.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cómo la dimensión alimentación saludable se relacionan en los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023?

¿Cómo la dimensión los alimentos de alto contenido calórico se relacionan en los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023?

### **1.3 Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

Identificar cómo la dimensión alimentación saludable se relacionan con los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

Identificar cómo la dimensión los alimentos de alto contenido calórico se relacionan con los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.

### **1.4 Justificación de la investigación**

#### **1.4.1 Teórica**

El presente trabajo de investigación tiene como propósito conocer cuáles son los hábitos alimentarios de los niños obesos, debido a que se ha establecido que existe un gran incremento en la prevalencia de la obesidad en los niños de nuestro país, por lo que profundicé

en el tema de la Basura. alimentación y escolares de primaria de 6 a 11 años Asociación con casos de obesidad.

#### **1.4.2 Metodológica**

El propósito de este trabajo de investigación es utilizar la herramienta para recopilar datos bibliográficos que contengan información para verificar los resultados finales y así se puedan tomar las acciones adecuadas para cada niño, para ello mediremos el índice de masa corporal a peso de cada niño /altura. determinar donde muchos la obesidad infantil.

#### **1.4.3 Práctica**

Este trabajo evaluará el control de los hábitos alimentarios de los niños de primaria de 6 a 11 años para evitar el mayor índice de crecimiento de nuestro país y prevenir daños a la salud, y este trabajo será de utilidad en el futuro para investigación.

#### **1.5 Limitaciones de la investigación**

Las restricciones se caracterizan por el acceso al público, y otorgar acceso al público es un tanto complicado desde el punto de vista del procedimiento.



## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la investigación

#### **Antecedentes a nivel internacional:**

Machado (11) 2018 tuvo como objetivo “determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 9 años”. Javier Prado La Victoria. En 2018 tiene socios comerciales en Uruguay. Llevaron a cabo un estudio relacionado. El instrumento se obtuvo en la entrevista. Los resultados arrojaron que un total de 107 niños fueron evaluados con sobrepeso y obesidad, de los cuales 14 fueron niñas correspondientes al 38% y 21 niños correspondientes al 61%. Entre ellos, los niños de 6 años constituían el 9% y los niños de 7 años, el 38%. Los niños de 8 años representaron el 37%, los niños de 9 años el 65% y los niños de 10 años el 2%. Entre ellos, los niños de 9 años tenían más sobrepeso y obesidad.

Sánchez et al. (12) El objetivo 2020 es "determinar los factores asociados al sobrepeso y la obesidad en escolares de 8-9 años de Barcelona". Estudio no experimental, transversal, descriptivo. Las herramientas utilizadas incluyeron escalas y reglas de altura, hojas de registro de datos y cuestionarios para identificar factores asociados con el sobrepeso y la obesidad en poblaciones específicas. Los resultados mostraron que la prevalencia de sobrepeso en Barcelona era del 24% y obesidad del 12%. Los niños son más obesos, un 14% más que niñas 10,8%.

Naksh et al, (13) 2019 tuvo como objetivo: “Determinar la prevalencia de obesidad y sobrepeso en niños de 2 a 4 años en guarderías de Veracruz, México”. Realizaron un estudio descriptivo transversal utilizando evaluaciones antropométricas, evaluaciones de peso y talla para obtener un índice de masa corporal, demostrando que el riesgo asociado a la obesidad

infantil está asociado a muchos factores de riesgo cardiovascular, tales como: hipertensión arterial, insulinemia elevada, hiperglucemia. y dislipidemia. Con base en su estudio, se evaluó a 188 estudiantes de primaria, 90 niñas (47%) y 98 niños (52%), y según el IMC, el 0,5% tenía bajo peso y el 43% tenía bajo peso. Normopeso, 29% sobrepeso, 27% obesidad.

### **Antecedentes nacionales**

Aguilar (14) 2019 tuvo como objetivo: “Determinar los factores socioculturales asociados al sobrepeso-obesidad en niños de 5° y 6° grado de la institución educativa “Juan Pablo Vizcardo y Guzmán Zea”. Se realizó un estudio transversal de correlación causal. El instrumento utilizado fue un cuestionario para medir factores socioculturales y su índice de masa corporal. Se llegó a las siguientes conclusiones: La prevalencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de la escuela primaria pública del distrito Gregorio Albarracín de Ranchipa fue de 55%, de los cuales el 33% presentaba sobrepeso y el 21% obesidad. Los niños son el principal grupo (54%) que padece esta enfermedad. El tiempo de actividad física semanal para estudiantes con sobrepeso y obesidad es de menos de 2 horas.

Aymar (15) 2018 con objetivo: “Determinación de los hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de sexto grado de instituciones educativas de ciudades y zonas rurales Chiclayo, 2018.” Realizan estudios comparativos descriptivos en recolectar dos o más muestras para observar comportamiento de variable mientras intentan controlar estadísticamente por otras variables que se cree que influyen en la variable en estudio. El instrumento utilizado fue cuestionario. Los resultados mostraron que 57% de estudiantes no tenían hábitos alimenticios saludables, el 42% tenían hábitos alimenticios saludables, el 62% de mujeres tenían hábitos alimenticios no saludables y 65% de varones tenían hábitos alimenticios saludables (15).

## **2.2 Bases teóricas**

### **Hábitos Alimenticios**

Una dieta equilibrada, variada y suficiente junto con la actividad física es la forma ideal de mantenerse saludable. Una dieta saludable debe contener suficientes alimentos para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes (16).

También sabemos que la dieta es el número total de comidas que come una persona y que necesita una variedad de alimentos para proporcionar la energía y nutrición adecuadas (17).

El problema con alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes es cuando el cuerpo comienza a crear desequilibrios, como niveles altos de insulina, que provocan carga glucémica, que baja el azúcar en sangre y dan ganas de volver a comer (18).

Según la OMS, las personas que comen una dieta saludable tienen menos probabilidades de sufrir desnutrición y ayudan a prevenir enfermedades no transmisibles como diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cáncer. También cabe señalar que la dieta poco saludable y la falta de actividad física se encuentran entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo (19).

### **Pirámide Alimenticio**

La pirámide alimenticia es una herramienta que indica la cantidad y tipos de alimentos necesarios para una dieta saludable (20).

**Estilos de vida saludable:**

Como ya hemos comentado, un estilo de vida saludable requiere no solo de una alimentación sana y equilibrada, sino también de otros hábitos, como la actividad física, técnicas de cocina saludables, agua potable diaria y equilibrio emocional (21).

**Hidratos de carbono:**

En la segunda ronda tenemos la pasta, el pan, los frijoles y el arroz, que nos dan energía y no pueden faltar en ninguna dieta (22).

**Frutas, Verduras:**

La tercera capa es la ingesta necesaria y recomendada de frutas 3 veces al día y verduras 2 veces al día, que son ricas en vitaminas y minerales (23).

**Lácteos y pescado:**

La cuarta capa es la leche y las proteínas, que también son ideales para una dieta equilibrada. Los productos lácteos se recomiendan de 2 a 3 veces por semana, y la proteína de pescado, soya o huevos se recomiendan de 1 a 3 veces por día (24).

**Carnes rojas y embutidos:**

La quinta capa es la carne roja, la salchicha, lo que significa que tiene un alto contenido de grasas saturadas y debe consumirse ocasionalmente para asegurar una dieta equilibrada (25).

### **Azúcares, Grasas y Sal en la punta:**

La sexta capa es que los dulces, dulces y galletas con alto contenido de azúcar o grasa deben evitarse y consumirse con moderación si es posible (26).

### **Dimensiones de los hábitos alimenticios**

#### **Alimentación saludable**

También conocida como dieta saludable, significa comer variedad de alimentos que dan los nutrientes que necesita para mantenerse saludable, sentirse bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos y grasas, agua, vitaminas y minerales. La nutrición es importante para todos. Una dieta saludable combinada con ejercicio y un peso saludable puede ayudarlo a mantenerse fuerte y saludable. Una buena nutrición es especialmente importante si tiene o está recibiendo tratamiento para el cáncer de mama. Lo que come puede afectar su sistema inmunológico, estado de ánimo y niveles de energía. Ningún alimento o dieta puede prevenir el desarrollo del cáncer de mama. Se ha demostrado que la obesidad es un factor de riesgo para el cáncer de mama primario y secundario, aunque los investigadores todavía están estudiando los efectos de comer alimentos poco saludables sobre el riesgo y la recurrencia del cáncer de mama. Esta sección describe cómo comer para mantenerse más saludable posible (27).

#### **Características de la alimentación saludable**

##### **Dieta Completa**

Una dieta completa es aquella en la que cada alimento básico contiene 3 grupos de alimentos, a saber, frutas y verduras, cereales y tubérculos, legumbres y alimentos de origen animal (28)

## **Dieta Equilibrada**

Una dieta equilibrada regula el consumo de alimentos y bebidas con el objetivo de perder, ganar o mantener el peso corporal y sus componentes nutricionales incluyen: carbohidratos, proteínas y lípidos (29).

## **Dieta Variada**

Una dieta variada tiene 3 grupos de alimentos nutritivos diferentes cada comida principal (30).

## **Hábitos básicos para una alimentación saludable**

### **Desayunar**

Desayunar es importante porque de él depende nuestra energía para iniciar nuestras actividades.

Un desayuno ideal se come unos 45 minutos después de levantarse antes de ir al trabajo. Para los niños, si no desayunan bien, les va mal en la escuela, al igual que los adultos (31).

### **Comer despacio y masticar bien los alimentos**

Comer despacio y masticar bien es importante porque cuando comemos despacio saboreamos nuestra comida ya veces con agua porque al masticar rompemos la comida en pedacitos lo que nos puede dar una buena sensación, proceso digestivo (33). Sin embargo, si las personas están acostumbradas a comer rápido sin disfrutarlo, es más probable que sufran indigestión (34).

### **Consumir de frutas y verduras**

Las verduras y frutas son alimentos importantes porque, además de una dieta saludable, ayudan a protegernos de enfermedades como el cáncer, la diabetes y la obesidad, por lo que se

recomiendan 4 raciones al día (35). Por ejemplo, las vitaminas y los minerales son necesarios para una buena salud, al igual que la fibra, pero también reducen el colesterol en la sangre (36).

### **Beber agua natural**

Sabemos que nuestro cuerpo está formado por agua, pero también se recomienda beber de uno y medio a dos litros al día, porque se llevan a cabo funciones vitales como la respiración, la eliminación de desechos, la digestión de los alimentos, etc. Beber agua también es importante durante la temporada de calor, ya que el calor puede deshidratar nuestro cuerpo (37).

### **Evitar el consumo de comidas chatarras**

Aunque los alimentos apetecibles también son perjudiciales para nuestra salud porque contienen exceso de grasas, bebidas azucaradas, exceso de sal, especias, lo que puede conducir al colesterol alto (38).

### **Alimentos de alto contenido calórico**

El consumo excesivo de alimentos ricos en grasas se asocia con un aumento de la obesidad. Por lo tanto, se realizó un estudio para caracterizar los tipos de cambios en los hábitos alimentarios inducidos por una dieta rica en grasas durante 10 días. Como resultado, los sujetos expuestos a una dieta rica en grasas acumularon un exceso de grasa corporal y mostraron una mayor eficiencia nutricional que los otros grupos, pero no se observó una reducción significativa en el aumento de peso ni cambios en los hábitos alimentarios típicos. Esto sugiere que la introducción de una dieta alta en grasas conduce a cambios en el comportamiento antes de un aumento de peso excesivo, lo que primero afecta los mecanismos que regulan la eficiencia alimenticia (39).

## **Obesidad infantil**

La obesidad infantil es una condición grave que afecta a niños y jóvenes. El sobrepeso es un problema particular porque a menudo desarrollan problemas de salud que antes se consideraban problemas de adultos, como diabetes, presión arterial alta y colesterol alto. Una forma de reducir la obesidad infantil es desarrollar buenos hábitos alimenticios y hacer ejercicio en familia (40).

Todas las organizaciones mundiales de la salud, incluida la OMS, coinciden en que la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, que afecta a la mayoría de los países desarrollados (41).

## **Causas de la obesidad infantil**

La principal causa de la obesidad infantil es comer más alimentos de los que el niño necesita. Las calorías no deseadas se almacenan en las células grasas para su uso posterior. Repetir este proceso puede conducir a la obesidad. Normalmente, los niños no consumen más calorías de las que su cuerpo necesita, pero esto aumenta debido al consumo de muchos alimentos altamente procesados. Los niños también tienden a prestar menos atención a su dieta y prefieren los dulces y todo tipo de alimentos azucarados. Todos estos alimentos chatarra son baratos y vienen en paquetes grandes, por lo que terminas comiendo más de lo recomendado (42).

Hay muchos factores que contribuyen a la obesidad infantil. Estas razones incluyen: una dieta balanceada que no sea alta en azúcar o grasa. Inactividad física, como actividad física insuficiente y pasar demasiado tiempo frente al televisor o la computadora. enfermedad genética. Sin embargo, si tiene sobrepeso sin amamantar, esto es menos común y su bebé puede tener sobrepeso (43).



## **Síntomas de obesidad infantil**

Además de las ricas grasas abdominales, los principales síntomas de la obesidad infantil también son: enfermedad respiratoria, tenemos un espíritu de sueño y asma. Dolor en la rodilla y la cadera. Problemas estomacales como el reflujo gastroesofágico. Los síntomas típicos de niveles altos de azúcar en la sangre son sed y micciones excesivas. Los pliegues tienen estrías y manchas llamadas acantosis. Enfermedades mentales como depresión y ansiedad. De manera similar, los niños obesos tienden a tener una autoestima más baja, un rendimiento académico más bajo y, en general, son más propensos a tener problemas de salud (44).

## **Dimensiones de los Prevalencia de obesidad infantil**

### **Masa corporal IMC**

Una buena manera de determinar si su peso es apropiado para su estatura es calcular su índice de masa corporal (IMC). Usted y su médico pueden usar su IMC para estimar su masa de grasa corporal. El IMC se clasifica en bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad independientemente de la edad, el sexo, el porcentaje de grasa corporal y la masa muscular: generalmente aceptado: bajo peso  $<18,5$ , peso normal entre  $18,5$  y  $25$ , sobrepeso entre  $25$  y  $30$  años, obesidad  $> 30,2$ . La prevalencia del sobrepeso y la obesidad es más alta en las Américas y más baja en el sudeste asiático, y es dos veces más alta en los países de ingresos altos y medianos que en los países de ingresos bajos y muy bajos (45).

## **2.3 Formulación de hipótesis**

### **2.3.1 Hipótesis general**

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

Ho: No existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 20232.

### **2.3.2 Hipótesis específicas**

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión alimentación saludable de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión los alimentos de alto contenido calórico de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Método de la investigación**

Este método de este estudio es una interpretación hipotética, ya que se basará en la teoría anterior para obtener nuevos conocimientos. Según el Samper R, este método se basa en el método de método. Este método le permite establecer suposiciones, verificarlos y luego dibujar hechos sobre hechos y finalmente resolver el problema (46).

### **3.2 Enfoque de la investigación**

El enfoque de este estudio es cuantitativo. Según Cabezas et al. (47) El desarrollo de estudios de medición numérica se utilizará para observaciones en la recopilación y análisis de datos para responder a todas las preguntas que se hicieron al comienzo del estudio. Es necesario recopilar mediciones de la población para investigar y probar hipótesis de la investigación. Este enfoque utilizará herramientas estadísticas, ideas de investigación, objetivos, supuestos y variables (47).

### **3.3 Tipo de investigación**

El tipo de investigación se utiliza de tal manera que primero se utiliza la investigación para que sus resultados permitan comprender el fenómeno en estudio, y por comparación con resultados se explican los cambios en variables para dar solución a problemas existentes (48).

### **3.4 Diseño de la investigación**

El diseño es un estudio no experimental de corte transversal. Según Arispe, et al, (49) en este diseño, las variables antes mencionadas no son manipuladas en este estudio porque solo

se probarán los hechos que ocurren naturalmente para el análisis. Y transversal, ya que la variable será monitoreada y evaluada durante el período en que será analizada a través de variables (50)

### **3.5 Población, muestra y muestreo**

Es un conjunto de datos relacionados con ciertas características comunes obtenidos durante el análisis (51). La población está compuesta por 173 estudiantes de primaria que cursan estudios en el colegio Héroes de la Breña de Lima, 2022.

#### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes de la escuela primaria Héroes la Breña de los grados 6 al 11
- Estudiantes que hayan recibido el consentimiento de los padres para participar en el estudio

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no hayan recibido el consentimiento de los padres para participar en el estudio.

#### **Muestra**

Es la fracción que se obtiene de todo el conjunto de estadísticos, seleccionados para información, y se obtendrá por la fórmula (52) para el conjunto final.

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

N: Población o Universo (173)

Z: Nivel de confianza (95%= 1.96)

p: Probabilidad de éxito (0.5)

q: Probabilidad de fracaso (0.5)

e: Error de estimación (0.05)

n: Tamaño de la muestra

Reemplazando:

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 173}{0.05^2 \times (173 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{166.1}{1.39}$$

$$n = 119$$

## Muestreo

Es un método que nos permite diseñar muestras para el proceso de recolección de datos para identificar poblaciones y obtener muestras finitas de poblaciones finitas o infinitas (53). Una muestra es una muestra probabilística aleatoria simple que obtiene un número de muestras con una fórmula finita y aleatoria porque tiene la misma probabilidad de ser seleccionada como parte de la muestra (54).

### 3.6 Variables y operacionalización

**Tabla 1**

Variables y operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles o rangos)
<b>VARIABLE 1</b> Hábitos alimenticios	Los hábitos alimentarios es una dieta equilibrada, variada y adecuada combinada con ejercicios y de la manera perfecta de estar sano.	Se realizará la técnica de encuesta, utilizando como instrumento un cuestionario	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentación saludable</li> <li>Alimentos de alto contenido calórico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frecuencia en el consumo de alimentos chatarras</li> <li>Ingesta de líquidos</li> <li>Lugar de consumo</li> <li>Higiene</li> </ul>	Nominal	Adecuados Inadecuados
<b>VARIABLE 2</b> Prevalencia de obesidad infantil	Es una enfermedad crónica que prevalecen en todo el mundo, ya que se produce por el aumento de grasa acumulada, lo cual suelen presentarse en porciones grandes, como alimentos grasos en las comidas o bebidas azucaradas.	Se realizará la medición a los niños el peso y talla al cuadrado para obtener su IMC	Masa corporal IMC	Medición <ul style="list-style-type: none"> <li>Peso</li> <li>Talla</li> </ul>	De Razón	Normopeso Sobrepeso Obesidad

### **3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1 Técnica**

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y el análisis bibliográfico para la medición del IMC fue peso y talla.

#### **3.7.2 Descripción de instrumentos**

Se utilizarán 2 instrumentos, el primer instrumento utilizado será un cuestionario compuesto por 7 preguntas cerradas para determinar características demográficas y 13 preguntas con 5 opciones para evaluar hábitos alimentarios, la calificación será: verdadero y falso simple (55). La segunda herramienta es el formulario de valoración del estado nutricional del IMC, mismo constará de 3 puntos de valoración: peso, talla e IMC, donde calculamos el cuadrado del peso (kg) dividido por la talla (m) según la OMS (56).

#### **3.7.3 Validación**

Estas herramientas, que fueron desarrolladas por los investigadores, fueron evaluadas por 3 expertos en la materia, quienes brindaron su opinión y demostraron su validez (55, 56).

#### **3.7.4 Confiabilidad**

El instrumento fue revisado de acuerdo a las recomendaciones de los árbitros y probado, lo que nos da un muy buen resultado, considerando que el alfa encontrado por Crumbash para las 13 preguntas que evalúan hábitos alimentarios fue de 0.920 para un total de 15 escolares estudiados. Alta fiabilidad (55,56).

### **3.8 Procesamiento y análisis de datos**

El presente proyecto será presentado al Comité de la Universidad Norbert Wiener, quien evaluará y aprobará el proyecto de investigación para luego solicitar la autorización correspondiente al Rectorado del Colegio Héroes de la Breña. Con permiso, trabajará con los maestros de la escuela primaria para tener fácil acceso a las aulas y la capacidad de recopilar datos de los estudiantes. Después del uso de la herramienta, se crea una base de datos para clasificar y analizar datos cuantitativos en Excel, y se selecciona de acuerdo con las dimensiones e indicadores de las variables de investigación, y luego se transfiere al programa estadístico SPSS para diversos análisis de Descriptivo. El análisis comienza por comprender el comportamiento de las variables para luego realizar análisis inferenciales para probar si existe una relación entre las variables que usará chi-cuadrado para comparar los supuestos del proyecto y finalmente se presentará en forma de tablas y gráficos estadísticos para análisis y visualización.

### **3.9 Aspectos éticos**

El trabajo de investigación se presentará para su aprobación a la Universidad Norbert Wiener. Se considerarán los aspectos morales de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. A continuación, se describe cómo aplicar los principios de la bioética.

#### **Principio de Autonomía**

Brindaremos información clara a los padres o tutores del estudiante para que firmen el consentimiento informado y se respetará el consentimiento informado del estudiante, decisión de participar.



**Principio de Beneficencia**

Mediante la realización de una encuesta periódica, los padres o tutores de los alumnos, así como las instituciones educativas, conocerán a los alumnos con sobrepeso y los organizarán de la mejor manera posible.

**Principios No Maleficencia**

El presente estudio continuará evitando cualquier daño físico, psicológico y moral a los estudiantes, y aunque se toman en cuenta los hábitos de los estudiantes, se respetarán sus hábitos. Las respuestas o la información de los estudiantes no se compartirán.

**Principio de Justicia**

Todos los alumnos serán tratados con respeto, amabilidad e igualdad sin distinción ni ventaja alguna, ya que serán evaluados con criterios justos y claros.

## CAPÍTULO IV.

### PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

#### 4.1 Resultados

##### 4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1. Aspectos sociodemográficos de los participantes (n=119)

<b>Edad (años)</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
6 años	3	2.5
7 años	16	13.4
8 años	29	24.4
9 años	18	15.1
10 años	12	10.1
11 años	41	34.5
Femenino	46	38.7
Masculino	73	61.3

Fuente. Hábitos alimentarios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

Muestro en la Tabla 1, las características sociodemográficas de 119 escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023; relacionado a la edad tenían 6 años en 2.5%, de 7 años en 13.4%, de 8 años en 24.4%, de 9 años en 15.1%, de 10 años en 10.1% y de 11 años en 34.5%. En sexo fueron Femenino en 38.7 y Masculino en 61.3%.

Al identificar el primer objetivo específico de cómo la dimensión alimentación saludable se relacionan con los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.

Tabla 2. Tablas cruzadas de la dimensión alimentación saludable se relacionan con los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.

Hábitos alimenticios, en su dimensión alimentación saludable	Prevalencia de obesidad infantil						TOTAL	
	Normopeso		Obesidad		Sobrepeso		Frecuencia	Porcentaje
	Frec	%	Frec	%	Frec	%		
Hábitos inadecuados	46	38.7	2	1.7	1	0.8	49	41.2
Hábitos adecuados	56	47.1	5	4.2	9	7.6	70	58.8
TOTAL	102	85.7	7	5.9	10	8.4	119	100.0

Fuente. Hábitos alimentarios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

Muestro en la Tabla 2, la dimensión alimentación saludable de hábitos alimenticios con prevalencia de obesidad infantil, donde hay normopesos con hábitos adecuados en 47.1% (figura 1).

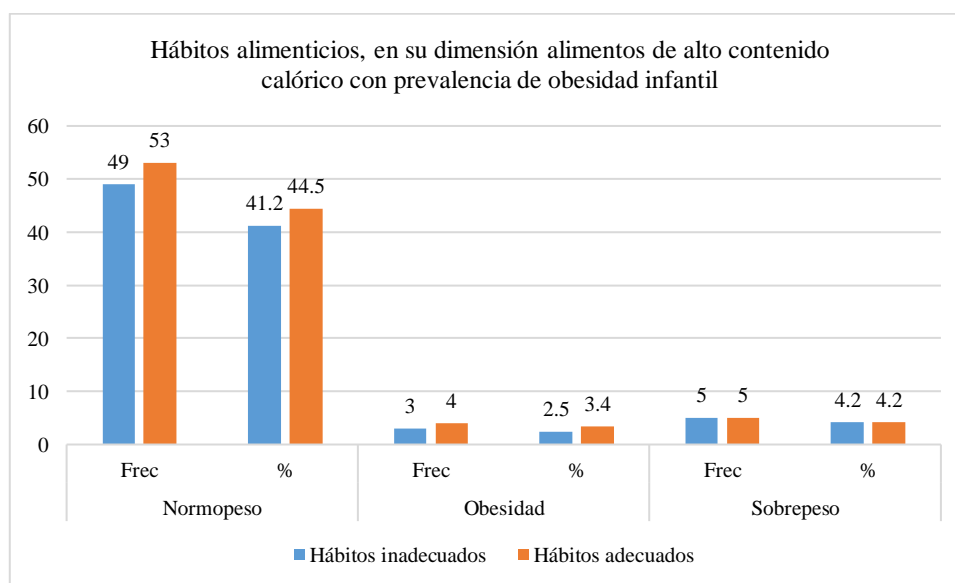


Hábitos inadecuados	49	41.2	3	2.5	5	4.2	57	47.9
Hábitos adecuados	53	44.5	4	3.4	5	4.2	62	52.1
TOTAL	102	85.7	7	5.9	10	8.4	119	100.0

Fuente. Hábitos alimentarios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

Muestro en la Tabla 3, la dimensión alimentos de alto contenido calórico de hábitos alimenticios con prevalencia de obesidad infantil, donde hay normopesos con hábitos adecuados en 44.5% (figura 2).

Figura 2. Dimensión los alimentos de alto contenido calórico se relacionan con los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.



Fuente. Hábitos alimentarios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

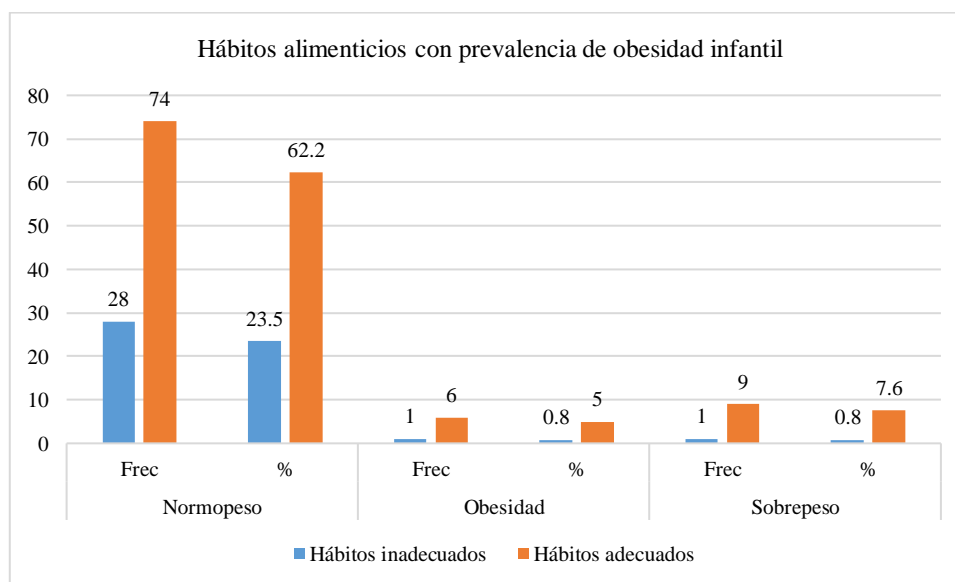
Al responder el objetivo general de determinar cómo los hábitos alimenticios se relacionan con la prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria.

Tabla 4. Tablas cruzadas hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.

Hábitos alimenticios	Prevalencia de obesidad infantil						TOTAL	
	Normopeso		Obesidad		Sobrepeso		Frecuencia	Porcentaje
	Frec	%	Frec	%	Frec	%		
Hábitos inadecuados	28	23.5	1	0.8	1	0.8	30	25.2
Hábitos adecuados	74	62.2	6	5.0	9	7.6	89	74.8
TOTAL	102	85.7	7	5.9	10	8.4	119	100.0

Fuente. Hábitos alimentarios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

Figura 3. Dimensión los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.



Fuente. Hábitos alimentarios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

Muestro en la Tabla 4, los hábitos alimenticios con prevalencia de obesidad infantil, donde hay normopesos con hábitos adecuados en 62.2% (figura 3).

### 4.3. Prueba de hipótesis

#### Hipótesis general

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

Tabla 5. Análisis de correlación de Spearman entre los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.

Correlaciones			
		Hábitos alimenticios	Prevalencia de obesidad infantil
Rho de		Coefficiente de correlación	1,000
	Hábitos alimenticios	Sig. (bilateral)	.0017
	N		119
Spearman		Coefficiente de correlación	0.744
	Prevalencia de obesidad infantil	Sig. (bilateral)	.0017
	N		119

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente. Hábitos alimentarios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

Se ve el resultado en la tabla 5, donde el alfa es 0.017, eso indica que está por debajo del alfa de 0.005, es decir se acepta la hipótesis alterna que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.

### Hipótesis específicas

H1: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión alimentación saludable de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.

Tabla 6. Análisis de correlación de Spearman entre la dimensión alimentación saludable de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.

<b>Correlaciones</b>				
			Hábitos alimenticios dimensión alimentación saludable	Prevalencia de obesidad infantil
Rho de Spearman	Hábitos alimenticios dimensión alimentación saludable	Coefficiente de correlación	1,000	0.862
		Sig. (bilateral)	.	0.041
	N	119	119	
	Prevalencia de obesidad infantil	Coefficiente de correlación	0.862	1,000
		Sig. (bilateral)	0.041	.
		N	119	119

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente. Hábitos alimentarios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

Se ve el resultado en la tabla 6, donde el alfa es 0.041, eso indica que está por debajo del alfa de 0.005, es decir se acepta la hipótesis alterna que existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión alimentación saludable de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.



H2: Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión los alimentos de alto contenido calórico de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

Tabla 7. Análisis de correlación de Spearman entre la dimensión los alimentos de alto contenido calórico de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.

<b>Correlaciones</b>				
		Hábitos alimenticios dimensión los alimentos de alto contenido calórico		
		Prevalencia de obesidad infantil		
Rho de Spearman	Hábitos alimenticios	Coefficiente de correlación	1,000	0.785
	dimensión los	Sig. (bilateral)	.	0.030
	alimentos de alto	N	119	119
	contenido calórico			
	Prevalencia de	Coefficiente de correlación	0.785	1,000
	obesidad infantil	Sig. (bilateral)	0.030	.
		N	119	119

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente. Hábitos alimentarios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023

Se ve el resultado en la tabla 6, donde el alfa es 0.030, eso indica que está por debajo del alfa de 0.005, es decir se acepta la hipótesis alterna que existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión los alimentos de alto contenido calórico de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.

#### 4.4. Discusión de resultados

En la presente discusión se mencionarán a continuación dado que los resultados obtenidos en este trabajo de investigación se realizarán todas las comparaciones según los antecedentes mostradas en esta tesis.

En el estudio según las características sociodemográficas las características sociodemográficas de 119 escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023; relacionado a la edad tenían 6 años en 2.5%, de 7 años en 13.4%, de 8 años en 24.4%, de 9 años en 15.1%, de 10 años en 10.1% y de 11 años en 34.5%. En sexo fueron Femenino en 38.7 y Masculino en 61.3%.

En la dimensión alimentación saludable de hábitos alimenticios con prevalencia de obesidad infantil, hay normopesos con hábitos adecuados en 47.1%. Para Aguilar en 2019, encontró que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de la escuela primaria pública fue 55%, donde el 33% presentaba sobrepeso y el 21% obesidad. Los niños son el principal grupo (54%) que padece esta enfermedad. Según Naksh et al., en 2019, menciona que evaluó a 188 estudiantes de primaria, 90 niñas (47%) y 98 niños (52%), y según el IMC, el 0,5% tenía bajo peso y el 43% tenía bajo peso. Normopeso, 29% sobrepeso, 27% obesidad.

En la dimensión alimentos de alto contenido calórico de hábitos alimenticios con prevalencia de obesidad infantil, donde hay normopesos con hábitos adecuados en 44.5%. Según Machado en 2018, dice que del total de 107 niños fueron evaluados con sobrepeso y obesidad, de los cuales 14 fueron niñas correspondientes al 38% y 21 niños correspondientes al 61%. Entre ellos, los niños de 6 años constituían el 9% y los niños de 7 años, el 38%. Los niños de 8 años representaron el 37%, los niños de 9 años el 65% y los niños de 10 años el 2%. Entre ellos, los niños de 9 años tenían más sobrepeso y obesidad.

En el objetivo general de hábitos alimenticios con prevalencia de obesidad infantil, donde hay normopesos con hábitos adecuados en 62.2%. según Sánchez et al., en 2020 dice que la prevalencia de sobrepeso en Barcelona era del 24% y obesidad del 12%. Los niños son más obesos, un 14% más que niñas 10,8%. Para Aymar en 2018 dice que 57% de estudiantes no tenían hábitos alimenticios saludables, el 42% tenían hábitos alimenticios saludables, el 62% de mujeres tenían hábitos alimenticios no saludables y 65% de varones tenían hábitos alimenticios saludables.

## CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

- En el estudio según las características sociodemográficas las características sociodemográficas de 119 escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023; relacionado a la edad tenían 6 años en 2.5%, de 7 años en 13.4%, de 8 años en 24.4%, de 9 años en 15.1%, de 10 años en 10.1% y de 11 años en 34.5%. En sexo fueron Femenino en 38.7 y Masculino en 61.3%.
- En la dimensión alimentación saludable de hábitos alimenticios con prevalencia de obesidad infantil, hay normopesos con hábitos adecuados en 47.1%.
- En la dimensión alimentos de alto contenido calórico de hábitos alimenticios con prevalencia de obesidad infantil, donde hay normopesos con hábitos adecuados en 44.5%.
- En el objetivo general de hábitos alimenticios con prevalencia de obesidad infantil, donde hay normopesos con hábitos adecuados en 62.2%.

## 5.2. Recomendaciones

- Se recomiendan a las escuelas porque son un buen lugar para implementar actividades como la promoción de hábitos saludables y porque pueden llegar a un gran número de estudiantes en un ambiente supervisado. Si estas intervenciones se formalizan y sistematizan, se pueden sostener a lo largo de la escuela, a lo largo de la vida educativa de la escuela. Por tanto, se recomienda fomentar el aumento de la actividad física durante los descansos o las clases deportivas y dotar a las escuelas de salas adecuadas equipadas con material deportivo. También se debe enseñar a los niños a encontrar un equilibrio entre la comida en el hogar y la comida comprada en los quioscos escolares, que deben seguir reglas que ofrezcan opciones saludables y mejorar la colocación de alimentos nutritivos y saludables para que sean más fáciles de ver en las escuelas.
- Se recomienda a las escuelas sensibilizar a los padres sobre el problema del sobrepeso y la obesidad en los niños, comenzando por los factores que contribuyen a este problema, y aunque se reconoce el problema, el comportamiento hacia estos factores no se ha detenido ni cambiado.
- Al Estado, porque se considera necesario y oportuno informar a los padres de familia sobre el problema de la obesidad y el sobrepeso de los niños en edad escolar, en especial informar sobre los factores que inciden en el problema y tomar decisiones inmediatas para prevenir y cambiar estos factores patógenos.
- A la universidad, ya que se considera necesario realizar investigaciones sobre el impacto de los programas de promoción de alimentación saludable en niños en edad escolar para determinar el impacto de estos programas en la reducción del sobrepeso y la obesidad en este grupo etario.

- El público necesitará una evaluación médica del estado nutricional de los niños en edad escolar para detectar e identificar la desnutrición cuando se reanude el aprendizaje presencial después del final de la pandemia. Causas o factores que inciden en su aparición y tratamiento adecuado.
- Al Estado, considerando que las escuelas son buenos lugares para implementar intervenciones como la promoción de hábitos saludables, por la misma razón que se puede llegar a un gran número de estudiantes en un ambiente supervisado, y si la intervención se organiza y diseña de acuerdo con los sistemas sólo en el curso de la educación de un científico, sino también en su futuro. Por ello, se debe fomentar una mayor actividad física durante los recreos o las clases de gimnasia, por lo que es fundamental dotar a las escuelas del espacio suficiente y del equipamiento deportivo necesario. También hay que educar a los niños sobre el equilibrio entre lo que comen en casa y lo que compran u obtienen en los quioscos escolares, que tienen que seguir reglas para ofrecer alimentos saludables y mejorar la ubicación para que estos alimentos sean más visibles en las escuelas.

## REFERENCIAS

1. Gordillo MD. Sánchez S. Bermejo M.L. La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física. [INTERNET] [citado el 11 de septiembre de 2022]. Disponible en: [https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/10943/1/0214-9877\\_2\\_1\\_331.pdf#page=1](https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/10943/1/0214-9877_2_1_331.pdf#page=1)
2. Castillo BG, Lucía J, Kobashigawa K, Infantas C, Espejo S, Feria P. Hábitos alimentarios relacionados a sobrepeso y obesidad infantil en escolares de 8-11 años en Sullana, Piura, 2020 Universidad Privada Antenor Orrego [TESIS]. [citado el 11 de septiembre de 2022]. Disponible en: [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/7569/1/REP\\_MEHU\\_JI\\_MENA.GALEA\\_H%c3%81BITOS.ALIMENTARIOS.RELACIONADOS.SOBRE\\_PESO.OBESIDAD.INFANTIL.ESCOLARES.8-11.A%c3%91OS.SULLANA.PIURA.2020.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/7569/1/REP_MEHU_JI_MENA.GALEA_H%c3%81BITOS.ALIMENTARIOS.RELACIONADOS.SOBRE_PESO.OBESIDAD.INFANTIL.ESCOLARES.8-11.A%c3%91OS.SULLANA.PIURA.2020.pdf)
3. Moreno. C. Evaluación de los hábitos alimenticios y su repercusión en la obesidad infantil. Trabajo de fin de grado en enfermería [Internet]. Ual.es. [citado el 11 de septiembre de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/13369/MORENO%20NAVARRO%2c%20CARMEN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Serrano JA. La obesidad infantil y juvenil [Internet]. Uic.es. [citado el 11 de septiembre de 2022]. Disponible en: [https://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/958/03La\\_obesidad\\_infantil\\_juvenil.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/958/03La_obesidad_infantil_juvenil.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

5. Pérez-Herrera A., Cruz-López M.. Situación actual de la obesidad infantil en México. Nutr. Hosp. [Internet]. 2019 Abr [citado 2022 Sep 24] ; 36( 2 ): 463-469. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112019000200463&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000200463&lng=es). Epub 20-Ene-2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2116>.
6. Barahona Urbina P, Barahona Droguett M. Desarrollo Económico y Desigualdad como factores asociados a la prevalencia de la obesidad infantil en Chile. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud. 2019; 17(1):39-46. Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v17n1/1812-9528-iics-17-01-39.pdf>
7. Medina Valdivia, José. Sobrepeso Y Obesidad Infantil En El Hospital Regional Moquegua. 2019, [revista]. [citado el 11 de septiembre de 2022] Disponible en: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/2069/2053>
8. Cruzado Torres, KC. Flores. Conocimiento materno sobre prevención de obesidad en escolares de la I. E. José Carlos Mariátegui – El Porvenir 2020. [TESIS] [citado el 11 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/16376/1944.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios [Internet]. Who.int. [citado el 11 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>



10. Tarqui-Mamani Carolina, Alvarez-Dongo Doris, Espinoza-Oriundo Paula. Prevalencia y factores asociados al sobrepeso y obesidad en escolares peruanos del nivel primario. Rev. salud pública [Internet]. 2018 Abr [citado 2022 Sep 11]; 20(2): 171-176. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642018000200171&lng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642018000200171&lng=es). <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n2.68082>.
11. Hernández Escate M. “prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 9 del i.e .Javier Prado La Victoria, Lima 2019”. [tesis licenciatura] lima. Universidad Privada Norbert Wiener; 2020. [citado el 11 de septiembre de 2022] Disponible en: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4366/T061\\_21570365\\_T.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4366/T061_21570365_T.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
12. [https://node2.123dok.com/dt02pdf/123dok\\_es/000/741/741341.pdf.pdf?X-Amz-Content-Sha256=UNSIGNED-PAYLOAD&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=aa5vJ7sqx6H8Hq4u%2F20221121%2F%2Fs3%2Faws4\\_request&X-Amz-Date=20221121T002153Z&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Expires=600&X-Amz-Signature=76a7ceeed0fafc735d11bb965ffc1d563fe92dd6c336db6c0a5d0e0c94a638a3](https://node2.123dok.com/dt02pdf/123dok_es/000/741/741341.pdf.pdf?X-Amz-Content-Sha256=UNSIGNED-PAYLOAD&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=aa5vJ7sqx6H8Hq4u%2F20221121%2F%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20221121T002153Z&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Expires=600&X-Amz-Signature=76a7ceeed0fafc735d11bb965ffc1d563fe92dd6c336db6c0a5d0e0c94a638a3)
13. Briones-Alemán KA, González-Osuna D, Pedraza-Zárate MA, Hernández-Martínez E. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 2 a 4 años de edad de una guardería de Veracruz, México. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc. 2019;27(4):206-11. [citado el 11 de septiembre de 2022] Disponible en:

[http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista\\_enfermeria/article/view/943/1045](http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_enfermeria/article/view/943/1045)

14. Betty BVC. Factores socioculturales asociados al sobrepeso - obesidad en niños de una Institución Educativa En La Victoria Chiclayo, 2018. [tesis licenciatura] chiclayo – pimentel. Universidad Señor De Sipán. Facultad de ciencias de la salud escuela académico profesional de enfermería; 2019. [citado el 11 de septiembre de 2022] Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5357/V%C3%A1squez%20Cubas%20Mar%C3%ADa%20Betty.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Bach. Llanos Alarcón GI. Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de sexto grado en Institución Educativa Urbano Y Rural. Distrito De Monsefú. Chiclayo, 2018. [PIMENTEL - PERÚ], 2018. Universidad Señor De Sipán. [citado el 12 de septiembre de 2022] Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5391/Llanos%20Alarc%C3%B3n%20Gaby%20Ingrith.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. AEAL-Asociación Española de Afectados por Linfoma, Leucemia M y. 3. Alimentación saludable [Internet]. Aeal.es. [citado el 7 de octubre de 2022]. Disponible en: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
17. Colaboradores de Wikipedia. *Régimen alimenticio* [en línea]. Wikipedia, La enciclopedia libre, 2022 [fecha de consulta: 6 de octubre del 2022]. Disponible en: [https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=R%C3%A9gimen\\_alimenticio&oldid=146329185](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=R%C3%A9gimen_alimenticio&oldid=146329185).

18. Navarro J. Hábitos alimenticios saludables [Internet]. Medium. 2020 [citado el 6 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://medium.com/@jessi.vinavi/h%C3%A1bitos-alimenticios-saludables-3ab55c099ce4>
19. OMS. Alimentación sana [revista]. 31 de agosto del 2018. [citado el 6 de octubre de 2022] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
20. Dietbox. ¿Qué es la pirámide alimenticia y cómo funciona? [Internet]. Blog da Dietbox. Dietbox; 2021 [citado el 22 de noviembre de 2022]. Disponible en: [https://blog.dietbox.me/es/que-es-la-piramide-alimenticia-y-como-funciona/#:~:text=La%20pir%C3%A1mide%20alimentaria%2C%20o%20tambi%C3%A9n,\(pensando%20en%20personas%20sanas\).](https://blog.dietbox.me/es/que-es-la-piramide-alimenticia-y-como-funciona/#:~:text=La%20pir%C3%A1mide%20alimentaria%2C%20o%20tambi%C3%A9n,(pensando%20en%20personas%20sanas).)
21. Esneca. Pirámide alimenticia: Qué es y cómo interpretarla [Internet]. Esneca. Esneca Business School; 2020 [citado el 22 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.esneca.com/blog/que-es-piramide-alimenticia/>
22. Fernández S. ¿Qué es la pirámide de la alimentación saludable? [Internet] Salud Savia. 2020; [Consultado el 18 de noviembre del 2022]. Disponible en: <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/que-es-la-piramide-de-la-alimentacion-saludable>
23. Agüera P. Enseñar la pirámide alimenticia: vídeos, juegos y actividades [Internet]. Educación 3.0. [ Consultado el 18 de noviembre del 2022]. Disponible en: <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/primaria/piramide-alimenticia/>

24. del Vado C. Si sigues esta pirámide alimenticia comerás sano siempre [Internet]. Clara. 2019 [citado el 18 de noviembre de 2022]. Disponible en: [https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/piramide-alimenticia-para-comer-sano\\_12994](https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/piramide-alimenticia-para-comer-sano_12994)
25. Salud N. La pirámide alimentaria y la nueva pirámide saludable, la guía definitiva [Internet]. Norte Salud Nutrición. [citado el 18 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://nortesalud.com/la-nueva-piramide-alimentaria-la-piramide-saludable/>
26. Tovar J. La pirámide nutricional: educación en nutrición [Internet]. EFE Salud. 2019 [citado el 18 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/>
27. Breastcancer.org. ¿En qué consiste una alimentación saludable? [Internet]. [citado el 7 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>
28. Alimentación y Salud .Definición de una dieta saludable [Internet], 2020 [citado el 18 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://alimentacionysalud.unam.mx/definicion-de-una-dieta-saludable/#:~:text=Completa%3A%20Que%20contiene%20todos%20los,las%20proporciones%20adecuadas%20entre%20s%C3%AD.>
29. María F. ¿Qué es y cómo debe ser una dieta equilibrada? [Internet]. okdiario.com. 2021 [citado el 18 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://okdiario.com/salud/dieta-equilibrada-2802899>
30. Dieta variada = Salud [Internet] [citado el 18 de noviembre de 2022]. Disponible en: [https://epsnutricion.com.mx/alimentacion/dieta\\_variada.pdf](https://epsnutricion.com.mx/alimentacion/dieta_variada.pdf)

31. Mejor con Salud ¿Por qué es importante desayunar? [Internet], 2013 [citado el 18 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/por-que-es-importante-desayunar/>
32. Neolife N. ¿por qué es importante comer despacio? [internet]. Neoactives. 2021 [citado el 18 de noviembre de 2022]. Disponible en:<https://neoactives.com/blogs/noticias/por-que-es-importante-comer-despacio#:~:text=A1%20masticar%20despacio%2C%20el%20alimento,facilite%20el%20proceso%20de%20digesti%C3%B3n.>
33. Accu-Chek®. 5 hábitos básicos para una alimentación saludable [Internet]; 2019 [citado el 18 de noviembre de 2022]. Disponible en:<https://www.accu-chek.com.mx/nutricion-y-recetas/5-habitos-basicos-para-una-alimentacion-saludable>
34. Alianza por la Salud Alimentaria¿Por qué debemos consumir frutas y verduras? [Internet], 2020 [citado el 22 de noviembre de 2022]. Disponible en:<https://alianzasalud.org.mx/2020/07/la-importancia-del-consumo-de-frutas-y-verduras-para-tu-salud/>
35. Get Healthy Stay Healthy.La importancia de consumir frutas y verduras [Internet]. 2022 [citado el 18 de noviembre de 2022]. Disponible en:<https://www.gethealthystayhealthy.com/es-mx/articles/la-importancia-de-consumir-frutas-y-verduras>
36. Clinicalascondes.cl. ¿por qué es importante tomar agua? [Internet] [citado el 18 de noviembre de 2022]. Disponible

- en:<https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Gastroenterologia/importancia-agua>
37. Blasco EM. ¿Por qué debemos dejar de consumir comida chatarra? [Internet]. Mejor con Salud. 2018 [citado el 18 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/debemos-dejar-consumir-comida-chatarra/>
38. Quaker.lat. ¿Cómo tener una alimentación saludable? [Internet] [citado el 22 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://quaker.lat/pe/articulos/como-tener-una-alimentacion-saludable-guia-completa/>
39. Díaz-Urbina, D., Escartín-Pérez, R.E., LópezAlonso, V.E. & Mancilla-Díaz, J.M. (2018).Efectos de una dieta con alto contenido de grasas sobre patrones conductuales alimentarios. Acta Colombiana de Psicología, 21(1), 95-105. doi: <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.5>
40. MayoClinic.org. Obesidad infantil [Internet]. 2020 [citado el 7 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827#:~:text=La%20obesidad%20infantil%20es%20una,alta%20y%20el%20colesterol%20alto.>
41. Sanitas. Obesidad infantil: causas y tratamiento [Internet] [citado el 7 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/alimentacion-infantil/obesidad-infantil-causas.html>
42. Top Doctors. Obesidad infantil [Internet] [citado el 7 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/obesidad-infantil>

43. Bupalud.com. La obesidad en los niños [Internet]. [citado el 7 de octubre de 2022].  
Disponible en: <https://www.bupalud.com/salud/la-obesidad-en-ninos>
44. Zanin T. Obesidad infantil: qué es, síntomas, causas y tratamiento [Internet]. Tua Saúde. 2019 [citado el 7 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.tuasaude.com/es/obesidad-infantil/>
45. Medlineplus.gov. Índice de masa corporal [Internet]. [citado el 8 de octubre de 2022].  
Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007196.htm>
46. Hernández Sampieri R. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativas. Cualitativa y mixta. México. Mc Graw Hill. 6ta edición 2018 [citado el 21 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://repositoriobibliotecas.uv.cl/handle/uvsc1/1385>
47. Cabezas M. Andrade N. Torres S. Introducción a la metodología de la investigación científica. 2018. [citado el 21 de marzo de 2023]  
<https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>
48. Hernández R., Fernández C., Baptista P. Metodología de la investigación [Internet]. 3° Edición. México: Mc Graw Hill; 2010 [citado el 30 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://nodo.ugto.mx/wp-content/uploads/2017/03/Metodologia-de-la-Investigacion.pdf>
49. Arispe A; Yangali V; Guerrero B; Lozada de Bonilla, O; Acuña G; Arellano S. (2020). La investigación científica. UIDE. Guayaquil. 131p. [citado el 30 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>

50. Ñaupas H., Mejía E. Novoa E. y Villagómez A. Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis. 4ta edición. 2014. Perú 536p. [citado el 30 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://librodigital.sangregorio.edu.ec/librosusgp/B0028.pdf>
51. Salgado-Lévano, Cecilia. Manual de Investigación. Teoría y práctica para hacer la tesis según la metodología cuantitativa. Universidad Marcelino Champagnat. LimaPerú 2018. Pág. 223. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/488018995/040-MasterTESIS-Manual-de-investigacion-teoria-y-practica-para-hacer-la-tesis-segun-la-metodologia-cuantitativa-Cecilia-Salgado-Levano-2018-pdf#>
52. Carrasco Diaz S. Metodología de La Investigación Científica. [Internet]. 2016 [citado 06 de abril de 2023]; Disponible en: [https://www.academia.edu/26909781/Metodologia\\_de\\_La\\_Investigacion\\_Cientifica](https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifica)
53. Lopez, Pedro Luis. Población muestra y muestreo. Punto Cero [online]. 2004, vol.09, n.08 [citado el 06 de abril de 2023], pp.69-74. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012)
54. Guillén Quenaya, Verónica B. Factores socioculturales y prácticas sobre lactancia materna exclusiva de las madres primíparas de un Hospital Nacional 2022. [TESIS] Lima. UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER; 2023. [citado el 06 de abril de 2023]; Disponible en: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.13053/8194/T061\\_41704561\\_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.13053/8194/T061_41704561_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



55. Llanos Alarcón GI. Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de sexto grado en Institución Educativa Urbano Y Rural. Distrito De Monsefú. Chiclayo, 2018. [PIMENTEL - PERÚ], 2018. Universidad Señor De Sipán. [citado el 30 de abril de 2023] Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5391/Llanos%20Alarc%C3%B3n%20Gaby%20Ingrith.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
56. OMS. Obesidad y sobrepeso [revista]. 9 de junio de 2021. [citado el 30 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

## **ANEXOS**

## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN DE PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b> ¿Cuál es la relación entre la dimensión alimentación saludable de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión los alimentos de alto contenido calórico de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> Identificar cuál es la relación entre la dimensión alimentación saludable de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria.</p> <p>Identificar cuál es la relación entre la dimensión los alimentos de alto contenido calórico de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> <b>Hi:</b> Existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.</p> <p><b>Ho:</b> No existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</b> <b>Hi:</b> Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión alimentación saludable de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023.</p> <p><b>Hi:</b> Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión los alimentos de alto contenido calórico de hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de Educación Primaria del Colegio Regional de Iquitos Perú- 2023</p>	<p><b>VARIABLE 1</b> Hábitos alimenticios <b>DIMENSIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación saludable</li> <li>• Alimentos de alto contenido calórico</li> </ul> <p><b>VARIABLE 2</b> Prevalencia de obesidad infantil <b>DIMENSION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masa corporal IMC</li> </ul>	<p><b>1. TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> Aplicada</p> <p><b>2. DISEÑO</b> No experimental</p> <p><b>3. ESTUDIO</b> Transversal</p>

**ANEXO 2: INSTRUMENTO**  
**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**CUESTIONARIO**  
**HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Buenos días, soy estudiante de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, el presente cuestionario tiene como objetivo determinar los hábitos alimenticios y el índice de la masa corporal de escolares de nivel primaria, con el propósito de mejorar e incorporar nuevos contenidos que permitan tener una mejor alimentación en los escolares. El presente cuestionario es completamente anónimo y confidencial por lo que se solicita su total veracidad en el desarrollo del mismo.

**I. DATOS GENERALES**

Código: \_\_\_\_\_

Edad:

Sexo: M ( ) F ( )

Fecha de nacimiento: .....

Grado de Instrucción: .....

Institución educativa: .....

**II. CONTENIDO**

Lea detenidamente las preguntas y marque con (X) la respuesta que consideres correcta.

1. ¿Qué tipo de deporte prácticas?

A) Fútbol B) Natación C) Vóleibol D) Básquet E) No aplica

2. ¿Qué tiempo te dedicas al deporte a la semana?

A) 30 min B) 1 hora C) 2 horas D) 3 a más E) No aplica

3. ¿Cuántas horas al día te dedicas ver la televisión?

A) 1 Hora B) 2 Horas C) 3 horas D) Mas de 3 horas E) No aplica

4. ¿Cuántas horas al día te dedicas a jugar a los videojuegos?

A) 1 Hora B) 2 Horas C) 3 Horas D) Mas de 3 horas E) No aplica

5. ¿Cuántos vasos de agua consumes diario?

A) 1 Vaso B) 2 a 3 Vasos C) 4 a 6 Vasos D) 6 a 8 Vasos E) No aplica

6. ¿Cuántas frutas consumes al día?

A) 1 Vez día B) 2 Vez día C) 3 Vez día D) Mas de 3 veces E) No aplica

7. ¿Cuántas veces a la semana consumes productos con alto contenido de grasas

(frituras, embutidos, mantequilla, etc.?)

A) 1 Vez a la semana B) 2 Veces a la semana C) 3 Veces a la semana

D) Todos los días E) No aplica

8. ¿Cuántas veces a la semana consumes carbohidratos como arroz, fideos, pan,

etc.?

A) 1 Vez a la semana B) 2 Veces a la semana C) 3 Veces a la semana

D) Todos los días E) No aplica

9. ¿Cuántas cucharitas de azúcar sueles utilizar para endulzar una taza de

bebida?

A) 1 Cucharita B) 2 Cucharitas C) 3 Cucharitas D) 4 Cucharitas

E) No

aplica

10. ¿Cuántas veces a la semana consumes productos que contienen elevada azúcar

(golosinas, postres, gaseosas)?

A) 1 Vez a la semana B) 2 Veces a la semana C) 3 Veces a la semana

D) Todos los días E) No aplica

11. ¿Cuántas veces a la semana consumes carnes?

- A) 1 Vez a la semana B) 2 Veces a la semana C) 3 Veces a la semana  
D) Todos los días E) No aplica

12. ¿Qué tamaño de porción consumes de carne?

- A) Porción muy pequeña B) Porción regular C) Porción grande  
D) Porción muy grande E) No aplica

13. ¿Cuántas veces a la semana consumes verduras?

- A) 1 Vez a la semana B) 2 Veces a la semana C) 3 Veces a la semana  
D) Todos los días E) No aplica

14. ¿Cuántas veces a la semana comes menestras como lentejas, arvejas o garbanzos?

- A) 1 Vez a la semana B) 2 Veces a la semana C) 3 Veces a la semana  
D) Todos los días E) No aplica

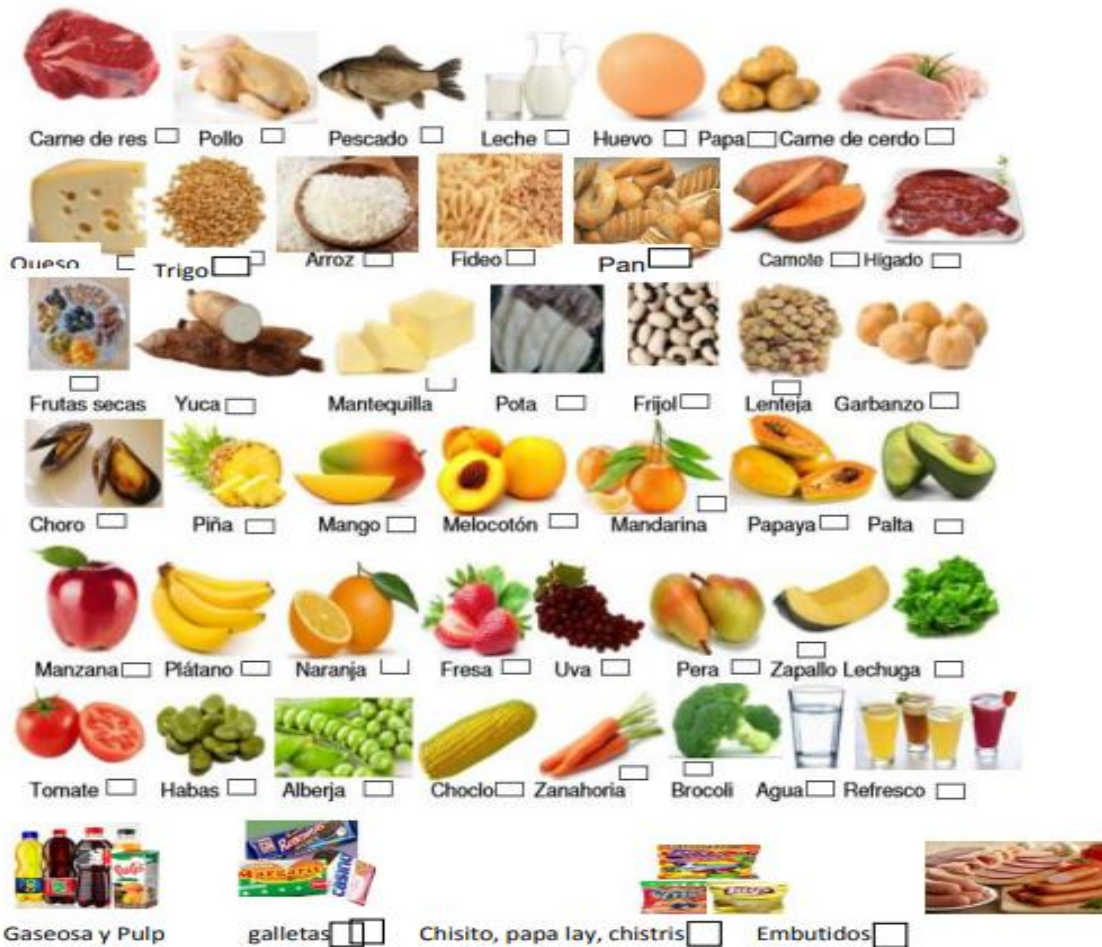
15. ¿Cuántos vasos de leche consumes al día?

- A) 1 Vaso al día B) 2 Vasos al día C) 3 Vasos al día D) 4 vasos al día  
E) No aplica

16. ¿Cuántas veces a la semana consumes queso?

- A) 1 vez a la semana B) 2 veces a la semana C) 3 veces a la semana  
D) todos los días E) No aplica

17. ¿Qué comiste en tu casa estos tres últimos días?



1	Alimentación saludable y balanceada	75 - 100
2	Alimentación saludable	
3	Alimentación moderadamente saludable	
4	Alimentación poco saludables	
5	Alimentación no saludable	

	cantidad	consumo	%
Agua			
Carbohidratos			
Frutas			
Verduras			
Proteínas (A)			
Proteínas (V)			
Lípidos y azúcares			

Total			
-------	--	--	--

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**FICHA DE VALORACIÓN SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

Peso: .....

Talla: .....

A) Talla baja o retraso de talla:  $\leq -2.0$

B) Talla normal baja: - 1.0 a - 1.9

C) Talla normal: - 0.9 a + 0.9

D) Talla normal alta: + 1.0 a + 1.9

E) Talla alta:  $\geq + 2.0$

IMC: .....

A) Obesidad severa:  $\geq + 3$

B) Obesidad:  $\geq + 2$  a + 2,9

C) Sobrepeso o Riesgo de obesidad:  $\geq + 1$  a + 1,9

D) Normal: + 0,9 a - 0,9

E) Déficit ponderal o Bajo peso:  $\leq - 1$  a - 1,9

F) Desnutrición:  $\leq -2$



## ANEXO 3: Consentimiento Informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO DE UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Institución Universidad Norbert Wiener

Investigador:

Título: “Hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el colegio Regional de Iquitos Perú- 20232022”

---

**Propósito del Estudio:** Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: “Hábitos alimenticios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de 6 – 11 años de educación primaria en el colegio Regional de Iquitos Perú- 2023”. Este es un estudio desarrollado por la investigadora, Mori Martínez, Jhuliana Vanessa. Su ejecución ayudará que otras personas puedan seguir investigando.

#### **Procedimientos:**

SI usted desea participar en este estudio se evaluará lo siguiente:

- Leer detenidamente todo el documento y participar voluntariamente.
- Responder todas las preguntas formulas en la encuesta.
- Firmar el consentimiento informado

La encuesta puede demorar entre 20 a 30 min y los resultados de la encuesta se le entregaran a usted de forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y anonimato.

**Riesgos:** Ninguno, solo se le pide responder la encuesta.

**Beneficios:** Usted se beneficiará al conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

#### **Costos e incentivos:**

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico a cambio de su participación).

#### **Confidencialidad:**

Guardare toda la información con códigos mas no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados no se mostrará ninguna información que muestre su identificación de usted.

#### **Derechos del paciente:**

Si usted se siento incomodo al momento de realizar la encuesta, puede dejarlo sin

preocupación. Si tiene alguna inquietud o molestia no dude en preguntar al personal de estudio. Puede comunicar con Rosales Arbaiza Andrea al 970049878.

**Consentimiento:**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas puede pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado.

---

Participante:

Nombre

---

Investigador:

## Reporte de similitud TURNITIN

### ● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 11% Base de datos de Internet
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados

---

#### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>uwiener on 2023-10-09</b> Submitted works	2%
2	<b>uwiener on 2023-02-21</b> Submitted works	1%
3	<b>e-catalog.nlb.by</b> Internet	1%
4	<b>uwiener on 2023-10-09</b> Submitted works	<1%
5	<b>Universidad Wiener on 2023-06-17</b> Submitted works	<1%
6	<b>uwiener on 2023-09-03</b> Submitted works	<1%
7	<b>Submitted on 1687385704669</b> Submitted works	<1%
8	<b>uwiener on 2023-11-06</b> Submitted works	<1%