



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Tesis

Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes que practican
fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autor: Del Aguila Reategui, Renzo Cristian

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3370-3462>

Asesora: Mg. León Cáceres, Johanna Del Carmen

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7664-2374>

Lima – Perú

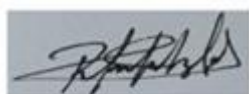
2026

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

Yo, Renzo Cristian Del Aguila Reategui egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES QUE PRACTICAN FÚTBOL EN UN COLEGIO DE NIVEL PRIMARIO, LIMA 2025” Asesorado por el docente: Johanna Del Carmen León Cáceres...DNIORCID 0000-0001-7664-2374 tiene un índice de similitud de **17 (diecisiete)** % con código 14912:533092155 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.



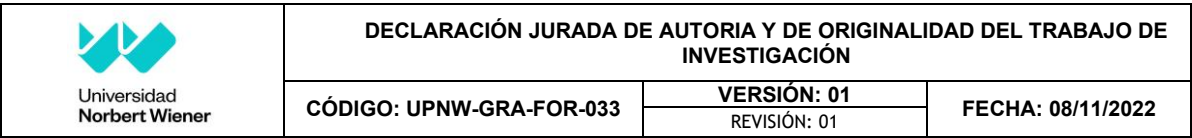
.....
 Firma de autor 1
 Nombres y apellidos del Egresado
 Renzo Cristian Del Aguila Reategui
 DNI:70411974.....

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Nombres y apellidos del Asesor
 Johanna Del Carmen León Cáceres
 DNI:

Lima, ...17...de...abril..... de.....2026.....



CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033

REVISIÓN: 01

FECHA: 08/11/2022

[illegible]



**Universidad
Norbert Wiener**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

Tesis

**"ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE
LOS ESTUDIANTES QUE PRACTICAN FÚTBOL EN UN COLEGIO DE
NIVEL PRIMARIO, LIMA 2025"**

**Para optar el Título Profesional de:
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

Presentado por:

RENZO CRISTIAN DEL AGUILA REATEGUI

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3370-3462>

ASESORA: Mg JOHANNA DEL CARMEN LEÓN CÁCERES

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7664-2374>

LIMA – PERÚ

2025

Dedicatoria

A mi madre, por ser mi fortaleza en cada momento y enseñarme a nunca rendirme.

A mi hija, mi mayor motivo y la luz que guía cada uno de mis pasos.

Este logro es de ustedes.

Agradecimiento

A mi hija, luz de mis días y fuerza de mi alma. Tu sonrisa y amor me llenaron de valor para nunca rendirme. Gracias a ti, aprendí lo que realmente es ser fuerte.

Índice general

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice general	iv
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	ix
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	15
1.1. Planteamiento del problema	15
1.2. Formulación del problema	18
1.2.1. Problema general	18
1.2.2. Problemas específicos	18
1.3. Objetivos de la investigación	19
1.3.1. Objetivo general	19
1.3.2. Objetivos específicos	19
1.4. Justificación de la investigación	19
1.4.1. Teórica	19
1.4.2. Metodológica	20

1.4.3.	Práctica.....	20
1.5.	Delimitaciones de la investigación	20
1.5.1.	Delimitación Temporal	20
1.5.2.	Delimitación Espacial.....	20
1.5.3.	Delimitación de Recursos.....	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO		22
2.1.	Antecedentes	22
2.2.	Bases teóricas	24
2.3.	Formulación de hipótesis	36
2.3.1.	Hipótesis general	36
2.3.2.	Hipótesis específicas	36
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA		38
3.1.	Método de la investigación	38
3.2.	Enfoque de la investigación	38
3.3.	Tipo de investigación.....	38
3.4.	Diseño de la investigación	38
3.5.	Población, muestra y muestreo	39
3.5.1.	Población.....	39
3.5.2.	Criterios de inclusión	39
3.5.3.	Criterios de exclusión.....	39
3.6.	Variables y Operacionalización	41
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	43

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	43
3.9. Aspectos éticos	44
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN EN LOS RESULTADOS	45
4.1. Resultados	45
4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados	45
4.1.2. Prueba de hipótesis.....	59
4.1.3. Discusión de resultados.....	64
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	68
5.1. Conclusiones	68
5.2. Recomendaciones	69
Referencias	71
ANEXOS	78
ANEXO A. Matriz de consistencia	79
ANEXO B. Encuesta sobre hábitos alimentarios escolares.....	86
ANEXO C. Frecuencia de consumo de alimentos	89
ANEXO D. Ficha de recolección de datos.....	93
ANEXO E. Consentimiento informado	94
ANEXO F. Carta de autorización.....	99
ANEXO G. Constancia de aprobación del comité de ética	100
ANEXO H. Informe turnitin	101
ANEXO I. Base de datos.....	102

Índice de tablas

Tabla 1. Resultados sociodemográficos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	45
Tabla 2. Estado nutricional en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	46
Tabla 3. Descriptivas de talla, IMC y perímetro Abdominal en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	47
Tabla 4. Hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	48
Tabla 5. Omisión de los tiempos de comida en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	49
Tabla 6. Lugar de consumo de alimentos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	49
Tabla 7. Comidas en compañía en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	50
Tabla 8. Consumo de refrigerio en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	51
Tabla 9. Frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	52
Tabla 10. Cruce entre Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	53
Tabla 11. Cruce entre Omisión de los tiempos de comida y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	54
Tabla 12. Cruce entre Lugar de consumo de alimentos y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	55

Tabla 13. Cruce entre Comidas en compañía y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	56
Tabla 14. Cruce entre Consumo de refrigerio y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario.....	57
Tabla 15. Cruce entre Frecuencia de consumo de alimentos y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	58
Tabla 16. Prueba de normalidad general	59
Tabla 17. Valor de Rho de Spearman.....	60
Tabla 18. Prueba de hipótesis general	60
Tabla 19. Prueba de hipótesis específica 1	61
Tabla 20. Prueba de hipótesis específica 2	62
Tabla 21. Prueba de hipótesis específica 3	62
Tabla 22. Prueba de hipótesis específica 4.....	63
Tabla 23. Prueba de hipótesis específica 5.....	64

Índice de figuras

Figura 1. Resultados sociodemográficos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	45
Figura 2. Estado nutricional en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	46
Figura 3. Hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	48
Figura 4. Omisión de los tiempos de comida en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	49
Figura 5. Lugar de consumo de alimentos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	50
Figura 6. Comidas en compañía en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	51
Figura 7. Consumo de refrigerio en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	52
Figura 8. Frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario.....	53
Figura 9. Cruce entre Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	54
Figura 10. Cruce entre Omisión de los tiempos de comida y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	55
Figura 11. Cruce entre Lugar de consumo de alimentos y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario	56
Figura 12. Cruce entre Comidas en compañía y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario.....	57

Figura 13. Cruce entre Consumo de refrigerio y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario..... 58

Figura 14. Cruce entre Frecuencia de consumo de alimentos y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario 59

Resumen

El desarrollo de esta investigación que tuvo como objetivo general determinar la relación existente entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025. Es por ello que se empleó como metodología un enfoque cuantitativo, de tipo básico y un diseño transversal no experimental. Los instrumentos a utilizar fueron la ficha de valoración de estado nutricional, para la variable estado nutricional, y los cuestionarios sobre hábitos alimentarios y semicuantitativo de frecuencia de consumo alimentario, para la variable hábitos alimenticios, los cuales fueron aplicados a una muestra de 103 estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario. Se recurrió al coeficiente Rho de Spearman como técnica estadística de análisis, utilizando el software estadístico SPSS versión 25. De esta forma se buscó una correlación entre las variables del estudio, los resultados establecieron un valor de Rho de Spearman de 0.838 y $p=0.000$ entre las variables estado nutricional y hábitos alimentarios. Las conclusiones señalaron que existe una correlación positiva entre las variables estado nutricional y hábitos alimentarios.

Palabras claves

Estado nutricional, hábitos alimenticios, dieta, salud, condición física

Abstract

The development of this research aimed to determine the relationship between nutritional status and eating habits among students who practice soccer at a primary school in Lima, 2025. A quantitative approach was employed, using a basic, non-experimental, cross-sectional design. The instruments used included a nutritional status assessment form for the variable “nutritional status,” and two questionnaires—one on eating habits and another semi-quantitative food frequency questionnaire—for the variable “eating habits.” These instruments were applied to a sample of 103 students who practice soccer at a primary school. Spearman’s Rho coefficient was used as the statistical analysis technique, employing the SPSS software, version 25. The analysis sought to identify a correlation between the study variables, and the results showed a Spearman’s Rho value of 0.838 with $p = 0.000$ between nutritional status and eating habits. The conclusions indicated that there is a positive correlation between nutritional status and eating habits.

Keywords

Nutritional status, eating habits, diet, health, fitness, physical condition

Introducción

La salud y el bienestar de los estudiantes se ven influidos significativamente por su estado nutricional y sus hábitos alimenticios. Una nutrición adecuada y equilibrada aporta los nutrientes necesarios para el crecimiento, el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico, así como el desarrollo para tener la energía y recuperación necesaria para las actividades físicas y deportivas. Sin embargo, los niños de hoy en día se enfrentan con frecuencia a problemas relacionados con sus hábitos alimentarios y su salud nutricional.

Ante esto, se planeó el establecimiento del siguiente objetivo general “Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025”. Por tal motivo, se empleó la siguiente estructura:

En el capítulo I, se establece el planteamiento del problema y objetivos, así como la justificación (teórica, metodológica y práctica) y las delimitaciones de la investigación.

En el capítulo II, se elaboró el marco teórico, desarrollando los antecedentes (internacionales y nacionales), bases teóricas y la formulación de las hipótesis (general y específicas).

En el capítulo III, se realiza la metodología de la investigación, explicando el método, enfoque, tipo, diseño, población muestra y muestro aplicado en el estudio, y el establecimiento de las variables y operacionalización. Asimismo, se establecieron las técnicas e instrumentos empleados, plan de procesamiento y análisis de los datos y los aspectos éticos.

En el capítulo IV, se establecieron la presentación y discusión, realizando el análisis descriptivo de los resultados, prueba de hipótesis y la discusión de resultados.

Por último, en el capítulo V, se realizaron las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Los aspectos biológicos, ambientales y socioculturales adquiridos durante la infancia tienen gran influencia en la alimentación y contribuyen al desarrollo y crecimiento óptimo, por ello es importante inculcar hábitos alimentarios saludables. El entorno familiar, social y económico ejercen una gran influencia en la frecuencia y hábitos de consumo, los cuales son muy difícil de modificar en la adultez. El hecho de obtener hábitos nutricionales apropiados desde la niñez permite tener un desarrollo adecuado, previniendo problemas de salud crónicos como la diabetes, hipertensión, insuficiencia cardíaca, entre otras, cuando se conviertan en adultos (1).

De acuerdo con García et al. (2) el desarrollo biológico y psicomotriz depende en gran medida del estado nutricional en los primeros años de vida. Además, el estado nutricional es influenciado por la combinación de los hábitos alimenticios con la ejecución de actividades físicas.

En cada etapa de la niñez se puede observar el desarrollo de la energía y la musculatura de una persona, sin embargo, los cambios de la globalización han hecho que en la actualidad haya una gran cantidad de niños con una vida sedentaria que al final perjudica la salud con enfermedades como la obesidad o la desnutrición, ya sea por inactividad física o por una ingesta insuficiente de nutrientes. Así, se hace necesario estimular la práctica de actividades deportivas en niños y adolescentes para reducir enfermedades que se convierten en problemas de salud pública (2, 3).

En Perú, uno de los deportes que más populares es el fútbol y la práctica de este, así como de cualquier otro deporte, tiene beneficios para el desarrollo físico y mental,

igualmente mejora la calidad de vida si se combina con buenos hábitos de alimentación. La edad ideal para fomentarlo es durante la vida escolar, ya que es una etapa en la que se está en plena formación (3).

La importancia de brindar una orientación alimentaria a niños que practican fútbol radica en que genera buenos hábitos, tanto en los niños como en la familia, es importante tomar en cuenta la edad, estado nutricional, los ciclos de entrenamiento y competencia (3). Hoy en día hay muchos niños que pueden desarrollar una serie de problemas nutricionales que dificulten el logro de un buen rendimiento deportivo (4).

Según menciona la Organización Mundial de Salud (OMS) se registró un aumento significativo en el número de niños y adolescentes con un elevado peso corporal, de 1975 al 2016 el índice de niños con obesidad se ha triplicado, se hallaron 6% de niñas y 8% de niños con estos casos, lo que representa una cifra de 124 millones a nivel mundial (5). En América también se observa un incremento de sobrepeso, debido a la escasez de hábitos nutricionales y falta de actividad física (4). En Perú, según la Dirección de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (DEVAN), la lonchera de los escolares excede el 50% de harina, carbohidratos y azúcar que recomienda la OMS (10 cucharaditas), en un análisis a las etiquetas de productos usados en las loncheras frecuentemente como gaseosas, jugos envasados, galletas rellenas y otros dulces que pueden llegar a contener 12 cucharaditas de azúcar por 100g de producto (6). Los niños consumen muchos alimentos hipercalóricos y baja actividad física. Es necesario inculcar el hábito de consumo de verduras con frecuencia, el 7% de la población la come solo una vez al mes (4).

Por ello, es que la etapa de la niñez es prioridad cubrir las necesidades dietéticas del organismo de una manera saludable, porque la mala alimentación puede mermar la

inmunidad, alterando el desarrollo físico y mental por el posible desarrollo de enfermedades, así como la reducción de las enfermedades (7).

Para el mantenimiento de la salud corporal, tanto la alimentación como la actividad física tiene una gran importancia, cabe destacar que la actividad física también debe favorecer lo recreacional, es decir, no es nada positivo someter a los niños a programas de deporte o gimnasia que no disfruten, por ello para hacer cambios de actividad física se tiene que respetar las rutinas y posibilidades del niño, reducir las horas de televisión o computadora y convertirlas en horas de juegos que implique un adecuado gasto calórico (8). Es necesaria la implementación de variación de rutinas de malas a correctas desde la etapa escolar para corregir a tiempo los hábitos alimentarios incorrectos, fomentar la actividad física mediante deportes agradables, como el fútbol y evitar los altos niveles de sobrepeso, que traen como consecuencia enfermedades degenerativas crónicas en la adultez (9).

La transición nutricional actual de los individuos es influenciada por la combinación de una dieta equilibrada y la práctica del ejercicio. En aras de poder determinar el estado nutricional y saber si se está cubriendo los requerimientos mínimos de nutrición que una persona debe consumir, es necesario realizar una evaluación. Puede que se presenten situaciones en las que la ingesta desbalanceada se produzca por desconocimiento, por falta de recursos económicos o por ingerir alimentos sin gran valor nutricional, pudiendo generar desnutrición, lo que se puede observar en la capacidad del niño para poder desarrollar actividades que requieren de un esfuerzo físico extra (2, 10).

Los alimentos aportan nutrientes y el fútbol infantil otorga diversos beneficios como el desarrollo psicomotor, el crecimiento de huesos y músculos, beneficia la confianza en sí mismo, la autoestima y las relaciones interpersonales (1).

Tomando en cuenta toda la problemática mencionada anteriormente y dado que los hábitos nutricionales y el nivel de actividad física/ sedentarismo, son de los pocos factores socioculturales que se pueden considerar modificables, se presenta la siguiente problemática: ¿Cuál es la relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025?

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Existe relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre estado nutricional y la omisión de comidas de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025?

¿Cuál es la relación entre estado nutricional y el lugar de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025?

¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y comidas en compañía de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025?

¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y el consumo de refrigerio de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025?

¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

Describir la relación entre el estado nutricional y la omisión de comidas de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

Identificar la relación entre el estado nutricional y el lugar de consumo de los alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

Describir la relación entre el estado nutricional y comidas en compañía de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

Describir la relación entre el estado nutricional y el consumo de refrigerio de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

Determinar la relación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

El trabajo investigativo contribuyó a la generación de información relacionada al estado nutricional y los hábitos alimentarios de estudiantes que practican actividades físicas como el fútbol, así como a la manera en que estos factores pueden complementarse para favorecer un desarrollo y crecimiento saludable. Esta propuesta se sustentó en conjeturas científicas respaldadas por investigaciones previas, con la intención de subrayar la

significancia de la salud corporal mediante una alimentación que cubra los requerimientos nutricionales y la práctica regular de actividad física. Los resultados obtenidos permitieron establecer recomendaciones de carácter preventivo.

1.4.2. Metodológica

El estudio se justificó metodológicamente mediante el empleo de un método científico y un enfoque cuantitativo. Este método contribuye a delimitar el alcance del estudio y a establecer una correlación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios presentes en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, a través de uso de instrumentos orientados a recolectar los datos necesarios, con el fin de que esta investigación constituya un aporte valioso para estudios futuros.

1.4.3. Práctica

La investigación se desarrolló con el propósito de abordar una de las problemáticas actuales relacionadas con la mala alimentación y el sedentarismo en niños escolares, con miras a identificar una estrategia que permita establecer una proporción adecuada entre el nivel de consumo de nutrientes y la actividad física desde etapas temprana de la vida, con el objetivo de prevenir afecciones crónicas no transmisibles en la adultez.

1.5. Delimitaciones de la investigación

1.5.1. Delimitación Temporal

Este trabajo investigativo se empleó en 6 meses, iniciando desde agosto del 2025 y culminando en enero 2026.

1.5.2. Delimitación Espacial

Este trabajo investigativo se ejecutó un colegio de nivel primario, ubicado en Lima Metropolitana.

1.5.3. Delimitación de Recursos

- **Recurso Natural:**

Equipo de actividad: Asesor metodológico e investigador

- **Recursos tangibles**

Equipos: computadora, cámara web, impresora, teléfono

Material bibliográfico: Libros, fotocopias, impresiones

Útiles de escritorio: Lapiceros, hojas A4

Servicios: Información virtual, conexión de internet

Plataformas de comunicación virtual (Zoom, Google meet, etc.)

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales

Cevallos (11) llevó a cabo una investigación en Ecuador en 2019 con el propósito de “analizar el estado nutricional de los niños residentes del barrio Paquisha con edades entre 3 y 6 años para establecer si existe relación entre sus hábitos alimentarios y su estado nutricional”. Se trató de un estudio no experimental de diseño transeccional, que utilizó un método deductivo y mixto, con una población de 26 niñas y niños. Entre los resultados se halló una correlación entre los infantes que reportan tener una alimentación inadecuada y con un IMC por encima de lo normal. Como conclusión, se destacó la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables en la niñez, estableciendo espacios en escuelas y centros de salud que impulsen la responsabilidad tanto en los padres como en los niños para adoptar una alimentación y estilo de vida saludables.

Rodríguez (12) en 2018 elaboró en Argentina una exploración estudiantil con el propósito de “inquirir sobre el estado nutricional, la percepción corporal y hábitos de consumo alimentario en niños escolarizados de sexto y séptimo grado de nivel primario en la escuela Santiago del Estero de la Ciudad de Buenos Aires”. La metodología fue descriptiva correlacional, cuantitativo y un diseño observacional de corte transeccional. Se trabajó con 82 niños, donde se administró un cuestionario para calcular el IMC/E y determinar su estado nutricional, así como sus hábitos de consumo y el nivel de movimiento físico. Se demostró que el 80,4% de niños tiene un peso adecuado, 39% omitía el desayuno, 20,7% no consumía lácteos y solo el 11% consumía carne a diario, 29,3% no consumía frutas y 34,1% consumía dulces a diario y solo el 13,4% hacía alguna actividad física extraescolar. Se concluyó que, aunque la mayor parte presenta peso normal, el nivel de actividad física es bajo y la percepción corporal inadecuada respecto al estado nutricional.

Reyes et al. (13) desarrollaron en 2020 en Chile un artículo con el objetivo de “comparar de acuerdo a la frecuencia de la actividad física (AF) y estatus corporal, la adherencia de la dieta mediterránea (DM) la insatisfacción de la imagen corporal y la condición física (CF) asociada a la salud y determinar la asociación entre las variables”. El estudio adoptó un diseño transeccional, empleando una muestra integrada por un total de 481 estudiantes pertenecientes a colegios públicos situados en la región de la Araucanía, abarcando edades de 8 a 15 años. Entre los resultados se halló que los alumnos que realizan más días de AF por semana muestran mejor adherencia a la DM, los estudiantes con normopeso manifestaron incremento en la adherencia a la DM y menor insatisfacción con la imagen corporal. Existe relación positiva entre la AF y la CRF. En conclusión, aquellos estudiantes que realizan AF con más frecuencia semanal tuvieron más adherencia a la DM y mayor CF asociada a la salud.

Antecedentes nacionales

Ari (14) en Arequipa desarrolló en 2021 una tesis cuyo objetivo fue “relacionar el estado nutricional con los hábitos alimentarios de los adolescentes de tercero a quinto del colegio Francisco Mostajo del distrito Tiabaya durante el periodo 2019”. Esta investigación fue de carácter no experimental de diseño descriptiva y correlacional, se realizó con 215 alumnos, que completaron una encuesta sobre hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos. La valoración del estado nutricional se determinó usando indicadores como: talla para la edad, la circunferencia abdominal y el IMC.

López y Rivero (15) elaboraron en Lima en 2018 una investigación que tuvo como finalidad “establecer la relación entre hábitos de vida y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la Institución Educativa N.º 3019 del Rímac, 2017”. Fue un trabajo de tipo no experimental, con un diseño transeccional y correlacional. Se trabajó con 153 escolares de

segundo a sexto grado de primaria. Los resultados indicaron que 73.9% de escolares presentaron un estado nutricional adecuado, el 19% peso por encima de lo adecuado y el 7.2% gordura. Además, el 47,8% de escolares con estado nutricional adecuado mostraron hábitos de vida idóneos, y el 8.8% posee hábitos saludables de vida. Se dio como conclusión que no hay suficiente correlación entre hábitos de vida y el estado nutricional de los escolares del centro educativo evaluado.

Montalvo (15) en 2018 se ejecutó un estudio con la finalidad de “determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años en el club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho”. La metodología empleada fue de tipo básica, de corte transversal y correlacional. La investigación se llevó a cabo con 83 niños que practican fútbol, quienes respondieron un cuestionario y se sometieron a mediciones antropométricas para identificar el IMC. Entre los resultados resaltó que 26, 5% presentó hábitos alimentarios inadecuados, se observó una ingesta alta de grasas saturadas y carbohidratos simples industrializados. El 73.5% de los participantes mostró hábitos alimentarios saludables, 4% presentó delgadez, 62,7% estado nutricional adecuado, 27,7% gordura y 4,8% obesidad. Según los resultados, se comprobó una correlación significativa de las variables en el presente estudio ($p < 0,05$).

2.2. Bases teóricas

Estado nutricional

Se refiere a la situación de salud y bienestar que establece la nutrición de una persona, en el cual se verifica el balance entre el consumo de alimentos y las necesidades nutricionales, es decir, es la combinación entre el consumo de alimentos y las adaptaciones fisiológicas que ocurren en el organismo al recibir los nutrientes (16).

Asimismo, Vargas et al. (17) refieren que el estado nutricional emana del consumo de alimentos y los requerimientos nutricionales de una persona, aunado a ello, el estado nutricional depende en gran medida de condiciones biológicas psicológicas y sociales. Los primeros años de vida son muy importante y la nutrición interviene directamente en el desarrollo físico y mental, por ello una inadecuada alimentación no brindara los nutrientes necesarios para un óptimo crecimiento y serán más propensos a adquirir ciertas enfermedades.

Para asegurarse de que en edad escolar las personas tengan un pleno potencial de crecimiento, desarrollo y salud, es necesario garantizar una nutrición adecuada, puesto que durante esta etapa se comienzan a desarrollar como miembros de la sociedad, realizar actividades y vínculos fuera del hogar. La edad correspondiente al nivel escolar va de 6 a 10 años en niñas y hasta los 13 en niños, periodo considerado de crecimiento latente en el que experimentan cambios corporales de forma gradual con un promedio de 2,3 a 2,7 kg de peso de crecimiento anual, mientras que el incremento de la talla es de 5 cm por año. Es necesario mantener una vigilancia periódica para identificar cualquier desviación en el patrón de crecimiento, alrededor de los 11 años (niñas) y 13 años (niños) se presenta una mayor velocidad de crecimiento (1).

Además, a los 10 años cerca del 20% (niños) y 19% (niñas) de la masa magra está constituida por proteínas, la cantidad de agua en la masa magra es de 75% (niños) y 77% (niñas). Las necesidades nutricionales dependen del patrón genético individual y de factores ambientales como las condiciones sociales, familiares y hábitos alimentarios (1).

Por ello es necesario realizar una valoración del estado nutricional para identificar, apreciar y calcular la condición de las situaciones nutricionales que podrían presentar algún tipo de alteración, por lo que se emplean métodos médicos, dietéticos, exploraciones de la

composición corporal y diversos análisis de laboratorio para poder hallar ciertas particularidades de los individuos que tienen algo que se asocia con una situación de riesgo nutricional (3).

La evaluación del estado nutricional implica el acto de valorar y calcular la situación donde se sitúa la persona de acuerdo con las modificaciones nutricionales que hayan podido ser afectadas. Con una evaluación se pueden medir los indicadores de la salud y de la ingesta de una persona relacionados con la nutrición, el objetivo es poder identificar la presencia, naturaleza y el alcance de alteraciones nutricionales, que pueden oscilar desde las deficiencias al exceso. De esta manera es posible detectar condiciones de malnutrición o riesgos nutricionales (18).

De acuerdo con una valoración del estado nutricional de niños y adolescentes realizada en España por Calderón et al. (19) las tasas de sobrepeso son elevadas, el depósito excesivo de grasa abdominal representa un mayor porcentaje de obesidad global precisada con el IMC y la misma aumenta el riesgo cardiovascular, debido a que hay un alto consumo de productos con altos niveles de calorías y de escaso valor nutricional, por lo que para evitar la prevalencia de adiposidad elevada en las primeras etapas de vida es necesario implementar planes para mejorar hábitos alimentarios junto a una vida más activa.

En la etapa escolar se genera el crecimiento y el desarrollo, y se establecen conductas asociadas con la dieta y la salud, puesto que la misma puede ser afectada toda la vida si se tiene una formación dietética poco saludable con gran consumo de refrigerios ricos en energía, sobrealimentación o desnutrición y preferencias alimentarias pobres en nutrientes. En concreto el desarrollo excesivo de grasa se relaciona con alto riesgo de enfermedades no transmisibles a largo plazo (20).

Dimensiones del estado nutricional

Talla para la edad

De acuerdo con Aktaç et al. (21) un adecuado desarrollo fisiológico y psicológico dependen principalmente de una correcta y adecuada nutrición. El crecimiento y desarrollo se refieren a los cambios físicos y funcionales que se dan desde el nacimiento hasta la adultez, y las primeras etapas de vida son las más importantes y significativas, puesto que se muestran cambios a nivel integral como el peso, la talla y perímetros, al tiempo que se adquiere la madurez neuropsicológica (22).

Por su parte Romero et al. (23) refiere que el crecimiento está directamente relacionado con la ganancia de peso y el aumento de la talla. En los primeros años de vida tiene una alta significancia debido al gran impacto que produce en el futuro del ser humano. En tal sentido, este indicador refleja el crecimiento del infante en función de su edad y ayuda a identificar retrasos en el desarrollo debido a la deficiencia de nutrientes o por alguna enfermedad. En todo caso una talla muy elevada o muy baja durante mucho tiempo puede deberse a problemas de desnutrición crónica o por problemas endocrinos (24).

Según el Ministerio de Salud (25) hay tres indicadores para la talla: alta, normal y baja.

- La talla alta se refiere cuando una persona tiene una valoración de talla en >2 DE
- La talla normal es cuando se tiene una valoración nutricional entre ≥ -2 DE y ≤ 2 DE esta talla debe mantenerse en la población de forma constante.
- La talla baja es cuando una persona tiene una valoración nutricional con mala nutrición por déficit y se ubica en < -2 DE, cuando la valoración es de < -3 DE se considera como una talla baja severa

IMC para la edad

El índice de masa corporal (IMC) es la relación entre el peso corporal y la talla al cuadrado de una persona, para calcularlo se aplica la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla m}^2$, en cuanto al IMC a la edad, resulta de la comparación del mismo con el IMC de referencia según su edad y se clasifica en estado nutricional de delgadez, normal, sobrepeso y obesidad de acuerdo con las referencias indicadas por la OMS, para calcularla se debe hacer con la fórmula que se indica a continuación: $IMC = \text{Peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2$ y el resultado se coteja con la clasificación de la valoración nutricional según el IMC para la edad (25).

Referencia de crecimiento de la OMS

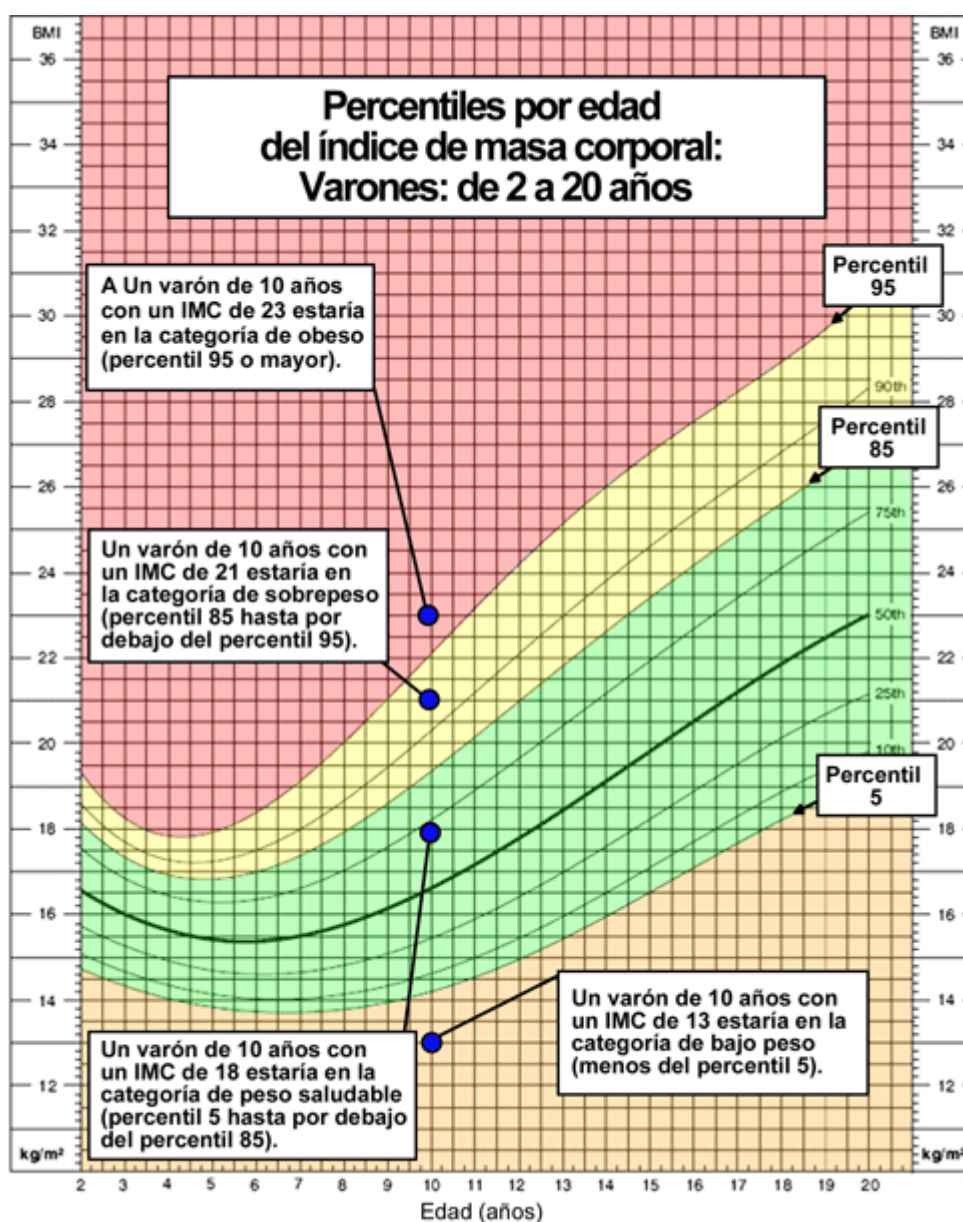
Clasificación	Puntos de corte (DE)
Obesidad	> 2
Sobrepeso	> 1 a 2
Normal	1 a - 2
Delgadez	< - 2 a - 3
Delgadez severa	< - 3

Los valores de sobrepeso y obesidad en niños según la edad son los siguientes: 9 años: >17,9 kg/m² y >20,5 kg/m², respectivamente; 10 años: >18,5 kg/m² y >21,4 kg/m², respectivamente; 11 años: >19,2 kg/m² y >22,5 kg/m², respectivamente; y 12 años >19,9 kg/m² y >23,6 kg/m², respectivamente. Los valores de sobrepeso y obesidad en niñas según la edad son los siguientes: 9 años: >18,3 kg/m² y >21,5 kg/m², respectivamente; 10 años:

>19,0 kg/m² y >22,6 kg/m², respectivamente; 11 años: >19,9 kg/m² y >23,7 kg/m², respectivamente; y 12 años: >20,8 kg/m² y >25,0 kg/m², respectivamente (26).

Percentil de IMC por edad

En el caso de que un niño presente un IMC muy alto o muy bajo para su edad y sexo es necesario que se le realicen evaluaciones adicionales para diagnosticar si tiene algún otro problema. Puede ser con la evaluación de la dieta, de la medida de la grasa bajo la piel, de las actividades físicas, antecedentes familiares entre otros. Puesto que el exceso de grasa



corporal o muy bajo peso puede causar diversos problemas de salud en niños (26).

Perímetro abdominal

El perímetro abdominal no es más que la circunferencia alrededor del abdomen y su medición se realiza para poder diagnosticar si existe o no el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (26). De acuerdo con Heredia y Huamán (27) cuando el perímetro abdominal se incrementa, se podría considerar como un marcador importante de obesidad abdominal y diabetes, la cuales son enfermedades que causan alta tasa de morbilidad. Finalmente, cuando se logra determinar los valores de peso y talla, se establece una relación entre los mismos, como peso/talla, talla/edad y peso/edad para hacer una interpretación considerando las establecidas por la OMS en la Desviación estándar (28).

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son la determinación que tiene una persona para alimentarse correctamente según sus creencias y tradiciones, además están influenciados por el entorno y la disponibilidad alimentaria, por lo que se puede decir que son adquiridos mediante las costumbre, gustos y preferencias, lo que permite que los individuos puedan escoger sus comidas, pero influenciado por la familia, la sociedad y la cultura (24).

Para prevenir problemas de salud como la desnutrición, el sobrepeso, la desnutrición o retraso en el crecimiento, es necesario establecer hábitos de alimentación saludable desde la infancia y así prevenir a su vez problemas de salud crónicos a largo plazo. Es posible que los padres pueden hacer cambiar las preferencias alimentarias, convirtiéndose en un modelo a seguir y aumentando los conocimientos sobre los alimentos (21).

Si por el contrario se les permite conservar patrones de alimentación inadecuados y no se promueve la participación en ninguna actividad de índole física, se está expuesto a la aparición de enfermedades cardiovasculares y osteogénicas. Por lo que se requiere promover estilos de vida saludables y reducir el tiempo de sedentarismo y el aumento de la actividad física para ayudarlos a alcanzar un estado nutricional exitoso, por el equilibrio energético. El sedentarismo puede conllevar a padecer de obesidad, hipertensión y baja densidad mineral ósea a largo plazo (29). Para reducir el riesgo de fracturas óseas en la edad adulta es necesario realizar cualquier actividad física en la infancia, ya que entre los 12 y 14 años se alcanza el 26% del contenido mineral óseo adulto (30).

En la etapa escolar se fortalecen los hábitos alimentarios, ya sea en el núcleo familiar o en el colegio, ya que los niños pasan gran parte del tiempo en él y como precisamente en esa etapa están ansiosos por aprender, la escuela puede ser un medio eficaz para el desarrollo de una conducta alimentaria saludable, por lo que resulta positivo inculcarle información sobre los grupos de alimentos y el balance energético, desde los cuatro años de edad comienzan a entender la relación entre salud y nutrición. Por ende, es de suma importancia la intervención de los padres para fomentar mejores hábitos nutricionales y la participación en actividades físicas (21, 24).

Dimensiones de los hábitos alimentarios

Omisión de comidas

El hábito de saltarse las comidas puede traer consecuencias que se manifiestan en problemas de obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares. Además, la omisión de la comida se relaciona con una menor ingestión de energía, aunque hay un mayor índice de masa corporal y poca actividad física (31). Mantener el consumo de las tres comidas principales protege a las personas del exceso de peso y otorga las energías y nutrientes

necesarios; las variaciones en el patrón de alimentación combinado con el sedentarismo resultan en un aumento acelerado de peso. Entre las comidas del día, el desayuno es de suma importancia, puesto que aporta la mayor probabilidad de ingerir grupos de alimentos como frutas, productos lácteos y fibra dietética cumpliendo con las recomendaciones de micronutrientes. Por otra parte, la omisión del almuerzo y la cena pone en riesgo la ingesta de hierro adecuada, puesto que en estas dos comidas generalmente se incluyen frijoles y carnes que son fuentes importantes de hierro (32).

En la etapa escolar, el crecimiento de los niños es gradual y la capacidad gástrica se incrementa, por lo que es normal que los niños ingieran más alimentos, durante la estancia en el colegio los niños se relacionan y comparten con sus compañeros nuevas experiencias, por lo que el niño comienza a ser más independiente. Aunado a ello, prescindir de una de las comidas principales puede afectar de manera negativa el desempeño escolar, puesto que no prestan atención y se les dificulta un poco memorizar (24), ya que el cerebro se ve privado de la glucosa, la fuerza que requiere para funcionar a pleno rendimiento (1).

Lugar de consumo de los alimentos

Como ya se mencionó anteriormente, los escolares permanecen gran parte de su jornada en la institución educativa, por lo que la escuela puede considerarse como un ambiente ideal para el aprendizaje y correcto desarrollo de un comportamiento alimentario saludable. Por tanto, el ambiente escolar y el encuentro de los estudiantes con la comida contribuye a que los niños puedan aprender sobre los alimentos, siempre y cuando no haya fuerza o presión, así con la influencia positiva recibida se pueden motivar a probar nuevos alimentos (21).

Hoy en día es muy difícil que las familias puedan comer en casa, debido a la globalización, hábitos y costumbres que siguen las personas, el tiempo que se dedica al

trabajo en mayor al que se le dedica al hogar, lo que en ocasiones impide hacer la comida en casa. Los niños deberían tener un lugar específico para ingerir sus alimentos como un buen comedor, no en su habitación, sin distracciones de la televisión o las tareas. Es necesario crear el hábito de respetar los hábitos de la comida para que pueda concentrarse en lo que está haciendo y disfrutar de sus alimentos (24).

Comidas en compañía

La salud nutricional de los niños también puede verse influenciada por las rutinas a la hora de comer, incluso hasta la periodicidad con la que comen junto a su familia y la manera en la que cada integrante interactúa con los demás. Por lo que el desarrollo de los hábitos alimenticios de los pequeños se ve afectado por el ambiente familiar, ayudando a prevenir enfermedades (21).

En tal sentido, Riquelme et al. (33) refieren que hay estudios que confirman que aquellos que comen en familia presentan mejor salud que los tienen baja frecuencia de comida familiar. La propensión a enfermedades, la condición física y las actitudes (positivas o negativas) frente a la vida se alteran según la frecuencia de comida familiar (33). Por su parte, McCurdy et al. (34) señala que la presencia de la madre durante la comida de los niños tiene relación con un peso corporal saludable según lo recomendado.

Además, debido al estilo de vida que tienen las familias hoy en día, la cena sigue siendo de las pocas actividades en común que se realiza en casa, y aunque la ingesta de alimentos sea considerada como una función biológica fundamental, también es una función social primaria porque incluye reciprocidad y redistribución (33). Comer en compañía de otras personas forja la estructura de la sociedad, al mismo tiempo los valores culturales e individuales; por ello la comida en familia forja el bienestar de cada uno de los miembros.

Comer en familia estimula la curiosidad en los niños por la comida, da ejemplo y la actividad se vuelve más agradable (35).

Consumo de refrigerio

Aparte de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) los niños también requieren de una merienda, la cual puede ser consumida a media mañana o media tarde, se recomienda un refrigerio que tenga un aporte de energía entre el 10% o 15% para un mejor rendimiento escolar (24). Generalmente, los niños tienen cierta poder decisión en cuanto al consumo de refrigerios, especialmente los del colegio, no obstante, los padres son los responsables de los alimentos que los niños llevan al colegio y que cantidad (3).

Hay una gran cantidad de estudiantes que compran los refrigerios en el kiosco del colegio y los preferidos por ellos son los alimentos que son procesados y altamente calóricos, con alto contenido en azúcares refinados y grasas trans. Por lo general, en las escuelas no existe un control sobre el valor nutritivo de los productos en venta (36). La mayoría venden comida artificial la cual pasa por un proceso químico, de fermentación, purificación y hasta de evaporación. Entre dichos alimentos se encuentran las galletas, las gaseosas, las golosinas o las harinas que son atractivos para los pequeños.

Frecuencia de consumo de alimentos

Se trata de la cantidad de veces que se consumen alimentos al día, a la semana o al mes, de acuerdo al grupo de alimentos, reflejando el consumo habitual de cada uno de ellos (24). Se recomienda estimar la cantidad de comida de un alimento en un tiempo estimado para saber cómo va su ingesta de energía según las necesidades de cada organismo. Es común que la presencia de niños influya en periodicidad de la comida en un hogar, según Riquelme et al. (33) pertenecer a familias monoparentales, migrantes o de bajo nivel socioeconómico afecta de forma negativa la frecuencia de esta práctica.

Beneficio de la práctica del fútbol

No todas las actividades físicas son adecuadas para todos los niños, pero los deportes de equipo como el fútbol incrementan la motivación, además tiene cualidades para prevenir o reducir la obesidad por el gasto energético que conlleva el alto componente aeróbico, los niños que lo practican promedian entre el 70% y 90% de su frecuencia cardiaca máxima, lo que produce mayor oxidación y pérdida de grasa en comparación con otras actividades de menor intensidad física. La práctica de este deporte en edades tempranas genera muchos beneficios en el desarrollo óseo (29).

Practicar cualquier actividad física desde temprana edad beneficia la salud, la condición física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, reduce la grasa corporal y ayuda a mantener el peso, el bienestar emocional, reduce la ansiedad, mejora la autoestima, reduce la depresión, disminuye el estrés, contribuye al desarrollo de habilidades, promueve la socialización, incrementa la concentración, favorece el desarrollo, crecimiento, buena postura, equilibrio, disminuye el riesgo de padecer en la adultez enfermedades como hipertensión, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia, obesidad u osteoporosis (1). Sin embargo, cada persona es diferente, por lo que el fútbol no tiene los mismos efectos en la composición corporal de todos los niños, puesto que hay variaciones como la intensidad, métodos de evaluación de composición corporal, condición física y experiencia de los entrenadores (29).

Cabe destacar que la práctica de deporte o ejercicio aumentan las necesidades energéticas y nutritivas, por lo que se requiere de una buena alimentación, generalmente los que practica deporte con frecuencia adquieren una conciencia nutricional adecuada por el asesoramiento nutricional que le aportan los entrenadores. Por ello se puede decir que las actividades recreativas y deportivas fomentan cambios necesarios en las dietas, por lo que se considera que la actividad física promueve la buena nutrición y salud (37).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

H1: Existe relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025

H0: No existe relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025

2.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación entre estado nutricional y la omisión de comidas de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

H0: No existe relación entre estado nutricional y la omisión de comidas de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

H1: Existe relación entre estado nutricional y el lugar de consumo de los alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

H0: No existe relación entre estado nutricional y el lugar de consumo de los alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

H1: Existe relación entre estado nutricional y comidas en compañía de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

H0: No existe relación entre nutricional y comidas en compañía de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

H1: Existe relación entre estado nutricional y consumo de refrigerio de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

H0: No existe relación entre estado nutricional y consumo de refrigerio de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

H1: Existe relación entre estado nutricional y frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

Ho: No existe relación entre estado nutricional y frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

En el presente trabajo, implementó un método científico, puesto que de acuerdo con Hernández et al. (38) es un método que tiene como finalidad obtener los conocimientos teóricos que aplicados mejoren la exploración. Hay cuatro etapas esenciales en dicho método, la primera es la formulación del problema, la segunda es proponer y evidenciar las hipótesis, luego se obtienen los resultados y finalmente se desarrollan las conclusiones.

3.2. Enfoque de la investigación

De acuerdo con Sánchez, Reyes y Mejía (39) la presente investigación es de enfoque cuantitativo, ya que se basa en la medición numérica, se usa la recolección de datos y el análisis de datos para poder hallar una respuesta adecuada a las preguntas de investigación y probar las hipótesis establecidas previamente; generalmente se hace uso de las estadísticas para poder establecer con exactitud los patrones de comportamiento de una población.

3.3. Tipo de investigación

El presente proyecto se basa en una investigación de tipo básica, ya que tiene como objetivo analizar y evaluar los fenómenos seleccionados para realizar una determinada investigación, no es necesario que los autores manipulen los fenómenos estudiados, solo observan su comportamiento sin la necesidad de crear espacios porque solo se estudia según la información existente (40).

3.4. Diseño de la investigación

En la presente investigación, se implementó un diseño no experimental, considerando que las variables no serán objeto de manipulación. Además, los fenómenos

solo son observados en su ambiente natural para ser evaluados, las variables independientes suceden y como ya ocurrieron no se pueden manipular (38).

Asimismo, fue de corte transversal, ya que los datos se van a recolectar en un tiempo establecido para describir las variables y evaluar su aparición y sus interrelaciones en un tiempo y forma sincrónica (39).

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

Se refiere a la cantidad de personas que poseen características comunes (40). Conformada por estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

3.5.2. Criterios de inclusión

- Niños de ambos sexos.
- Niños con edades en 6 y 12 años.
- Niños matriculados en el colegio de nivel primario.
- Niños que practiquen fútbol.

3.5.3. Criterios de exclusión

- Niños con edades por debajo de 6 años o por encima de 12 años.
- Niños que no estén matriculados en el colegio de nivel primario.
- Niños que no realicen ninguna actividad física.
- Niños que no practiquen fútbol.
- Niños que no tengan autorización para participar en el estudio.

3.5.4. Muestra

Estudiantes que practiquen fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025

3.5.5. Muestreo

En la presente investigación, se implementó un muestreo no probabilístico, el cual según Hernández y Mendoza (40) la selección del subgrupo que se extrae de la población no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación.

3.6. Variables y Operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	NATURALEZA DE LA VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN
Estado nutricional	Condición física resultado del consumo de nutrientes y necesidades nutricionales, para la presente investigación basada en los criterios antropométricos, se procederá a categorizarlo como: • Desnutrición: 1 • Normopeso: 2 • Sobrepeso: 3 • Obesidad: 4	Talla para la edad	• Talla elevada • Talla normal • Talla baja • Talla baja severa	Nominal	Obesidad: (4) - $IMC \geq 2$ DE Sobrepeso: (3) - $IMC \geq 1$ DE Normal: (2) - $IMC \geq 2$ DE y < 1 DE - Talla Alta > 2 DE - Talla normal $\geq - 2$ DE y ≤ 2 DE Desnutrición: (1) - $IMC < - 3$ DE - Talla baja severa < -3 DE
		IMC para la edad	• Obesidad • Sobrepeso • Normal • Delgadez • Delgadez severa		
VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	NATURALEZA DE LA VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN
Hábitos alimentarios	Los hábitos alimentarios pertenecientes a los escolares serán evaluados con el fin de determinar si la ingesta diaria de alimentos es adecuada e inadecuada. La clasificación se hará conforme al siguiente criterio: -Hábitos alimentarios adecuados: 12- 14 puntos	Omisión de comidas	• Omisión del desayuno • Omisión del almuerzo • Omisión de la cena	Ordinal	Adecuado: 1 punto (ingesta diaria de comidas principales) Inadecuado: 0 puntos (omisión de una de las comidas principales)
		Lugar de consumo de los alimentos	• Lugar de consumo de desayuno • Lugar de consumo de almuerzo • Lugar de consumo de la cena		Adecuado: 1 punto (Dentro de casa) Inadecuado: 0 puntos (En espacios fuera de casa)

	-Hábitos alimentarios inadecuados: 0 - 11 puntos.	Comidas en compañía	• Compañía en el desayuno • Compañía en el almuerzo • Compañía en la cena		Adecuado: 1 punto (En compañía de otros) Inadecuado: 0 puntos (de manera individual)
		Consumo de refrigerio	• Lonchera saludable • Lonchera no saludable		Adecuado: 1 punto (fruta, sándwich, agua y refresco) Inadecuado: 0 puntos (alimentos preparados industrialmente o ninguna ingesta)
		Frecuencia de consumo de alimentos	• Frecuencia de consumo de carnes y huevo • Frecuencia de consumo de lácteos y derivados • Frecuencia de consumo de verduras • Frecuencia de consumo de legumbres		Adecuado: 1 punto Inadecuado: 0 puntos

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica:

Según Hernández et al. (38), en una indagación científica, se deben aplicar técnicas para poder determinar y establecer los hechos que son objeto de análisis en el estudio, generalmente combinadas con instrumentos que faciliten el análisis de dicha información recolectada durante el estudio. En la presente investigación se empleó la encuesta.

Instrumentos:

En la presente investigación se usó como instrumento la ficha de valoración de estado nutricional, una balanza digital de 120 kg y un tallímetro para medir el IMC de estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario de Lima, empleando el cálculo de peso dividido por talla al cuadrado.

En cuanto a la segunda variable, se emplearon dos instrumentos: el cuestionario sobre hábitos alimentarios elaborado por Rosa Angela Ferro Morales y Vanesa Jhoco Maguiña Cancha, el cual consta de 11 preguntas relacionadas con la omisión de comidas, lugar de consumo de alimentos, comidas en compañía y consumo de refrigerio, que se midió mediante una escala de tipo nominal (adecuado = 1 punto; inadecuado = 0 puntos) y el cuestionario semicuantitativo que mide la frecuencia de consumo alimentario, que se adaptó un instrumento con validación previa, conservando el sistema de puntuación original.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

En primera instancia, durante la implementación, se procedió a solicitar la autorización pertinente al colegio mediante cartas formales. Una vez que esta fue verificada y aprobada, se envió un comunicado a los representantes de los estudiantes para que confirmen su conformidad con la evaluación mediante la firma del consentimiento

informado. El paso siguiente consistió en solicitar permiso a los docentes para llevar a cabo las evaluaciones correspondientes. Tras completar este proceso, se aplicaron los cuestionarios, observando las directrices específicas para la admisión y exclusión. La información obtenida se cargó en SPSS versión 25, donde se empleó el coeficiente Rho de Spearman con el propósito de generar los diagramas y tablas necesarias, las cuales fueron analizadas para avanzar en la estructuración de los resultados.

3.9. Aspectos éticos

Esta investigación se ejecutó en conformidad con las disposiciones éticas dictadas por el comité de ética perteneciente a la Universidad Norbert Wiener; del cual, se llevó a cabo una evaluación previa a la etapa de ejecución. En adicción, el presente proyecto se sustenta en datos confiables, priorizando el respeto de los derechos de autor, asegurando la adecuada referencia de cada fuente citada. Se adoptaron los lineamientos correspondientes a las normas VANCOUVER, se preservó la ética en cuanto a la confidencialidad y veracidad de los datos de los sujetos del estudio, manejándolos con moderación y sin difusión pública, asegurando así la confianza y protección necesaria. Igualmente, se tendrán presentes los lineamientos bioéticos establecidos en la Declaración de Helsinki, que exigen salvaguardar la salud, dignidad, integridad y autonomía de las personas involucradas en estudios de carácter científico.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN EN LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

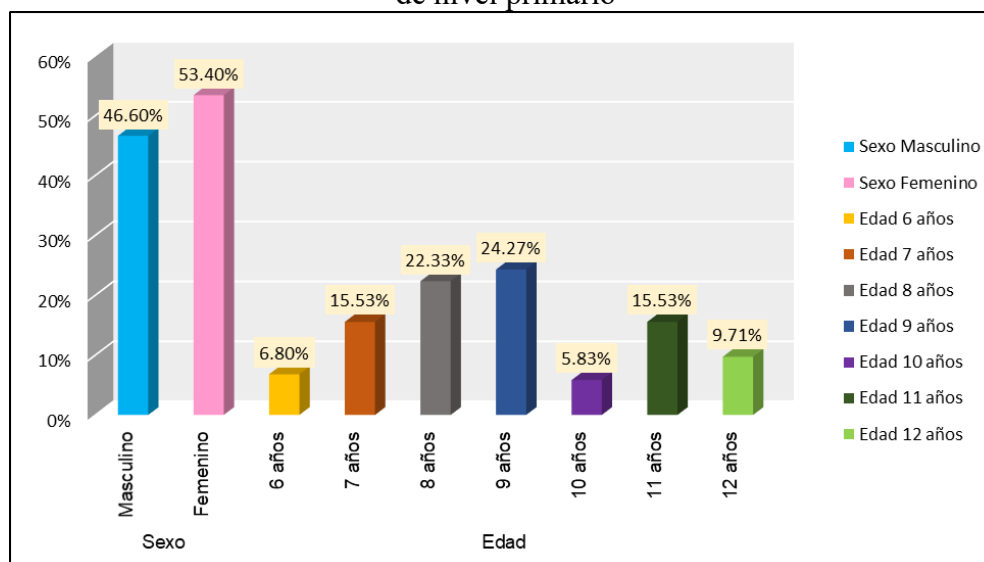
4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 1. Resultados sociodemográficos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

	Descripción	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Sexo	Masculino	48	46.60%	46.60%
	Femenino	55	53.40%	100.00%
	Total	103	100.00%	
Edad	6 años	7	6.80%	6.80%
	7 años	16	15.53%	22.33%
	8 años	23	22.33%	44.66%
	9 años	25	24.27%	68.93%
	10 años	6	5.83%	74.76%
	11 años	16	15.53%	90.29%
	12 años	10	9.71%	100.00%
	Total	103	100.00%	

Fuente: SPSS versión 25

Figura 1. Resultados sociodemográficos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



Estos datos resumidos muestran que la mayoría de los estudiantes que practican fútbol en el colegio de nivel primario son del sexo femenino (53.40%), mientras que el resto son del sexo masculino (46.60%). En cuanto a la edad, se observa una distribución variada en los diferentes grupos de edad, siendo los estudiantes de 9 años los más representados

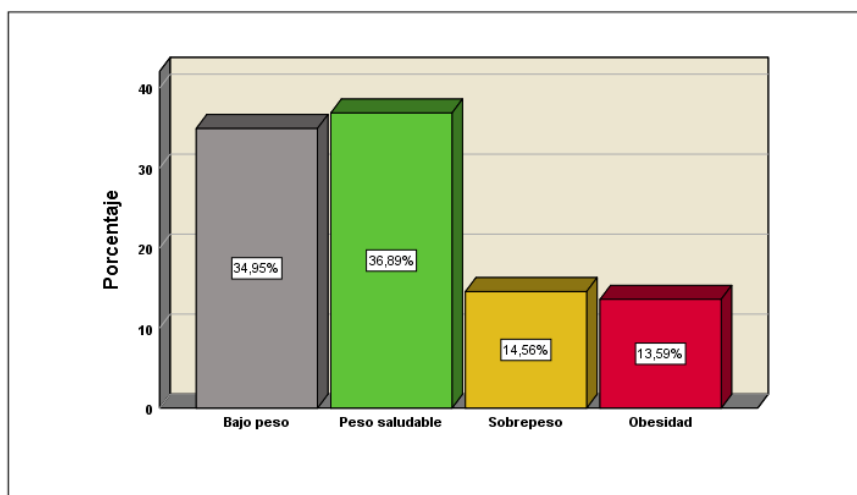
(24.27%), seguida de 6 años que representan el (6.80%), de 7 años (15.53%), de 8 años (22.33%), de 10 años (5.83%), de 11 años (15.53%) y de 12 años (9.71%) del total.

Tabla 2. Estado nutricional en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo peso	36	34.95%	34.95%
	Peso saludable	38	36.89%	71.84%
	Sobrepeso	15	14.56%	86.41%
	Obesidad	14	13.59%	100.00%
	Total	103	100.00%	

Fuente: SPSS versión 25

Figura 2. Estado nutricional en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



En el colegio de nivel primario, se evaluó el estado nutricional de los estudiantes que practican fútbol. Los resultados muestran que aproximadamente un tercio de los estudiantes tienen bajo peso (34.95%), mientras que un porcentaje similar tiene un peso saludable (36.89%). Además, se observó que un 14.56% presenta sobrepeso y un 13.59% tiene obesidad. Estos datos reflejan la diversidad en el estado nutricional de los estudiantes que practican fútbol en el colegio.

Tabla 3. Descriptivas de talla, IMC y perímetro Abdominal en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

			Estadístico	Desv. Error
Talla (cm)	Media		113.34	0.726
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	111.90	
		Límite superior	114.78	
	Media recortada al 5%		113.50	
	Mediana		115.00	
	Varianza		54.285	
	Desv. Desviación		7.368	
	Mínimo		96	
	Máximo		128	
	Rango		32	
	Rango intercuartil		10	
	Asimetría		-0.430	0.238
	Curtosis		-0.475	0.472
IMC	Media		15.8749	0.37586
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	15.1293	
		Límite superior	16.6204	
	Media recortada al 5%		15.8155	
	Mediana		14.7800	
	Varianza		14.551	
	Desv. Desviación		3.81457	
	Mínimo		8.47	
	Máximo		24.68	
	Rango		16.21	
	Rango intercuartil		5.19	
	Asimetría		0.409	0.238
	Curtosis		-0.514	0.472
Medición de Perímetro abdominal	Media		72.12	1.195
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	69.75	
		Límite superior	74.49	
	Media recortada al 5%		71.92	
	Mediana		71.00	
	Varianza		147.202	
	Desv. Desviación		12.133	
	Mínimo		43	
	Máximo		99	
	Rango		56	
	Rango intercuartil		15	
	Asimetría		0.430	0.238
	Curtosis		-0.372	0.472

Fuente: SPSS versión 25

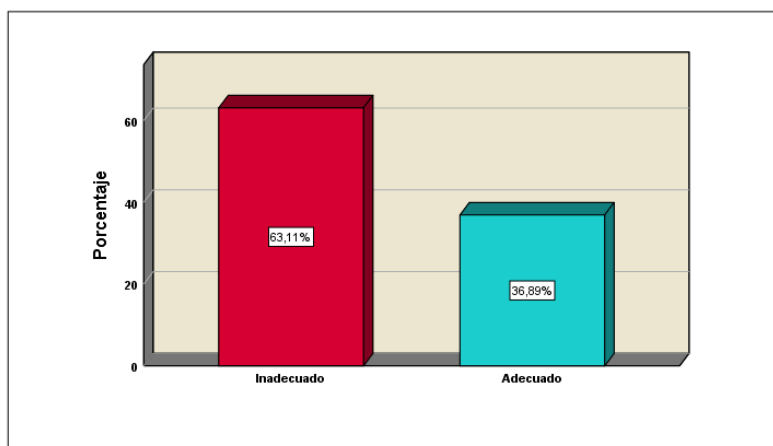
Se realizaron medidas descriptivas de talla, IMC (Índice de Masa Corporal) y perímetro abdominal en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario. La talla promedio fue de 113.34 cm, con un rango de 96 cm a 128 cm. El IMC promedio fue de 15.8749, con un rango de 8.47 a 24.68. El perímetro abdominal promedio fue de 72.12 cm, con un rango de 43 cm a 99 cm. Estas medidas proporcionan una descripción general de las características antropométricas de los estudiantes que practican fútbol en el colegio.

Tabla 4. Hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuado	65	63.11%	63.11%
	Adecuado	38	36.89%	100.00%
	Total	103	100.00%	

Fuente: SPSS versión 25

Figura 3. Hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



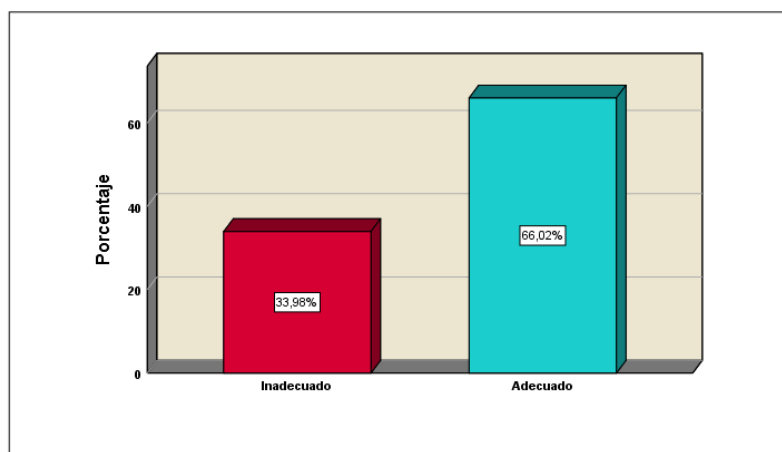
En cuanto a los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se observa que el 63.11% tiene hábitos alimentarios considerados inadecuados, mientras que el 36.89% muestra hábitos alimentarios adecuados. Estos resultados resaltan la necesidad de promover una alimentación saludable entre los estudiantes que practican fútbol, con el objetivo de mejorar su rendimiento deportivo y mantener un estilo de vida saludable.

Tabla 5. Omisión de los tiempos de comida en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuado	35	33.98%	33.98%
	Adecuado	68	66.02%	100.00%
	Total	103	100.00%	

Fuente: SPSS versión 25

Figura 4. Omisión de los tiempos de comida en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



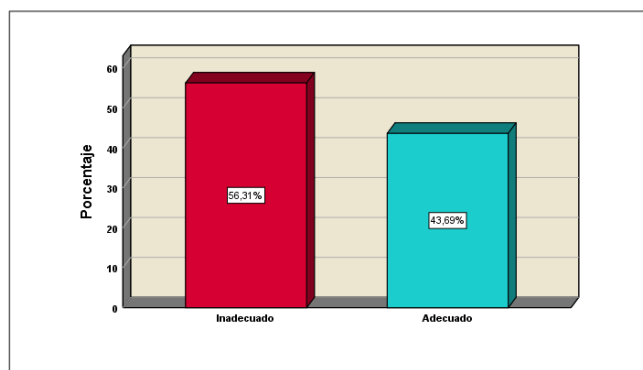
En relación a la omisión de los tiempos de comida en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se observa que el 33.98% de los estudiantes presenta una omisión inadecuada de los tiempos de comida, mientras que el 66.02% muestra una adecuada atención a los tiempos de comida. Estos resultados indican la importancia de promover una buena planificación y cumplimiento de los tiempos de comida para garantizar una nutrición adecuada y el óptimo rendimiento deportivo en estos estudiantes.

Tabla 6. Lugar de consumo de alimentos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuado	58	56.31%	56.31%
	Adecuado	45	43.69%	100.00%
	Total	103	100.00%	

Fuente: SPSS versión 25

Figura 5. Lugar de consumo de alimentos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



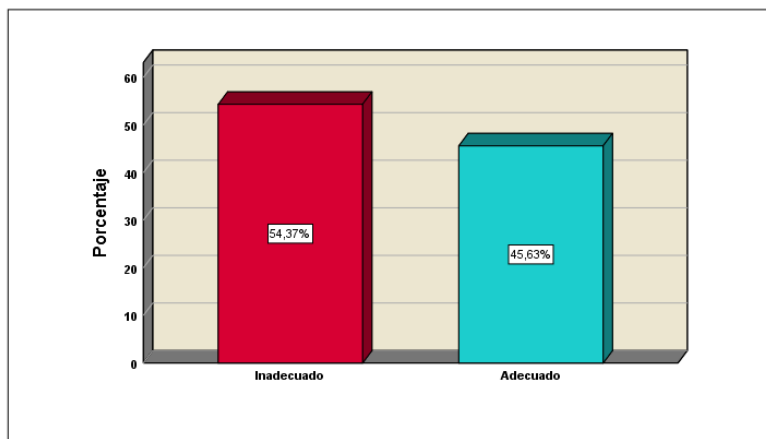
En relación al lugar de consumo de alimentos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se observa que el 56.31% de los estudiantes presenta un lugar de consumo inadecuado de alimentos, mientras que el 43.69% muestra un lugar de consumo adecuado. Estos resultados destacan la importancia de fomentar hábitos alimentarios saludables, incluyendo el consumo de alimentos en lugares apropiados, para promover una nutrición adecuada y una buena salud en estos estudiantes.

Tabla 7. Comidas en compañía en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuado	56	54.37%	54.37%
	Adecuado	47	45.63%	100.00%
	Total	103	100.00%	

Fuente: SPSS versión 25

Figura 6. Comidas en compañía en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



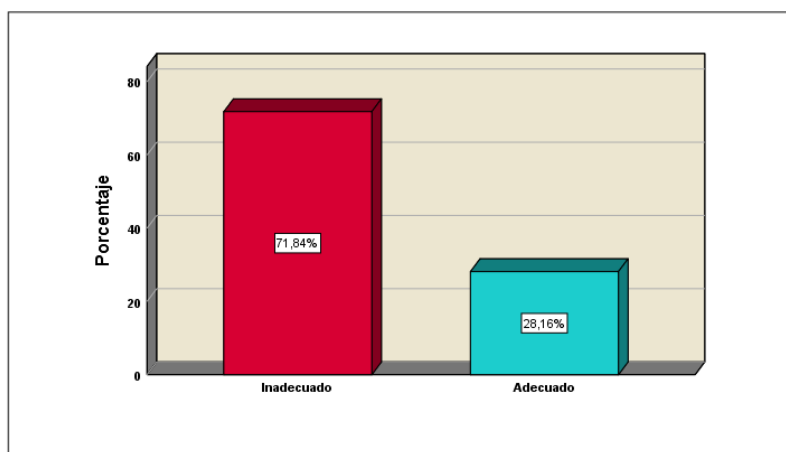
En cuanto a las comidas en compañía en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se observa que el 54.37% de los estudiantes tiene un comportamiento inadecuado al comer sin compañía, mientras que el 45.63% muestra un comportamiento adecuado al comer en compañía. Estos resultados resaltan la importancia de fomentar la práctica de compartir las comidas con otros, ya que esto puede promover hábitos saludables y una mejor relación con la alimentación en estos estudiantes.

Tabla 8. Consumo de refrigerio en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuado	74	71.84%	71.84%
	Adecuado	29	28.16%	100.00%
	Total	103	100.00%	

Fuente: SPSS versión 25

Figura 7. Consumo de refrigerio en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



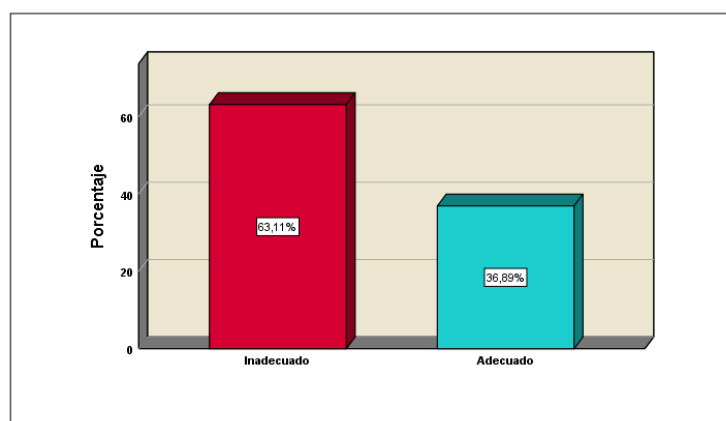
En relación al consumo de refrigerio en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se observa que el 71.84% de los estudiantes presenta un consumo inadecuado de refrigerios, mientras que el 28.16% muestra un consumo adecuado. Estos resultados resaltan la importancia de promover opciones de refrigerios saludables y fomentar hábitos alimentarios adecuados para mejorar la nutrición y el rendimiento deportivo en estos estudiantes.

Tabla 9. Frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuado	65	63.11%	63.11%
	Adecuado	38	36.89%	100.00%
	Total	103	100.00%	

Fuente: SPSS versión 25

Figura 8. Frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



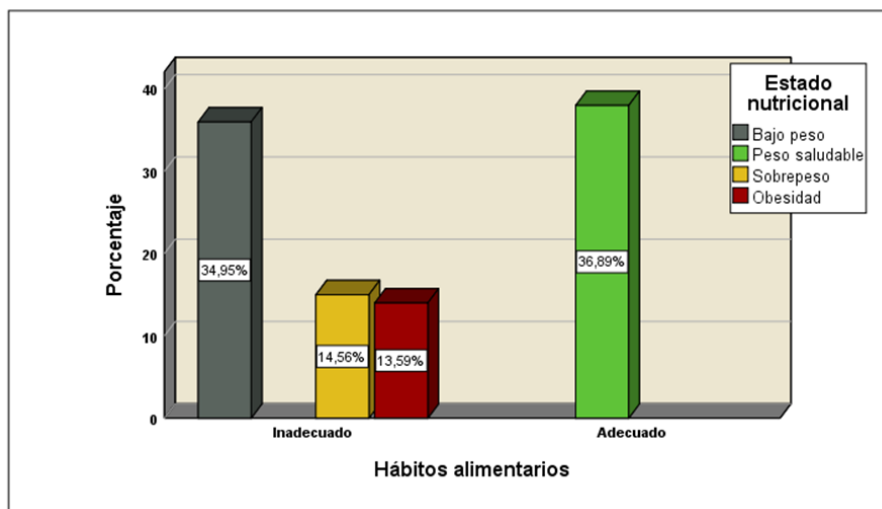
En relación a la frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se observa que el 63.11% de los estudiantes tiene una frecuencia de consumo inadecuada de alimentos, mientras que el 36.89% muestra una frecuencia de consumo adecuada. Estos resultados enfatizan la importancia de promover una adecuada frecuencia de consumo de alimentos para garantizar una nutrición equilibrada y apoyar el rendimiento deportivo en estos estudiantes.

Tabla 10. Cruce entre Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

		Estado nutricional								Total	
		Bajo peso		Peso saludable		Sobrepeso		Obesidad			
		fr	%	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Hábitos alimentarios	Inadecuado	36	34.95%	0	0.00%	15	14.56%	14	13.59%	65	63.11%
	Adecuado	0	0.00%	38	36.89%	0	0.00%	0	0.00%	38	36.89%
Total		36	34.95%	38	36.89%	15	14.56%	14	13.59%	103	100.00%

Fuente: SPSS versión 25

Figura 9. Cruce entre Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



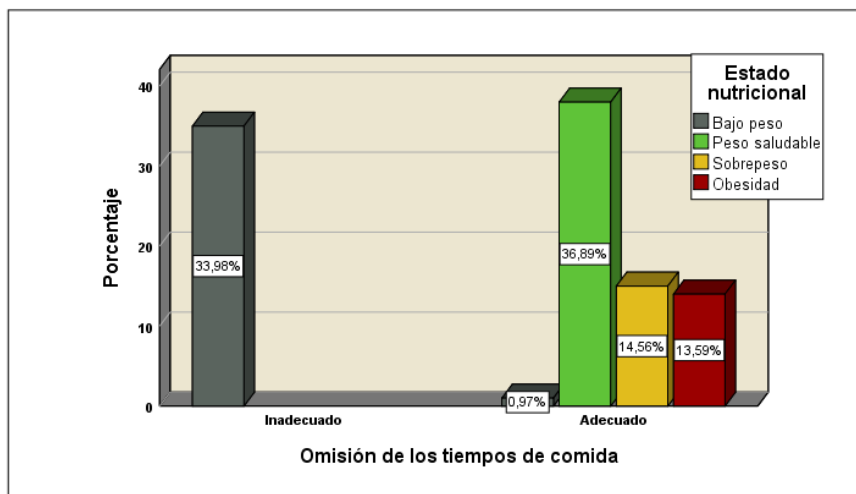
En el cruce entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se observa lo siguiente: de aquellos estudiantes con un estado nutricional de bajo peso, el 34.95% presenta hábitos alimentarios inadecuados. En el caso de los estudiantes con un estado nutricional de peso saludable, el 36.89% tiene hábitos alimentarios adecuados. En cuanto al estado nutricional de sobrepeso, el 14.56% tiene hábitos alimentarios inadecuados. Por último, en el grupo de estudiantes con obesidad, el 13.59% muestra hábitos alimentarios inadecuados. Estos resultados resaltan la importancia de promover hábitos alimentarios saludables en todos los grupos de estudiantes, independientemente de su estado nutricional, para mantener una buena salud y un adecuado rendimiento deportivo.

Tabla 11. Cruce entre Omisión de los tiempos de comida y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

		Estado nutricional								Total	
		Bajo peso		Peso saludable		Sobrepeso		Obesidad		fr	%
		fr	%	fr	%	fr	%	fr	%		
Omisión de los tiempos de comida	Inadecuado	35	33.98%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	35	33.98%
	Adecuado	1	0.97%	38	36.89%	15	14.56%	14	13.59%	68	66.02%
Total		36	34.95%	38	36.89%	15	14.56%	14	13.59%	103	100.00%

Fuente: SPSS versión 25

Figura 10. Cruce entre Omisión de los tiempos de comida y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



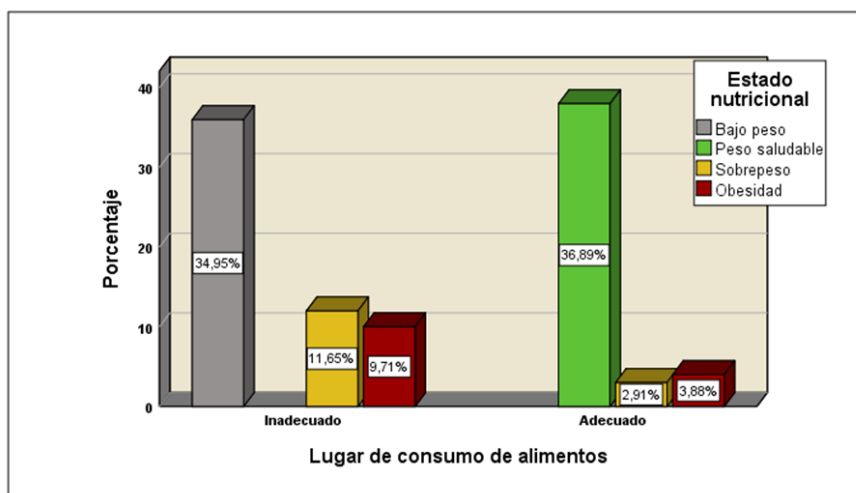
En el cruce entre la omisión de los tiempos de comida y los hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se observa lo siguiente: de aquellos estudiantes que presentan una omisión inadecuada de los tiempos de comida, el 33.98% también tiene hábitos alimentarios inadecuados. Por otro lado, del grupo de estudiantes que muestra una adecuada atención a los tiempos de comida, el 66.02% tiene hábitos alimentarios adecuados. Estos resultados enfatizan la importancia de establecer y cumplir los tiempos de comida de manera adecuada para promover hábitos alimentarios saludables en los estudiantes que practican fútbol.

Tabla 12. Cruce entre Lugar de consumo de alimentos y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

		Estado nutricional								Total	
		Bajo peso		Peso saludable		Sobrepeso		Obesidad			
		fr	%	fr	%	fr	%	fr	%		
Lugar de consumo de alimentos	Inadecuado	36	34.95%	0	0.00%	12	11.65%	10	9.71%	58	56.31%
	Adecuado	0	0.00%	38	36.89%	3	2.91%	4	3.88%	45	43.69%
	Total	36	34.95%	38	36.89%	15	14.56%	14	13.59%	103	100.00%

Fuente: SPSS versión 25

Figura 11. Cruce entre Lugar de consumo de alimentos y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



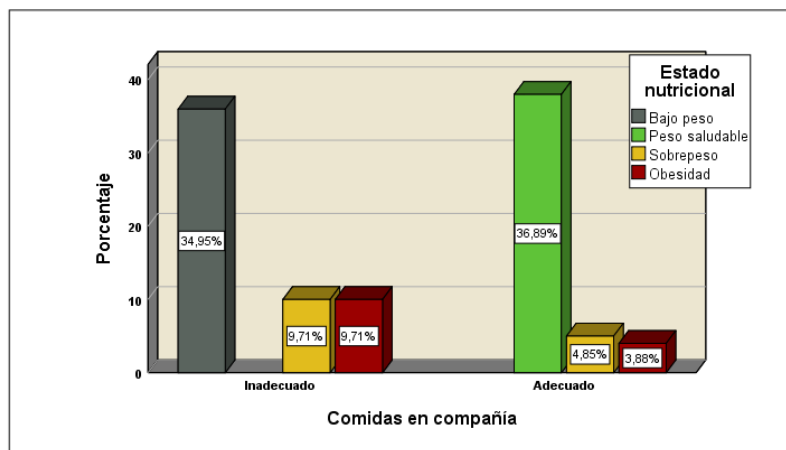
En el cruce entre el lugar de consumo de alimentos y los hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se observa lo siguiente: de aquellos estudiantes que tienen un lugar inadecuado de consumo de alimentos, el 56.31% también presenta hábitos alimentarios inadecuados. Por otro lado, del grupo de estudiantes que muestra un lugar adecuado de consumo de alimentos, el 43.69% tiene hábitos alimentarios adecuados. Estos resultados resaltan la importancia de fomentar el consumo de alimentos en lugares adecuados para promover hábitos alimentarios saludables en los estudiantes que practican fútbol.

Tabla 13. Cruce entre Comidas en compañía y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

		Estado nutricional								Total	
		Bajo peso		Peso saludable		Sobrepeso		Obesidad			
		fr	%	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Comidas en compañía	Inadecuado	36	34.95%	0	0.00%	10	9.71%	10	9.71%	56	54.37%
	Adecuado	0	0.00%	38	36.89%	5	4.85%	4	3.88%	47	45.63%
Total		36	34.95%	38	36.89%	15	14.56%	14	13.59%	103	100.00%

Fuente: SPSS versión 25

Figura 12. Cruce entre Comidas en compañía y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



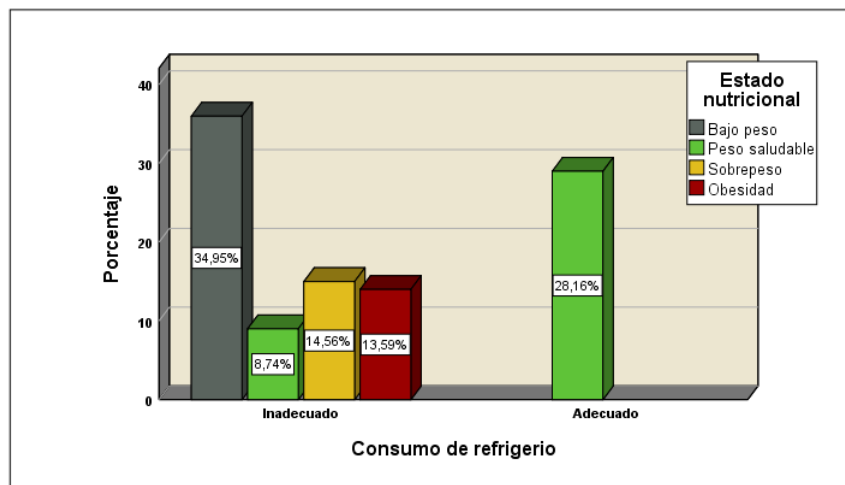
En el cruce entre las comidas en compañía y los hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se observa lo siguiente: de aquellos estudiantes que tienen un consumo inadecuado de comidas en compañía, el 54.37% también presenta hábitos alimentarios inadecuados. Por otro lado, del grupo de estudiantes que muestra un adecuado consumo de comidas en compañía, el 45.63% tiene hábitos alimentarios adecuados. Estos resultados sugieren que compartir las comidas en compañía puede ser beneficioso para fomentar hábitos alimentarios saludables en los estudiantes que practican fútbol.

Tabla 14. Cruce entre Consumo de refrigerio y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

		Estado nutricional								Total	
		Bajo peso		Peso saludable		Sobrepeso		Obesidad			
		fr	%	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Consumo de refrigerio	Inadecuado	36	34.95%	9	8.74%	15	14.56%	14	13.59%	74	71.84%
	Adecuado	0	0.00%	29	28.16%	0	0.00%	0	0.00%	29	28.16%
Total		36	34.95%	38	36.89%	15	14.56%	14	13.59%	103	100.00%

Fuente: SPSS versión 25

Figura 13. Cruce entre Consumo de refrigerio y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



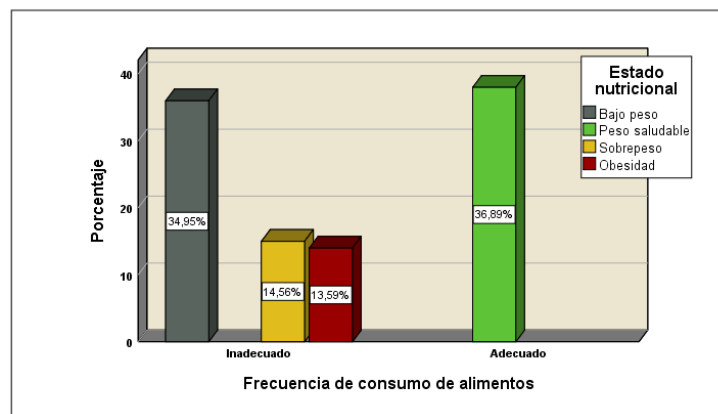
En el cruce entre el consumo de refrigerio y los hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se observa lo siguiente: de aquellos estudiantes que tienen un consumo inadecuado de refrigerio, el 71.84% también presenta hábitos alimentarios inadecuados. Por otro lado, del grupo de estudiantes que muestra un adecuado consumo de refrigerio, el 28.16% tiene hábitos alimentarios adecuados. Estos resultados indican la importancia de promover un consumo adecuado de refrigerio para favorecer hábitos alimentarios saludables en los estudiantes que practican fútbol.

Tabla 15. Cruce entre Frecuencia de consumo de alimentos y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario

		Estado nutricional								Total	
		Bajo peso		Peso saludable		Sobrepeso		Obesidad			
		fr	%	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Frecuencia de consumo de alimentos	Inadecuado	36	34.95%	0	0.00%	15	14.56%	14	13.59%	65	63.11%
	Adecuado	0	0.00%	38	36.89%	0	0.00%	0	0.00%	38	36.89%
Total		36	34.95%	38	36.89%	15	14.56%	14	13.59%	103	100.00%

Fuente: SPSS versión 25

Figura 14. Cruce entre Frecuencia de consumo de alimentos y hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario



En el cruce entre la frecuencia de consumo de alimentos y los hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se observa lo siguiente: de aquellos estudiantes que tienen una frecuencia de consumo de alimentos inadecuada, el 63.11% también presenta hábitos alimentarios inadecuados. Por otro lado, del grupo de estudiantes que muestra una adecuada frecuencia de consumo de alimentos, el 36.89% tiene hábitos alimentarios adecuados. Estos resultados resaltan la importancia de promover una frecuencia adecuada de consumo de alimentos para fomentar hábitos alimentarios saludables en los estudiantes que practican fútbol.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Tabla 16. Prueba de normalidad general

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estado nutricional	0.408	103	0.000
Hábitos alimentarios	0.322	103	0.000
Omisión de los tiempos de comida	0.338	103	0.000
Lugar de consumo de alimentos	0.196	103	0.000
Comidas en compañía	0.227	103	0.000
Consumo de refrigerio	0.398	103	0.000
Frecuencia de consumo de alimentos	0.333	103	0.000

Fuente: SPSS versión 25

La prueba de normalidad arrojó una significancia menor a 0.05; con lo cual se interpreta que la distribución de los datos no es normal, por lo cual se procedió a aplicar una

prueba no paramétrica como lo es el Rho de Spearman para la comprobación de hipótesis siguiendo el siguiente criterio de la tabla 17.

Tabla 17. *Valor de Rho de Spearman*

Valor de Rho de Spearman	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0.9 a -0.99	Correlación negativa muy alta
-0.7 a -0.89	Correlación negativa alta
-0.4 a -0.69	Correlación negativa moderada
-0.2 a -0.39	Correlación negativa baja
-0.01 a -0.19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0.01 a 0.19	Correlación positiva muy baja
0.2 a 0.39	Correlación positiva baja
0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada
0.7 a 0.89	Correlación positiva alta
0.9 a 0.99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecto

Fuente: Hernández, Fernández & Baptista (2014, pág.132)

Comprobación de hipótesis general

H1: Existe relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de estudiantes los que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025

H0: No existe relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025

Tabla 18. *Prueba de hipótesis general*

			Estado nutricional	Hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	1.000	,838**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	103	103
	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,838**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	103	103

Fuente: SPSS versión 25

En el análisis de correlación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se obtiene un valor de

Rho de Spearman de 0.838**. Este valor indica una correlación positiva alta y significativa entre estas dos variables. Y con una significancia menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se concluye que existe una relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes.

Comprobación de específica 1

H1: Existe relación entre estado nutricional y la omisión de comidas de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

H0: No existe relación entre estado nutricional y la omisión de comidas de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

Tabla 19. Prueba de hipótesis específica 1

		Estado nutricional	Omisión de los tiempos de comida
Rho de Spearman	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	,412**
		N	103
	Omisión de los tiempos de comida	Coefficiente de correlación	,412**
		Sig. (bilateral)	1.000
		N	103

Fuente: SPSS versión 25

En el análisis de correlación entre el estado nutricional y la omisión de comidas de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se obtiene un valor de Rho de Spearman de 0.412**. Este valor indica una correlación positiva moderada y significativa entre estas dos variables. Y con una significancia menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se concluye que existe una relación significativa entre el estado nutricional y la omisión de comidas de los estudiantes.

Comprobación de específica 2

H1: Existe relación entre estado nutricional y el lugar de consumo de los alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

H0: No existe relación entre estado nutricional y el lugar de consumo de los alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

Tabla 20. *Prueba de hipótesis específica 2*

			Estado nutricional	Lugar de consumo de alimentos
Rho de Spearman	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	1.000	,845**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	103	103
	Lugar de consumo de alimentos	Coefficiente de correlación	,845**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	103	103

Fuente: SPSS versión 25

En el análisis de correlación entre el estado nutricional y el lugar de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se obtiene un valor de Rho de Spearman de 0.845**. Este valor indica una correlación positiva alta y significativa entre estas dos variables. Y con una significancia menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se concluye que existe una relación significativa entre el estado nutricional y el lugar de consumo de alimentos de los estudiantes.

Comprobación de específica 3

H1: Existe relación entre estado nutricional y comidas en compañía de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

H0: No existe relación entre nutricional y comidas en compañía de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

Tabla 21. *Prueba de hipótesis específica 3*

			Estado nutricional	Comidas en compañía
Rho de Spearman	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	1.000	,801**

	Sig. (bilateral)		0.000
	N	103	103
Comidas en compañía	Coefficiente de correlación	,801**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	103	103

Fuente: SPSS versión 25

En el análisis de correlación entre el estado nutricional y las comidas en compañía de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se obtiene un valor de Rho de Spearman de 0.801**. Este valor indica una correlación positiva alta y significativa entre estas dos variables. Y con una significancia menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se concluye que existe una relación significativa entre el estado nutricional y las comidas en compañía de los estudiantes.

Comprobación de específica 4

H1: Existe relación entre estado nutricional y consumo de refrigerio de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

H0: No existe relación entre estado nutricional y consumo de refrigerio de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

Tabla 22. Prueba de hipótesis específica 4

			Estado nutricional	Consumo de refrigerio
Rho de Spearman	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	1.000	,981**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	103	103
	Consumo de refrigerio	Coefficiente de correlación	,981**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	103	103

Fuente: SPSS versión 25

En la prueba de hipótesis específica 4, que busca establecer la relación entre el estado nutricional y el consumo de refrigerio de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se encuentra un valor de Rho de Spearman de 0.981**. Este valor indica una correlación positiva muy alta y significativa entre ambas variables. Y con una

significancia menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se concluye que existe una relación significativa entre el estado nutricional y el consumo de refrigerio de los estudiantes.

Comprobación de específica 5

H1: Existe relación entre estado nutricional y frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

H₀: No existe relación entre estado nutricional y frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.

Tabla 23. Prueba de hipótesis específica 5

			Estado nutricional	Frecuencia de consumo de alimentos
Rho de Spearman	Estado nutricional	Coeficiente de correlación	1.000	,839**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	103	103
	Frecuencia de consumo de alimentos	Coeficiente de correlación	,839**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	103	103

Fuente: SPSS versión 25

En la prueba de hipótesis específica 5, que busca establecer la relación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, se obtiene un valor de Rho de Spearman de 0.839**. Este valor indica una correlación positiva alta y significativa entre ambas variables. Y con una significancia menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se concluye que existe una relación significativa entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes.

4.1.3. Discusión de resultados

De acuerdo con la hipótesis general, se tuvo un valor Rho de Spearman de 0.838 y un valor de significancia de 0.000, por lo que se establece una correlación positiva alta entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios. Estos resultados guardan relación con la

investigación realizada por Cevallos (11), quien señaló la importancia de realizar un énfasis en los hábitos alimentarios adecuados para los niños desde una temprana edad, así como la creación de espacios y centros de salud que fomenten la responsabilidad de tener una alimentación adecuada, tanto en padres como los niños. Por otro lado, los resultados presentados en este estudio no guardan relación con la investigación presentada por López y Rivero (15), quienes señalaron que no existe una relación entre los hábitos de vida y estado nutricional en estudiantes en edades comprendidas de 8 a 12 años.

En relación a la hipótesis específica 1, se tuvo un valor Rho de Spearman de 0.412 y un nivel de significancia de 0.000, por lo que se establece una correlación positiva moderada entre el estado nutricional y la omisión de comidas. Estos resultados no guardan relación con Ari (14), quien señaló que no existe relación entre el estado nutricional antropométrico y los hábitos alimentarios. En ese sentido, cuando alguien está por encima o debajo de su peso, se deben especialmente a factores de riesgo, tal es el caso del síndrome metabólico y de resistencia a la insulina.

En relación a la hipótesis específica 2, se tuvo un valor Rho de Spearman de 0.845 y un nivel de significancia de 0.000, por lo que se establece una correlación positiva muy alta entre el estado nutricional y el lugar de consumo de alimentos. Estos resultados guardan relación con la investigación realizada por Reyes et al. (13), quienes señalaron que los escolares que tienen una actitud física adecuada, tienen una mejor condición física, así como la implementación de una dieta mediterránea. Es por ello que el lugar de consumo de alimentos es fundamental, ya que existen espacios donde no preparan los alimentos de manera correcta, por lo que pueden ser perjudiciales para los estudiantes, que están en proceso de crecimiento.

En relación a la hipótesis específica 3, se tuvo un valor Rho de Spearman de 0.801 y un nivel de significancia de 0.000, por lo que se establece una correlación positiva alta entre el estado nutricional y comidas en compañía. Estos resultados guardan relación con el estudio realizado por Ari (14), quien señaló que existe una relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios; del cual, la comida en compañía es fundamental en ello, ya que, el niño o adolescente, puede tener una principal consideración para ingerir sus alimentos con la compañía de familiares o amigos, así como una presión social. Riquelme et al. (33) refieren que hay estudios que confirman que aquellos que comen en familia presentan mejor salud que los tienen baja frecuencia de comida familiar. La propensión a enfermedades, la condición física y las actitudes (positivas o negativas) frente a la vida se alteran según la frecuencia de comida familiar.

En relación a la hipótesis específica 4, se tuvo un valor Rho de Spearman de 0.981 y un nivel de significancia de 0.000, por lo que se establece una correlación positiva muy alta entre el estado nutricional consumo de refrigerio. Estos resultados guardan relación con la investigación realizada por Montalvo (15), quien señaló que una dieta tiene que estar equilibrada con las proteínas y nutrientes necesarios, así como evitar el exceso de dulces y grasas saturadas. En ese sentido, la frecuencia de consumo de alimentos es fundamental, por lo que, a aparte de las tres comidas principales, se deben ingerir refrigerios, especialmente frutas y verduras, para que los estudiantes puedan tener un mejor crecimiento.

En relación a la hipótesis específica 5, se tuvo un valor Rho de Spearman de 0.839 y un nivel de significancia de 0.000, por lo que se establece una correlación positiva alta entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos. En ese sentido, estos resultados guardan relación con el estudio realizado por Rodríguez (12), quien señaló que existe una relación entre los hábitos de consumo y actividad física, así como una mejor

percepción corporal que tiene cada uno. De este modo, la frecuencia de los alimentos es fundamental, ya que los alimentos deben tener un balance nutricional, con la finalidad que el niño pueda tener un desarrollo adecuado.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Al finalizar el desarrollo de esta investigación, se establecieron las siguientes conclusiones:

Primero: En relación al objetivo general “Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025”; del cual, mediante la prueba de Spearman, se obtuvieron los siguientes resultados: $Rho=0.838$ y $p=0.000$. De esta manera, se demuestra una correlación positiva alta entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios. Estos resultados guardan relación con la investigación realizada por Cevallos (11).

Segundo: En relación al objetivo específico 1 “Describir la relación entre el estado nutricional y la omisión de comidas de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025”; del cual, mediante la prueba de Spearman, se obtuvieron los siguientes resultados: $Rho=0.412$ y $p=0.000$. De esta manera, se demuestra una correlación positiva moderada entre el estado nutricional y la omisión de comidas.

Tercero: En relación al objetivo específico 2 “Identificar la relación entre el estado nutricional y el lugar de consumo de los alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025”; del cual, mediante la prueba de Spearman, se obtuvieron los siguientes resultados: $Rho=0.845$ y $p=0.000$.

Cuarto: En relación al objetivo específico 3 “Describir la relación entre el estado nutricional y comidas en compañía de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025”; del cual, mediante la prueba de Spearman, se obtuvieron los

siguientes resultados: $Rho=0.801$ y $p=0.000$. De esta manera, se demuestra una correlación positiva alta entre el estado nutricional y comidas en compañía.

Quinto: En relación al objetivo específico 4 “Describir la relación entre el estado nutricional y el consumo de refrigerio de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025; del cual, mediante la prueba de Spearman, se obtuvieron los siguientes resultados: $Rho=0.981$ y $p=0.000$. De esta manera, se demuestra una correlación positiva muy alta entre el estado nutricional consumo de refrigerio.

Sexto: En relación al objetivo específico 5 “Determinar la relación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025”; del cual, mediante la prueba de Spearman, se obtuvieron los siguientes resultados: $Rho=0.839$ y $p=0.000$. De esta manera, se demuestra una correlación positiva alta entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos.

5.2. Recomendaciones

Las recomendaciones son las siguientes:

Se deben realizar campañas en todas las instituciones educativas en el país enfocadas en la importancia de los adecuados hábitos alimenticios, que permitirán un desarrollo adecuado a los estudiantes, especialmente a los que practicas deportes, como es el caso del fútbol. Asimismo, el estado debe realizar alianzas estratégicas para lograr un mayor impacto y efectiva en las campañas.

Los directores de las instituciones públicas deben realizar charlas periódicas con los docentes y padres de familia, con la finalidad de conocer el estado nutricional y hábitos alimentarios actuales de los estudiantes. Asimismo, establecer una regulación sobre los

productos alimentarios que se ofrecen en los quioscos, delimitando un gran porcentaje en alimentos nutritivos.

Los profesores y tutores deben realizar un monitoreo constante sobre el estado nutricional y hábitos alimenticios, con la finalidad de realizar las actividades necesarias para su adecuación. Del mismo modo, deben realizar charlas motivacionales y personalizadas para que los estudiantes puedan reconocer el nivel de importancia de estos temas y puedan establecerlos en sus respectivas vidas.

Los padres de familia deben establecer una adecuada alimentación en sus hijos, proporcionándoles los nutrientes necesarios para que puedan realizar sus actividades con normalidad. Del mismo modo, deben inspeccionar si sus hijos tienen una adecuada alimentación, proporcionándoles una adecuada educación mediante el ejemplo.

Referencias

1. Viñesky, P. Relación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física de la niñez. [Tesis de pregrado]. Uruguay: Universidad de Concepción del Uruguay, 2018. Disponible en: <http://repositorio.ucu.edu.ar/bitstream/handle/522/126/VI%c3%91ESKY%2c%20PAULA%20DAIANA-Tesina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. García-Villgas A, Solórzano-Torres F, García-Godoy J, Guerrero-Solózano J, Guerrero-Solórzano T, Armijos-Dutan A. Estado nutricional y rendimiento deportivo de los niños escolares. Caso: cursos de fútbol en Manta (Ecuador). Rev. Espacios [Internet] 2018 [Consultado 2022 Jun 2]; 39 (25): 29. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a18v39n25/a18v39n25p29.pdf>
3. Sivinchá-Ccorpuna A. Relación de hábitos alimentarios con el estado nutricional y rendimiento deportivo en niños entre 8 a 11 años que practican fútbol en las escuelas Bayer Munich y Atlético Madrid, Cerro Colorado, 2018. [Tesis de licenciatura]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2019. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10519/NHsiccas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Quispe M. Relación de los hábitos alimentarios y actividad física en niños de 2° a 5° primaria con el sobrepeso y obesidad, en la Institución Educativa Primaria Independencia Nacional 70025 De La Ciudad De Puno – 2017. [Tesis de licenciatura]; Puno: Universidad Nacional del Altiplano Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9797/Quispe_Huanchi_Maria_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Organización Mundial de la Salud [Internet] Obesidad y sobrepeso. Centro de prensa de la OMS. Ginebra; 2021[Consultado 2022 Jun 2]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
6. DEVAN [Internet] Lonchera de los escolares excede en 50% el límite del consumo azúcar que lo recomendado por la OMS. Perú; 2019 [Consultado 2022 Jun 2]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-de-los-escolares-excede-en-50-el-limite-del-consumo-azucar-que-lo>
7. Llanos G. Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de sexto grado en Institución Educativa Urbano y Rural. Distrito de Monsefú. Chiclayo, 2018 [Tesis de Licenciatura] Pimentel: Universidad Señor de Sipán, 2018. Disponible en:

- <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5391/Llanos%20Alarc%C3%B3n%20Gaby%20Ingrith.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Horna M, Slobayen M, Cánepa M, Campello M, Bestoso L, Fontana J, Giménez M. Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares de la ciudad de Corrientes. Rev. Fac. Med. [Internet] 2018 [Consultado 2022 Jun 2]; 38(1): 18-24. Disponible en: <https://revistas.unne.edu.ar/index.php/rem/article/view/2953/2629>
 9. Vásquez E. Hábitos alimentarios, práctica de actividad física y el estado nutricional en la población de 9-11 años de la Institución Educativa Primaria 70718 Villa Del Lago De Puno. [Tesis de Licenciatura] Puno: Universidad Nacional del Altiplano, 2021. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16212/Vasquez_Mamani_Eddy_Cesar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 10. Catacora A. Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019. [Tesis de Licenciatura]; Tacna: Universidad Privada de Tacna, 2021. Disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1797/Catacora-Vilca-Anthony.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 11. Cevallos A. Asociación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 3 a 6 años. [Tesis de licenciatura]; Guayaquil: Universidad de Guayaquil, 2019. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/42042/1/CD%2082-%20CEVALLOS%20FUENTES%20ALEXANDRA%20MARISOL.pdf>
 12. Rodríguez V. Percepción corporal, estado nutricional y hábitos de consumo alimentario en niños escolarizados en la escuela Santiago del Estero de la Ciudad de Buenos Aires. [Tesis de licenciatura]; Buenos Aires: Universidad ISalud, 2018. <http://repositorio.isalud.edu.ar/jspui/bitstream/1/351/1/RODRIGUEZ%20Pisani%20tesis%2009122018.pdf>
 13. Reyes D, Delgado-Floody P, Martínez-Salazar C. Hábitos alimentarios, imagen corporal y condición física en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus corporal. Nutr. Hosp. [Internet] 2020 [Consultado 2022 Jun 2]; 37(3): 443 – 449. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n3/0212-1611-nh-37-3-443.pdf>
 14. Ari-Apaza E. Relación del estado nutricional antropométrico con los hábitos alimentarios de los adolescentes de 3ro a 5to grado de una institución educativa de

- nivel secundaria durante el período 2019. [Tesis de licenciatura]; Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2021. Disponible en: http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/13370/NHfrchrc_arape.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Montalvo G. Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo, 2018. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18935/MONTALVO_PG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 16. Cabrera G. Relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios en internos de la carrera de dietética y nutrición. [Tesis de licenciatura]; Guayaquil: Universidad de Guayaquil, 2021. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/60464/1/CD%20131-%20CABRERA%20BURGOS%2c%20GENESIS%20GABRIELA.pdf>
 17. Vargas-Palomino K, Chipana-Herquinio R, Arriola-Guillén L. Condiciones de salud oral, higiene oral y estado nutricional en niños que acuden a un establecimiento de salud de la Región Huánuco, Perú. Rev. Per Med Exp Salud Pública [Internet] 2019 [Consultado 2022 Jun 3]; 36(4). Disponible en: <https://www.scielo.org/article/rpmesp/2019.v36n4/653-657/>
 18. Surco C. Actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la Facultad De Ingeniería Agrícola De La Universidad Nacional Del Altiplano – Puno. [Tesis de licenciatura]; Puno: Universidad Nacional del Altiplano, 2019. Disponible en: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11424/Surco_Ccajia_Clorinda_Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 19. Calderón A, Marrodán-Serrano M, Villarino-Marín A, Martínez-Álvarez J. Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid. Nutr Hosp [internet] 2019 [Consultado 2022 Jun 9];36(2):394-404. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v36n2/1699-5198-nh-36-02-00394.pdf>
 20. Kim J, Kim G, Junah P, Wang Y, Lim Y. Effectiveness of Teacher-Led Nutritional Lessons in Altering Dietary Habits and Nutritional Status in Preschool Children: Adoption of a NASA Mission X-Based Program. Nutrients. [Internet] 2019

- [Consultado 2022 Jun 9]; 11(7): 1590. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/7/1590/htm>
21. Aktaş S, Kızıltan G, Avcı S. The Effect of Family Participation in Nutrition Education Intervention on the Nutritional Status of Preschool Age Children. Education and Science [Internet] 2019 [Consultado 2022 Jun 9]; 44(199): 415-431. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/a4fa/4ea7c52f09d8c37774f671dbfa8ca64420bf.pdf>
 22. Ramírez A, Ordoñez C, Siguencia D, Abad N. Madurez neuropsicológica e indicadores antropométricos en niños de Escuela Básica. Sinergias Educativas [Internet] 2020 [Consultado 2022 Jun 9]; 5(2). Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/382/3821580025/html/>
 23. Romero L, Gonzáles F, Abad N, Ramírez A, Guamán M. El Zinc en el tratamiento de la talla baja. Universidad y Sociedad [internet] 2020 [Consultado 2022 Jun 9]; 12(2), 341-349. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000200341
 24. Arguedas K. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños del nivel primaria, Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018. [Tesis de licenciatura]; Lima: Universidad César Vallejo, 2018. Disponible en: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Arguedas_GK.pdf
 25. Aguilar L, Contreras M, Calle M. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. Lima: Ministerio de Salud, Institución Nacional de Salud; 2015. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/214/CENAN-0056.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 26. Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad. Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes. [Internet] San Francisco; [Consultado Jun 9]. 2021. Disponible en: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_in_dice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html#
 27. Heredia M, Huamán G. Perímetro abdominal y su relación con los niveles de glicemia en comerciantes del mercado Unicachi del distrito de Villa El Salvador. [Tesis de licenciatura]; Huancayo: Universidad de Roosevelt, 2021. Disponible en:

- <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/ROOSEVELT/277/TESIS%20HEREDIA%20PREDES%20MARSHORY%20LISET%20-%20HUAMAN%20PASHANASI%20GISELA.%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Santillán P, Simeón A. Relación Entre el estado nutricional según índice de masa corporal para la edad (IMC/E) y el cronotipo en los niños y niñas del nivel primario de la I.E.P Pitágoras De La Provincia De Jauja - 2017. [Tesis de licenciatura]; Huancayo: Universidad Peruana de los Andes, 2019. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1948/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 29. Hernández A, García J, Martínez A, Manzano S, Felipe J, Carvalho M, Gallardo L, Sánchez J. The Effects of Football Practice on Nutritional Status and Body Composition in Children: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. [Internet] 2021 [Consultado 2022 Jun 9]; 13(8), 25-62. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/8/2562/htm>
 30. Vasconcellos F, Seabra A, Katzmarzyk P, Kraemer L, Bouskela E, Farinatti P. Physical activity in overweight and obese adolescents: Systematic review of the effects on physical fitness components and cardiovascular risk factors. *Sports Med*. [Internet] 2014 [Consultado 2022 Jun 9]; 44, 1139–1152. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-014-0193-7>
 31. Quintero A, González G, Rodríguez N, Reyes G, Puga R, Villanueva J. Omisión del desayuno, estado nutricional y hábitos alimentarios de niños y adolescentes de escuelas públicas de Morelos, México. *CyTA-Journal of Food* [Internet] 2014 [Consultado 2022 Jun 9]; 12(3): 256-262. Disponible en: [https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19476337.2013.839006#:~:text=Se%20ha%20encontrado%20relaci%C3%B3n%20entre,\(Alexander%20et%20al.%2C%202009](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19476337.2013.839006#:~:text=Se%20ha%20encontrado%20relaci%C3%B3n%20entre,(Alexander%20et%20al.%2C%202009)
 32. Rodrigues N, Masqués R, Alves F, Maia F, Machado S, Costa C. The omission of meals is associated with excess weight in adolescents. *Rev. Chil. Nutr.* [Internet] 2020 [Consultado 2022 Jun 9]; 47(6): 960-964. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000600960&script=sci_arttext&tlng=en

33. Riquelme O, Giacomani C. La comida en familia: La idealización de un evento social. *Rev Chil Nutr* [Internet] 2018 [Consultado Jun 10]; 45(1): 6570. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v45n1/0716-1549-rchnut-45-01-0065.pdf>
34. McCurdy K, Gorman KS, Kisler T, Metallinos-Katsaras E. Associations between family food behaviors, maternal depression, and child weight among low-income children. *Appetite* [Internet] 2014 [Consultado Jun 10]; 79 (97): 97-105. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24768937/>
35. González S, Méndez P. El niño mal comedor y la importancia de un buen comienzo. *Bol Pediatr*. [Internet] 2018 [Consultado Jun 10]; 58: 107-116. Disponible en: http://sccalp.org/uploads/bulletin_article/pdf_version/1520/BolPediatr2018_58_107-116.pdf
36. Aguirre L, Jiménez D. Relación de los hábitos alimentarios con el rendimiento deportivo de niños que asisten a la escuela de fútbol del Independiente Valle de la ciudad de Quito pertenecientes a la categoría sub 12 en los meses de enero-abril del 2015 [Tesis en Internet]. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2015. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/10094>
37. Vasileva F, Shukova-Stojmanovska D, Vasilev D, Angjel G. BMI and Nutritional Status in Physical Active Population Involved in Recreational Sport. *DUGiDocs* [Internet] 2022 [Consultado 2022 Jun 10]; 1: 13–19. Disponible en: <https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/20809/BMINutritional.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
38. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. 6ta edición. México: Mc Graw Hill; 2014. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
39. Sánchez-Carlessi H, Reyes-Romero C, Mejía-Sáenz K. Metodología y diseño de la investigación científica (Primera ed.). Lima: ©Universidad Ricardo Palma. (2018). Disponible en: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
40. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Mc Graw Hill; 2018. Disponible en: [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Hern%C3%A1ndez-%20Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Hern%C3%A1ndez-%20Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20(3).pdf)

41. Bernal C. Bernal, C. Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales. [Internet] 2010 [Consultado, 2022 Jun 10]. Disponible en: <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
42. Portal J. Comidas principales en escolares del 3er al 6to grado de primaria, Colegio Nacional María Auxiliadora, Independencia. [Tesis de licenciatura]; Lima: Universidad Norbert Wiener, 2019. Disponible en <https://core.ac.uk/download/568135222.pdf#page=36.11>
43. Larico Y. Relación del nivel de conocimiento de alimentación saludable, hábitos alimentarios con el estado nutricional en estudiantes del nivel primario en la I.E.P. 72229 del distrito de Huancané, 2023. [Tesis de licenciatura]; Puno: Universidad Nacional del Altiplano, 2023. Disponible en https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/22148/Larico_Quispe_Yandery_Yuliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=66.08

ANEXOS

ANEXO A. **Matriz de consistencia**

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE DE ESTUDIO	METODOLOGÍA
ESTADO NUTRICIONAL Y HáBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES QUE PRACTICAN FÚTBOL EN UN COLEGIO DE NIVEL PRIMARIO, LIMA 2025	PROBLEMA GENERAL: ¿Existe relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025?	OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025	HIPÓTESIS GENERAL: H1: Existe relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025 H0: No existe relación significativa entre el	<u>Variable 1:</u> <u>Estado nutricional</u> <u>Dimensiones:</u> Talla para la edad IMC para la edad <u>Variable 2:</u> <u>Hábitos alimentarios.</u>	Método de investigación: Científico Enfoque de investigación: Cuantitativo de corte transversal Tipo de investigación: Básica

			estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025	<u>Dimensiones:</u> Omisión de comidas Lugar de consumo de alimentos Comidas en compañía Consumo de refrigerio Frecuencia de consumo de alimentos	Diseño de investigación: No experimental POBLACIÓN Y MUESTRA Población: ¿? estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025 Muestra: ¿? estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario
	PROBLEMA ESPECÍFICOS: ¿Cuál es la relación entre estado nutricional y la omisión de comidas de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de	OBJETIVO ESPECÍFICOS: Describir la relación entre el estado nutricional y la omisión de comidas de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025	HIPÓTESIS ESPECÍFICOS: H1: Existe relación entre estado nutricional y la omisión de comidas de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de		

	nivel primario, Lima 2025? ¿Cuál es la relación entre estado nutricional y el lugar de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025? ¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y comidas en compañía de los estudiantes que practican fútbol en un	Identificar la relación entre el estado nutricional y el lugar de consumo de los alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025. Describir la relación entre el estado nutricional y comidas en compañía de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.	nivel primario, Lima 2025. H0: No existe relación entre estado nutricional y la omisión de comidas de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025. H1: Existe relación entre estado nutricional y el lugar de consumo de los alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de	Muestreo: Por conveniencia TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS <u>Técnica:</u> Encuesta <u>Instrumento:</u> Ficha de valoración de estado nutricional, balanza digital de 120 kg marca seca y un tallímetro Cuestionario de hábitos alimentarios para evaluar a los escolares
--	---	--	--	--

	colegio de nivel primario, Lima 2025? ¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y el consumo de refrigerio de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025? ¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de	Describir la relación entre el estado nutricional y el consumo de refrigerio de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025. Determinar la relación entre el estado nutricional y la frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.	nivel primario, Lima 2025. H0: No existe relación entre estado nutricional y el lugar de consumo de los alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025. H1: Existe relación entre estado nutricional y comidas en compañía de los estudiantes que practican fútbol en un		del nivel primario, el cual fue adaptado de un cuestionario de Rosa Angela Ferro Morales y Vanesa Jhoco Maguiña Cancha También se evaluará la frecuencia de consumo mediante el cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo alimentario.
--	--	---	---	--	---

	nivel primario, Lima 2025?		colegio de nivel primario, Lima 2025. H0: No existe relación entre nutricional y comidas en compañía de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025. H1: Existe relación entre estado nutricional y consumo de refrigerio de los estudiantes que practican fútbol en un		
--	-------------------------------	--	--	--	--

			colegio de nivel primario, Lima 2025. H0: No existe relación entre estado nutricional y consumo de refrigerio de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025. H1: Existe relación entre estado nutricional y frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de		
--	--	--	---	--	--

			nivel primario, Lima 2025. Ho: No existe relación entre estado nutricional y frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025.		
--	--	--	---	--	--

ANEXO B. Encuesta sobre hábitos alimentarios escolares

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESCOLARES

Sra. Buenos días, mi nombre es Renzo Cristian Del Aguila Reategui soy estudiante de la carrera de nutrición de la Universidad Norbert Wiener, estoy realizando un proyecto de investigación cuyo objetivo es determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025. Se solicita responder con sinceridad a las preguntas planteadas, recordándoles que la participación en el presente cuestionario es de forma anónima, por lo cual le agradecemos de antemano su colaboración.

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada pregunta se presenta a continuación y luego marque con una X (aspa), la respuesta según crea conveniente.

I. Datos generales del niño:

Edad:	Sexo:
Fecha de Nacimiento:	Grado:

II. Datos específicos:

1. ¿Cuántas veces a la semana desayunas?

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

2. ¿Cuántas veces a la semana almuerzas?

- a. Nunca

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

3. ¿Cuántas veces a la semana cenas?

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

4. La mayoría de veces desayunas en:

- a. En casa
- b. Fuera de casa

5. La mayoría de veces almuerzas en:

- a. En casa
- b. Fuera de casa

6. La mayoría de veces cenas en:

- a. En casa
- b. Fuera de casa

7. La mayoría de las veces desayuna:

- a. Solo
- b. En compañía de algún familiar
- c. En compañía de amigos

8. La mayoría de las veces almuerza:

- a. Solo

- b. En compañía de algún familiar
- c. En compañía de amigos

9. La mayoría de las veces cena:

- a. Solo
- b. En compañía de algún familiar.
- c. En compañía de amigos

10. ¿Qué bebidas acostumbra a consumir en el refrigerio?

- a. Agua o refresco Natural
- b. Gaseosa o jugo de paquete
- c. Nada

11. ¿Qué alimentos acostumbra a consumir en el refrigerio

- a. Sándwich y /o fruta
- b. Golosinas y/o snack (chizitos, caramelos, platanitos fritos, papas fritas, galletas, etc.)
- c. Nada

ANEXO C. Frecuencia de consumo de alimentos

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Encuesta sobre hábitos alimentarios en estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025

INFORMACIÓN GENERAL DEL ESTUDIANTE:

Sexo:

Edad:

Fecha de nacimiento:

Grado:

FRECUENCIA, CANTIDAD Y QUE ALIMENTOS CONSUME:

Marque con una X en la casilla correspondiente a la frecuencia de consumo de alimentos de su representado en el último mes por día.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Verduras	38	Sandía (1taj.)									
	39	Papaya (1taj.)									
	40	Naranja(1unid.)									
	41	Mandarina(1unid.)									
	42	Manzana(1unid.)									
	43	Plátano(1unid.)									
	44	Pera(1unid.)									
Verduras	45	Brócoli (ensaladas)									
	46	Espinaca(ensalada s)									
	47	Tomate (ensaladas)									
	48	Lechuga (ensaladas)									
	49	Zanahoria (ensaladas)									
	50	Vainita (ensaladas)									

ANEXO D. Ficha de recolección de datos

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

EDAD: _____ FECHA DENACIMIENTO: _____

TALLA: _____

PESO: _____

PERÍMETRO ABDOMINAL: _____

IMC (Índice de Masa Corporal): _____

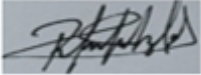
OBSERVACIONES: _____

ANEXO E. Consentimiento informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	
<i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren personas)</i>	
1.	Título del Proyecto de Investigación: ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES QUE PRACTICAN FÚTBOL EN UN COLEGIO DE NIVEL PRIMARIO, LIMA 2025
Autor Responsable: <i>Renzo Cristian Del Aguila Reategui</i>	
Autor 2 <i>(Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):</i>	
Universidad /Institución: Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)	
I. INVITACIÓN	
Estimado(a) participante: Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: “_Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, lima 2025_”, desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.	
II. INFORMACIÓN	
2.1	Propósito del estudio: El propósito de este estudio es demostrar la importancia del estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, lima 2025. Su ejecución permitirá saber que datos son relevantes para los estudiantes que practican fútbol y como estos resultados contribuirá en el buen desarrollo y crecimiento de los niños.
2.2	Duración del estudio: <i>6 meses</i>
2.3	Número esperado de participantes: <i>103 participantes</i>
2.4	Criterios de Inclusión y exclusión: Se incluirán participantes que sean niños entre 6 a 12 años, que estén matriculado en el colegio de nivel primario, que practiquen fútbol y de ambos sexos. Los criterios de exclusión son todos aquellos que no cumplan con estas especificaciones.
2.5	Procedimientos del estudio: <i>En caso decida participar en este estudio se le realizará los siguientes procedimientos:</i> . Ficha de valoración nutricional, pesaje y talla . Un cuestionario sobre hábitos alimentarios

	Un cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo de alimentos La encuesta puede durar 15 minutos. Los resultados se entregarán a usted en forma individual y se almacenará respetando la confidencialidad y su anonimato.
2.6	Riesgos: <i>Su participación en el estudio no presenta ningún riesgo.</i>
2.7	Beneficios: <i>Los beneficios del presente proyecto será conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados de forma grupal o individual, siendo de mucha utilidad para su actividad profesional y alimentación.</i>
2.8	Costos e incentivos: La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.
2.9	Confidencialidad: Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.
2.10	Derechos del participante: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable _Renzo Cristian Del Aguila Reategui/ número de teléfono: 922449934/ correo: renzocris-10@hotmail.com_. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) _Angélica Karina Minaya Galarreta_, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe
2.12	Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) _Angélica Karina Minaya Galarreta_, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.		
		___/___/202__.
FIRMA DEL PARTICIPANTE <i>Nombre del Participante:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	FECHA (dd/mm/aaaa)
		___/___/202__.
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE <i>Nombre del Autor Responsable:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	FECHA (dd/mm/aaaa)
		___/___/202__.
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (en caso corresponda) <i>Nombre del Integrante del equipo de investigación: Renzo Cristian Del Aguila Reategui</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros: 70411974</i>	HUELLA DACTILAR	FECHA (dd/mm/aaaa)
		___/___/202__.
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) <i>Nombre del Testigo o Representante Legal:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	FECHA (dd/mm/aaaa)
NOTA: - La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida		

firmar o no saber leer ni escribir.

- Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento.

- Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos “vulnerables” (presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.

Foto de aplicación de los instrumentos





ANEXO F. Carta de autorización



IEP INMACULADA COLLEGE
Educación Inicial-Primaria-Secundaria

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Ana Isabel Condezo Aliaga, identificada con DNI N° 20006897, en mi calidad de directora de la Institución Educativa Privada Inmaculada College, ubicado en el Jr. Pallcamarca N° 742, distrito de Independencia provincia y departamento de Lima.

Otorgo la AUTORIZACIÓN, al Sr. Renzo Cristian Del Aguila Reategui, identificado con D.N.I. N° 70411974, del Facultad de Nutrición y Dietética Escuela de Posgrado del Programa de Maestría/ Segunda especialidad de (según corresponda) de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A [XXXXXX], para que ejecute su investigación titulada ["ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES QUE PRACTICAN FÚTBOL EN UN COLEGIO DE NIVEL PRIMARIO, LIMA 2025"], dentro de las instalaciones o utilice la información de nuestra Institución Educativa Inmaculada College.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la IEP Inmaculada College, se determina:

- () Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la IEP Inmaculada College.
- (X) Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la IEP Inmaculada College.

Lima, 06 de abril de 2026

Ana Isabel Condezo Aliaga
Directora
IEP. Inmaculada College
D.N.I.: 20006897

Jr. Pallcamarca N° 742- Independencia
987639283- acondezo3939@gmail.com

ANEXO G. Constancia de aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 31 de agosto del 2025

Autor Responsable:

RENZO CRISTIAN DEL AGUILA REATEGUI

Exp. Nº: 2145-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: “Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes que practican fútbol en un colegio de nivel primario, Lima 2025” Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 29/08/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

RENZO CRISTIAN DEL AGUILA REATEGUI

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener



Renzo Del Aguila

**ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS
ESTUDIANTES QUE PRACTICAN FÚTBOL EN UN COLEGIO DE ...**

 TESIS DRA. JOHANNA LEÓN

 TESIS DRA. JOHANNA LEÓN

 Universidad Wiener

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::14912:533092155

Fecha de entrega

25 nov 2025, 8:01 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

25 nov 2025, 8:13 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

UNIVERSIDAD_PRIVADA_NORBERT_WIENER tesis final.docx

Tamaño del archivo

1.4 MB

81 páginas

14.631 palabras

78.377 caracteres



17% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

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

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Caracteres reemplazados**
57 caracteres sospechosos en N.º de páginas
Las letras son intercambiadas por caracteres similares de otro alfabeto.

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

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

ANEXO I. Base de datos

Estudiantes	Estado nutricional							
	Edad	sexo	Medición de Peso	Medición de Talla	Calculo	IMC	estado nutricional	Medición de Perímetro abdominal
Alumno 1	6.2	m	17.63	112	14.1	2	1	75
Alumno 2	6.7	f	20.58	119	14.5	2	1	74
Alumno 3	7.2	f	22.49	128	13.7	2	1	73
Alumno 4	7.5	f	21.7	124	14.1	2	1	75
Alumno 5	8.2	f	23.1	125	14.8	2	1	72
Alumno 6	8	f	16.58	119	11.7	1	0	64
Alumno 7	9.9	f	18.37	116	13.7	1	0	56
Alumno 8	8.6	f	20.25	113	15.9	2	1	70
Alumno 9	9.8	f	20.23	120	14.0	2	1	69
Alumno 10	8.1	m	12.93	120	9.0	1	0	62
Alumno 11	11.3	f	21.96	121	15.0	2	1	72
Alumno 12	12	m	17.63	112	14.1	1	0	63
Alumno 13	12	f	20.58	119	14.5	1	0	61
Alumno 14	12	f	18.37	116	13.7	1	0	56
Alumno 15	7.4	f	22.49	128	13.7	2	1	74
Alumno 16	8.3	m	17.03	115	12.9	1	0	55
Alumno 17	8.2	f	25.92	123	17.1	2	1	71
Alumno 18	7.6	m	18.36	115	13.9	2	1	72
Alumno 19	6.9	m	11.01	114	8.5	1	0	43
Alumno 20	7.7	m	19.29	119	13.6	1	0	58
Alumno 21	11	f	21.36	123	14.1	1	0	61
Alumno 22	10.4	m	25.36	109	21.3	3	0	76
Alumno 23	9.9	m	17.86	114	13.7	1	0	52
Alumno 24	9.5	m	22.62	101	22.2	4	0	94
Alumno 25	8.4	f	20.52	121	14.0	2	1	70
Alumno 26	9.5	m	26.91	110	22.2	4	0	93
Alumno 27	9.4	f	14.8	119	10.5	1	0	58
Alumno 28	11.2	f	20.76	121	14.2	1	0	52
Alumno 29	11.4	m	18.33	109	15.4	2	1	73
Alumno 30	12	m	14.72	115	11.1	1	0	54
Alumno 31	6.3	f	25.92	114	19.9	4	0	91
Alumno 32	7.3	f	26	120	18.1	3	0	82
Alumno 33	7.2	f	20.56	117	15.0	2	1	71
Alumno 34	12	f	26.2	118	18.8	2	1	73
Alumno 35	12	f	22.64	123	15.0	2	1	68
Alumno 36	8.8	m	19.27	116	14.3	2	1	74
Alumno 37	9.2	m	16.91	110	14.0	2	1	72
Alumno 38	10.8	f	14.8	119	10.5	1	0	61
Alumno 39	12	f	20.76	121	14.2	1	0	62
Alumno 40	7.4	f	22.66	118	16.3	2	1	73
Alumno 41	8.8	f	21.63	124	14.1	2	1	71
Alumno 42	8.7	m	20.1	112	16.0	2	1	75
Alumno 43	7.5	m	19.74	109	16.6	2	1	68
Alumno 44	6.4	f	20.25	113	15.9	2	1	69
Alumno 45	7.5	f	20.23	104	18.7	3	0	88
Alumno 46	11	m	12.03	101	11.8	1	0	61
Alumno 47	10.2	m	14.72	105	13.4	1	0	67
Alumno 48	9.1	f	25.92	114	19.9	3	0	87
Alumno 49	9.7	f	26	120	18.1	2	1	75
Alumno 50	8.5	f	24.84	116	18.5	3	0	85

Estudiantes	Estado nutricional							
	Edad	sexo	Medición de Peso	Medición de Talla	Calculo	IMC	estado nutricional	Medición de Perímetro abdominal
Alumno 51	9.7	m	26.19	103	24.7	4	0	98
Alumno 52	9.4	m	25.29	107	22.1	4	0	94
Alumno 53	11	m	18.98	106	16.9	2	1	74
Alumno 54	11	m	26.33	111	21.4	3	0	86
Alumno 55	12	m	27.63	112	22.0	3	0	88
Alumno 56	8	f	24.58	109	20.7	4	0	95
Alumno 57	8	f	18.37	116	13.7	2	1	72
Alumno 58	9	m	27.86	114	21.4	4	0	92
Alumno 59	8	m	21.62	102	20.8	4	0	94
Alumno 60	9	f	19.47	114	15.0	2	1	67
Alumno 61	8	f	21.36	103	20.1	4	0	97
Alumno 62	11	m	15.36	109	12.9	1	0	61
Alumno 63	12	f	28.66	108	24.6	4	0	99
Alumno 64	6	f	21.04	108	18.0	3	0	79
Alumno 65	7	m	12.81	97	13.6	1	0	66
Alumno 66	9	m	19.29	100	19.3	3	0	80
Alumno 67	8	f	20.58	109	17.3	2	1	69
Alumno 68	7.2	f	18.37	106	16.3	2	1	68
Alumno 69	8	f	20.25	103	19.1	3	0	89
Alumno 70	8.4	f	26.2	118	18.8	3	0	88
Alumno 71	7	m	17.35	96	18.8	3	0	78
Alumno 72	6.4	f	17.56	117	12.8	1	0	63
Alumno 73	7	f	26.2	118	18.8	3	0	76
Alumno 74	11.3	f	19.95	121	13.6	1	0	67
Alumno 75	10	f	18.37	116	13.7	1	0	65
Alumno 76	9.2	m	22.07	101	21.6	4	0	92
Alumno 77	9	m	17.2	114	13.2	1	0	59
Alumno 78	8.3	m	16.89	106	15.0	2	1	67
Alumno 79	9	f	18.75	119	13.2	1	0	64
Alumno 80	9.1	m	18.57	116	13.8	1	0	62
Alumno 81	11.5	f	20.83	120	14.5	2	1	65
Alumno 82	11.2	m	12.63	121	8.6	1	0	55
Alumno 83	7.4	m	14.72	115	11.1	1	0	63
Alumno 84	11.2	f	25.92	114	19.9	2	1	75
Alumno 85	10.3	m	19.74	109	16.6	2	1	70
Alumno 86	9.9	f	26.25	113	20.6	3	0	78
Alumno 87	9.7	f	20.23	120	14.0	2	1	71
Alumno 88	8.6	m	13.23	102	12.7	1	0	61
Alumno 89	9.1	m	14.72	115	11.1	1	0	60
Alumno 90	9.5	m	14.72	115	11.1	1	0	59
Alumno 91	11.2	f	23.1	125	14.8	2	1	72
Alumno 92	11.4	f	20.58	119	14.5	2	1	70
Alumno 93	10.5	f	22.37	102	21.5	3	0	77
Alumno 94	9.6	f	27.25	109	22.9	4	0	91
Alumno 95	8.7	m	12.63	121	8.6	1	0	58
Alumno 96	9.4	m	14.72	115	11.1	1	0	61
Alumno 97	9.5	m	13.23	101	13.0	1	0	68
Alumno 98	11.3	m	14.72	115	11.1	1	0	59
Alumno 99	11.2	m	22.03	98	22.9	4	0	93
Alumno 100	12	m	25.02	115	18.9	2	1	74
Alumno 101	8	m	22.93	98	23.9	4	0	91
Alumno 102	8	m	14.72	105	13.4	1	0	68
Alumno 103	7.3	f	19.47	114	15.0	2	1	69

[illegible]

17% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

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

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Caracteres reemplazados**
57 caracteres sospechosos en N.º de páginas
Las letras son intercambiadas por caracteres similares de otro alfabeto.

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

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

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	4%
2	Internet	hdl.handle.net	2%
3	Internet	repositorio.uroosevelt.edu.pe	2%
4	Internet	repositorio.unamad.edu.pe	<1%
5	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2017-12-26	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad de Lima on 2015-05-01	<1%
8	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
9	Internet	repositorio.cidecuador.org	<1%
10	Trabajos entregados	Submitted on 1687385418764	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-09-30	<1%