



Universidad  
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA  
PEDIÁTRICA**

**Trabajo Académico**

Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 9 a 11 años de una  
institución educativa pública de Lima, 2025

**Para optar el Título de  
Especialista en Enfermería Pediátrica**

**Presentado por:**

**Autora:** Morales Chamorro, Lizbeth Betty

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0008-1997-2682>

**Asesor:** Mg. Reyes Gastañadui, Neal Henry

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-9145-3897>

**Lima – Perú**

**2026**

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

Yo,.....LIZBETH BETTY MORALES CHAMORRO..... egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Enfermería, del programa **Segunda especialidad en Enfermería Pediátrica**, de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 9 A 11 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LIMA, 2025” Asesorado por el docente: Mg. Neal Henry Reyes Gastañadui DNI 42757976 ORCID 0000-0001-9145-3897 tiene un índice de similitud de 12 % con código OID: 14912:554958854 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  
 Lizbeth Betty Morales Chamorro  
 DNI:47214133



.....  
 Firma  
 Neal Reyes Gastañadui  
 DNI: 42757976

Lima, 09 de Febrero de 2026

## **Dedicatoria**

Al Creador y a mi familia.

### **Agradecimiento**

A Dios por brindarme, la sabiduría y la fortaleza necesaria, para perseverar en este camino de aprendizaje .

## Índice

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice.....	v
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
<b>1. EL PROBLEMA.....</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.2.1 Problema general.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.2.2 Problemas específicos.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.3. Objetivos de la investigación.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.3.1 Objetivo general.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.3.2 Objetivos específicos.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.4. Justificación de la investigación.....	3
1.4.1 Teórica.....	3
1.4.2 Metodológica.....	4
1.4.3 Práctica.....	5
1.5. Delimitaciones de la investigación.....	6
1.5.1 Temporal.....	6
1.5.2 Espacial.....	6

1.5.3 Población o unidad de análisis .....	6
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Antecedentes a nivel internacional: .....	7
2.2 Antecedentes a nivel nacional:.....	9
2.2. Bases teóricas.....	11
2.2.1 Variable independiente: Hábitos Alimentarios.....	11
2.2.2 Variable dependiente: Estado Nutricional.....	14
2.3. Formulación de hipótesis .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
2.3.1 Hipótesis general.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
2.3.2 Hipótesis específicas.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
3. METODOLOGÍA.....	18
3.1. Método de la investigación .....	18
3.2. Enfoque de la investigación.....	18
3.3. Tipo de investigación .....	18
3.4. Diseño de la investigación .....	19
3.5. Población, muestra y muestreo .....	19
3.6. Variables y operacionalización .....	22
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	23
3.7.1 Técnica.....	23
3.7.2 Descripción de instrumentos.....	23
3.7.3 Validación .....	24

3.7.4 Confiabilidad.....	25
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos .....	25
3.9. Aspectos éticos.....	26
4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	28
4.1. Cronograma de actividades.....	28
4.2. Presupuesto .....	29
5. REFERENCIAS.....	30
ANEXOS .....	38
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	38
Anexo 2. Instrumentos .....	39
Anexo 3. Asentimiento informado .....	43
Anexo 4. Informe del Asesor de Turnitin.....	45

## Resumen

**Introducción:** La sobrealimentación impacta de forma desigual a la población infantil y guarda un vínculo estrecho con las costumbres dietéticas aprendidas en el entorno social, lo cual pone en riesgo su condición nutricional. **Objetivo:** Este estudio busca establecer la asociación existente entre las conductas alimentarias y el nivel nutricional en alumnos de 9 a 11 años pertenecientes a un colegio estatal de Lima durante el ciclo 2025. **Metodología:** Se llevará a cabo una investigación bajo un paradigma cuantitativo, empleando un modelo no experimental, de carácter descriptivo-correlacional y transversal. El universo total es de 180 alumnos, seleccionando un grupo representativo de 123 participantes mediante un procedimiento de muestreo aleatorio estratificado, que sirve para recoger la información, se aplicarán herramientas validadas como la encuesta de hábitos de alimentación y la cartilla de evaluación antropométrica, basada en la Guía Técnica del MINSA (R.M. N° 034-2024-MINSA. Finalmente, el tratamiento de los hallazgos se efectuará con métodos estadísticos descriptivos e inferenciales, aplicando la prueba de Spearman para identificar el vínculo entre ambas variables.

**Palabras clave:** Hábitos Alimentarios, Estado Nutricional, Niño, Estudiantes, Enfermería Pediátrica.

## Abstract

**Introduction:** Overnutrition impacts the pediatric population unevenly and maintains a close link with dietary customs learned within the social environment, which jeopardizes their nutritional status. **Objective:** This study seeks to establish the existing association between dietary behaviors and nutritional levels in students aged 9 to 11 belonging to a state school in Lima during the 2025 cycle. **Methodology:** A research project will be carried out under a quantitative paradigm, employing a non-experimental, descriptive-correlational, and cross-sectional model. The total universe consists of 180 students, selecting a representative group of 123 participants through a stratified random sampling procedure. To gather the information, validated tools will be applied, such as the eating habits survey and the anthropometric evaluation card, based on the MINSA Technical Guide (R.M. N° 034-2024-MINSA). Finally, the treatment of the findings will be carried out with descriptive and inferential statistical methods, applying the Spearman test to identify the link between both variables.

**Keywords:** Eating Habits, Nutritional Status, Children, Students, Pediatric Nursing.

## **1. EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

La crisis sanitaria vinculada a la obesidad infantil ha escalado hasta comprometer la salud de unos 400 millones de niños en todo el mundo. Este incremento, que triplica las cifras anteriores, fue resaltado por la OMS en 2023 como una manifestación crítica de la malnutrición por exceso que impacta severamente a la infancia, esta situación no solo representa una carga sanitaria actual, sino que también establece una trayectoria de riesgo para el desarrollo de patologías crónicas no transmisibles (1). Desde el 2022 esta problemática radica en un desequilibrio alimentario sostenido, impulsado por la transición hacia dietas con alta densidad calórica y bajo valor nutricional, además la proliferación de alimentos ultraprocesados, junto con una disminución de la actividad física, ha modificado los patrones de vida, este entorno no favorece la adopción de hábitos saludables, exponiendo a los niños desde edades tempranas a factores de riesgo dietético (2).

Las repercusiones derivadas de estas rutinas alimenticias deficientes durante la infancia son alarmantes. La gravedad de esta situación es tal, que diversas investigaciones del 2021 evidencian que una nutrición precaria actúa como un detonante para desarrollar resistencia a la insulina, dislipidemias y síndrome metabólico a temprana edad. Asimismo, este escenario se ha vinculado con una reducción en la densidad ósea mineral, el incremento de caries en la dentadura y múltiples consecuencias negativas para el bienestar integral del menor(3). Por otro lado, los estudios realizados en el 2022 han documentado un deterioro de los hábitos dietéticos en la etapa escolar de los niños, periodo de transición entre la educación primaria y la secundaria (entre los 9 y 11 años), observándose una mengua en la frecuencia del consumo de desayuno, frutas, verduras y leche, lo que agrava la situación nutricional de los niños (4).

Estudios realizados en Latinoamérica el 2022 indican que en más del 80% de los casos de los niños con sobrepeso tienen cuidadores que también presentan exceso de peso, por ello la familia juega un papel clave en los hábitos alimentarios de estos niños, y son las prácticas de alimentación de los padres, sus conductas dietéticas y sus creencias las que modelan sus comportamientos (5).

Del mismo modo, la ingesta frecuente de dulces, snacks ricos en grasas y bebidas azucaradas se ha asociado con un peor estado nutricional, avalada por investigaciones del 2022 realizadas durante la pandemia de COVID-19, que han mostrado un incremento preocupante en el consumo de estos productos en la población infantil, exacerbando las tendencias negativas preexistentes (6).

En ese orden de ideas, la evidencia científica del 2023 ha demostrado que la omisión del desayuno es un hábito perjudicial que se ha asociado con un perfil de estado nutricional bajo, por ello saltarse la primera comida del día no solo compromete el aporte de nutrientes esenciales, sino que también se relaciona con una menor actividad física, mayor tiempo de pantalla y una peor calidad del sueño, creando un círculo vicioso de conductas poco saludables que impactan negativamente en el bienestar general del niño (7).

Sin lugar a duda, este fenómeno tiene manifestaciones alarmantes en regiones como Europa y América Latina, respaldadas por estudios en España el 2022 que revelaron que el 44.5% de los escolares presentaba exceso de peso, cifras similares a las encontradas en países latinoamericanos como Brasil, donde la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil también supera el 30%. Esto indica que, a pesar de las diferencias culturales, los factores subyacentes del problema son comunes (8).

Por otro lado, un estudio multinacional en América Latina en el 2024 que incluyó a más de 46,000 adolescentes demostró que hábitos alimentarios saludables, como el consumo regular

de frutas, verduras y comidas en familia, se asocian positivamente con una mayor percepción del rendimiento escolar, mientras que el alto consumo de dulces y refrescos se asocia negativamente (9).

En el Perú, esta realidad es el resultado de una compleja interacción de factores, que incluyen falsas creencias nutricionales, prácticas de crianza inadecuadas, la limitada disponibilidad de servicios básicos y el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados se convierten en una situación preocupante que se asemeja a las tendencias globales. Siendo el caso que los datos de la FAO revelan que más del 50% de la población peruana tiene sobrepeso, y el MINSA, a través del INS en 2024 advirtió que 4 de cada 10 niños en edad escolar sufren de exceso de peso (10).

Dentro del entorno urbano de Lima, las inclinaciones nacionales tienden a intensificarse debido al crecimiento acelerado de la ciudad, un ritmo de vida dinámico y la disponibilidad inmediata de opciones alimenticias con escaso valor nutritivo. En consecuencia, los integrantes de la institución educativa en Lima son parte de este complejo panorama, lo que justifica de forma sólida la ejecución de una investigación orientada a identificar con exactitud el vínculo entre las prácticas de alimentación y la condición nutricional de los alumnos de primaria (9 a 11 años). Dado que se encuentran en una etapa crítica de desarrollo físico y cognitivo, este estudio busca producir datos locales que sirvan de base para futuras estrategias de cuidado profesional fundamentadas en la evidencia científica.

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

### **1.4.1 Teórica**

El presente estudio se apoya en marcos teóricos de la psicología evolutiva y la ciencia de la enfermería, los cuales analizan el comportamiento humano vinculado al bienestar. Esta

base conceptual busca mitigar las brechas informativas que persisten dentro de la especialidad de enfermería pediátrica.

Bajo esta premisa, el marco conceptual se centra en el Modelo de Promoción de la Salud desarrollado por Nola Pender. Dicha teoría sostiene que las rutinas alimenticias en la etapa escolar no ocurren de forma independiente, sino que surgen de una red de influencias personales, cognitivas y del entorno sociocultural. De este modo, la investigación facilitará el análisis de cómo estos factores cobran vida en la cotidianidad y su vínculo directo con la condición nutricional del menor.

Adicionalmente, la Teoría Transcultural de Madeleine Leininger sustentará la necesidad de entender los hábitos alimentarios dentro del contexto cultural específico de las familias de Lima, reconociendo que las creencias y valores familiares son esenciales para el diseño de cuidados de enfermería efectivos en el ámbito de la enfermería pediátrica. Finalmente, los aportes de la psicología del desarrollo reforzarán la relevancia del estudio, al enfocar la etapa escolar como un periodo crítico para la consolidación de hábitos que persistirán en la vida adulta, lo que convertirá a esta investigación en un análisis oportuno en un momento clave del desarrollo, llenando esos vacíos del conocimiento que aún persisten en la enfermería pediátrica.

#### **1.4.2 Metodológica**

La solidez metodológica de este trabajo se apoya en el uso de herramientas de recolección de datos que han sido validadas y adaptadas a la realidad nacional, asegurando su pertinencia para un estudio de diseño no experimental, descriptivo-correlacional, que busca medir las variables de forma objetiva en su contexto natural, por ello para estimar la primera variable de Hábitos Alimentarios se utilizará el "Cuestionario de hábitos alimentarios para estudiantes", adaptados y validados en el Perú por León, et al., en el 2021, un instrumento con

probada confiabilidad (Alfa de Cronbach de 0,751) que permite una evaluación multidimensional (frecuencia, tipo y lugar de consumo), generando datos cuantitativos precisos.

Por otro lado, para estimar la segunda variable que es el Estado Nutricional se empleará la Nueva Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Niña y el Niño de 0 a 11 años aprobada por R.M. N° 034-2024-MINSA del 18 de enero de 2024, que obliga al uso de una metodología actual de valoración nutricional, esto garantiza la comparabilidad de los resultados con los estándares nacionales vigentes, asegurando un diagnóstico válido y comparable.

Finalmente, la estrategia de correlacionar estadísticamente los datos de ambos instrumentos permitirá generar conocimiento científico fiable sobre la relación entre las variables estudiadas en la I.E.P. de Lima - Perú.

### **1.4.3 Práctica**

La investigación está diseñada para trascender el ámbito académico y generar un impacto tangible en la comunidad, ofreciendo soluciones concretas al problema identificado. De esta manera, proporcionará a la I.E.P. de Lima un diagnóstico situacional específico sobre la salud nutricional de sus estudiantes, permitiendo pasar de las suposiciones a las decisiones basadas en evidencia local.

Además, los hallazgos serán la base para desarrollar e implementar estrategias de salud escolar focalizadas, incluyendo programas educativos para niños, talleres de orientación para padres de familia y asesoría para la mejora del quiosco escolar.

Desde luego, los resultados servirán como un sustento técnico para dialogar con las autoridades de salud y educación de Lima, promoviendo el fortalecimiento de las políticas de salud escolar y la asignación de recursos.

En resumen, esta investigación no se quedará en el ámbito académico; su propósito final es generar un cambio tangible, contribuyendo a resolver el problema de la malnutrición infantil y a formar una generación de ciudadanos más sanos en la ciudad de Lima.

## **1.5. Delimitaciones de la investigación**

### **1.5.1 Temporal**

Durante el periodo comprendido entre septiembre y diciembre del año 2025, se procederá con la ejecución de la indagación. Dicha etapa garantiza el acopio de los datos fundamentales para responder satisfactoriamente al problema de investigación formulado.

### **1.5.2 Espacial**

Este proyecto de investigación se desarrollará en la I.E.P. Julio Ramón Ribeyro que se encuentra ubicado en Asociación Santa Lucía Mz.B Lte. 1 - Ate Vitarte de Lima Metropolitana. Este es un colegio que tiene todos los niveles de la Educación Básica Regular. En particular, el estudio se focalizará en los grados 4°, 5° y 6° del nivel primaria.

### **1.5.3 Población o unidad de análisis**

La población y unidad de análisis, es decir, el elemento individual sobre el cual se recolectarán los datos, serán los niños escolares de entre 9 y 11 años de edad y que se encuentran cursando el 4°, 5° y 6° grado de primaria.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes internacionales:

El estudio de Escobar y Fajardo (11) el 2025 en Ecuador, tuvo como objetivo "determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios en los escolares de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón". La investigación, de enfoque mixto y diseño correlacional, evaluó a 60 escolares mediante mediciones antropométricas y un cuestionario sobre hábitos alimenticios. Los resultados mostraron que el 40% de los niños tenía un peso normal, mientras que un 35% presentaba sobrepeso u obesidad (22% y 13% respectivamente). Se encontró una vinculación significativa entre las variables, observándose que, del grupo con peso normal, 17 escolares (71%) reportaron buenos hábitos alimentarios, mientras que, en los grupos de desnutrición, bajo peso y sobrepeso predominaron los malos hábitos alimentarios. Se concluye que existe una relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los niños en edad escolar, donde los hábitos inadecuados se asocian con los extremos de la malnutrición.

El estudio de Motadi et al. (12) el 2023 en Sudáfrica, tuvo como objetivo "evaluar la diversidad dietética (hábitos alimentarios) y el estado antropométrico (estado nutricional) de los niños escolares que asisten a centros de desarrollo de la primera infancia". Se realizó un estudio transversal y correlacional en 273 niños, donde se midió el estado nutricional mediante antropometría y la diversidad dietética (hábitos alimentarios) con un recordatorio de 24 horas. Los resultados mostraron una prevalencia de desnutrición crónica del 26% y se encontró que más de la mitad de los niños tenía una baja diversidad dietética (malos hábitos alimentarios). Se estableció una correspondencia estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios (diversidad dietética) y el estado nutricional, ya que los niños con una baja diversidad dietética presentaron un riesgo significativo de tener bajo peso (AOR 0-25, IC 95% 0-08, 0-75) y

desnutrición crónica (AOR 0-32, IC 95% 0-14, 0-74). Se concluye que la falta de una diversidad dietética adecuada (hábitos alimentarios) impacta negativamente en el estado nutricional de los niños escolares.

El estudio de Utami et al. (13) el 2023 en Indonesia, tuvo como objetivo "evaluar la prevalencia de la anemia y analizar la asociación entre el conocimiento, el estado nutricional y los hábitos alimentarios con la anemia en niñas adolescentes escolares". Se hizo un estudio transversal y correlacional con 162 adolescentes en un internado islámico, midiendo la hemoglobina (método de cianometahemoglobina), el estado nutricional (IMC para la edad) y los hábitos alimentarios mediante cuestionarios. Los resultados revelaron una prevalencia de anemia del 17.3% y, aunque no se halló una asociación significativa con los hábitos alimentarios, sí se halló una correlación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y la anemia, específicamente en el grupo con sobrepeso (OR=3.658; IC 95%=1.224-10.932;  $p=0.020$ ). Se concluye que el estado nutricional se asocia significativamente con la presencia de anemia en las adolescentes estudiadas.

La indagación de Potempa-Jeziorowska et al. (14) el 2022 en Polonia, tuvo como objetivo "evaluar el estado nutricional y valorar los hábitos alimentarios de niños de 6 a 10 años que asisten a escuelas primarias seleccionadas en Polonia". Se hizo un trabajo descriptivo relacional con 908 escolares, cuyo estado nutricional se determinó mediante el IMC y los hábitos alimentarios a través de un cuestionario respondido por los padres. Los resultados mostraron que el 74.7% de los niños tenía un peso normal y el 17.1% presentaba exceso de peso. Se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el valor del IMC y la frecuencia de consumo de frutas/verduras en niños de 10 años ( $p=0.044$ ). Se concluye que, aunque la mayoría presenta un estado nutricional adecuado, se observan hábitos

alimentarios incorrectos y existe una correlación entre el estado nutricional y ciertas prácticas dietéticas en los niños escolares.

El estudio de Duarte-Junior et al. (15) el 2021 en Brasil, tuvo como objetivo "verificar las relaciones multivariadas entre los hábitos alimentarios, la aptitud cardiorrespiratoria, el índice de masa corporal y los factores de riesgo cardiometabólico en niños". Se hizo un estudio transversal y correlacional con 60 escolares, evaluando los hábitos alimentarios mediante un Cuestionario de Frecuencia de Consumo y el estado nutricional a través del IMC. Los resultados del modelo multivariado indicaron que los hábitos alimentarios y la aptitud cardiorrespiratoria explican el 20% de la varianza del estado nutricional (IMC). Se identificó que los efectos de los hábitos alimentarios sobre los factores de riesgo cardiometabólico son indirectos, mediados por los cambios en el IMC. Se concluye que la relación entre los hábitos alimentarios y los factores de riesgo en niños escolares es dependiente y se encuentra mediada por el estado nutricional.

## **2.2 Antecedentes a nivel nacional:**

La tesis de Bernabe y Huacho (16) el 2025 en Huacho, tuvo como objeto "determinar la diferencia entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares del centro educativo Juan Valer Sandoval N°21013 - Santa María 2023". La metodología fue de tipo correlacional y transversal, evaluando a 100 escolares de primaria mediante un cuestionario de hábitos y mediciones antropométricas (IMC). Los resultados indicaron que el 66.0% de los escolares tenía un peso saludable y el 32.0% presentaba exceso de peso (sobrepeso u obesidad). Sin embargo, la prueba de Chi-cuadrado no encontró una diferencia estadísticamente significativa entre las proporciones de las variables ( $p=0.600$ ). Se concluye que no existe una correlación o diferencia significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en la población de niños escolares estudiada.

La tesis de Ascanio y Najarro (17) el 2025 en Huancayo, tuvo como objetivo "determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes adolescentes de la Institución Educativa María Inmaculada Huancayo 2023". Se empleó una metodología correlacional y no experimental en 312 adolescentes, utilizando un cuestionario para los hábitos alimentarios y el IMC para el estado nutricional. Los resultados mostraron que el 78.53% de los estudiantes tenía hábitos parcialmente inadecuados y el 58.33% presentaba sobrepeso; sin embargo, el análisis estadístico con Gamma de Goodman y Kruskal no encontró una correlación significativa entre las variables ( $\text{Gamma} = 0.029$ ;  $p > 0.05$ ). Se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en la población de niños escolares (adolescentes) estudiada.

La tesis de Alvarado y Velarde (18) el 2023 en Lima, tuvo como objeto "determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022". Se aplicó una metodología cuantitativa, descriptiva-correlacional y transversal a 83 escolares, utilizando un cuestionario para los hábitos alimenticios y una ficha de evaluación antropométrica (IMC) para el estado nutricional. Los resultados mostraron que el 77.5% tenía hábitos adecuados y el 66.3% un peso normal; el análisis inferencial con Rho de Spearman evidenció una correspondencia positiva baja pero estadísticamente significativa ( $r=0,230$ ;  $p=0,037$ ). Se finiquita que existe una correlación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los niños escolares de la institución estudiada.

La tesis de Mayhuay (19) el 2022 en Ayacucho, tuvo como objeto "determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares del nivel primario en la Institución Educativa Privada San Carlos de Ayacucho-Perú". Se realizó un estudio correlacional en 107 escolares, utilizando un cuestionario para los hábitos y mediciones

antropométricas para el estado nutricional. Los resultados mostraron que el 53% tenía hábitos adecuados y el 58.9% un estado nutricional normal; el análisis de Chi-cuadrado evidenció una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $p=0.000$ ). Se concluye que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los niños escolares estudiados.

La tesis de León et al. (20) el 2021 en Lima, tuvo como objeto "determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares del primer grado de secundaria". Se aplicó una metodología cuantitativa-correlacional a 90 escolares, utilizando un cuestionario para los hábitos y el IMC para el estado nutricional. Los resultados mostraron que el 58.9% de los escolares tenía un estado nutricional normal y el 86.7% hábitos adecuados; el análisis estadístico con Chi-cuadrado evidenció una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $p=0.000$ ). Se concluye que existe una relación directamente proporcional entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los niños escolares de la institución estudiada.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 Variable independiente: Hábitos Alimentarios**

#### **2.2.1.1 Definición de los Hábitos Alimentarios**

Los hábitos alimentarios se definen como el conjunto de conductas y patrones de consumo recurrentes que un individuo adopta en respuesta a factores biológicos, psicológicos, socioculturales y económicos durante la etapa escolar (9-12 años), estos hábitos trascienden la simple ingesta de nutrientes; representan un comportamiento aprendido, complejo y dinámico, que consolida las preferencias, aversiones, horarios y rituales en torno a la alimentación (21).

No se trata de un fenómeno estático, sino de un constructo multidimensional que incluye qué se come (tipo), cuánto y cuándo (frecuencia), y en qué contexto (lugar y compañía). Científicamente, un hábito alimentario no es inherentemente "bueno" o "malo", sino que se evalúa en función de su adecuación a las recomendaciones nutricionales y su impacto en la salud que surge cuando estos patrones se desvían crónicamente de lo saludable, convirtiéndose en un factor de riesgo para la malnutrición por exceso o déficit (22).

### **2.2.1.2 Evolución Histórica del Concepto**

Históricamente, el estudio de los hábitos alimentarios en la infancia se centraba en la prevención de la desnutrición y las carencias de micronutrientes, un enfoque reactivo ante la enfermedad. Sin embargo, a finales del siglo XX y principios del XXI, la transición epidemiológica global, marcada por el alarmante incremento del sobrepeso y la obesidad infantil, forzó un cambio de paradigma, pasando de un enfoque puramente biomédico a uno biopsicosocial, reconociendo que los hábitos no solo responden al hambre, sino también a la publicidad, el estrés, la influencia de pares y la dinámica familiar, este cambio ha posicionado a los hábitos alimentarios no como una consecuencia, sino como una causa fundamental y modificable de las enfermedades crónicas no transmisibles, convirtiendo su estudio en una prioridad para la salud pública y la enfermería preventiva (23).

### **2.2.1.3 Teorías de los Hábitos Alimentarios**

#### **Teoría del Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender:**

Nola Pender explica que la adopción de un hábito saludable depende de las características y experiencias previas del individuo, sus creencias (beneficios y barreras percibidas, autoeficacia) y las influencias situacionales, en este contexto un escolar puede saber que las gaseosas no son saludables (conocimiento), pero si las barreras (disponibilidad en el

quiosco, bajo costo, presión de amigos) superan los beneficios percibidos (sentirse bien a largo plazo), el hábito no cambiará, este modelo permite a la enfermería no solo describir el hábito, sino entender por qué no funciona el comportamiento saludable y dónde se deben enfocar los cuidados (24).

### **Teoría del Entorno de Florence Nightingale:**

Aunque histórica, su vigencia es innegable. Nightingale afirmó que un entorno saludable es esencial para la recuperación y el mantenimiento de la salud que, aplicado a nuestro estudio, el "entorno" del niño incluye la despensa familiar, la oferta del quiosco escolar y la publicidad a la que está expuesto, un entorno "tóxico" o "no saludable" (lleno de ultraprocesados) dificulta enormemente la adopción de buenos hábitos, incluso con la mejor de las intenciones, el rol de la enfermera, bajo esta óptica, es abogar por la modificación de ese entorno para facilitar las elecciones saludables (25).

### **Teoría Transcultural de Madeleine Leininger:**

Para Madeleine Leininger los hábitos alimentarios no son solo elecciones biológicas, sino una de las expresiones más profundas de la cultura de una persona, familia y comunidad, que se complementa con la teoría de Nightingale que se enfoca en el entorno físico (el quiosco, la despensa), Leininger se enfoca en el entorno cultural (las creencias, valores y tradiciones familiares que llenan esa despensa), una enfermera debe entender por qué una familia podría preferir arroz blanco y pollo frito sobre una ensalada, no por falta de conocimiento, sino por tradición, sabor, costo o el significado social de esa comida (26).

#### **2.2.1.4 Dimensiones de los "Hábitos Alimentarios"**

##### **Dimensión 1. Frecuencia de comidas al día:**

Esta dimensión evalúa la regularidad y el número de ingestas diarias (desayuno, almuerzo, cena, meriendas). Científicamente, omitir comidas principales, especialmente el desayuno, se asocia con un mayor riesgo de sobrepeso, ya que puede conducir a una ingesta compensatoria y desordenada más tarde en el día (27). Un patrón irregular no permite una distribución energética adecuada, afectando el metabolismo y el rendimiento cognitivo del niño escolar (28).

### **Dimensión 2. Tipo de alimentos que consume:**

Analiza la calidad de la dieta, identificando la ingesta habitual de alimentos protectores (frutas, verduras, legumbres) versus alimentos de riesgo (bebidas azucaradas, snacks ultraprocesados, frituras). Un desequilibrio en esta dimensión, con un predominio de alimentos de alta densidad energética y bajo valor nutricional, es la causa dietética directa de la malnutrición por exceso (29). Esta dimensión recoge los diferentes hábitos de consumo en las familias a través de los niños escolares, lo cual conlleva a serios trastornos en su nutrición (30).

### **Dimensión 3. Lugar donde se consume los alimentos:**

Esta dimensión explora el contexto de la ingesta (hogar, escuela, calle). Comer fuera de casa frecuentemente o frente a pantallas se asocia con elecciones alimentarias menos saludables y una menor conciencia de las señales de hambre y saciedad (31). El entorno familiar, donde se comparten las comidas, suele ser un factor protector que no siempre está presente, lo que impacta negativamente en la calidad de la dieta de los niños, son las costumbres arraigadas en la sociedad que moldea estos hábitos y es justamente esta dimensión la que recoge la situación (32).

## **2.2.2 Variable dependiente: Estado Nutricional**

### **2.2.2.1 Definición de Estado Nutricional**

El estado nutricional se conceptualizará como la condición fisiológica y de salud de un individuo, resultante del balance dinámico entre la ingesta de nutrientes a través de los alimentos y las demandas energéticas y metabólicas del organismo para el crecimiento, mantenimiento y funcionamiento en niños escolares de 9 a 11 años, este estado no es simplemente un reflejo del peso corporal, sino un indicador integral del crecimiento lineal (talla para la edad – T/E) y la adiposidad (Índice de Masa Corporal para la edad – IMC/E) basado en los nuevos lineamientos del MINSA del 2024 (33).

Un estado nutricional adecuado u óptimo es fundamental para el desarrollo cognitivo, el rendimiento académico y la prevención de enfermedades; un estado nutricional alterado, manifestado como desnutrición, sobrepeso u obesidad, representa una falla en este equilibrio y constituye un problema de salud pública que compromete el bienestar presente y futuro del niño (34).

#### **2.2.2.2 Evolución histórica del Concepto**

La conceptualización del estado nutricional en pediatría ha evolucionado significativamente. Históricamente, la preocupación principal se centraba en la desnutrición y el déficit de crecimiento, problemas endémicos en muchas partes del mundo y la intervención se enfocaban en combatir la anemia, la baja talla y la emaciación. Sin embargo, en las últimas décadas, el panorama global y nacional ha virado hacia lo que se conoce como la "doble carga de la malnutrición" (35).

Este fenómeno, donde coexisten en la misma comunidad e incluso en la misma familia, la desnutrición y el sobrepeso/obesidad, ha obligado a redefinir el "mal estado nutricional", no se trata solo de la falta de alimentos, sino también del exceso de ingesta calórica de baja calidad que ha hecho que la vigilancia del estado nutricional sea más compleja, requiriendo un enfoque que identifique ambos extremos del espectro (36).

### **2.2.2.3 Principales Teorías y Teóricos acerca del Estado Nutricional**

#### **Teoría del Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem:**

Orem postula que los individuos tienen requisitos de autocuidado universales, como la ingesta de alimentos y agua, la capacidad para satisfacer estos requisitos se denomina "agencia de autocuidado" vinculado a un estado nutricional alterado (sobrepeso, desnutrición) se puede interpretar como la manifestación de un déficit de autocuidado: la demanda de cuidado nutricional del niño supera la capacidad de la familia para proporcionarlo eficazmente (37).

#### **Modelo de Creencias de Salud (HBM):**

Este modelo sugiere que la probabilidad de que una persona (o en este caso, los padres de un escolar) adopte una conducta para mantener un estado nutricional saludable depende de su percepción de susceptibilidad (¿mi hijo puede tener sobrepeso?), severidad (¿qué tan grave es el sobrepeso?), beneficios (¿qué gano si mi hijo come mejor?) y barreras (¿es difícil/caro conseguir alimentos saludables?) (38).

### **2.2.2.4 Dimensiones de Estado Nutricional**

Para evaluar objetivamente esta variable, el estudio se basará en la medición antropométrica, que es el método más utilizado en estudios poblacionales por su factibilidad y validez (39). En ese sentido, la dimensión central será:

#### **Índice de Masa Corporal (IMC) para la Edad y Sexo:**

Esta es la dimensión principal que se medirá, con la "Nueva Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Niña y el Niño de 0 a 11 años aprobada por R.M. N° 034-2024-MINSA del 18 de enero de 2024", cuyos indicadores claves son Índice de Masa Corporal para la Edad (IMC/E) y Talla para la Edad (T/E). No se trata de un valor absoluto,

sino de un indicador que relaciona el peso con la talla del niño (peso [kg] / talla [m]<sup>2</sup>), este valor se comparará con los patrones de crecimiento de referencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS), específicos para la edad y el sexo del escolar (40).

A partir de esta comparación, se clasificará el estado nutricional en categorías diagnósticas: Bajo Peso, Peso Saludable (Normal), Sobrepeso y Obesidad, esta clasificación permitirá cuantificar la prevalencia de las diferentes formas de malnutrición en la población estudiada, esto se homologa con la "Nueva Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Niña y el Niño de 0 a 11 años aprobada por R.M. N° 034-2024-MINSA del 18 de enero de 2024" (41).

### **Indicadores Antropométricos**

En la valoración nutricional, el **Peso** se define como la medida de la masa corporal total, siendo un indicador sensible a los cambios agudos en la nutrición del escolar (42). Por su parte, la **Talla** es la medida del crecimiento lineal alcanzado, reflejando la historia nutricional a largo plazo (43). A partir de estas mediciones se construyen indicadores clave; el índice **Talla para la Edad (T/E)** compara la estatura del niño con los patrones de referencia, siendo fundamental para diagnosticar la desnutrición crónica o talla baja (44). Finalmente, el indicador **Peso para la Talla (P/T)** evalúa la armonía del peso en relación con la estatura actual, permitiendo identificar la desnutrición aguda o emaciación (45).

### **3. METODOLOGÍA**

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

La investigación se guiará por el método hipotético-deductivo. Este enfoque constituye un ciclo de búsqueda que comienza con la detección de una problemática o interrogante científica tras observar la realidad. A partir de aquí, se propone una conjetura o hipótesis explicativa, la cual funciona como una respuesta provisional al fenómeno en cuestión. El proceso continúa mediante la derivación de efectos comprobables que permiten validar o refutar el planteamiento inicial de manera lógica y sistemática (46).

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

La indagación se desarrolla bajo un paradigma cuantitativo, caracterizado por ser un procedimiento estructurado de recolección y examen de información numérica. El fin principal de este enfoque es identificar tendencias y vínculos dentro de un fenómeno específico mediante una medición precisa y neutral de las variables estudiadas. Para ello, se emplean herramientas de medición normalizadas y estrategias de selección de muestra estrictas que garanticen que los hallazgos puedan generalizarse a la población de estudio (47).

#### **3.3. Tipo de investigación**

El estudio se clasifica como una investigación aplicada, la cual se define como una búsqueda científica destinada a abordar dificultades reales y proponer respuestas concretas en un entorno determinado. Su finalidad principal es emplear el acervo teórico existente para dar solución a problemáticas vigentes, buscando con ello elevar el bienestar de la población o potenciar la eficacia de los sistemas analizados (48).

### 3.4. Diseño de la investigación

La investigación adopta un diseño no experimental, lo que implica que no existe una manipulación intencionada de las variables por parte del autor; por el contrario, estas se analizan y documentan en su estado espontáneo y entorno habitual. Asimismo, posee un corte transversal, debido a que el levantamiento de la información ocurre en un periodo de tiempo único, ofreciendo una perspectiva inmediata de los fenómenos y sus vínculos en dicho instante. Finalmente, el estudio alcanza un nivel correlacional, dado que su propósito es identificar el grado de asociación o vínculo entre los constructos analizados, sin pretender establecer una relación de causalidad o determinación entre ellos (49).

### 3.5. Población, muestra y muestreo

#### 3.5.1. Población

El universo de estudio se conforma por el conjunto íntegro de alumnos cuyas edades oscilan entre los 9 y 11 años, los cuales cumplen con el perfil establecido para esta indagación y cursan del cuarto al sexto grado de educación primaria. Considerando una distribución promedio de dos secciones por nivel, con aproximadamente 30 integrantes cada una, se establece que el colectivo total (N) para el presente trabajo asciende a 180 estudiantes.

#### 3.5.2. Muestra

La capacidad de generalización de los resultados se fundamenta en el cálculo de una muestra proporcional, empleando para ello la fórmula estadística orientada a poblaciones de carácter finito.

Fórmula para el cálculo de la muestra (n):

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

Donde:

- N = Tamaño de la población = 180

- $Z$  = Nivel de confianza (para 95% = 1.96)
- $p$  = Probabilidad de que ocurra el evento (se usa 0.5 para máxima variabilidad)
- $q$  = Probabilidad de que no ocurra el evento ( $1 - p = 0.5$ )
- $e$  = Error muestral máximo aceptable (se usa 0.05 para 5%)

Sustitución y cálculo:

$$n = \frac{(0.05)^2 \cdot (180-1) + (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{180 \cdot (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5} = \frac{0.0025 \cdot 179 + 3.8416 \cdot 0.25}{180 \cdot 3.8416 \cdot 0.25} = \frac{0.4475 + 0.9604}{172.872} = 1.4079172.872$$

$$n \approx 122.78$$

Redondeando al entero superior, el **tamaño de la muestra (n)** será de **123 estudiantes**.

### 3.5.3. Muestreo

El proceso para determinar quiénes conformarán el grupo de estudio se basará en un muestreo por estratos con selección aleatoria. Este método probabilístico es el más adecuado para garantizar la representatividad de los diferentes subgrupos de la población. Seguiremos el siguiente procedimiento:

1. La población total ( $N=180$ ) se dividirá en tres estratos naturales y homogéneos, correspondientes a cada grado escolar: 4°, 5° y 6° grado (60 estudiantes por estrato).
2. Dado que cada estrato tiene el mismo tamaño (60 estudiantes), la muestra de 123 estudiantes se distribuirá de manera equitativa entre los tres grados. Se seleccionarán 41 estudiantes de cada grado.
3. Dentro de cada grado, se obtendrá la lista completa de los 60 estudiantes. Se utilizará un **método de selección aleatoria simple** para escoger a los 41 participantes de cada lista, hasta completar la muestra total de 123.

### Criterios de Selección

- **Criterios de Inclusión:**

- Ser estudiante matriculado regularmente en el 4°, 5° o 6° grado de primaria de la I.E.P. de Lima para el año académico 2025.
  - Tener entre 9 años, 0 meses y 11 años, 11 meses de edad al momento de la recolección de datos.
  - Contar con el Consentimiento Informado firmado por el padre, madre o apoderado legal.
  - Contar con el Asentimiento Informado verbal y/o escrito del propio escolar, manifestando su voluntad de participar.
  - Estar presente en la institución educativa el día programado para la recolección de datos.
- **Criterios de Exclusión:**
    - Estudiantes que presenten alguna condición médica o diagnóstico nutricional (ej. diabetes tipo 1, enfermedad celíaca, alergias severas) que requiera una dieta especial y que pueda alterar significativamente sus hábitos alimentarios o estado nutricional.
    - Estudiantes con alguna limitación física o cognitiva que les impida responder el cuestionario de forma autónoma o participar en las mediciones antropométricas.
    - Estudiantes cuyos padres o ellos mismos revoquen el consentimiento/asentimiento en cualquier fase del estudio.

### 3.6. Variables y operacionalización

**Tabla 1. Operacionalización de variables**

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
V1. Hábitos Alimentarios	Conjunto de conductas recurrentes que un individuo adopta en relación con la selección, preparación y consumo de alimentos, influenciadas por factores biológicos, socioculturales y psicológicos (21).	Este constructo se medirá a través del "Cuestionario de hábitos alimentarios para estudiantes" (Leon, et al., 2021), modificado y validado en Perú (Linares, 2024). Consta de 13 ítems con 3 alternativas (1, 2 y 3 puntos), agrupados en 3 dimensiones. La puntuación total permitirá clasificar los hábitos en dos niveles.	Frecuencia de comidas al día  Tipo de alimentos que consume  Lugar donde se consume los alimentos	- Desayuno - Almuerzo - Cena o Meriendas  - Consumo de alimentos protectores (frutas, verduras, etc.) - Consumo de alimentos de riesgo (ultraprocesados, azucarados, etc.)  - Consumo en el hogar - Consumo fuera del hogar (quiosco, ambulatorio)	Ordinal	Adecuados: 20 - 39 puntos  Inadecuados: 0 - 19 puntos.
V2. Estado Nutricional	Condición fisiológica resultante del balance entre la ingesta de nutrientes y las demandas metabólicas del organismo, evaluada mediante indicadores antropométricos estandarizados por la normativa nacional vigente (30).	Este constructo se medirá mediante la toma de peso y talla para calcular los indicadores IMC/Edad y Talla/Edad. El resultado se registrará en una ficha de valoración y se clasificará utilizando los patrones de crecimiento de la OMS 2007, según la Nueva Guía Técnica aprobada por R.M. N° 034-2024-MINSA.	Indicadores Antropométricos (OMS 2007)	- Peso (Kg) del niño y la niña para la edad  - Talla (m) del niño y la niña para la edad  - IMC/Edad (IMC/E) del niño y la niña para la edad  - Talla/Edad (T/E) del niño y la niña para la edad	Ordinal	Diagnóstico Nutricional (IMC/E): • Obesidad: > +2 DE • Sobrepeso: > +1 a ≤ +2 DE • Normal: +1 a -2 DE • Delgadez: < -2 a -3 DE • Delgadez Severa: < -3 DE  Diagnóstico Crecimiento Lineal (T/E): • Talla Alta: > +2 DE • Normal: +2 a -2 DE • Talla Baja: < -2 DE

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

#### **3.7.1 Técnica**

El proceso de levantamiento de datos se ejecutará mediante la aplicación de cuestionarios y la evaluación clínica presencial, permitiendo una recolección de datos integral en el escenario de estudio, este método se considera el más apropiado para el estudio, ya que permite recopilar información estandarizada directamente de las unidades de análisis de manera eficiente y la aplicación de cuestionarios estructurados facilitará la medición objetiva de las variables, generando los datos cuantitativos necesarios para el posterior análisis estadístico correlacional (49).

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

##### **Instrumento N° 1. Cuestionario de Hábitos Alimentarios**

Para cuantificar la variable correspondiente a los hábitos alimentarios, la presente investigación hará uso del "Cuestionario de Hábitos Alimentarios para Niños Escolares", asegurando así una medición estandarizada y coherente con los objetivos planteados, instrumento basado en la propuesta de León et al. (20) del año 2021 y adaptado por Linares (50) en el año 2024, este cuestionario tiene como objetivo evaluar los patrones de comportamiento alimentario en escolares de nivel primaria consta de 13 ítems distribuidos en tres dimensiones: frecuencia de comidas, tipo de alimentos y lugar de consumo, El sistema de calificación emplea un formato Likert, facilitando la agrupación de los resultados en dos dimensiones ordinales: un nivel deficitario o inadecuado (puntuaciones entre 0 y 19) y un nivel óptimo o adecuado (puntuaciones de 20 a 39). La fiabilidad de este recurso está respaldada por una confiabilidad aceptable y la validación previa de jueces especialistas (50).

## **Instrumento N° 2. Ficha de Valoración Nutricional Antropométrica para Estado Nutricional**

Para la evaluación de la variable Estado Nutricional, se utilizará la "Ficha de Valoración Nutricional Antropométrica", cuyo diseño y procedimiento se basan en la "Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Niña y el Niño de 0 a 11 Años", aprobada por el Ministerio de Salud del Perú (R.M. N.º 034-2024-MINSA) su objetivo es estandarizar la recolección de datos antropométricos en todos los establecimientos de salud para clasificar el estado nutricional según la normativa nacional. La ficha registra datos de filiación, peso y talla, con los cuales se calculan los indicadores IMC/Edad (IMC/E) y Talla/Edad (T/E), la clasificación del estado nutricional es de tipo ordinal y se basa en los puntos de corte de Desviaciones Estándar (DE) establecidos en la guía: Obesidad ( $>+2$  DE), Sobrepeso ( $>+1$  a  $\leq +2$  DE), Normal ( $+1$  a  $-2$  DE), Delgadez ( $< -2$  a  $-3$  DE) y Delgadez Severa ( $< -3$  DE) (51).

### **3.7.3 Validación**

#### **Instrumento N° 1. Cuestionario de Hábitos Alimentarios para Niños Escolares.**

La rigurosidad del instrumento se confirmó a través de un análisis de validez de contenido realizado por Linares (50). En dicho proceso, se empleó la metodología de Juicio de Expertos, contando con la participación de nueve especialistas del área de la salud. Tras aplicar la prueba estadística V de Aiken, se alcanzó un valor de 0,92, resultado que certifica que los reactivos son coherentes, pertinentes y poseen la capacidad necesaria para evaluar el constructo de estudio (50).

#### **Instrumento N° 2. Ficha de Valoración Nutricional Antropométrica para Estado Nutricional**

La validez de este instrumento es de criterio y contenido, ya que se basa en una norma técnica oficial del ente rector de salud en el Perú (MINSA) es el estándar de oro para la vigilancia epidemiológica y la práctica clínica en el país, lo que garantiza que los datos obtenidos son válidos y comparables a nivel nacional (51).

#### **3.7.4 Confiabilidad**

**Instrumento N° 1.** Cuestionario de Hábitos Alimentarios para Niños Escolares.

Respecto a la consistencia interna, Linares (43) reportó, tras una prueba preliminar, un coeficiente Alfa de Cronbach equivalente a 0,751. Dicha cifra denota un nivel de estabilidad aceptable, garantizando la seguridad y precisión requerida para esta investigación (50).

**Instrumento N°2.** Ficha de Valoración Nutricional Antropométrica para Estado Nutricional

La confiabilidad del instrumento es alta y depende directamente de la estandarización del antropometrista. La guía técnica detalla minuciosamente los procedimientos para la calibración de equipos y la técnica de medición, lo que, al ser seguido rigurosamente, minimiza el error de medición y asegura una alta consistencia inter-evaluador (51).

#### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Tras concluir la fase de levantamiento de evidencia en campo, se iniciará de inmediato la sistematización y ordenamiento de los datos obtenidos. Inicialmente, se codificarán y digitalarán los datos recolectados por los instrumentos en una matriz elaborada en Microsoft Excel. Esta base de datos será sometida a un proceso de limpieza para asegurar su calidad y consistencia antes de ser importada al software estadístico IBM SPSS Statistics (versión más reciente) para su análisis final.

El análisis estadístico se realizará en dos niveles. Inicialmente, se hará un análisis descriptivo para caracterizar la población de estudio, mostrando las variables sociodemográficas y los resultados de las variables principales (hábitos alimentarios y estado nutricional) a nivel descriptivo, se emplearán matrices de frecuencia y porcentajes para caracterizar los datos. No obstante, para la verificación de la hipótesis y la respuesta al objetivo general, se aplicarán herramientas de estadística inferencial que permitan determinar la significancia de los resultados (52).

La relación entre las variables de estudio se analizará mediante la correlación de Spearman, técnica idónea para datos de tipo ordinal. El propósito es confirmar la interdependencia entre la nutrición y los hábitos de consumo en los escolares, trabajando con un nivel de significancia estándar de  $p < 0.05$ .

### **3.9. Aspectos éticos**

La presente investigación adhiere a las normas de bioética de la Declaración de Helsinki y a los protocolos éticos de la UPNW. Como paso previo e indispensable, se solicitará el permiso oficial a las autoridades de la institución educativa, asegurando así que la participación de los escolares se realice dentro de un marco legal y ético regulado. Se asegurará el cumplimiento de los siguientes principios:

**Respeto a las personas y la autonomía:** Se pedirá el Consentimiento Informado de los padres por medio de una carta y se firmará el Asentimiento Informado con los niños, explicándoles el objetivo, los procedimientos, su naturaleza voluntaria y su derecho a retirarse en cualquier momento sin que esto afecte la atención que reciben.

**Beneficencia:** No hay un beneficio para los participantes, pero el estudio pretende generar conocimiento que pueda mejorar los hábitos alimentarios de los niños, lo cual es un beneficio indirecto para los futuros ciudadanos.

**No maleficencia:** Se asegurará de que la participación no implique ningún riesgo físico o psicológico para los niños. Los cuestionarios se administrarán en un ambiente privado y cómodo. La confidencialidad de los datos será total; los cuestionarios serán anónimos y codificados para salvaguardar la identidad de los participantes.

**El principio de justicia:** Los aspirantes serán elegidos de forma imparcial, sin discriminación alguna, y solo en virtud de los criterios de selección que se definan. Los resultados de la investigación servirán para el beneficio de la comunidad estudiantil en general.  
(52).

## 4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

### 4.1. Cronograma de actividades

Actividades - Año 2025	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov. 2025	Dic
<b>FASE 1: PLANIFICACIÓN</b>						
1.1. Elaboración y ajuste del proyecto de tesis						
1.2. Revisión bibliográfica exhaustiva						
1.3. Aprobación del proyecto por el Comité de Ética						
<b>FASE 2: TRABAJO DE CAMPO</b>						
2.1. Coordinación y obtención de permisos en el hospital						
2.2. Aplicación de instrumentos (recolección de datos)						
<b>FASE 3: ANÁLISIS Y REDACCIÓN</b>						
3.1. Procesamiento y tabulación de datos						
3.2. Análisis estadístico de los resultados						
3.3. Redacción del informe final (tesis)						
3.4. Revisión y levantamiento de observaciones						
<b>FASE 4: SUSTENTACIÓN</b>						
4.1. Trámites administrativos para sustentación						
4.2. Preparación y defensa de la tesis						

## 4.2. Presupuesto

<b>Categoría</b>	<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo Unitario (S/.)</b>	<b>Costo Total (S/.)</b>
<b>Talento Humano</b>				<b>500.00</b>
	Asesoría metodológica y estadística	1 servicio	350.00	350.00
	Personal para digitación de datos	1 servicio	150.00	150.00
<b>Bienes y Materiales</b>				<b>439.00</b>
	Material bibliográfico (artículos, libros)	Estimado	110.00	110.00
	Material de escritorio (papel, lapiceros, etc.)	Global	69.00	69.00
	Impresiones y fotocopias	Estimado	90.00	90.00
	Empastado de tesis	3 ejemplares	50.00	150.00
	Dispositivos de almacenamiento (USB)	1 unidad	20.00	20.00
<b>Servicios de Terceros</b>				<b>229.00</b>
	Movilidad y viáticos	Estimado	80.00	80.00
	Comunicaciones (Internet)	Estimado	79.00	79.00
	Imprevistos (10% aprox.)	Global	70.00	70.00
<b>COSTO TOTAL ESTIMADO</b>				<b>S/ 1,168.00</b>

**Financiamiento** El proyecto será autofinanciado por la investigadora.

## 5. REFERENCIAS

1. Moschonis G, Trakman GL. Overweight and obesity: The interplay of eating habits and physical activity. *Nutrients* [Internet]. 2023;15(13). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu15132896>
2. Mahmood L, Flores-Barrantes P, Moreno LA, Manios Y, Gonzalez-Gil EM. The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. *Nutrients* [Internet]. 2022;13(4):1138. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu13041138>
3. Jabri L, Al-Rasheedi AA, Alsulaimani RA, Al-Hazzaa HM. Breakfast eating habits and lifestyle behaviors among Saudi primary school children attending public versus private schools. *Children (Basel)* [Internet]. 2021;8(2):134. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/children8020134>
4. López-Gil JF, Mesas AE, Álvarez-Bueno C, Pascual-Morena C, Saz-Lara A, Caverro-Redondo I. Association between eating habits and perceived school performance: A cross-sectional study among 46,455 adolescents from 42 countries. *Front Nutr* [Internet]. 2022;9:797415. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fnut.2022.797415>
5. Silva GP da, Almeida S de S, Braga Costa TM. Family influence on the nutritional status and eating habits of six to nine year-old children. *Rev Nutr* [Internet]. 2022;34. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/1678-9865202134e200165>
6. Pourghazi F, Eslami M, Ehsani A, Ejtahed H-S, Qorbani M. Eating habits of children and adolescents during the COVID-19 era: A systematic review. *Front Nutr* [Internet]. 2022;9:1004953. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fnut.2022.1004953>
7. Menor-Rodríguez MJ, Cortés-Martín J, Rodríguez-Blancque R, Tovar-Gálvez MI, Aguilar-Cordero MJ, Sánchez-García JC. Influence of an educational intervention on eating habits in school-aged children. *Children (Basel)* [Internet]. 2022;9(4):574. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/children9040574>

8. Abdoli M, Scotto Rosato M, Cipriano A, Napolano R, Cotrufo P, Barberis N, et al. Affect, body, and eating habits in children: A systematic review. *Nutrients* [Internet]. 2023;15(15). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu15153343>
9. Peral-Suárez Á, Haycraft E, Blyth F, Holley CE, Pearson N. Dietary habits across the primary-secondary school transition: A systematic review. *Appetite* [Internet]. 2024;201(107612):107612. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2024.107612>
10. Pastor Rodríguez E. Hábitos saludables en estudiantes del nivel primario en Perú: revisión descriptiva literal. *RIDE Rev Iberoam Para Investig Desarro Educ* [Internet]. 2024;14(28). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.23913/ride.v14i28.1869>
11. Escobar P, Fajardo J. Evaluación del estado nutricional y la relación con hábitos alimenticios en escolares de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón en el periodo octubre 2024- mayo 2025 [Internet]. [Ecuador]: Universidad Técnica de Babahoyo ; 2025. Disponible en: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/18648>
12. Motadi SA, Zuma MK, Freeland-Graves JH, Gertrude Mbhenyane X. Dietary diversity and nutritional status of children attending early childhood development centres in Vhembe District, Limpopo province, South Africa. *J Nutr Sci* [Internet]. 2023;12(e92):e92. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1017/jns.2023.78>
13. Utami A, Margawati A, Pramono D, Wulandari DR. Prevalence of anemia and correlation with knowledge, nutritional status, dietary habits among adolescent girls at Islamic boarding school. *J Gizi Indones* [Internet]. 2023;10(2):114–21. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14710/jgi.10.2.114-121>
14. Potempa-Jeziorowska M, Jonczyk P, Świętochowska E, Kucharzewski M. The analysis of the nutritional status and dietary habits among children aged 6-10 years old attending primary schools in Poland. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022;19(2):953. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19020953>

15. Duarte-Junior MA dos S, Gaya ACA, Lemes VB, Fochesatto CF, Brand C, Gaya AR. Association between eating habits, body mass index, cardiorespiratory fitness, and cardiometabolic risk factors in children. *Rev Nutr* [Internet]. 2021;34. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/1678-9865202134e200116>
16. Bernabe A, Huacho E. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares del Centro Educativo Juan Valer Sandoval N°21013 – Santa María 2023 [Internet]. [Huacho - Perú]: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2024. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.14067/10729>
17. Ascanio M, Najarro B. Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes adolescentes de la Institución Educativa María Inmaculada Huancayo 2023 [Internet]. [Huancayo - Perú]: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2025. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12894/12607>
18. Alvarado D, Velarde E. Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de I.E.P monitor Huáscar Santa Anita 2022 [Internet]. [Chincha Alta - Perú]: Universidad Autónoma de Ica; 2023. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.14441/2595>
19. Mayhuay C. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de Ayacucho-Perú [Internet]. [Lima - Perú]: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2022. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/11721>
20. León S, Obregón S, Ojeda H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021 [Internet]. [Lima - Perú]: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/9735>
21. Macias M AI, Gordillo S LG, Camacho R EJ. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2012;39(3):40–3. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182012000300006>

22. Mosquera Heredia MI. Estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de un colegio público de Valledupar. *Rev médica Risaralda* [Internet]. 2016;22(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.22517/25395203.13671>
23. Juella-Tiban EV, Chileno-Camacho LF. Prevención de la desnutrición infantil y educación sobre los hábitos alimenticios en las madres: Revisión Sistemática. *RCS* [Internet]. 2024 [citado el 15 de agosto de 2025];7(14):546–70. Disponible en: <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/153>
24. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm Univ* [Internet]. 2011 [citado el 15 de agosto de 2025];8(4):16–23. Disponible en: [https://scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632011000400003&script=sci\\_arttext](https://scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632011000400003&script=sci_arttext)
25. Peres MA de A, Aperibense PGG de S, Dios-Aguado M de LM de, Gómez-Cantarino S, Queirós PJP. The Florence Nightingale’s nursing theoretical model: a transmission of knowledge. *Rev Gaucha Enferm* [Internet]. 2021;42(spe):e20200228. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200228>
26. Silva BN da, Lira ALB de C, Pinto ESG. Análisis de la teoría de la diversidad y universalidad del cuidado cultural de Madeleine Leininger. *Cult Cuid Rev Enferm Humanid* [Internet]. 2023;(67). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.23001>
27. Ochoa R, del Rosario Cordero Cordero G, Calle MPV, Cordero LCA, Lema MG. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Rev cienc médicas Pinar Río* [Internet]. 2017 [citado el 15 de agosto de 2025];21(6):851–9. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=78157>
28. Valencia-Valero RG, Ortiz-Hernández L. Disponibilidad de alimentos en los hogares mexicanos de acuerdo con el grado de inseguridad alimentaria. *salud publica mex.*

- 2014;56(2):154-164. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=48915>
29. Díaz Amador Y, Da Costa Leites Da Silva L. Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2019 [citado el 15 de agosto de 2025];35(2). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192019000200006&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192019000200006&script=sci_arttext&tlng=pt)
  30. Shamah LT, Cuevas NL, Mayorga E, Valenzuela DG. Consumo de alimentos en América Latina y el Caribe. An Venez Nutr [Internet]. 2014 Jun [citado 2025 Ago 23] ; 27(1): 40-46. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100008&lng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100008&lng=es).
  31. Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Serra Majem L, Delgado Rubio A. Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio «Dime Cómo Comes». Aten Primaria [Internet]. 2004;33(3):131–9. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/s0212-6567\(04\)79373-7](http://dx.doi.org/10.1016/s0212-6567(04)79373-7)
  32. Fuentes-Berrío L, Acevedo-Correa D, Gelvez-Ordóñez VM. alimentos funcionales: impacto y retos para el desarrollo y bienestar de la sociedad colombiana. rev.bio.agro [internet]. 2015 dec [cited 2025 aug 22] ; 13( 2 ): 140-149. available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1692-35612015000200016&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1692-35612015000200016&lng=en). [https://doi.org/10.18684/bsaa\(13\)140-149](https://doi.org/10.18684/bsaa(13)140-149) .
  33. González Hermida A, Vila Díaz J, Guerra Cabrera C, Quintero Rodríguez O, Dorta Figueredo M, Pacheco J. Estado nutricional en niños escolares. Valoración clínica, antropométrica y alimentaria. Medisur [Internet]. 2010 [citado el 15 de agosto de 2025];8(2):15–22. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2010000200004&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2010000200004&script=sci_arttext&tlng=en)

34. Pinos-Calle ME, Mesa-Cano IC, Ramírez-Coronel AA, Aguirre Quezada MA. Estado nutricional en niños menores de 5 años: revisión sistemática. Pro Sci [Internet]. 2021;5(40):411–25. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss40.2021pp411-425>
35. Ravasco P, Anderson H, Mardones F. Métodos de valoración del estado nutricional. Nutricion Hospitalaria [Internet]. 2010 [citado el 15 de agosto de 2025];25:57–66. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112010000900009&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112010000900009&script=sci_arttext)
36. Mena Carrera AC, Zúñiga Sánchez VM. Manejo Nutricional del Niño Obeso: Una Revisión de Literatura. Ciencia Latina [Internet]. 2023;7(4):8490–515. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7575](http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7575)
37. Hernández YN, Pacheco JC, Larreynaga MR. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac médica espirituaana [Internet]. 2017 [citado el 15 de agosto de 2025];19(3):89–100. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77397>
38. Rodriguez Insuasti H, Mendoza Zambrano D, Vasquez Giler M. El Modelo de Creencia de Salud (HBM): un análisis bibliométrico. Facsalud [Internet]. 2020;4(7):43–54. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol4iss7.2020pp43-54p>
39. Arrunátegui-Correa V. Estado nutricional en niños menores de 5 años del distrito de San Marcos, Ancash, Perú. Rev Chil Nutr [Internet]. 2016 [citado el 15 de agosto de 2025];43(2):7–7. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182016000200007&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182016000200007&script=sci_arttext)
40. Lapo-Ordóñez DA, Quintana-Salinas M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. Arch

- méd Camagüey [Internet]. 2018 [citado el 15 de agosto de 2025];22(6):755–74. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552018000600755](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755)
41. Kaufer-Horwitz M, Toussaint G. Indicadores antropométricos para evaluar sobrepeso y obesidad en pediatría. Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. [revista en la Internet]. 2008 Dic [citado 2025 Ago 23] ; 65( 6 ): 502-518. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-11462008000600009&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600009&lng=es) .
42. Aparco JP, Bautista-Olórtegui W, Astete-Robilliard L, Pillaca J. Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet]. 2016;33(4):633–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.334.2545>
43. Morales GF, Cabrera JM, Andrade CIA, et al. Detección del Estado nutricional en niños de educación preescolar, mediante indicadores antropométricos. Rev Esp Cienc Salud. 2020;23(1-2):65-73. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=102382>
44. Pérez BM, Landaeta-Jiménez M, Amador J, Vásquez M, Marrodán D. Sensibilidad y especificidad de indicadores antropométricos de adiposidad y distribución de grasa en niños y adolescentes Venezolanos. INCI [Internet]. 2009 Feb [citado 2025 Ago 23] ; 34( 2 ): 84-90. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0378-18442009000200004&lng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0378-18442009000200004&lng=es).
45. Ramírez-Corone AA, Ordoñez Ochoa CE, Sigüencia Rodríguez DC, Abad Martínez NI. Madurez neuropsicológica e indicadores antropométricos en niños de escuela básica. S.E [Internet]. 5 de julio de 2020 [citado 22 de agosto de 2025];5(2):407-24. Disponible en: <https://mail.sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/view/150>

46. Vidal M., Araña B. Gestión de la información y el conocimiento. Revista Cubana de Educación Médica Superior. 2012; 26 (3): 474- 484. [Internet]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/educacion/cem-2012/cem123m.pdf>
47. Ñaupas H., Mejía E. Novoa E. y Villagómez A. Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 3era edición. S.A. Perú. 2013.
48. Hernández R., Fernández C., Baptista M. Metodología de la Investigación. Sexta Edición. 2014. México. EDITORES, S.A. DE C.V. [Internet]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
49. Hernández R., Fernández C., Baptista M. Metodología de la investigación. Quinta Edición. México. 2010 [Internet]. Disponible en: <file:///C:/Users/USER/Downloads/Sampieri.Met.Inv.pdf>
50. Linares KD. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de nivel primario I.E 16229, Cajaruro, Amazonas – 2023 [Internet]. [Amazonas - Perú]: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2024. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14077/3921>
51. Ministerio de Salud. Resolución Ministerial N.º 034-2024-MINSA. Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Niña y el Niño de 0 a 11 Años [Internet]. Lima - Perú: El Peruano - Normas Legales; 18-01-2024. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/5698810/5059776-resolucion-ministerial-n-034-2024-minsa.pdf?v=1705590701>
52. Herranz G. El código de ética y deontología médica. Cuadernos de Bioética 1994/4". El código de ética y deontológica médica [Internet]. Disponible en: [file:///C:/Users/USER/Downloads/328%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/328%20(1).pdf).

## ANEXOS

## Anexo 1. Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños escolares de 9 a 11 años de una institución educativa pública de Lima - 2025?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión frecuencia de comidas al día y el estado nutricional en niños escolares de 9 a 11 años de una institución educativa pública de Lima - 2025? ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión tipo de alimentos que consume y el estado nutricional en niños escolares de 9 a 11 años de una institución educativa pública de Lima - 2025? ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión lugar donde se consume los alimentos y el estado nutricional en niños escolares de 9 a 11 años de una institución educativa pública de Lima - 2025?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños escolares de 9 a 11 años de una institución educativa pública de Lima - 2025.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión frecuencia de comidas al día y el estado nutricional en niños escolares de 9 a 11 años. Identificar la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión tipo de alimentos que consume y el estado nutricional en niños escolares de 9 a 11 años. Identificar la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión lugar donde se consume los alimentos y el estado nutricional en niños escolares de 9 a 11 años.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños escolares de 9 a 11 años de una institución educativa pública de Lima - 2025.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> He1: Existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios en su dimensión frecuencia de comidas al día y el estado nutricional en niños escolares de 9 a 11 años. He2: Existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios en su dimensión tipo de alimentos que consume y el estado nutricional en niños escolares de 9 a 11 años. He3: Existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios en su dimensión lugar donde se consume los alimentos y el estado nutricional en niños escolares de 9 a 11 años.</p>	<p><b>V1.</b> Hábitos Alimentarios. Dimensiones: - Frecuencia de comidas al día - Tipo de alimentos que consume - Lugar donde se consume los alimentos</p> <p><b>V2.</b> Estado Nutricional. Dimensiones: - Indicadores Antropométricos (OMS 2007)</p>	<p>El diseño de investigación es no experimental u observacional donde el investigador no interviene ni manipula las variables, sino que simplemente registra y analiza los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural. De nivel correlacional, que busca desentrañar la relación o asociación entre dos o más variables, sin pretender establecer una causa-efecto. De corte transversal, porque los datos se recolectan en un único momento, permitiendo una visión panorámica de las variables y sus interrelaciones en ese instante preciso</p>

## Anexo 2. Instrumentos

### 1. Cuestionario de Hábitos Alimentarios en Niños Escolares

Fecha: \_\_\_\_\_

Código del escolar: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones:

Estimado estudiante. Por favor, lea usted atentamente que a continuación, se le presenta una serie de preguntas, marque con un aspa (X) o encierra en un círculo la respuesta que creas conveniente.

#### Datos Generales

- Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_
- Sexo: a. Masculino ( ) b. Femenino ( ) c. No declara ( )
- Grado: a. 4° ( ) b. 5° ( ) c. 6° ( )
- Edad \_\_\_\_\_ años \_\_\_\_\_ meses
- Lugar de procedencia: a. Costa ( ) b. Sierra ( ) c. Selva ( ) d. Extranjero ( )

#### Frecuencia de consumo de comidas

1. Consideras que tu alimentación diaria es:

- a) Deficiente
- b) Regular
- c) Buena

2. ¿Tomas desayuno todos los días?

- a) No
- b) A veces
- c) Sí

3. ¿Almuerzas todos los días?

- a) No
- b) A veces

c) Sí

4. ¿Cenas todos los días?

a) No

b) A veces

c) Sí

### **Tipo de alimentos**

5. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?

a) Infusiones, café, cereales, lácteos

b) Frugos, tostadas, pan con mermelada, pan con huevo.

c) Soya, avena, jugo de frutas naturales, pescado, tubérculos (yuca, papa, camote)

6. En la media mañana que alimentos ingiere:

a) Frugos, gaseosa, golosinas (chocolate, galleta, piqueos, caramelos)

b) Pan con quinua, yogurt con cereal

c) Frutas o jugos de frutas

7. ¿Cuáles son los alimentos que consumes en el almuerzo?

a) Frituras (pollo frito, salchipollo)

b) Caldos o sopas instantáneas (ajinomén)

c) Menestras, ensaladas de verduras, guisos, pescado, pollo

8. ¿Qué consumías en tu lonchera?

a) Galletas, chocolates, gaseosa, helados

b) Pan con pollo, pan con mermelada

c) Frutas, agua

9. ¿En la cena que tipo de alimentos ingiere?

a) Pollo a la brasa, salchipollo, hamburguesa

b) Sopas, caldos

c) Guisos, tortillas y ensaladas

10. ¿Cuántos vasos de líquidos (agua, infusiones, refrescos) ingiere al día?

a) 4 vasos

b) 8 vasos

c) 10 vasos

**Lugar donde consume sus alimentos**

11. ¿Dónde desayunas?

a) Institución educativa, quiosco

b) Juguerías, restaurantes

c) Casa

12. ¿En qué lugar ingieres tu almuerzo?

a) Venta ambulatoria

b) Restaurante, quiosco de la I.E

c) Casa

13. ¿En qué lugar ingieres tu cena?

a) Puestos de comida rápida

b) Restaurantes

c) Casa

## 2. Ficha de Valoración Nutricional Antropométrica para Estado Nutricional

### Mediciones antropométricas

- Edad (en años y meses): \_\_\_\_\_
- Sexo (M/F): \_\_\_\_\_
- Talla (cm): \_\_\_\_\_
- Peso (Kg): \_\_\_\_\_
- IMC/Edad: \_\_\_\_\_
- Talla/Edad: \_\_\_\_\_

### Escala y clasificación

- **Diagnóstico (IMC/E) de Estado Nutricional:**
  - Obesidad ( $>+2$  DE)
  - Sobrepeso ( $>+1$  a  $\leq +2$  DE)
  - Normal ( $+1$  a  $-2$  DE)
  - Delgadez ( $< -2$  a  $-3$  DE),
  - Delgadez Severa ( $< -3$  DE).
  
- **Crecimiento Lineal (T/E):**
  - Talla Alta ( $>+2$  DE)
  - Normal ( $+2$  a  $-2$  DE)
  - Talla Baja ( $< -2$  DE)

### Anexo 3. Asentimiento informado

#### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA NIÑOS Y NIÑAS

**Título del Estudio:** “Cómo comemos y crecemos: Un estudio sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares”: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS ESCOLARES DE 9 A 11 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LIMA - 2025

**¡Hola!**

Mi nombre es **Morales Chamorro, Lizbeth Betty** y soy una enfermera que está realizando una investigación para aprender más sobre la alimentación de los niños y niñas de tu edad y cómo podemos ayudar a que todos crezcan más sanos y fuertes.

Te invitamos a participar en este estudio. Tu ayuda es muy importante, pero lo más importante es que tú quieras participar.

**¿En qué consiste participar?**

Si decides ayudarnos, te pediremos que hagas dos cosas muy sencillas:

1. **Responder un cuestionario:** Te daremos una hoja con algunas preguntas sobre los alimentos que comes en tu casa y en el colegio. No hay respuestas buenas ni malas, solo queremos conocer lo que tú haces.
2. **Tomar tus medidas:** Mediremos tu peso y tu talla, igual que cuando te miden en el centro de salud o en la clase de educación física. Es muy rápido y no duele nada.

**Tu participación es voluntaria**

Esto significa que **tú decides** si quieres participar o no. Si dices que no, no pasará absolutamente nada. Tus profesores y tus papás ya saben que esta es tu decisión. Si aceptas participar y a mitad de camino ya no quieres continuar, puedes retirarte en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.

**Tu información será un secreto**

Todo lo que respondas en el cuestionario y tus medidas serán confidenciales. No escribiremos tu nombre en las hojas, solo un código. Nadie en tu colegio, ni tus compañeros ni tus profesores, sabrán cuáles fueron tus respuestas. Los resultados se usarán solo para la investigación.

### **¿Tienes alguna pregunta?**

Puedes preguntar todo lo que quieras ahora o en cualquier momento del estudio. Estamos aquí para responder tus dudas.

### **MI DECISIÓN**

- He leído (o me han leído) esta hoja y he entendido lo que tengo que hacer.
- He podido hacer preguntas y me las han respondido.
- Entiendo que puedo decir que **NO** quiero participar o dejar de hacerlo cuando yo quiera.

Por favor, marca con una X tu decisión:

( **SI** ) Acepto participar en el estudio.

( **NO** ) No quiero participar en el estudio.

**Nombre completo del estudiante:** \_\_\_\_\_

**Firma del estudiante:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_ / \_\_\_ / 2025

**Firma del Investigador:** \_\_\_\_\_




# 12% 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

- 10%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

## Fuentes principales

- 10% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 10% 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	2%
2	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-12-14	1%
3	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-06-03	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-12-30	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Internacional de la Rioja on 2025-07-20	<1%
7	Internet	hdl.handle.net	<1%
8	Internet	docs.google.com	<1%
9	Internet	repositorio.upsc.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-10-15	<1%
11	Internet	repositorio.undac.edu.pe	<1%