

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN INICIAL



**Hábitos de alimentación. Estudiantes de 5 años de la
Institución Educativa Inicial 704 Tambogrande, 2021**

Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de
Bachiller en Educación

Autora:

García Peña, Gloria del Rosario

Asesora:

Sandoval Valdiviezo, Jesús María
(Código ORCID: 0000-0001-6020-0790)

Piura – Perú

2022

1. Palabras clave

Hábitos de alimentación, estudiantes, salud estudiantil.

Keywords

Eating habits, students, student health.

Línea de investigación:

Área	Ciencias Sociales
Subárea	Ciencias de la Educación
Disciplina	Educación General (incluye capacitación, pedagogía).
Línea de investigación	Educación para la diversidad social y cultural

2. Título:

Hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años de la I.E.I. 704 Tambogrande; 2021

Title:

Eating habits in 5-year-old students of the I.E.I. 704 Tambogrande; 2021

3. RESUMEN

El presente trabajo de investigación para obtener el grado académico de bachiller en educación inicial desarrollo el objetivo general, determinar hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años de la I.E.I. 704 Tambogrande; así como también conocer los niveles en sus respectivas dimensiones conducta alimentaria y consumo de alimentos. Para el desarrollo de la investigación se utilizó el paradigma cuantitativo, no experimental, descriptivo básico, de corte transversal. Como fuente de información se ha trabajado con 74 padres de familia de los estudiantes de 5 años de la I.E. N° 404-Tambogrande; 2021. Del resultado del cuestionario aplicado se pudo determinar que el 92% de los estudiantes tiene un adecuado nivel en la dimensión conducta alimentaria de los hábitos de alimentación y un 8% tienen un nivel inadecuado. La investigación concluye que, se determinó que el 86% de los estudiantes de 5 años de la I.E. N° 704 - Tambogrande, tiene un adecuado nivel de hábitos de alimentación y un 14% tienen un nivel inadecuado.

Palabras clave: Hábitos de alimentación, estudiantes, salud estudiantil.

4. ABSTRACT

The present research work to obtain the academic degree of bachelor in initial education developed the general objective, to determine eating habits in 5-year-old students of the I.E.I. 704 Tambogrande; as well as knowing the levels in their respective dimensions eating behavior and food consumption. For the development of the research, the quantitative, non-experimental, basic descriptive, cross-sectional paradigm was used. As a source of information, we have worked with 74 parents of 5-year-old students from the I.E. No. 404-Tambogrande; 2021. From the result of the applied questionnaire, it was possible to determine that 92% of the students have an adequate level in the eating behavior dimension of eating habits and 8% have an inadequate level. The investigation concludes that it was determined that 86% of the 5-year-old students of the I.E. N° 704 - Tambogrande, has an adequate level of eating habits and 14% have an inadequate level.

Keywords: Eating habits, students, student health.

Índice de contenido

1. Palabras clave	ii
2. Título:	iii
3. RESUMEN.....	iv
4. ABSTRACT	v
5. INTRODUCCIÓN.....	1
5.1 Antecedentes y fundamentación científica.....	1
5.1.2 Fundamentación científica.....	4
5.2 Justificación de la investigación	10
5.3 Problema.....	11
5.4 Conceptuación y operacionalización de las variables	12
5.4.3 Operacionalización de variables.....	13
5.5 Hipótesis	13
6. Objetivos.....	14
7. METODOLOGÍA.....	15
7.1 Tipo y diseño de investigación	15
7.2 Población y muestra de estudio	15
7.3 Técnicas e instrumentos de investigación.....	17
6.3.2 Instrumentos	17
8. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	17
RESULTADOS.....	18
8. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	31
9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	34
9.1. Conclusiones.....	34
9.2. Recomendaciones.....	35

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
--------------------------------------	----

Índice de tablas

Tabla 1: Ingestas recomendadas de energía, proteínas, grasa, hierro, calcio y zinc	6
Tabla 2 Hábitos alimenticios, consume comidas bajas en sal y azúcar	18
Tabla 3 Hábitos alimenticios, consumo leche, pan y huevos	19
Tabla 4 Hábitos alimenticios, consumo frutas y verduras	20
Tabla 5 Consumo de alimentos, con qué frecuencia consume hamburguesas.....	21
Tabla 6 Consumo de alimentos, con qué frecuencia consume gaseosas.....	22
Tabla 7 Consumo de alimentos, con qué frecuencia consume yogurt, soya.....	23
Tabla 8 Consumo de alimentos, con qué frecuencia consume hígado, sangrecita, corazón de res u otros de origen animal.....	24
Tabla 9 Conducta alimenticia, consumo de alimentos enlatados o procesados de fabrica	25
Tabla 10 Conducta alimenticia, consumo de dulces, chocolates, golosinas	26
Tabla 11 Conducta alimenticia, en el colegio consume papas fritas, chisitos, Tortis, papas al hilo embazados	27
Tabla 12 Nivel de los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años de la I. E. I. 704 Tambo grande	28
Tabla 13 Nivel de la dimensión conducta alimentaria de los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años de la I.E. 704 Tambo grande	29
Tabla 14 Estadísticos de la prueba de hipótesis	30

Índice de figuras

Figura I: Niños, alimentos y nutrición - crecer bien en un mundo en transformación	7
Figura II: Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición - crecer bien en un mundo en transformación.....	7
Figura 3 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande	18
Figura 4 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande	21
Figura 5 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande	22
Figura 6 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande	23
Figura 7 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande	24
Figura 8 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande	25
Figura 9 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande	26
Figura 10 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande	27
Figura 11 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande	28
Figura 12 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande	29

5. INTRODUCCIÓN

5.1 Antecedentes y fundamentación científica

5.1.1 Antecedentes

A nivel internacional

Luna (2021). En su tesis realizada en Ecuador, tuvo como objetivo general, describir y analizar los patrones de alimentación en estudiantes de escuelas urbanas y rurales. La metodología fue: cuantitativo, descriptivo, transversal, los participantes 327 niños y niñas de 5 a 12 años. Se uso la encuesta y se empleó el cuestionario. Los resultados fueron: los alimentos más consumidos fueron los lácteos 65,44 %, un bajo consumo de carnes 15.9%, legumbres 11.01% y frutas 1.22%. la tesis concluyo que, se encontró un patrón restrictivo de consumo de varios grupos alimenticios, así como la disminución en la frecuencia cantidad y calidad de alimentación recomendada para el grupo evaluado.

Solano (2018). En su investigación realizada en Ecuador, tuvo como objetivo determinar los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los niños en edad preescolar, desarrolló la siguiente metodología: diseño metodológico no experimental, tipo transversal de alcance descriptivo-observacional, con una población de estudio de 64 niños que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión; la recolección de datos fue los antropométricos; las técnicas utilizadas fueron la observación y encuesta; llegando a la siguiente conclusión: según la encuesta ejecutada a los padres de familia, se comprobó que el 50% de los niños en etapa preescolar que concurren a la U.E “Vicente Rocafuerte” y el 56% de la población estudiada consume sus 3 alimentos por día.

A nivel nacional

Martínez (2021), en su investigación realizada en Tumbes, determinar los hábitos alimentarios de los alumnos de la Institución Educativa 48 Tumbes. La metodología fue de enfoque cuantitativo, no experimental, la población fue de 90 estudiantes, se aplicó un cuestionario, los resultados obtenidos permitieron concluir que el 100% de adolescentes tenían hábitos alimentarios no saludables, y sólo 81% de adolescentes practicaban actividad física durante la alimentación, el 76% respondieron que la

ración de comida que consumen satisface su apetito. El 88% adolescentes consumen alimentos azucarados o procesados y finalmente el 91% de los encuestados consumen alimentos con alto contenido de grasa. La tesis concluyó que, los estudiantes obtuvieron un nivel inadecuado, siendo que los adolescentes no practican hábitos alimentarios saludables.

Ruiton (2020), en su investigación efectuada en Lima Metropolitana, su objetivo fue determinar la correlación entre hábitos alimentarios y estado nutricional. La Población estudiada fue de 269 alumnos, muestreo no probabilístico, la muestra fue de 120 alumnos. El tipo de investigación fue, no experimental, correlacional. La técnica fue la encuesta y a ficha clínica. Los principales resultados demostraron que, el 45,8% declararon tener un nivel regular en sus hábitos de alimentación, un 33,3% (alimentos malos), mientras que el 20,8% presentaron un nivel adecuado frente al consumo de este tipo de alimentos. Concluyó que existió relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima.

Villa (2020), en su investigación efectuada en Chicha, tuvo como objetivo determinar la correlación entre hábitos alimenticios y estado nutricional. Investigación cuantitativa, descriptiva, no experimental y correlacional. La muestra fue de 100 madres de familia. Como instrumento el cuestionario y ficha. Como resultado fueron que, el 95% de los encuestados presentó hábitos alimenticios adecuados y solo el 5% inadecuados. Además, el 84% presentó Estado nutricional adecuado y solo el 16% inadecuados. Se concluyó que existió correlación directa entre hábitos alimenticios y estado nutricional.

Ponte y Julca (2020), en su investigación realizada en Lima, su objetivo fue, determinar la correlación entre hábitos alimentarios y estado nutricional. Metodología: cuantitativo, descriptivo, corte transversal y correlacional. La población 80 escolares. La técnica la encuesta y el cuestionario. Principales resultados, el conocimiento de los escolares en los tipos de alimentos y bebidas son malos fueron un 67,5%, regular 21,2%, y adecuados 11,3%. La principal conclusión

fue que, no existió correlación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de primaria.

Estrella y Machacuay (2019), en su investigación realizada en Junín, tuvo como objetivo determinar los hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado del Colegio Libertador Simón Bolívar del Distrito de Junín-2017”, utilizó la metodología, tipo descriptiva; diseño correlacional- transversal, con una muestra no probabilística de 98 alumnos del cuarto y quinto grado; concluyendo en su investigación que: los hábitos alimentarios se correlacionan con el rendimiento académico de los alumnos del 4° y 5° grado de la IESimón Bolívar del distrito de Junín, siendo el coeficiente de correlación de ,769 con una confianza de 0,05, los resultados obtenidos, también revelan una significancia de $0,00 < 0,05$.

Local

Galea (2021), en su tesis realizada en Sullana, tuvo como objetivo general, determinar si existe relación entre los hábitos alimentarios con sobrepeso y la obesidad infantil en escolares de 8 a 11 años del Colegio “Santa Úrsula” Sullana, el método usado fue, estudio transversal, la población de estudio fueron 128 escolares, se utilizó un cuestionario virtual, los resultados evidenciaron que, un 83,9% de escolares tienen hábitos saludables, mientras que un 16,1% tienen hábitos no saludables. La tesis concluyó que, no hay relación con los hábitos alimenticios con el sobrepeso ni la obesidad en los alumnos.

Moncada (2018), en su trabajo de investigación realizada en Piura, tuvo como objetivo general determinar los hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas en las estudiantes de 3° grado de secundaria de la I.E. San José de Tarbes – Castilla – Piura. 2017, desarrolló una metodología, descriptiva correlacional, básica, con una población de 160 estudiantes y una muestra de 66 alumnos, utilizó como instrumento la encuesta, entre sus principales conclusiones encontramos que: conforme a los resultados de la correlación de Pearson se presta atención en la tabla 23, que existe relación significativa entre las variables de estudio hábitos alimenticios y capacidades físicas.

5.1.2 Fundamentación científica

De acuerdo con, Álvarez, et al (2017), el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas en sus distintas etapas de la vida están relacionados con el estado nutricional, que se evalúa considerando el crecimiento normal y armónico del individuo en relación con su nutrición. La alimentación cumple un rol fundamental para una vida saludable, la misma que se encuentra vinculada a los hábitos alimentarios, sin embargo, estos hábitos se ven afectados por tres factores como la familia, los medios de comunicación y la escuela.

En esa misma línea los autores Álvarez, et al. (2017) establecieron que, los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y ejercen una influencia muy fuerte en la dieta de los niños y las conductas vinculadas con la alimentación; sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a padres e hijos a alimentarse de manera inadecuada. Estos cambios han contribuido a dedicarle más tiempo a la actividad laboral y menos tiempo a la hora de alimentarse, razón por la cual ha aumentado el consumo de alimentos procesados y de comida rápida, lo que influye en los hábitos alimentarios de los niños y afecta su estado nutricional. La falta de tiempo precisamente incide en que hoy en día los centros educativos se hayan convertido en el hogar de los niños, debido a que son los lugares donde transcurre la mayor parte de su tiempo, y por lo tanto de sus tiempos de comida. En este sentido, los escolares, en su necesidad de saciar el hambre, comen lo que se les ofrece en la cafetería, para más tarde, a la hora del almuerzo, terminar sin apetito, con una dieta deficiente y poco saludable. Asimismo, la televisión constituye otro factor de gran influencia en los hábitos alimentarios.

Hábitos Alimentarios: para Huachuivilca y Janampa (2019) refieren que los hábitos alimenticios son las preferencias de las personas a la hora de elegir y comer ciertos alimentos. Los hábitos no nacen ni desaparecen, su peculiaridad consiste en que se van formando en el camino de la vida. La mayoría de ellos se adquieren en los primeros años de vida, y se fortalecen en a partir de la edad adolescente. Por este motivo es muy difícil modificar un habitos alimenticio en la adultez.

Existen diversas definiciones de hábitos alimenticios, para Albito (2015), establece que, Los hábitos alimenticios constituyen parte de cada persona, sin embargo, no nacen con la persona, sino que se forman a partir de prácticas del aprendizaje obtenidas a lo largo en el transcurso de la vida. Estos hábitos pueden ser inadecuados por déficit o exceso y se corresponden con enfermedades como: obesidad, sobrepeso, anemia etc.

Albito, (2015), establece que, en los hábitos alimenticios intervienen tres componentes principalmente, se debe abordar desde el núcleo familiar, donde los niños, niñas y adolescentes obtengan conciencia de una adecuada alimentación; debe tenerse en cuenta la escuela o centro educativo, donde se debe reforzar los buenos hábitos de alimentación; por otra parte, el tercer componente es la comunicación masiva en la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias.

Es por ello que, se debe tener en cuenta, las conductas alimenticias de los padres, que muchas veces son reproducidas en las generaciones de los niños, pues, en gran parte, la alimentación se deriva de una tradición étnica establecida históricamente entre las diferentes culturas alimentarias.

De acuerdo con Moreno y Galiano, en su publicación establecen que una alimentación sana debe cumplir los subsiguientes criterios: Ser una alimentación variada (preparación, presentación, alimentos). Conservar unos niveles nutricionales que se concuerden a las características de cada niño. Estar repartida a lo largo del día, de acuerdo con las características de vida del niño (Moreno y Galiano, 2015).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO en el 2011, estableció que, cientos de millones de personas padecen de enfermedades derivadas de regímenes alimenticios excesivos o poco equilibrados, y muchos países en desarrollo hacen actualmente frente a graves problemas de salud en los dos extremos del espectro nutricional.

Alimentación en la edad escolar. Los hábitos alimentarios se inician después de los 6 meses (alimentación complementaria. La familia simboliza un modelo de dieta y conducta alimenticia que los niños aprenden. Estos hábitos alimenticios son mayores

cuanto más pequeño es el niño y cuando es más habitual comer en familia. En la etapa preescolar, el niño inicia interesándose por los alimentos, a dar preferencia algunos de ellos, a ser antojadizos con las comidas, a ser inapetentes, a ser enojosos. Con el tiempo conforme van creciendo los niños, el apetito se recupera y desaparecen las conductas caprichosas de los niños. Debe tenerse en cuenta que luego de los dos primeros años de vida del niño, se encuentran en un periodo de crecimiento apresurado, y a partir de los 3 a 5 años se pasa a la etapa de crecimiento estable en la edad preescolar (Moreno, y Galiano, 2015. p. 269).

Según los autores Moreno y Galiano (2015), las ingestas recomendadas de energía, proteínas, grasa, hierro, calcio y zinc, deben ser las que se indican en la siguiente tabla:

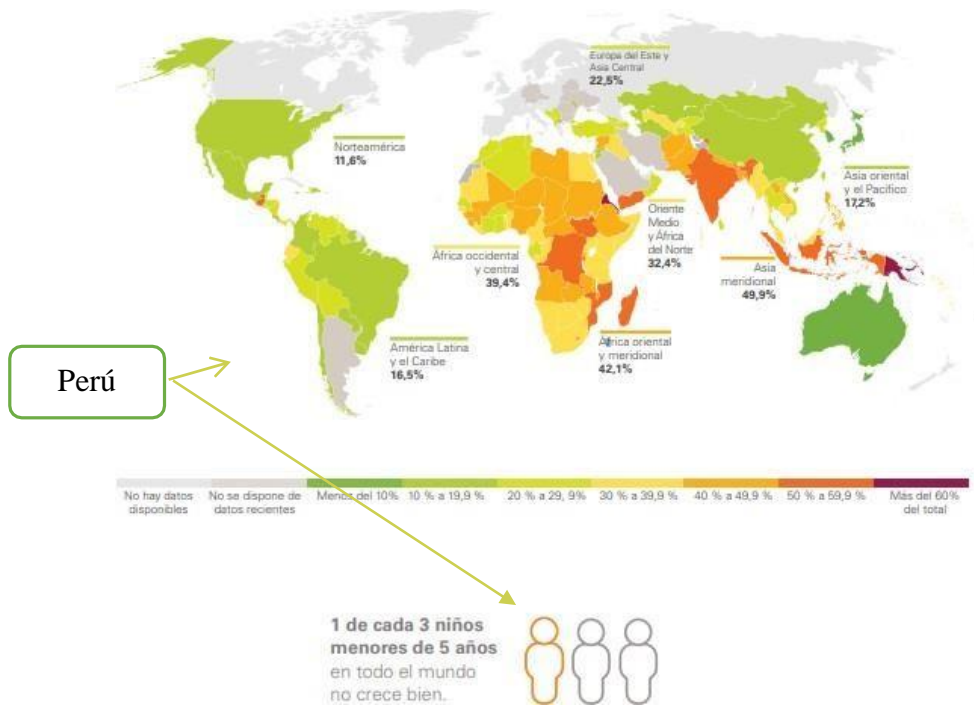
Tabla 1:
Ingestas recomendadas de energía, proteínas, grasa, hierro, calcio y zinc

Edad	Energía	Proteínas	Grasa total	Hierro	Calcio	Zinc
4-8 años						
Niños	1.400- 1.700(Kcal/día)	19(g/día)	25- 35(g/día)	10(mg/día)	1.000(mg/día)	5(mg/día)
Niñas	1.300- 1.600(Kcal/día)					

Fuente: Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Moreno, J. & Galiano, M. (2015)

Según el reciente estudio realizado por la UNICEF, 2019. Perú estaría entre el 20 al 29.9% de prevalencia de niños que no crecen bien siendo 1 de cada niño que no crece bien debido a la inadecuada alimentación como se observa en la Fig. 1.

Figura I:
Niños, alimentos y nutrición - crecer bien en un mundo en transformación



Fuente: UNICEF, 2019 Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición - crecer bien en un mundo en transformación.

Así mismo como se observa en la Fig. 2., la UNICEF, 2019, ha establecido en sus estudios que, es posible que los niños no obtengan los suficientes nutrientes en su alimentación para que puedan crecer bien, lo que puede tener consecuencias devastadoras en sus cuerpos y cerebros

Figura II:
Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición - crecer bien en un mundo en transformación.



Fuente: UNICEF, 2019 Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición - crecer bien en un mundo en transformación.

Como se podrá observar en el cuadro publicado por la Unicef el 59% de niños en el mundo no recibe los nutrientes que necesitan para su crecimiento.

Tipos de hábitos alimentarios. En el estudio realizado por Huachuillca y Janampa (2019) clasifica a los hábitos en dos hemisferios, el adecuado y el inadecuado, conceptualizando en cada uno de ellos lo siguiente:

1. Adecuado:

Refieren que las personas reconozcan y pongan en práctica determinadas rutinas alimentaria saludables:

- Alimentación balanceada: Es la selección de alimentos que brinde la energía necesaria para que un organismo funcione de manera óptima.
- Higiene: Viene a ser una serie de precauciones que deben considerarse antes de consumir cualquier alimento para evitar enfermarse, contraer una infección y asegurar una absorción adecuada de nutrientes
- Variedad y Abastecimiento adecuado: El consumo de diferentes tipos de alimentos es crucial, ya que ningún alimento tiene suficiente valor nutricional por sí solo.

2. Inadecuado:

Hay muchas razones por la que surgen las deficiencias nutricionales, ya sea porque es de fácil acceso, cómodo, práctico, o debido a la falta de información necesaria, lo que desencadena problemas de alimentación y deficiencias nutricionales, caracterizadas por:

- No tener un horario definido: La falta de un programa fijo de ingesta de alimentos altera la absorción de nutrientes, la causa más común de deficiencias nutricionales.
- Comer demás: Comer grandes cantidades de alimentos no proporciona al cuerpo más nutrientes. Este hábito es dañino porque el exceso puede conducir a la desnutrición.
- Alto consumo de comida chatarra: Esta es una práctica inevitable entre los niños y los jóvenes, pero si puede reducir su consumo diario para reducir los riesgos para la salud.

En este estudio se ha considerado las siguientes dimensiones:

- Conducta alimenticia

Osorio (2002) lo define como comportamientos repetitivos y comunitarios estrechamente relacionados con los hábitos alimenticios, las selecciones de alimentos y el consumo, que están influenciados social y culturalmente.

Jimenez (2011) Es un proceso consciente que se refleja en la forma en que se come y es el resultado de una combinación de diferentes elementos, tales como: Hábitos, prácticas y/o respuestas a influencias culturales.

Así pues Valencia (2015) refiere que es recomendable consumir cinco comidas al día, y esto inicia desde el desayuno que es proveedor del 20% de energía diaria, a media mañana un refrigerio, luego el almuerzo que es la segunda comida principal que provee de 40% de energía, adicional que para el desarrollo del niño es importante que este almuerzo sea en familia sin aparatos electrónicos que interrumpan el proceso de socialización, primordial en el desarrollo del niño; le sigue la merienda que debe ser ligera y finalmente la cena la misma que debe ser ligera y no debe

realizarse tan tarde para evitar el insomnio, esta última se recomienda que también sea un momento de compartir familiar pues brinda los mismos beneficios de socialización que el almuerzo.

En relación tipo de comidas que se debe consumir Valdivia et al (2012) refieren que los alimentos deben ser guisos, sancochados y alimentos al vapor y evitar frituras, parrilla que pueden aumentar el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Los snacks y consumo de bebidas azucaradas están destinados a proporcionar energía durante el día, pero no a reemplazar la comida principal.

En relación con las bebidas, en la publicación de Gonzales y Merino (2008) se recomienda el consumo de bebidas naturales como chicha morada, jugos, batidos, infusiones, agua pura, y reducir el consumo de bebidas gasificadas o de alto nivel de azúcar

Consumo de alimentos

La ingesta de alimentos y bebidas de una persona generalmente satisface sus necesidades nutricionales y fisiológicas. Lostaunau (2014).

Consiste en alimentos estrechamente relacionados con elecciones, actitudes, prácticas y/o creencias. Influenciado por la cultura, los patrones dietéticos y sus hábitos. Conpes (2008).

El consumo de alimentos depende de lo que las personas comen, la disponibilidad de diferentes tipos de productos y el nivel de educación y conocimiento sobre la selección, preparación, distribución y consumo adecuados de alimentos FAO (2010).

5.2 Justificación de la investigación

Estudios elaborados en América Latina y en países en desarrollo concuerdan en que el bajo poder adquisitivo, el limitado nivel educativo y las inadecuadas condiciones de higiene en los alimentos se correlacionan con las elevadas tasas de desnutrición, a esto se suma la desnutrición e infecciones. El estado nutricional está rotundamente relacionado por componentes económicos, culturales y sociales; por la

disponibilidad, el acceso a los servicios, consumo y aprovechamiento biológico de alimentos. (Restrepo y Maya, 2005. p 128).

Según Mendoza, Reyes, y Vera, (2013), el Perú muestra el octavo lugar en el ranking mundial de obesidad infantil, según la OPS, de 15% a 18% de niños sufre sobrepeso u obesidad y afecta especialmente a los niños de 6 a 9 años. El estado nutricional en el Perú ha sufrido un cambio gradual, pues conviven diferentes formas de malnutrición como la obesidad, sobrepeso y desnutrición crónica en niños, esto debido al mal hábito alimenticio.

Este trabajo de investigación proveerá información teórica y estadística sobre hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años cuyos resultados, servirán para delinear e impulsar actividades en favor de los niños de educación inicial de esta localidad, a la comunidad en general y en especial será de gran aporte en la práctica del profesional de la enseñanza inicial.

Los beneficiarios de la presente investigación serán los padres y niños de educación inicial la I.E. N° 704 Tambogrande, partiendo que, la mencionada Institución Educativa, tendrá información estadística actualizada respecto los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años.

5.3 Problema

Una buena alimentación es el factor concluyente en el desarrollo y crecimiento de los niños. La desnutrición es la consecuencia del insuficiente consumo e inadecuado de alimentos.

Para Arrunátegui, (2016) citando a la UNICEF, clasificada la inadecuada alimentación es una emergencia silenciosa que ocasiona daños a lo largo de la vida y no inmediatamente. Una de las primeras señales del mal hábito alimenticio es el bajo peso y baja altura. Debe tenerse en cuenta, que estas manifestaciones solo son las más superficiales del problema, se ha demostrado que el 50% de la mortalidad en infantes origina, directa o indirectamente, por el escaso estado nutricional.

Es en América Latina, donde la desnutrición crónica infantil relacionada a la talla por debajo de la requerida, se muestra como uno de problemas principales de la salud

pública, que afectan hasta el 16% de niños menores a 5 años. Los países que presentan mayor prevalencia se halla Perú, con más del 20%, el 18% de niños se encuentran en las edades de 6 a 11 años, esta desnutrición crónica puede llegar alcanzar el 34% en niños y niñas que viven en las áreas rurales.

Los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años es de gran importancia capacitar a los padres de familia a través del papel del profesor con la finalidad de que mejorar la salud de los alumnos de la I.E. N° 704 Tambogrande. Considerando que existen alimentos ricos en proteínas que están al alcance de las familias y que por desconocimiento no les dan a sus hijos. El papel del profesor es muy importante en la enseñanza de buenos hábitos alimenticios a los padres de familia ya que, de no tenerlo en cuenta, repercutirá en el desarrollo físico e intelectual de los niños la I.E. N° 704 Tambogrande. Una buena alimentación es el factor concluyente en el desarrollo y crecimiento de los niños. La desnutrición es la consecuencia del insuficiente consumo e inadecuado de alimentos.

En el distrito de Tambogrande los hábitos alimenticios pueden ser mejorados a partir de rol que puede asumir el padre de familia y el docente juega un papel de apoyo y reforzamiento. En ese sentido se formula el siguiente enunciado:

¿Cuál es el nivel de hábitos de alimentación tienen los estudiantes de 5 años de la I.E. N° 704-Tambogrande; 2021?

5.4 Conceptuación y operacionalización de las variables.

5.4.1 Definición conceptual

Hábitos de alimentación

Los hábitos alimenticios constituyen parte de cada persona, sin embargo, no nacen con la persona, sino que se forman a partir de prácticas del aprendizaje obtenidas a lo largo en el transcurso de la vida (Albitto, 2015).

5.4.2 Definición operacional

Hábitos de alimentación

Los hábitos de alimentación es el comportamiento que asume cada persona con relación a costumbres o enseñanza (se medirán con una encuesta y su instrumento el cuestionario).

5.4.3 Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Hábitos de alimentación	Hábitos de alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Consume comidas bajas en sal y azúcar - Consume leche, pan huevos - Consume frutas y verduras 	1, 2 y 3
	Consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Con que frecuencia consume hamburguesas - Con que frecuencia consume gaseosas - Con que frecuencia consume yogurt, soya - Con que frecuencia consume hígado, sangrecita, corazón de res u otros de origen animal. 	4, 5, 6 y 7
	Conducta alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> - Consume alimentos enlatados o procesados de fabrica - Consume dulces, chocolates, golosinas - En el colegio consume papas fritas, chisitos, Tortis, papas al hilo embazados 	8-9-10

5.5 Hipótesis.

Existe un adecuado nivel de los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años de la I.E.I. 704 Tambogrande; 2021.

6. Objetivos

6.1 Objetivo general

Determinar el nivel de los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años de la I.E.I. 704 Tambogrande; 2021.

6.2 Objetivos específicos

1. Evaluar los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años.
2. Evaluar el consumo de alimentos en estudiantes de 5 años.
3. Evaluar la conducta alimentaria en estudiantes de 5 años.
4. Analizar el nivel de los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años.

7. METODOLOGÍA

7.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación, el presente trabajo de investigación se desarrolló el tipo de investigación Básica (CONCYTEC, 2018). Descriptiva de corte transversal (Hernández et. al, 2014).

Diseño de investigación, se utilizó el, no experimental debido a que se ha estudiado el fenómeno de investigación conforme se desarrolla en su naturaleza no tratando de manipular las variables de estudio y transversal en el extremo de que el instrumento se aplicó en una sola oportunidad (Hernández et. al, 2014).

Siendo su esquema el siguiente:

M ————— O

Donde:

M: Muestra de estudio representa a los estudiantes de inicial.

O: nivel de los hábitos de alimentación.

7.2 Población y muestra de estudio

La población estuvo conformada por los estudiantes de inicial de la I.E. N° 704 Tambogrande, del año académico 2021, siendo una población total de 95 alumnos.

Conociendo el tamaño de la población y para calcular la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Donde:

N= Población total de 95 estudiantes

Z= Nivel de confiabilidad (95%): equivalente a la constante 1.96

p= Proporción esperada de la característica a evaluar: 90%

q= Complemento de p: 10%

E= Error de muestreo: +/- 5%

d2= Nivel de precisión absoluta 003²

Aplicando la formula indicada se tiene:

$$n = \frac{95 \times (1.96)^2 (90) (10)}{003^2 \times (95-1) + 95 \times 90 \times 10}$$

Realizando los cálculos, el tamaño de la muestra es:

Redondeando: $n = 84$

El tamaño de la muestra para evaluar fue de 84, para la fijación proporcional se obtuvo:

$$\frac{n}{N} = \frac{84}{95}$$

Por lo que el factor es: 0.8842

Por lo tanto, la muestra quedó distribuida de la siguiente manera:

Población de estudio		Muestra de estudio		
Alumnos	N° niños	Factor de proporcionalidad	Muestra (n) seleccionada (N x factor)	Redondeando Muestra (n)
Niños	95	0.8842	74.272	74
Total	95			74

Tamaño de la muestra utilizada fue de 74 alumnos.

Criterios de Inclusión: para el proceso de recolección de datos se verificará que sean niños de educación inicial de la I.E. N° 704 -Tambogrande matriculados en el año escolar 2021.

Criterios de exclusión: se excluirán escolares de nivel primario y secundario y otros niños que pertenezcan a otra institución educativa.

7.3 Técnicas e instrumentos de investigación

7.3.1 Técnica.

Se utilizó la técnica de la encuesta aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704 - Tambogrande.

6.3.2 Instrumentos

Considerando el estado de emergencia por el COVID-19 se aplicó un cuestionario a los alumnos previo consentimiento del informado (anexo 3) a los padres de familia, utilizándose el siguiente link <https://forms.gle/TCxFSeXipqusFJVy9> la encuesta estuvo habilitada para ser llenada de manera virtual a través de teléfonos celulares, tables o cualquier otro dispositivo electrónico disponible.

El instrumento tuvo las siguientes características:

La valoración de las respuestas del cuestionario se realizó de la siguiente manera: Para obtener el resultado total de hábitos alimentarios se les asignó un puntaje según criterio de importancia a cada pregunta: Para las preguntas de:

Criterios

Dimensión hábitos alimentos (Ítems, 1, 2 y 3)

Dimensión consumo de alimentos (Ítems, 4, 5, 6 y 7)

Dimensión conducta alimentaria (Ítems, 8, 9 y 10)

Puntuación

Adecuado >6 puntos

Inadecuado < 5 puntos

De los valores obtenidos en las respuestas se determina que:

Si es mayor al 80% se considera adecuado y si es menor es inadecuado.

8. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

La información se presentó en tablas y gráficas estadísticas, para el análisis se empleó el software estadístico IBM SPSS Statistics 26 y para los gráficos se empleó el software Excel 2019.

RESULTADOS

Tabla 1

Hábitos alimenticios, consume comidas bajas en sal y azúcar

Dimensiones	n=74	fi	FI
Si	37	37	50%
No	25	62	34%
A veces	12	74	16%

Fuente: encuesta virtual aplica a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

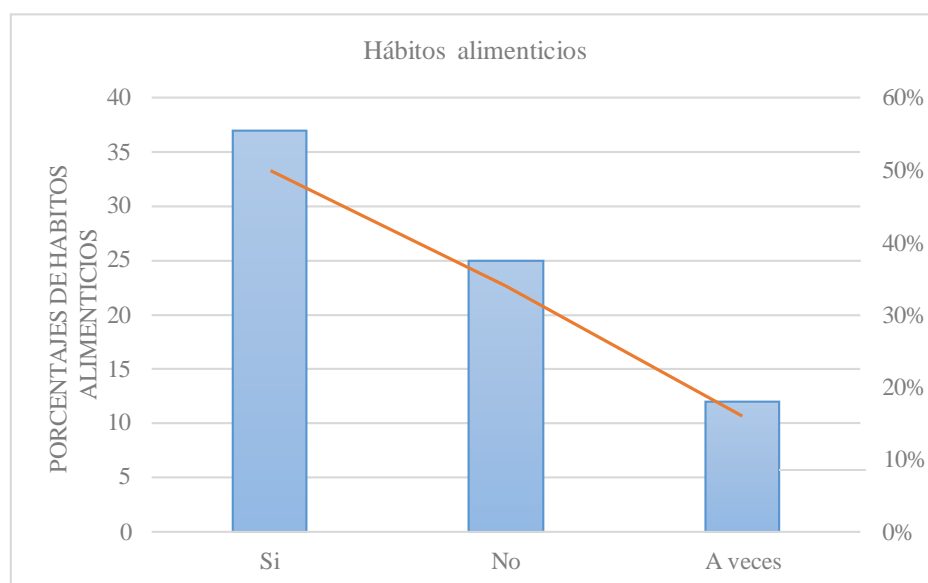


Figura 3 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

En la tabla 1 se apreció, que, en los hábitos alimenticios, los alumnos consumen comidas bajas en sal y azúcar en un 50%, en un 34% no lo hacen y en un 16% a veces.

Tabla 2

Hábitos alimenticios, consumo leche, pan y huevos

Dimensiones	n=74	fi	FI
Una vez por día	15	15	20,27%
Dos veces por día	59	74	79,73%
2 veces a la semana	0	0	0
Mas de dos veces por semana	0	0	0
No consume	0	0	0

Fuente: encuesta virtual aplica a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande



Figura 1. Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

En la tabla 2 se apreció que, los hábitos alimenticios, consumo leche, pan y huevos, los alumnos consumen una vez por día un 20,27% y dos veces por día un 79,73%.

Tabla 3

Hábitos alimenticios, consumo frutas y verduras

Dimensiones	n=74	fi	FI
Si	18	18	24%
No	20	38	27%
A veces	36	74	49%

Fuente: encuesta virtual aplica a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

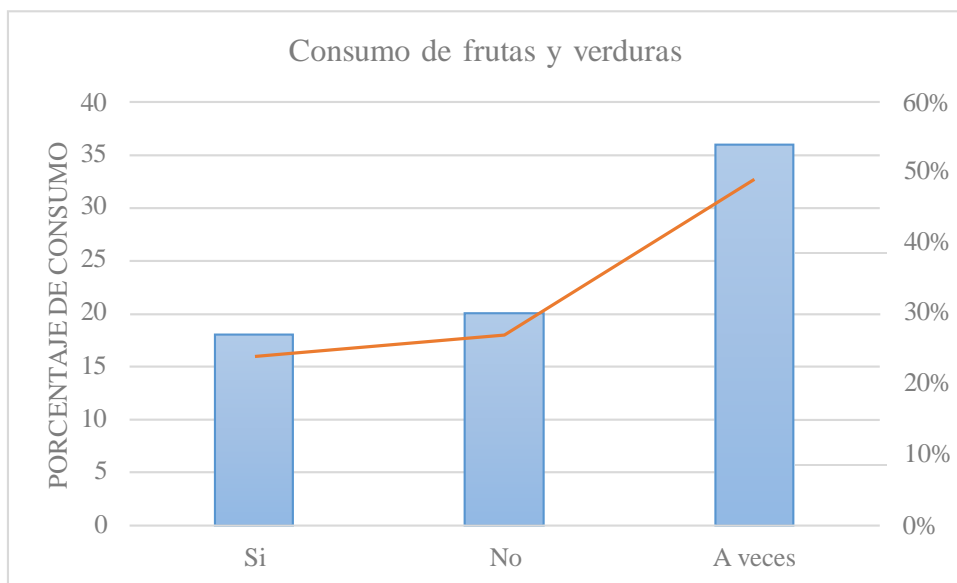


Figura 2. Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

En la tabla 3 se apreció que, el consumo de frutas y verduras los alumnos siempre consumen en un 24%, no consumen en un 27% y a veces en un 49%.

Tabla 4

Consumo de alimentos, con qué frecuencia consume hamburguesas

Dimensiones	n=74	fi	FI
Una vez por día	0	0	0,00%
Dos veces por día	0	0	0,00%
2 veces a la semana	16	16	21,62%
Mas de dos veces por semana	0	16	0,00%
No consume	58	74	78,38%

Fuente: encuesta virtual aplica a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

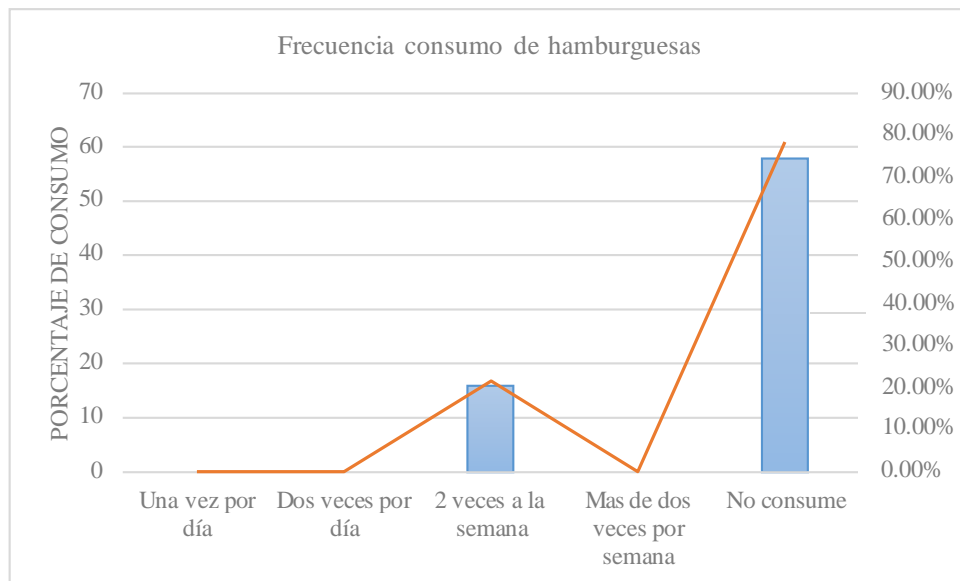


Figura 4 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

En la tabla 4 se precio la frecuencia del consumo hamburguesas en alumnos siendo dos veces por semana en un 21,62% y no consumen un 78,38%.

Tabla 5

Consumo de alimentos, con qué frecuencia consume gaseosas

Dimensiones	n=74	fi	FI
Una vez por día	0	0	0%
Dos veces por día	0	0	0%
1 vez a la semana	10	10	13%
1 vez al mes	15	25	20%
Esporádicamente	49	74	66%

Fuente: encuesta virtual aplica a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

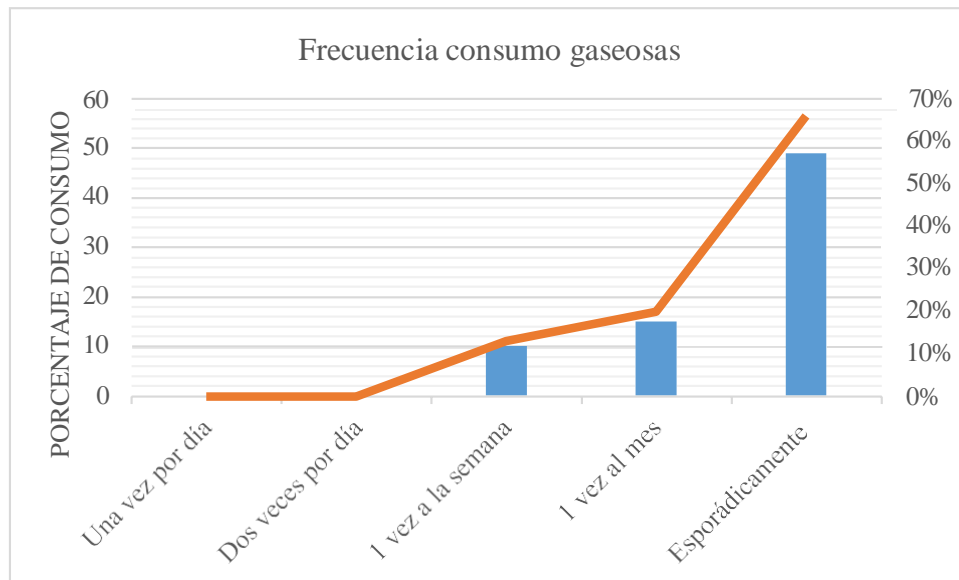


Figura 5 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

En la tabla 5 se apreció que la frecuencia del consumo gaseosas fue una vez por semana en un 13%, una vez por mes en un 20% y esporádicamente en un 66%.

Tabla 6

Consumo de alimentos, con qué frecuencia consume yogurt, soya

Dimensiones	n=74	fi	FI
Una vez por día	39	39	52,70%
Una vez a la semana	0	39	0,00%
2 veces a la semana	20	59	27,03%
Una vez al mes	0	59	0,00%
No consume	15	74	20,27%

Fuente: encuesta virtual aplica a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

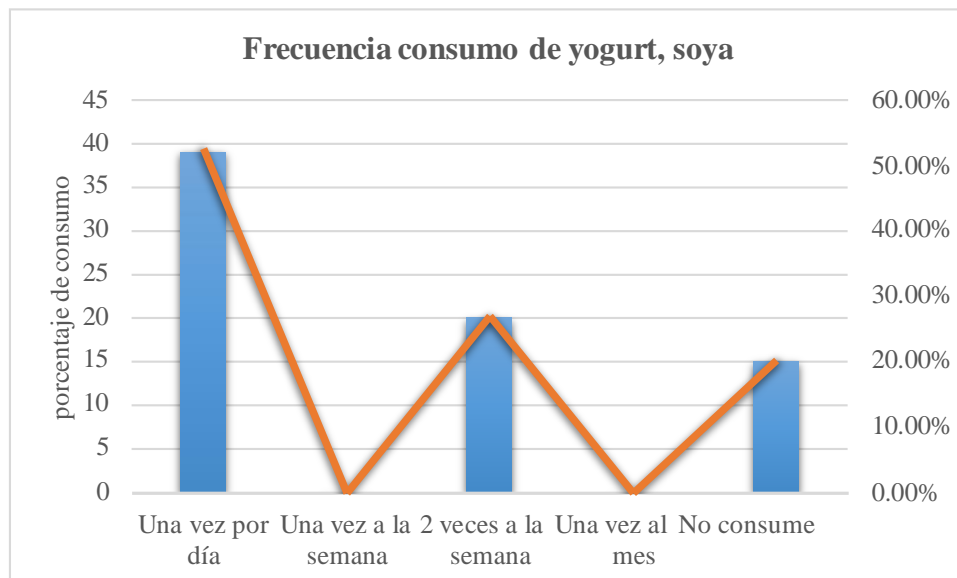


Figura 6 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

En la tabla 6 se observó que, el 52,70% de alumnos consumen yogurt, soya, 2 veces por semana el 27,03% y no consumían el 20,27%.

Tabla 7

Consumo de alimentos, con qué frecuencia consume hígado, sangrecita, corazón de res u otros de origen animal

Dimensiones	n=74	fi	FI
Una vez por día	0	0	0,00%
Una vez a la semana	15	15	20,27%
2 veces a la semana	14	29	18,92%
Una vez al mes	33	62	44,59%
No consume	12	74	16,22%

Fuente: encuesta virtual aplica a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

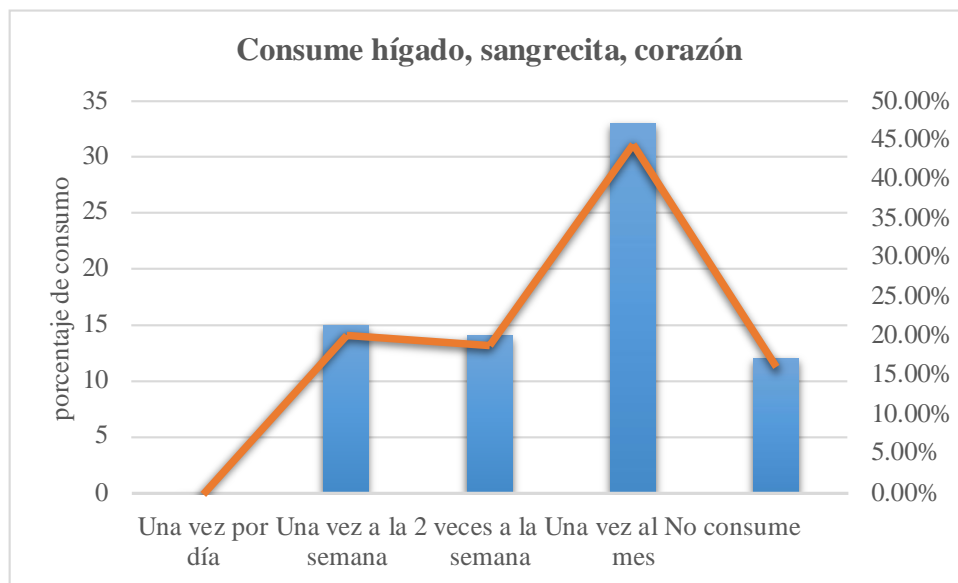


Figura 7 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

En la tabla 7 se apreció que, la frecuencia de consumo de hígado, sangrecita, corazón de res u otros de origen animal en los alumnos fue de una vez por semana 20,27%, dos veces por semana de 18,92%, una vez por mes 44,59% y no consumen del 16,22%.

Tabla 8

Conducta alimenticia, consumo de alimentos enlatados o procesados de fabrica

Dimensiones	n=74	fi	FI
Si	0	0	0,00%
No	58	58	78,38%
A veces	16	74	21,62%

Fuente: encuesta virtual aplica a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

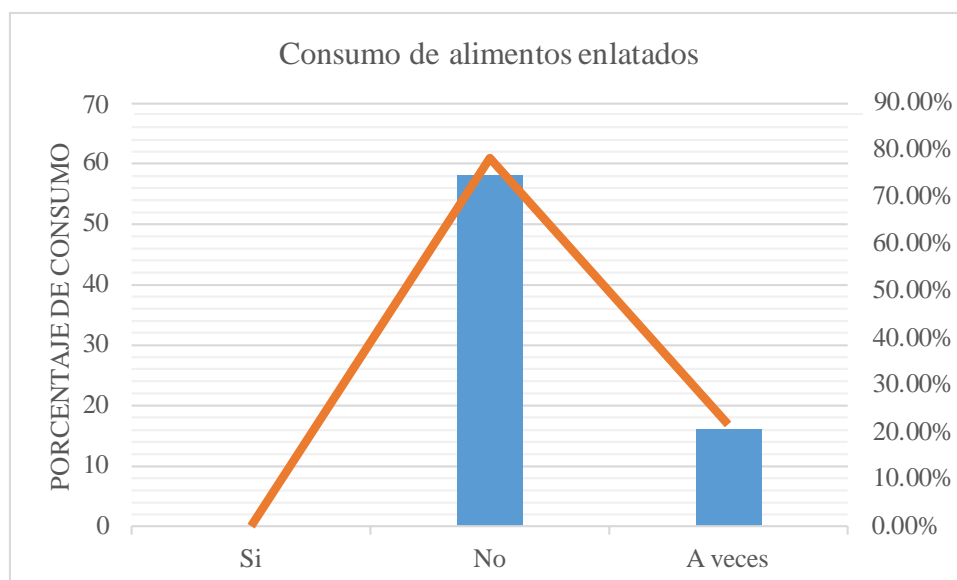


Figura 8 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

En la tabla 8, se apreció que, el 78,38% de los alumnos no consumen alimentos enlatados o procesados de fábrica, mientras que el 21,62% a veces lo hacen.

Tabla 9

Conducta alimenticia, consumo de dulces, chocolates, golosinas

Dimensiones	n=74	fi	FI
Si	14	14	18,92%
No	48	62	64,86%
A veces	12	74	16,22%

Fuente: encuesta virtual aplica a los alumnos de la I.E. N° 801-Tambogrande

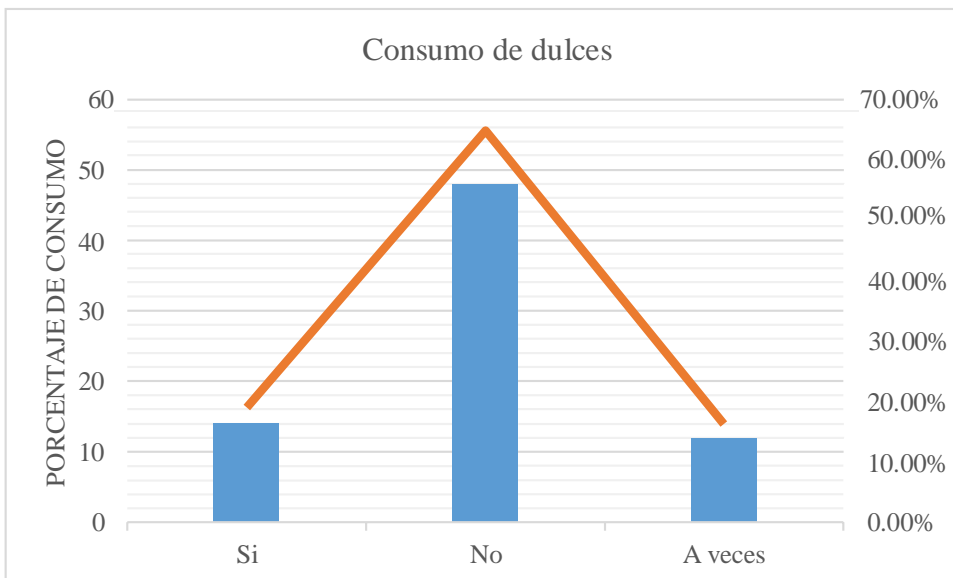


Figura 9 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

En la tabla 9 se observa que, el consumo de dulces, chocolates, golosinas en alumnos fue del 18,92%, no consumían e 64,86% y a veces lo hacían el 16,22%

Tabla 10

Conducta alimenticia, en el colegio consume papas fritas, chisitos, Tortis, papas al hilo embazados

Dimensiones	n=74	fi	FI
Si	12	12	16,22%
No	50	62	67,57%
A veces	12	74	16,22%

Fuente: encuesta virtual aplica a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

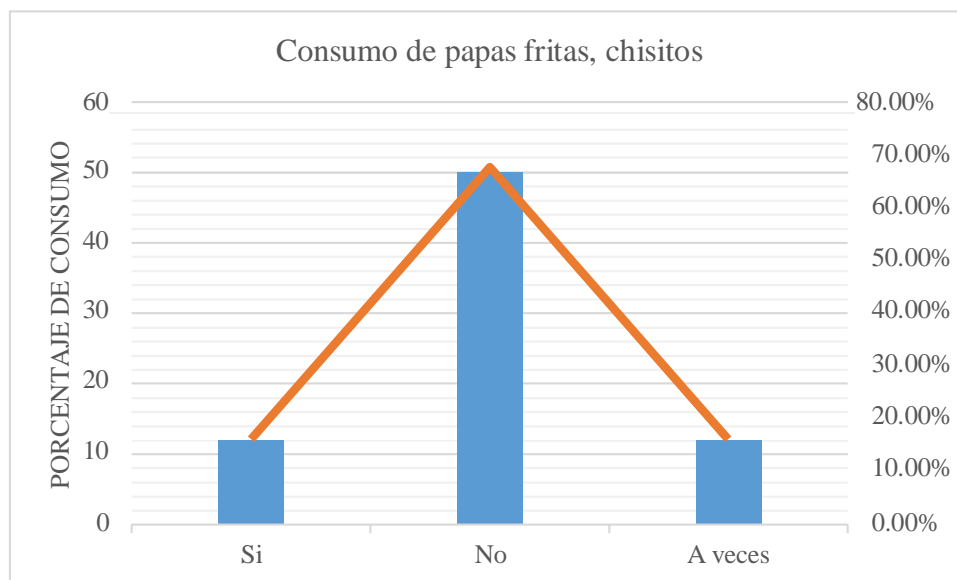


Figura 10 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

En la tabla 10 se apreció que el 16,22% de los alumnos si consume papas fritas, chisitos, Tortis, papas al hilo embazados en el colegio, un 67,57% no lo hacen y a veces un 16,22%.

Tabla 11

Nivel de los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años de la I.E.I. 704 Tambogrande.

Dimensión	n=74	fi	Fi
Adecuado	64	64	86,49%
Inadecuado	10	74	13,51%

Fuente: Resultado del cuestionario

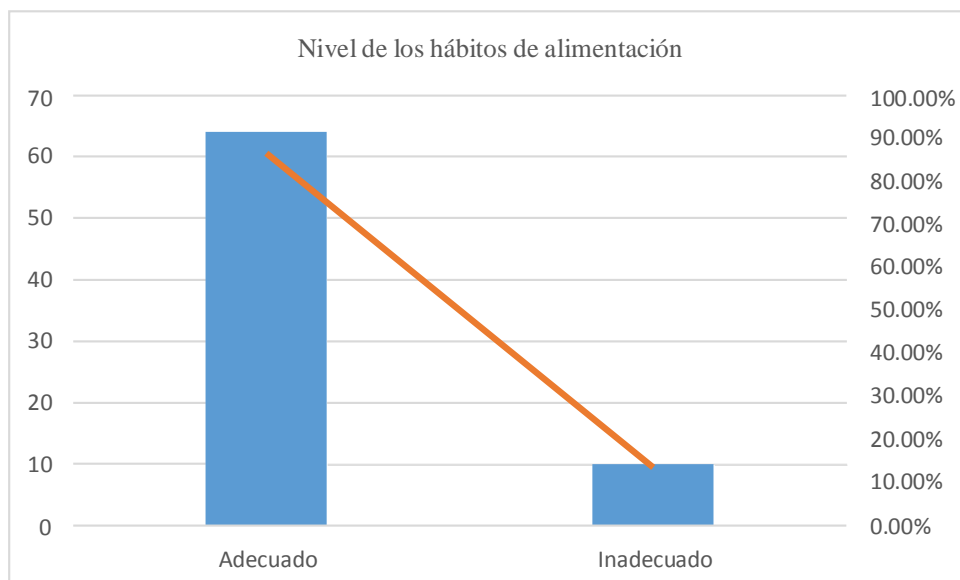


Figura 11 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

De los resultados obtenidos en la tabla 11 se observa que el 86,49% de los estudiantes tiene un adecuado nivel de hábitos de alimentación y un 13,51% tienen un nivel inadecuado.

Tabla 13

Nivel de la dimensión conducta alimentaria de los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años de la I.E.I. 704 Tambogrande

Dimensión	n=74	fi	Fi
Adecuado	68	68	91,90%
Inadecuado	6	74	8,10%

Fuente: Resultado del cuestionario

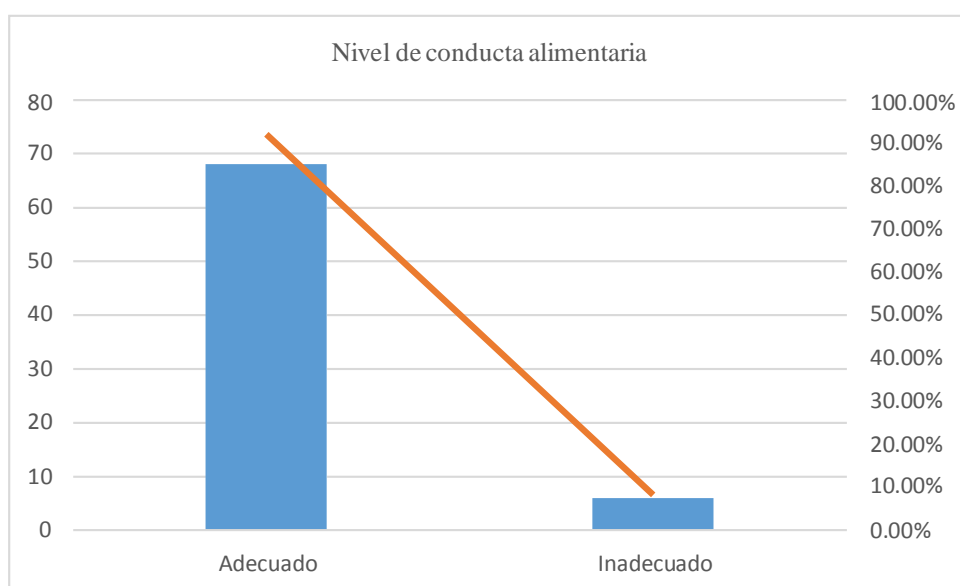


Figura 12 Instrumento aplicado a los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande

De los resultados obtenidos en la tabla 13 se observa que el 91,90% de los estudiantes tiene un adecuado nivel en la dimensión conducta alimentario de los hábitos de alimentación y un 8,10% tienen un nivel inadecuado.

PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 14

Estadísticos de la prueba de hipótesis

Medida	Estadístico prueba	P Valor
Estadístico de prueba	4,350 ^a	,0033*
Grado de libertad	74	74
Sig. asintótica (prueba bilateral)	,033	

Nota: valor esperado menor que $p > .05$. El valor mínimo esperado es 10

Fuente: Resultado del cuestionario

Los resultados de la prueba estadística de hipótesis se comprueban que los valores no superaron al valor esperado ($p > .05$), y siendo el resultado menor a p valor, se acepta la hipótesis de trabajo.

8. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En la tabla 1 se apreció, que, en los hábitos alimenticios, los alumnos consumen comidas bajas en sal y azúcar en un 50%, en un 34% no lo hacen y en un 16% a veces. Al respecto investigaciones han señalado que, el 88% alumnos consumen alimentos azucarados o procesados y finalmente el 91% de los encuestados consumen alimentos con alto contenido de grasa (Martínez 2021).

En la tabla 2 se apreció que, los hábitos alimenticios, consumo leche, pan y huevos, los alumnos consumen una vez por día un 20,27% y dos veces por día un 79,73%. Al respecto, Ponte y Julca (2020), en su estudio demostró que, el conocimiento de los escolares en los tipos de alimentos y bebidas son malos fueron un 67,5%, regular 21,2%, y adecuados 11,3%.

En la tabla 3 se apreció que, el consumo de frutas y verduras los alumnos siempre consumen en un 24%, no consumen en un 27% y a veces en un 49%. Al respecto, Luna (2021) en sus resultados demostró que, los alimentos más consumidos fueron los lácteos 65,44 %, un bajo consumo de carnes 15.9%, legumbres 11.01% y frutas 1.22%. la tesis concluyo que, se encontró un patrón restrictivo de consumo de varios grupos alimenticios, así como la disminución en la frecuencia cantidad y calidad de alimentación recomendada para el grupo evaluado.

En la tabla 4 se apreció la frecuencia del consumo hamburguesas en alumnos siendo dos veces por semana en un 21,62% y no consumen un 78,38%. Al respecto, Galea (2021), en su investigación demostró que, un 83,9% de escolares tienen hábitos saludables, mientras que un 16,1% tienen hábitos no saludables.

En la tabla 5 se apreció que la frecuencia del consumo gaseosas fue una vez por semana en un 13%, una vez por mes en un 20% y esporádicamente en un 66%. Al respecto, Villa (2020), establecido en su investigación que, el 95% de los encuestados presentó hábitos alimenticios adecuados y solo el 5% inadecuados. Además, el 84% presentó Estado nutricional adecuado y solo el 16% inadecuados.

En la tabla 6 se observó que, el 52,70% de alumnos consumen yogurt, soya, 2 veces por semana el 27,03% y no consumían el 20,27%. Al respecto, Estrella y Machacuay (2019), en su investigación demostró que, los hábitos alimentarios se correlacionan con el rendimiento académico de los alumnos del 4° y 5° grado de la IE Simón

Bolívar del distrito de Junín, siendo el coeficiente de correlación de ,769 con una confianza de 0,05, los resultados obtenidos, también revelan una significancia de $0,00 < 0,05$

En la tabla 7 se apreció que, la frecuencia de consumo de hígado, sangrecita, corazón de res u otros de origen animal en los alumnos fue de una vez por semana 20,27%, dos veces por semana de 18,92%, una vez por mes 44,59% y no consumen del 16,22%. Al respecto, Solano (2018), en su investigación demostró que, según la encuesta ejecutada a los padres de familia, se comprobó que el 50% de los niños en etapa preescolar que concurren a la U.E “Vicente Rocafuerte” Ecuador y el 56% de la población estudiada consume sus 3 alimentos por día.

En la tabla 8, se apreció que, el 78,38% de los alumnos no consumen alimentos enlatados o procesados de fábrica, mientras que el 21,62% a veces lo hacen. Al respecto, Ruiton (2020), en su investigación efectuada en Lima Metropolitana señaló que, el 45,8% declararon tener un nivel regular en sus hábitos de alimentación, un 33,3% (alimentos malos), mientras que el 20,8% presentaron un nivel adecuado frente al consumo de este tipo de alimentos.

En la tabla 9 se observa que, el consumo de dulces, chocolates, golosinas en alumnos fue del 18,92%, no consumían e 64,86% y a veces lo hacían el 16,22% y en la tabla 10 se apreció que el 16,22% de los alumnos si consume papas fritas, chisitos, Tortis, papas al hilo embazados en el colegio, un 67,57% no lo hacen y a veces un 16,22%. Al respecto, Ampuero y Vela (2018), demostraron que, lo escolares tuvieron un 16,3% hábitos alimentarios saludables lo que se vio reflejado en su talla alta, y a su edad.

De los resultados obtenidos se encuentra que el 86% de los estudiantes tiene un adecuado nivel de hábitos de alimentación y un 14% tienen un nivel inadecuado, concluyéndose entonces que el nivel predominante en este estudio es el nivel adecuado.

En relación con los antecedentes citados en esta investigación se observa que Solano, (2018), se comprobó que el 50% de los niños en etapa preescolar que concurren a la U.E “Vicente Rocafuerte” y el 56% de la población estudiada consume sus 3

alimentos por día por lo que considera que tienen un hábito de alimentación adecuada, lo cual coincide con los resultados de este estudio.

Similar conclusión tuvo el trabajo de Estrella y Machacuay (2019), quien concluyó que el adecuado nivel de hábitos alimentarios influye positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

Así mismo, Galea (2021), en su tesis realizada en Sullana, los resultados evidenciaron que, un 83,9% de escolares tienen hábitos saludables, mientras que un 16,1% tienen hábitos no saludables

En tanto Aguirre, (2017), que estudio “Hábitos alimentarios en las loncheras y el estado nutricional antropométrico de los estudiantes de primer grado de primaria Institución Educativa N° 3057 El Progreso, Carabaylo, 2015”, concluyó que los alimentos se corresponden significativamente con el estado nutricional y antropométrico de los alumnos de primer grado de primaria.

Moncada, (2018), determinó que los buenos hábitos alimenticios inciden positivamente en el desarrollo de las capacidades físicas de sus estudiantes.

Chunga, (2017), concluyó que el nivel de conocimientos referente al uso de loncheras saludables se evidencia hay un 24% con conocimientos medio y sólo el 22% de la población estudiada tiene un alto nivel de conocimientos sobre las loncheras saludables para los niños escolares.

9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

9.1. Conclusiones

- 1.** Se pudo determinar que el 86% de los estudiantes de 5 años de la I.E. N° 704 - Tambogrande, tiene un adecuado nivel de hábitos de alimentación y un 14% tienen un nivel inadecuado.
- 2.** Se evaluó los hábitos alimenticios de los estudiantes de 5 años comprobándose que, el 92% de los estudiantes tiene un adecuado hábito alimenticio y solo un 8% tienen un hábito inadecuado.
- 3.** La evaluación de la conducta alimenticia los estudiantes de 5 años de la I.E. N° 704 - Tambogrande fue la adecuada.
- 4.** La evaluación del consumo de alimentos alimenticia los estudiantes de 5 años de la I.E. N° 704 - Tambogrande fue el adecuado.
- 5.** Se analizó el nivel de los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años en su dimensión consumo de alimentos, siendo el 88% de los estudiantes tiene un adecuado nivel en la dimensión consumo de alimentos de los hábitos de alimentación y un 12% tienen un nivel inadecuado.

9.2. Recomendaciones

- El objetivo de esta investigación fue conocer los niveles de hábitos de alimentación de los niños de la I.E. N° 704 -Tambogrande, determinándose que existe un 14% de estudiantes tienen hábitos inadecuados, vale decir en el consumo de frutas y en el tema de la higiene en este caso bucal, por lo que sugiere realizar trabajos focalizados para fortalecer la cultura de una alimentación adecuada que redunde en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.
- En el marco teórico se explica que en es la etapa de la niñez en la que las personas adquieren hábitos, es labor de los padres inculcar la práctica de los hábitos, esto incluye su alimentación, de ser el caso la institución educativa puede fortalecer y mejorar dichas costumbres

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, R., et al. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6), 88-95. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011&lng=es&tlng=es.
- Arrunátegui, V. (2016). *Estado nutricional en niños menores de 5 años del distrito de San Marcos, Ancash, Perú*. *Revista chilena de nutrición*. 43(2), pp. 155-158.
- Albito, T. (2015). *Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del bachillerato del colegio diez de noviembre, de la Parroquia Los Encuentros, en el año 2014*. (Tesis para título profesional - Universidad Nacional de Loja). Recuperado de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/9197>
- Aquino, et al. (2013). *Intervenciones para el control del sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en el Perú*. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*. 30(2). pp. 275-282. Recuperado en 16 de mayo de 2021, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342013000200019&lng=es&tlng=es.
- Black, M. y Creed, H. (2012). *¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia*. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*. 29(3). Recuperado de <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/372/2491>
- Cubero, J., et al. (2012). *La alimentación preescolar: educación para la salud de los 2 a los 6 años*. *Enfermería Global*, 11(27). pp 337-345.
- Conpes. (2008). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. . *Consejo Nacional de Política Económica*.
- Chunga, C. (2017). *Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial N° 1447 San José - La Unión, marzo - abril*

2017. (Tesis para título profesional – Universidad Nacional de Piura). Recuperado de <https://repositorio.unp.edu.pe/handle/UNP/1012#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20educativa%20sobre%20preparaci%C3%B3n,nivel%20de%20significaci%C3%B3n%20del%205%25>.
- Estrella, A. y Machacuay, I. (2018). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del 4º y 5º grado del Colegio Libertador Simón Bolívar del Distrito de Junín- 2017*. (Tesis para título profesional – Universidad Nacional del Centro del Perú). Recuperado de <https://docplayer.es/160922644-Habitos-alimentarios-y-rendimiento-academico-de-los-estudiantes-del-4o-y-5o-grado-del-colegio-libertador-simon-bolivar-del-districto-de-junin-2017.html>
- FAO. (2010). Educación Alimentaria y Nutricional para las Escuelas Primarias. . *Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición*.
- Fernández, A. (2003). *Importancia de la nutrición en el atleta de tercera generación-veterano*. 8(58). pp. 1.
- Figueroa, D., y Sousa, S. (2005). *La alimentación escolar analizada en el contexto de un programa*. Revista Costarricense de Salud Pública. 14(26). pp. 28-29
- Galea, J. (2021). *Hábitos alimentarios relacionados a sobrepeso y obesidad infantil en escolares de 8-11 años en Sullana, Piura, 2020* (Tesis para título profesional, Universidad Privada Antenor Orrego) Recuperado de <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/7569>
- Gavidia, V. (2009). *El profesorado ante la educación y promoción de la salud en la escuela*. Didáctica de las ciencias experimentales y sociales. (23). pp 171-180.
- Gonzales, M., y Merino, B. (2008). *Alimentación Saludable "Guía para Familias"*. *Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica Servicio de Formación del Profesorado, Innovación y Tecnologías Educativas*.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (sexta edición)*. MCGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A. de C.V

- Huachuillca, C., & Janampa, S. (2019). Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Continental 2019. *Tesis de Grado*. Universidad Continental, Huancauo. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12394/10233>
- Jimenez, F. (2011). Diferencias entre hábitos, prácticas y costumbres alimentarias. *Red Peruana Nutricion*.
- Lostanau, G. (2014). Índice de masa corporal, consumo de alimentos y actividad física en relación con el estrés en adolescentes de una institución educativa privada Villa María del Triunfo. . *Tesis de Grado*. Universidad Mayor de San Marcos, Lima.
- Luna, Y. (2021). *Patrones de alimentación en estudiantes de escuelas urbanas y rurales de la provincia de Pastaza en etapa de confinamiento por COVID19* (Tesis para título profesional, Universidad Católica del Ecuador) Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/19324/TESIS%20FINAL%20%20JENNY%20LUNA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez, Z. (2021). *Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 "Santa Rosa de Lima" La Peña, Tumbes, 2021* (Tesis para título profesional, Universidad Nacional de Tumbes) Recuperado de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2632/TESSIS%20-%20MARTINEZ%20VIERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mendoza, G., Reyes, P. y Vera, S. (2013). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el niño de 5-12 años de la Institución Educativa Regulo Guevara Carranza Marzo Abril – 2013*. Rev. cuerpo méd. HNAAA. 6(4). pp. 22-26
- Ministerio de Salud de Perú. (2004). *Lineamientos de nutrición materno infantil en el Perú*. Instituto Nacional de Salud. Perú.
- Moreno, J. y Galiano, M. (2015). *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. *Pediatr Integral*. XIX (4). pp. 268-276
- Moncada, D. (2018). *Hábitos alimenticios y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas en las estudiantes de 3° grado de secundaria de la I.E. San José de Tarbes – Castilla – Piura. 2017*. (Tesis de maestría, Universidad

- San Pedro). Recuperado de http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/12259/Tesis_61475.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Osorio, W., & C., C. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Scielo*. 2002 Diciembre, v.29 n.3(Nº3).
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO. (2011). *Importancia de la Educación Nutricional*. Recuperado el 23 de enero de 2021 de: [Microsoft Word - WHY NUTRITION EDUCATION MATTER-Rev-VM2.doc \(fao.org\)](#)
- Ponte, A. y Julca, S. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 6to grado de primaria de la institución educativa N° 169 San Carlos de San Juan de Lurigancho, 2020* (Tesis para título profesional, Universidad María Auxiliadora) Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12970/293>
- Restrepo, S. y Maya, M. (2005). *La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad*. Boletín de Antropología Universidad de Antioquia. 19(36). pp. 127-148.
- Ruiton, J. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima metropolitana* (Tesis para título profesional, Universidad Nacional Federico Villareal) Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4333>
- Solano, A. (2018). *Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los niños en edad preescolar que asisten a la Unidad Educativa “Vicente Rocafuerte” del Cantón el TriunfoGuayas en el periodo de octubre – febrero del 2018*. (Tesis de titulación – Universidad Católica Santiago de Guayaquil – Ecuador). Recuperado de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/10256/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-354.pdf>
- UNICEF, (2019). *Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición - crecer bien en un mundo en transformación*. Publicado por la Oficina de Perspectivas y Políticas Mundiales de UNICEF.

- Valdivia, G., Moran, R., & Quintanilla, E. (2012). *Manual del Kiosco y Lonchera Escolar Saludable*. Minsa. MINSA.
- Valencia. (2015). *Guía de nutrición y alimentación saludable en el adolescente*. 2015.
- Villa (2020), *Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de salud Condorillo Alto, Chincha 2020* (Tesis para título profesional, Universidad Autónoma de Ica) Recuperado de <http://repositorio.autonomaieica.edu.pe/bitstream/autonomaieica/1071/1/VANESA%20CORAZON%20VILLA%20ANAMPA%20%28TESIS%29.pdf>

11. ANEXOS Y APÉNDICE

10.1 Instrumento con ficha técnica – ficha de validación y resultado de confiabilidad y administración

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Título de la investigación: Hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años y el papel del profesor en la salud de los alumnos de la I.E. N° 704 -Tambogrande; 2021

Nombre de la estudiante: Gloria del Rosario García Peña

MATRIZ DE EVALUACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS								
N°	Ítems	Criterio de evaluación						Observación
		Es pertinente con el concepto		Necesita mejorar la redacción		Es ambiguo el ítem		
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión consumo de alimentos								
1	Consumo comidas bajas en sal y azúcar) a) Si b) No c) A veces	✓						
2	Consumo leche, pan huevos a) Una vez por día b) Dos veces por día c) 2 veces a la semana d) Mas de dos veces por semana e) No consume	✓						
3	Consumo frutas y verduras a) Si b) No c) A veces	✓						
Dimensión consumo de alimentos								
4	Con que frecuencia consume hamburguesas a) Una vez por día b) Dos veces por día c) 2 veces a la semana d) Mas de dos veces por semana e) No consume							
5	Con que frecuencia consume gaseosas a) Una vez por día b) Dos veces por día c) 2 veces a la semana d) Mas de dos veces por semana e) No consume							

6	Con que frecuencia consume yogurt, soya a) Una vez por día b) Dos veces por día c) 2 veces a la semana d) Mas de dos veces por semana e) No consume							
7	Con que frecuencia consume hígado, sangrecita, corazón de res u otros de origen animal. a) Una vez por día b) Dos veces por día c) 2 veces a la semana d) Mas de dos veces por semana e) No consume							
Dimensión conducta alimentaria								
8	Consume alimentos enlatados o procesados de fabrica a) Si b) No c) A veces	✓						
9	Consume dulces, chocolates, golosinas a) Si b) No c) A veces	✓						
10	En el colegio consume papas fritas, chisitos, Tortis, papas al hilo embazados a) Si b) No c) A veces							

Crterios

Dimensión consumo de alimentos (Ítems, 1, 2 y 3)

Dimensión consumo de alimentos (Ítems, 4, 5, 6 y 7)

Dimensión conducta alimentaria (Ítems, 8, 9 y 10)

Puntuación

Adecuado >6 puntos

Inadecuado < 5 puntos

Datos del evaluador

Apellidos y nombres: SANDOVAL PEÑA JOSÉ MANUEL

Nº de DNI: 02851029

Título profesional/especialidad: EDUCACIÓN ESP. LENGUA LITERATURA Y COMUNICACIÓN

Grado académico/mención: MAESTRO

Firma y fecha: 1 DE JULIO

Mg. JOSÉ MANUEL SANDOVAL PEÑA



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Título de la investigación: Hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años y el papel del profesor en la salud de los alumnos de la I.E. N° 704 -Tambogrande; 2021

Nombre de la estudiante: Gloria del Rosario García Peña

MATRIZ DE EVALUACIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS								
N°	Ítems	Criterio de evaluación						Observación
		Es pertinente con el concepto		Necesita mejorar la redacción		Es ambiguo el ítem		
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión hábitos de alimentación								
1	Consumo de comidas bajas en sal y azúcar) a) Si b) No c) A veces	✓						
2	Consumo de leche, pan y huevos a) Una vez por día b) Dos veces por día c) 2 veces a la semana d) Mas de dos veces por semana e) No consume	✓						
3	Consumo de frutas y verduras a) Si b) No c) A veces	✓						
Dimensión consumo de alimentos								
4	Con que frecuencia consume hamburguesas a) Una vez por día b) Dos veces por día c) 2 veces a la semana d) Mas de dos veces por semana e) No consume	✓						
5	Con que frecuencia consume gaseosas a) Una vez por día b) Dos veces por día c) 1 vez a la semana d) 1 vez al mes e) Esporádicamente	✓						

6	Con que frecuencia consume yogurt, soya a) Una vez por día b) Una vez a la semana c) 2 veces a la semana d) Una vez al mes e) No consume	✓						
7	Con que frecuencia consume hígado, sangrecita, corazón de res u otros de origen animal. a) Una vez por día b) Una vez a la semana c) 2 veces a la semana d) Una vez al mes e) No consume	✓						
Dimensión conducta alimentaria								
8	Consumo de alimentos enlatados o procesados de fábrica a) Si b) No c) A veces	✓						
9	Consumo de dulces, chocolates, golosinas a) Si b) No c) A veces	✓						
10	En el colegio consume papas fritas, chisitos, Tortis, papas al hilo embazados a) Si b) No c) A veces	✓						

Criterios

Dimensión hábitos de alimentación (Ítems, 1, 2 y 3)

Dimensión consumo de alimentos (Ítems, 4, 5, 6 y 7)

Dimensión conducta alimentaria (Ítems, 8, 9 y 10)

Puntuación

Adecuado >6 puntos

Inadecuado < 5 puntos

Datos del evaluador

Apellidos y nombres: SANDOVAL VALDIVIEZO JESUS MARIA

N° de DNI: ___026219159_____

Título profesional/especialidad: _EDUCACIÓN ESP. FILOSOFÍA Y RELIGIÓN

Grado académico/mención: ___DOCTOR_____

Firma y fecha: 26 DE JUNIO

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jesus Maria Sandoval Valdiviezo', is written over a large, light blue oval shape.

Dra. JESÚS MARÍA SANDOVAL VALDIVIEZO

Confiabilidad del instrumento

Alfa de Cronbach, formula:

$$a = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

Donde:

α = coeficiente de la confiabilidad del cuestionario.

K = número de ítems del instrumento.

\sum = sumatoria de la varianza de los ítems.

V = varianza total del instrumento.

$$a = \frac{9}{9-1} \left[1 - \frac{\sum 74}{28} \right]$$

Total:

$$a = 0.76$$

El nivel de confiabilidad es $\alpha = 0.76$ siendo el nivel de confiabilidad de ACEPTABLE.

10.2. Matriz de consistencia lógica y metodológica

Hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años y el papel del profesor en la salud de los alumnos de la I.E. N° 704-Tambogrande; 2021

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables / Dimensiones
<p>¿Cuál es el nivel de hábitos de alimentación tienen los estudiantes de 5 años de la I.E. N° 704-Tambogrande; 2021?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar el nivel de los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años de la I.E.I. 704 Tambogrande; 2021.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluar los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años 2. Analizar el nivel de los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años en su dimensión consumo de alimentos 	<p>Existe un adecuado nivel de los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años de la I.E.I. 704 Tambogrande; 2021.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de alimentación - Conducta alimentaria - Consumo de alimentos

10.3. Otros (Constancias, fotografías, oficios, solicitudes)

**“AÑO BICENTENARIO DEL PERU: 200 AÑOS DE
INDEPENDENCIA”**

TAMBOGRANDE 21 DE ENERO DEL 2021

SEÑOR: DIRECTOR DE LA UNIVERSIDAD SAN PEDRO – FILIAL PIURA
MG.ITALO ARTURO CUBAS LONGA

ASUNTO: ALCANZO INFORMACION SOLICITADA

De mi especial consideración:

Me es grato dirigirme a usted. Para expresarle mi cordial saludo y al mismo tiempo hacerle llegar a su despacho la información solicitada:

1- Estudiantes matriculados en el año en el año escolar 2020.

MUJERES: 50

HOMBRES: 45

TOTAL : 95

2-ESTUDIANTES MATRICULADOS DE 5 AÑOS:

MUJERES: 20

HOMBRES: 19

TOTAL : 39

En nuestra institución educativa NO HAY DEFICIT DE APRENDIZAJE porque no hay niños inclusivos.

Así mismo NO se cuenta con casos de Desnutrición Infantil, ya que los estudiantes son beneficiarios del programa QALI WARMA, llevan su control de talla y peso, el Centro de Salud de Tambogrande no ha reportado ningún caso de desnutrición en la Institución Educativa Inicial N° 801

Es propicia la oportunidad para expresarle a usted, las muestras de mi consideración y estima.

Atentamente


INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 801
TAMBOGRANDE
MARTÍN S. CORDERO SANCHEZ

Anexo 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimada participante:

Soy estudiante del programa de educación inicial de la Universidad San Pedro, la cual estoy realizando un trabajo de tesis titulado: **Hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años de la I.E. N° 704 -Tambogrande; 2021.** Que tiene como objetivo Determinar los hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años de la I.E. N° 704 - Tambogrande; 2021.

Es importante su participación en el estudio y estrictamente voluntaria, si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder algunas preguntas, no le tomará mucho de su tiempo, la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas; si tiene alguna duda, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación.

Autorización

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informada del tema de este estudio la cual es para fines de mejorar el nivel de satisfacción laboral.

Firma del Participante

Investigadora

Apéndice

Base de datos de la encuesta virtual aplicada mediante link de Google Drive formularios <https://forms.gle/TCxFSexipqusFJVy9>

Hábitos de alimentación en estudiantes de 5 años de la I.E. N° 801-Tambogrande; 2021

Características
Los datos son totalmente confidenciales, Ud. puede abandonar la encuesta si es que no es de su agrado, sin expresión de causa o motivo.
Marque con una "X" o dar "clip" a la respuesta relacionada a la pregunta:

Universidad San Pedro



1. Consume comida chatarra (golosinas dulces, saladas, comida rápida) *

a) Una vez por día

b) Dos veces por día

Base de datos

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16
2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	3	4	4
2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	4	1	2
2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	4	1	2
1	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	4	4	4
1	3	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	4	4	2
1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	4	4	4
3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	4	4	4
3	3	4	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	4	4	4
2	3	4	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	4	4	2
2	3	4	2	1	1	1	2	2	3	4	1	1	4	2	1
1	3	6	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	4	1	2
1	3	4	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	4	1	1
2	3	4	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	4	1	1
1	2	4	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	4	2	2
1	2	4	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	4	4	4
1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	4	4	4
1	2	4	2	2	1	1	2	2	3	2	3	1	4	4	4
1	3	4	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	4	4
1	2	4	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	4	4	4
2	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	5	3	2
1	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	4	2	2
2	3	4	2	2	1	1	2	1	3	2	2	1	4	2	2
2	3	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	4	3	2
2	3	3	2	2	1	1	2	1	3	2	2	1	4	3	2

3	2	3	2	1	1	1	2	1	3	2	3	1	4	1	2
1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	4	2	4
2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	3	1	4	1	2
2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	1	4	2	4
1	3	4	2	2	1	1	2	2	3	2	3	1	4	2	2
1	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	4	2	2
3	3	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	3	3	2
2	4	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2
1	3	4	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	5	3	4
3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	4	3	4
1	3	1	2	2	1	1	2	1	3	4	1	1	4	4	4
3	3	4	2	2	1	1	1	2	3	2	1	1	4	4	4
1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	4	1	1	4	4	4
1	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	4	4	4
3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	1	1	4	4	4
3	2	2	2	2	1	1	2	3	4	4	1	4	5	4	4
3	2	3	2	2	1	1	2	1	4	2	3	4	4	4	4
3	2	2	2	2	1	1	2	3	4	4	5	4	5	4	4
2	1	3	2	2	1	1	2	2	3	2	3	1	3	1	1
1	3	1	2	2	1	1	2	3	3	2	3	1	4	2	2
1	2	1	2	1	1	1	2	1	4	2	3	1	4	4	2
2	4	3	2	2	1	1	2	2	3	2	3	1	4	2	2
1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	1	3	1	4
1	3	4	2	1	1	1	2	2	3	2	3	1	4	1	2
2	3	1	2	2	1	1	2	1	3	2	3	1	4	2	2
1	3	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	1	4	2	2

2	3	4	2	2	1	2	2	2	3	2	3	1	4	1	2
1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	4	1	2
1	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	4	2	2
3	3	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	1	4	1	2

