



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Hábitos alimenticios y estado nutricional en preescolares de 3  
a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**Licenciada en Enfermería**

**AUTORES:**

**Chuquihuanga Reyes, Gianella Brigitt ([orcid.org/0000-0002-9396-3222](https://orcid.org/0000-0002-9396-3222))**

**Vega Avalos, Alessandra Julissa ([orcid.org/0000-0001-9039-7299](https://orcid.org/0000-0001-9039-7299))**

**ASESORA:**

**Mg. Rodriguez Rojas, Blanca Lucia ([orcid.org/0000-0003-2580-6054](https://orcid.org/0000-0003-2580-6054))**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud Perinatal e Infantil

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**LIMA – PERÚ**

**2023**

## **DEDICATORIA**

*Dedico este trabajo a Dios por la bendición que siempre me brinda, a mis padres Bertha y Francisco, a mis hermanos, Araceli, José, Sebastián y a mi pareja Robert Aquino por su amor y apoyo incondicional.*

***Chuquihuanga Reyes, Gianella Brigitt***

*A mi familia, gracias por todo su apoyo en cada etapa de mi vida.*

***Vega Avalos, Alessandra Julissa***

## **AGRADECIMIENTO**

*A nuestras familias, amigos, docentes, y casa de estudios Universidad César Vallejo, donde cada uno fue una pieza importante brindándonos su apoyo y experiencia en nuestra formación profesional.*

***Chuquihuanga Reyes, Gianella Brigitt***

***Vega Avalos, Alessandra Julissa***



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, RODRIGUEZ ROJAS BLANCA LUCIA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Hábitos alimenticios y Estado Nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao – Lima 2023", cuyos autores son VEGA AVALOS ALESSANDRA JULISSA, CHUQUIHUANGA REYES GIANELLA BRIGITT, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 05 de Diciembre del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
RODRIGUEZ ROJAS BLANCA LUCIA DNI: 07970633 ORCID: 0000-0003-2580-6054	Firmado electrónicamente por: BRODRIGUEZRO el 12-12-2023 15:02:54

Código documento Trilce: TRI - 0683225



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

### **Declaratoria de Originalidad de los Autores**

Nosotros, CHUQUIHUANGA REYES GIANELLA BRIGITT, VEGA AVALOS ALESSANDRA JULISSA estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompaña la Tesis titulada: "Hábitos alimenticios y Estado Nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao – Lima 2023", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
VEGA AVALOS ALESSANDRA JULISSA DNI: 61932274 ORCID: 0000-0001-9039-7299	Firmado electrónicamente por: AVEGAA2 el 07-12-2023 06:40:43
CHUQUIHUANGA REYES GIANELLA BRIGITT DNI: 72863991 ORCID: 0000-0002-9396-3222	Firmado electrónicamente por: GCHUQUIHUANGAR el 06-12-2023 21:20:20

Código documento Trilce: INV - 1485363

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA .....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE AUTORES.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1 Tipo y diseño de investigación .....	14
3.2 Variables y operacionalización.....	15
3.3 Población, muestra y muestreo.....	15
3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos .....	17
3.5 Procedimientos .....	18
3.6 Método de análisis de datos.....	18
3.7 Aspectos Éticos.....	18
IV. RESULTADOS.....	20
V.DISCUSIÓN .....	23
VI. CONCLUSIONES .....	26
VII. RECOMENDACIONES .....	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS .....	34

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023..	20
Tabla 2: Hábitos alimenticios en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023.....	21
Tabla 3: Estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023 .....	22

## RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023. Fue una investigación básica, de diseño no experimental, cuantitativo, descriptivo-correlacional, de corte transversal, donde se tuvo una población de 46 niños en etapa preescolar. Los instrumentos que se utilizaron fueron un cuestionario de 16 preguntas para determinar lo hábitos alimenticios, y una ficha de recolección de datos de peso, talla y edad, que fueron analizadas mediante las curvas de crecimiento de la norma técnica del MINSA para determinar el estado nutricional. Los resultados mostraron que, el 63% presentaba hábitos alimenticios saludables, y el 37% hábitos poco saludables. Respecto al estado nutricional, en cuanto al indicador peso/talla, el 54.4% fue normal, el 28.3% desnutrición aguda y el 13% sobrepeso; respecto al peso/edad, el 55.4% fue normal y el 32.6% bajo peso, y el 13% sobrepeso; y en cuanto a talla/edad, el 37% fue normal, 30.4% talla alta, y 26.1% talla baja. Finalmente, la prueba de correlación de Spearman dio un valor de 0.412 con un valor  $p=0.000$ . Se concluye que existe relación positiva y moderada entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023.

**Palabras clave:** Hábitos alimenticios, estado nutricional, preescolares.



## ABSTRACT

The aim of this study was to determine the relationship between eating habits and nutritional status in preschool children from 3 to 5 years of age at the Educational Institution 5144 Callao-Lima 2023. It was a basic, non-experimental, quantitative, descriptive-correlational, cross-sectional research, with a population of 46 preschool children. The instruments used were a 16-question questionnaire to determine eating habits, and a data collection form for weight, height and age, which were analyzed using the growth curves of the MINSA technical standard to determine nutritional status. The results showed that 63% had healthy eating habits and 37% had unhealthy habits. Regarding nutritional status, 54.4% were normal for weight/height, 28.3% were acutely malnourished and 13% were overweight; 55.4% were normal for weight/age, 32.6% were underweight and 13% were overweight; and 37% were normal for height/age, 30.4% were tall and 26.1% were short. Finally, Spearman's correlation test gave a value of 0.412 with a p-value of 0.000. It is concluded that there is a positive and moderate relationship between eating habits and nutritional status in preschoolers from 3 to 5 years of age at the Educational Institution 5144 Callao-Lima 2023.

**Keywords:** Eating habits, nutritional status, preschoolers.

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad a nivel mundial la mala alimentación afecta a 200 millones de niños menores de cinco años perjudicando su salud durante su infancia, esto se debe a la pobreza, malas decisiones alimenticias y por una mala información, obteniendo como resultado que uno de cada tres preescolares se encuentran mal alimentados y llegan a padecer de desnutrición, así mismo una de las causas a diario de los alimentos poco saludables es por la comercialización de alimentos ultra procesados reflejados en niños con desnutrición, sobrepeso y obesidad. (1)

Según estudios de Alba H, et. al. consideran que el 80% de los preescolares no llevan una correcta higiene ni una adecuada alimentación a la hora de comer en su centro de estudios. La ingesta en la edad preescolar debe ser suficiente, natural y equilibrada, ya que nuestra calidad de vida está compuesta por nutrientes que se ofrece al organismo a través de la alimentación, esto permitirá el crecimiento adecuado y el desarrollo cognitivo, social y emocional. (2)

El Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF), indicó en el año 2019 que la nutrición en la etapa preescolar es fundamental para incorporar estilos de alimentación saludable que permitan la prevención de enfermedades crónicas. A nivel mundial uno de cada tres preescolares de 2 a 5 años están desnutridos, efecto de la malnutrición que impacta en el crecimiento, desarrollo y el rendimiento escolar. Las prácticas alimentarias a nivel mundial reflejan un cambio de consumo dietético y consumos energéticos, identificando que las comunidades dejan atrás las prácticas de alimentación saludable por una alimentación en base a alimentos ultra procesados que contienen grasas saturadas, azúcares, sodio en alto nivel y bajo nivel de nutrientes y como consecuencia se desarrolla el sobrepeso y obesidad (3).

Según la OMS, el desequilibrio en la ingesta calórica y de nutrientes, así como la carencia y exceso, genera la malnutrición. Un indicador de desnutrición es la emaciación, que está referido al peso insuficiente respecto a la talla, otro indicador es el retraso en el crecimiento respecto a la edad. Ambos indicadores reflejan la malnutrición producto de una alimentación incorrecta, deficiente y desequilibrada

ya sea por la carencia de micronutrientes que incluye las vitaminas, minerales, oligoelementos o el exceso de micronutrientes (4).

Según Fonseca González. consideran que la prevalencia de la malnutrición cada vez es mayor a nivel mundial y esto es consecuencia de una nutrición no saludable y no rica en nutrientes y proteínas ya que en muchos hogares una de las causas para una alimentación no saludable es el escaso recurso económico, complicado la selección de alimentos con alto nivel nutritivo que permita brindar una buena nutrición (5).

Por otro lado, aproximadamente una de cada cinco personas del mundo tiene subnutrición crónica y los que presentaron malnutrición son alrededor de 192 millones. La desnutrición es ocasionada por la escasez de alimentos y alimentación deficiente ya sea por la calidad o cantidad que puedan ingerir los preescolares, esto afecta a millones de niños y niñas y ataca directamente en el estado de salud física, cognitivo, emocional y social. En el mundo una de cada cuatro niños menores de 5 años sufre de desnutrición crónica (5).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el 2021, reportaron que en el Perú la desnutrición crónica afectó al 11,5% de preescolares de 2 a 5 años tras una encuesta nacional. En el área urbana, alcanzó el 6,8% la desnutrición crónica, y en el área rural hubo un mayor incremento que afectó al 24,4%. Los departamentos con mayor nivel de desnutrición crónica en los preescolares fueron en Loreto 25.2%, Cajamarca 24,4%, Huánuco 19.2% Ayacucho 18,1% y Huancavelica con 31,5%. Por el contrario, el bajo nivel de desnutrición fue en Tacna 1,9%, Moquegua 2,2%, Lima Metropolitana 4,6%, Provincia Constitucional del Callao 5,6%, Ica 5.9% y Arequipa con 6.0% (6).

En ese contexto, en la I.E 5144 Divino Cristo de las Alturas, ubicado en el distrito de Ventanilla se observó que algunos alumnos de inicial de tres, cuatro y cinco años tenían un aspecto delgado y otros con exceso de peso, al interactuar con cinco madres de familia hicieron mención que en la alimentación consideraban harinas, carbohidratos y grasas en las loncheras de sus niños. Ante ello surge la pregunta ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la I. E 5144 Callao-Lima 2023? Como consecuencia

de la pregunta se propone como objetivo general el determinar la relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023, teniendo como objetivos específicos identificar el estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023, así como el identificar los hábitos alimenticios en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023.

En ese sentido se plantea la siguiente hipótesis general alternativa: Existe relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la I.E 5144 Callao- Lima 2023 Y como hipótesis nula: No existe relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la I.E 5144 Callao- Lima 2023

La investigación se justifica como base teórica aportando conocimiento, recolectando información de diferentes fuentes respecto a los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional.

Así mismo, esta investigación tiene una justificación práctica ya que busca que los padres identifiquen la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional.

Ante ello, esta investigación tiene como justificación social debido a la importancia que debe tener el colegio en conocer los hábitos alimenticios donde influyen las familias desde sus hogares por diferentes costumbres en cómo preparar y en qué momento consumir los alimentos ya que los padres desde su hogar puedan prevenir en sus hijos alguna complicación de salud.

## II. MARCO TEÓRICO

Entre las investigaciones referentes como antecedentes nacionales se cuenta con Villa en el año 2020, en Chincha desarrolló una investigación con el objetivo de determinar cómo se relacionan los adecuados hábitos alimenticios y el estado nutricional en niños de uno a cinco años de edad. El estudio tuvo diseño descriptivo no experimental correlacional y de corte transversal con un enfoque cuantitativo donde participaron 100 madres de preescolares de uno a cinco años. Se utilizó un cuestionario como instrumento y una encuesta como técnica. Los resultados evidenciaron que el 95% presentaron hábitos alimenticios adecuados y solo el 5% fueron inadecuados. Con relación al estado nutricional el 84% fueron adecuados y el 16% son inadecuados, concluyendo por medio de la correlación de Spearman ( $r=0.401$ ;  $p=0.000$ ) que existe relación directa entre los hábitos alimentarios en preescolares de uno a cinco años de edad. (7)

Cabrejos y Payajo en 2022, tuvieron como finalidad determinar la asociación del estado nutricional con los hábitos alimentarios de preescolares con cinco años de un colegio de Lima. Desarrollaron una investigación cuantitativa, descriptiva, donde se participaron 54 niños de un centro educativo en San Juan de Lurigancho. Como resultados, el 57.4% presentó un estado nutricional normal, 57.4% del total presentaron hábitos alimentarios totalmente saludables. Por otro lado, 24,1% tenían desnutrición, donde 24,1% manifestaron hábitos alimenticios no saludables, 14,8% tenían sobrepeso donde 14,8% tuvieron hábitos alimenticios no saludables y un 3,7% desnutrición severa. La correlación respecto a los hábitos alimentarios con el estado nutricional dio un valor de 0.913 ( $p=0.000$ ), por lo que concluyeron que existe relación entre dichas variables de estudio. (8)

Rueda en el 2021, en Lima realizó un artículo cuyo objetivo fue analizar si existe asociación entre conocimiento materno sobre alimentos saludables y estado nutricional en niños preescolares de un centro educativo. Su metodología fue observacional analítica y correlacional. Se obtuvo como muestra a 132 madres realizando como instrumento un cuestionario y técnica de correlación de Spearman, obteniendo como resultado el 42.9% de niños presentaron obesidad debido a que tuvieron madres que no tenían conocimiento sobre la alimentación saludable, el

63.6% su talla era adecuada para su edad ya que sus madres presentaron un buen nivel de conocimiento. El valor de correlación fue de  $-0.397$  ( $p=0.003$ ), por lo que concluyó que existe relación inversa entre el conocimiento de la madre y el estado nutricional de preescolares. (9)

Pérez en el año 2021, en Ventanilla realizó un estudio de investigación donde tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en niños. Su metodología fue de estudio cuantitativo, descriptivo y corte transversal, tuvo como muestra la participación de 90 niños, utilizando como instrumento dos cuestionarios por el cual se evidenció como resultado en los hábitos alimenticios de 3 formas como reguladores 45.6%, malos 27.7% y buenos 26.7%. Con respecto al estado nutricional el 50% obtuvieron sobrepeso, 31.1% presentaron obesidad, el 10% se encontró con bajo peso y solo el 8.9% estaba con un peso adecuado. El análisis estadístico dio un valor de  $\rho = 0.772$ ,  $p = 0.031$ ; por lo que concluyeron que existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en niños (10)

Romero I, en el año 2020 en Tumbes realizó una investigación al fin de cumplir el objetivo de analizar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios. Su metodología es de enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, ya que obtuvo como muestra la participación de 30 madres de 4 años, utilizando como instrumento un cuestionario y ficha de evaluación, en los resultados que se evidenciaron es que en los niños tras los hábitos alimentarios fue un porcentaje 13.3% ya que sus alimentos era poco saludable y el 23.3% no resultaron saludable para su alimentación, al respecto del estado nutricional en niños, el 80% su nutrición fue normal, el 6,7% de niños presentaron desnutrición crónica y aguda y tras la obesidad y sobrepeso solo fue el 3,3%. Concluyeron que no existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional ( $p=0.993$ ) (11)

Asimismo, en relación a los antecedentes de investigación internacional, Maggi en 2023 planteó identificar la asociación de los hábitos alimenticios y el estado nutricional en niños menores de 5 años en una comunidad de Ecuador. Desarrolló una investigación cuantitativa, correlacional y descriptiva, donde participaron 60 niños. Como resultados obtuvo que el 73% presentaron hábitos alimenticios no saludables y que el 38% presentaba sobrepeso. Asimismo, el 55% indicaba talla

baja según la talla/edad, 34% desnutrición respecto al peso/edad, y 3% indicó desnutrición severa según el peso/talla. El valor de rho de Spearman indicó 0.756 ( $p=0.000$ ). Concluyó que se presenta asociación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional. (12)

Asimismo, Pamela J, et al., en 2020 en Chile efectuó un estudio con la finalidad de analizar los hábitos alimenticios y estado nutricional de los preescolares que lleguen a asistir en las escuelas deportivas de la integración de la comuna de Chillán. La metodología fue de carácter cuantitativo, mediante un estudio analítico de corte transversal, obteniendo como resultado una alta probabilidad de malnutrición, de los cuales hubo un total del 58.7% de preescolares con sobrepeso y obesidad, además de ello se puede evidenciar que siguen patrones de un consumo alimenticio inadecuado caracterizado por la ingesta de bebidas (54%) que contiene alto nivel de azúcar. Concluyeron que el consumo de bebidas azucaradas guarda relación con el estado nutricional de los preescolares ( $p=0.042$ ). (13)

Del mismo modo, Chavarro, B et al, en 2020 en Colombia, realizó un artículo cuyo objetivo fue analizar el estado nutricional y factores asociados a un grupo de preescolares de un centro educativo del Cali. Su metodología es cuantitativa y su método descriptivo transversal. En su muestra utilizó una población total de 92 personas, incluyendo padres, docentes y preescolares; utilizando 2 encuestas como instrumento y una ficha de tamizaje nutricional dirigida a los docentes y padres. Los resultados evidencian que el 14% de las niñas presentan talla baja y el 2,4% de niños presentan retraso del crecimiento. Entre las niñas, el 6,8% se encontraba en riesgo de desnutrición frente al 8,8% de los niños, y el 10% de los niños y el 6% de las niñas se encontraban con bajo peso, mientras que el 10% de las niñas y el 19% de los niños tenían riesgo de sobrepeso, por el cual el 76% de personas indicó tener conocimiento sobre los hábitos alimenticios pero no se reflejaron en los preescolares ya que el 43% recibían sólo 4 comidas al día, es por ello que aumentaba la desnutrición a consecuencia del nivel de pobreza. (14)

Henríquez F et al, en 2018 en Chile realizaron una investigación cuyo objetivo de investigación fue asociar la conducta alimentaria y el estado nutricional de preescolares. La metodología empleada fue de corte transversal debido a su muestra que utilizaron a 247 preescolares de la edad de 2 a 4 años con la finalidad

de poder evaluar el estado nutricional con el índice antropométrico: peso /talla y perímetro: cintura/edad. Como instrumento fue mediante una encuesta que se realizaron a las madres de los preescolares ya que evaluaron la conducta alimentaria que tenían sus hijos. En los resultados se evidenció respecto a la malnutrición que el 40.5% de los niños presentaban sobrepeso y el 18.1% obesidad, respecto a las niñas el 37.2% presentaron sobrepeso y el 12.4% obesidad. En el perímetro se reflejó que son más los niños que destacan obesidad abdominal que en mujeres. (15)

Lindao en 2021 planteó como finalidad analizar cómo se relaciona el estado nutricional y hábitos alimentarios de niños entre 3 a 5 años. Desarrolló un estudio no experimental con corte transversal, donde se tuvo a 50 niños como muestra. Como resultados mostró que el 46% consume frutas de 5 veces a la semana, 72% comía verduras 2 a 4 días por semana, 62% come papas fritas 2 a 4 veces semanal. La correlación entre hábitos alimentarios y estado nutricional por chi cuadrado da una significancia de 0,009, concluyendo que existe relación los hábitos alimenticios y estado nutricional de los niños (16).

Asimismo, el estudio tiene como base a la teoría de promoción de la salud de Nola Pender, la cual se encuentra dirigida a mejorar el aprendizaje conductual y cognitivo de los preescolares ya que mediante ello lograrán obtener un estilo de vida saludable. La teorista expresó que "La conducta se motiva al anhelo de conseguir el bienestar y el potencial humano. Ello logra entender conductas humanas asociadas a la salud y a la vez está orientado a generar estilos de vida saludables. El modelo de promoción de salud según Nola Pender explora cómo las características y vivencias personales, el conocimiento conductual y las emociones llevan a cada individuo a presentar o no acciones saludables. En cuanto a relación con los preescolares la teoría está relacionada ya que los hábitos alimenticios saludables son primordiales para tener una salud adecuada y ello se podrá llevar a cabo mediante la educación o promoción de la salud al individuo (17).

En relación a las bases teóricas, en primer lugar, los hábitos alimenticios son conjuntos de conductas que son adquiridas por el niño ya que son influenciados por la familia, dependiendo de las condiciones sociales, religiosos, cultural y económico. Se define a los alimentos a cualquier sustancia que se encuentra



procesada o semi procesada, en la cual se incluyen las bebidas usadas en la producción o preparación de alimentos, las cuales sirven para el consumo de las personas (18).

La alimentación se define como un proceso fisiológico ya sea consciente o voluntario. Este acto consiste en que las personas ingieren los alimentos solo para satisfacer la necesidad de comer en el día ya que proporciona energías, nutrientes y otros bioactivos para poder cumplir y satisfacer las necesidades básicas y diarias. La alimentación saludable ayuda a los preescolares a protegerse de la malnutrición y de enfermedades no transmisibles como la diabetes. (19).

Una alimentación saludable debe estar compuesta de macronutrientes, los cuales son nutrientes que aportan mayor fuente de energía hacia el organismo para un buen funcionamiento y promover el crecimiento. Se clasifican en: a) proteínas (ayuda en la formación de tejidos y masa muscular, oxigena el organismo y crea defensas para el cuerpo, puede ser de origen animal como la leche, yogurt, queso, huevo, pescado o carne, de origen vegetal que está conformado por frutos secos y legumbres. b) grasas (aporta energía al organismo la cual ayuda generar membranas celulares y tejido nervioso) y c) carbohidratos moléculas constituidas por átomos de hidrógeno, oxígeno y carbono cuya función es brindar energía (20).

Así mismo otro elemento importante son los micronutrientes que son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para la gran parte de funciones vitales. Las vitaminas son sustancias orgánicas que cumplen la función de regular y ordenar las respuestas químicas del metabolismo. Dentro de las vitaminas encontramos dos grupos de vitaminas las cuales son las liposolubles (A, la E, la D y la K), y las hidrosolubles como la vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina B6, vitamina B12, ácido pantoténico, folato y biotina. Los minerales con sustancias inorgánicas, los principales que nuestro organismo requiere son: calcio, potasio, fósforo, sodio, azufre, cloro, magnesio, hierro, yodo, flúor y zinc (21).

La edad preescolar se da desde que el niño adquiere autonomía hasta que empiece ir a la escuela ya que ellos se encuentran en el nivel inicial, en esa etapa los preescolares comienzan haber hábitos alimenticios distintos debido al consumo por sus costumbres que tienen sus familiares y tratar de imitarlos y esto genera la

disminución de apetito que será difícil de poder modificarla sino se educa al niño de los hábitos alimenticios adecuados para que obtengan un estilo de vida saludable. Los alimentos saludables son muy importantes para un crecimiento adecuado y un desarrollo psicomotor, motricidad, físico e intelectual, a esta edad las necesidades nutricionales pueden ser altas y variable en el apetito, en general un preescolar debe ingerir como mínimo 5 comidas en transcurso del día. (22)

Siempre es importante tener en cuenta la buena integración respecto a los hábitos alimenticios del preescolar ya sea como el horario adecuado, el lugar, el uso de cubiertos y evitar que coman en un lugar no apropiado como la cama y estar cerca al televisor. Al preescolar siempre hay que procurar que su alimentación sea completa es decir que contengan frutas, verduras y alimentos de origen animal, equilibrada ya que será el aporte adecuado para la necesidad de cada individuo y adecuada ya que aportará una variedad de alimentos que brindan nutrientes que aporten energías y hagan sentirnos sanos (23).

Entre las dimensiones de los hábitos alimenticios se tiene en primer lugar el tipo de alimentos, los cuales son todos aquellos que un preescolar debe consumir o evitar para una buena salud. Las recomendaciones que se debe incluir a diario a los preescolares en sus alimentos son los siguientes: consumir leche y derivadas, considerado un alimento completo, adecuado y conteniendo vitaminas. En el preescolar debe digerir de 500-1.000ml al día; restringir el consumo de quesos grasosos con más del 30% y mantequilla debido a que contiene el 82% de grasa; consumir pescados, mariscos, huevos, carnes y legumbres(semillas), ya que son alimentos que proporcionan energía, además que contiene el Omega 3; consumir huevo debido a que contiene yema no se debe comer no más de 1 al día y 3 veces por semana; asimismo, los cereales por ser alimentos importantes debido a que contienen vitamina B y aporta energía y nutrientes. (24)

Asimismo, el preescolar debe consumir frutas de 2 a 3 porciones por día de frutos y verduras ya que contienen vitamina, fibra y minerales para la buena salud. El consumo de los frutos en el preescolar es importante ya que aportan minerales, vitaminas, ácidos grasos insaturados y proteínas esto va a poder mejorar la memoria y el rendimiento gracias al fósforo que contiene. Es muy importante que las verduras y frutas deben ser lavadas y almacenadas donde no le pueda dar la

luz como en un refrigerador., Finalmente, no olvidar beber agua, que es una bebida única e indispensable. (25)

La segunda dimensión hace referencia a la frecuencia de alimentos, que hace referencia a las veces que un preescolar come al día. La OMS recomienda proveer al preescolar como máximo de 5 porciones al día ya que ayudará a garantizar una buena ingesta en fibra y disminuir el riesgo de la anemia, diabetes, sobrepeso u obesidad que son consideradas enfermedades no transmisibles. En primer lugar, el desayuno es la primera comida del día y aporta energía y calorías, incluye lácteos, cereales y frutas. La ingesta de estos alimentos tiene una gran importancia en el preescolar para un adecuado rendimiento durante el día a nivel físico e intelectual y desarrollo de sus actividades de manera eficaz. Continúa con la media mañana, que es el alimento consumido entre el desayuno y la comida (frutas, frutos secos), ayuda a que el niño reponga todo el desgaste de energía que realizó en las actividades de la mañana (26).

Después sigue la comida, que es la segunda alimentación que ayudará al crecimiento y desarrollo del preescolar, así mismo que contiene mayor cantidad de nutrientes, proteínas, minerales, fibras y carbohidratos, por ejemplo: “arroz con pescado o carne, verduras y un postre como fruta”., además este tipo de comidas tiene gran aporte nutricional lo cual ayuda a reponer las energías gastadas por el preescolar para que así pueda concluir con sus actividades lo que resta del día (27).

Luego pasa a la merienda, que permite completar el aporte energético del niño para que así pueda concluir con sus actividades diarias, se recomienda frutas, leche o yogurt. Finalmente se tiene la cena, que es la última comida del día y es de gran importancia ya que el organismo del preescolar necesita nutrirse para despertar con energía y así mismo va a mejorar sistema muscular, cuál debe ser ligera para evitar la indigestión y pesadez estomacal, se recomienda verduras cocidas, sopas, tostadas y un vaso de leche (28).

Por otro lado, en relación a las bases teóricas respecto al estado nutricional, son los estados que se encuentra el niño tras relación con las necesidades nutritivas e ingesta de energía del organismo. La nutrición compone los alimentos de la cual satisfacen las necesidades del preescolar y es esencial para el desarrollo cognitivo,

crecimiento y rendimiento escolar para ello hay requerimientos nutricionales que son la energía, proteínas, calcio y nutrientes (29).

Un mal estado nutricional puede darse por desnutrición crónica es consecuencia del retraso del crecimiento y desarrollo de los preescolares de tres a cinco años. Los efectos de la desnutrición impiden el desarrollo conductual y cognitivo del preescolar lo cual repercute en el rendimiento escolar y como consecuencia debilita la futura productividad de desempeño en su centro de estudio. Si el preescolar no cuenta con una adecuada alimentación al iniciar los años de vida, no podrá llegar tener habilidades en su institución por causa a que tendrá el déficit de aprender, comunicarse, socializar, pensar, analizar y adaptarse con sus compañeros de su entorno. (30)

Asimismo, se tiene la malnutrición, que es la consecuencia de las carencias de nutrientes y proteínas fundamentales en la etapa preescolar, la desnutrición forma parte de la malnutrición por el cual el preescolares llega a tener retraso en el crecimiento y emaciación la cual el peso no va acorde a la talla. Todos los preescolares deberían tener la misma accesibilidad y seguridad para la adquisición de los alimentos nutritivos. Los grupos poblacionales según se encuentran ubicados demográficamente se ven perjudicados por las carencias económicas que presentan, así mismo los indicadores son a) bajo peso para la edad, b) baja talla para la edad y c) bajo peso para la talla. La malnutrición afecta al desarrollo del preescolar y esto genera un gran impacto en la economía y en el tejido social de los países ya que afecta la capacidad de lograr objetivos en múltiples dimensiones, la población que se tiene mayor vulnerabilidad de sufrir desnutrición demográficamente se encuentra ubicado en la zona de la sierra ya que debido a las carencias económicas se dificulta poder brindar una alimentación adecuada, balanceada y rica en nutrientes (31).

La Norma Técnica de Salud para el control del Crecimiento y Desarrollo de la niña y el niño menor de 5 años del 2017 en el Perú tiene como finalidad mejorar la salud, el estado nutricional y el desarrollo infantil temprano de los niños y niñas. Así mismo identificar el riesgo o alteraciones en el crecimiento para ello se tomará los siguientes aspectos: Esta norma técnica considera la Antropometría: Es aquel proceso que mide las dimensiones como la talla, el peso y el perímetro cefálico,

esto servirá para facilitar un mejor desarrollo y crecimiento del menor, crecimiento: Es aquel proceso fisiológico en la cual se verá reflejado el peso y talla, desarrollo: Es un proceso dinámico de la cual la persona pueda tener la capacidad de realizar funcione. (32)

Según Pedro Javier Navarrete Mejía, Loayza Alarico, Velasco Guerrero, indica que el índice de masa corporal es un indicador que está relacionado con el peso y la estatura, y se puede hallar con el peso del niño o niña dividido por el cuadrado de la altura. Mayormente se utiliza para poder comprobar si hay sobrepeso u obesidad. Además, es un indicador indirecto de la grasa que hay en el tejido corporal (33).

En el tiempo posnatal, el período de crecimiento más crítico debido a deficiencias nutricionales son los primeros meses de vida. Los estudios han demostrado que la desnutrición grave de proteínas y calorías en los bebés provoca una detención del crecimiento, lo que sería un mecanismo de defensa para sobrevivir con una ingesta reducida de nutrientes, pero da como resultado una reducción de la altura, lo que puede explicar por qué la altura promedio de los bebés es más baja. Bebés: la desnutrición es común en las personas que viven en países en desarrollo debido a la falta de calorías y proteínas. (34)

Entre las dimensiones del estado nutricional se tiene, en primer lugar, al peso para la edad. Esta métrica permite brindar información sobre cómo se relaciona el peso en función de la talla y la edad. Así, este indicador se ve afectado por el retraso y la pérdida de peso, resultando un indicador ambiguo, especialmente en los primeros 12 meses, donde lo importante en el bajo peso está relacionado a su altura. El infante indicado como "bajo peso" puede presentar una relación peso con la longitud/altura normal debido a su baja estatura. Por el contrario, los niños clasificados como de "peso normal" pueden tener sobrepeso si son pequeños. (34)

En segundo lugar, se tiene la dimensión talla para la edad; donde una talla de menor estatura indica un impacto negativo acumulativos de una nutrición inapropiada respecto a cantidad o calidad, los impactos nocivos de infecciones agudas repetitivo y las deficiencias de ciertos nutrientes como el zinc y el calcio. Los niños con desnutrición padecen un retraso para aumentar su talla resultando más bajos que sus compañeros, lo que significa que son bajos. Este retraso se denomina

desnutrición crónica o emaciación. Los defectos de crecimiento que se desarrollan en los dos primeros años de vida rara vez son reversibles, lo que deja al niño con desnutrición crónica permanente (retraso en el crecimiento). (35)

Finalmente, se tiene la dimensión peso para la talla: Esta métrica es un parámetro del estado nutricional presente. El bajo peso y la altura se conocen como desnutrición aguda y generalmente son causados por un período corto de ingesta inadecuada de alimentos y/o episodios recurrentes recientes de enfermedades agudas, especialmente diarrea. Una pérdida de peso muy elevada conlleva a los casos de desnutrición extrema. (36)

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

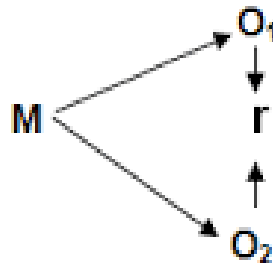
##### 3.1.1 Tipo de investigación

La investigación es tipo básica de enfoque cuantitativo cuya función es adquirir conocimiento y cuyo propósito es ampliar el conocimiento teórico existente. (36)

##### 3.1.2 Diseño de investigación

Cuenta con diseño no experimental porque las variables no se manipulan y los eventos se presentaron sólo para analizar posteriormente. Resultó correlacional y transversal porque permite correlacionarlas en un tiempo determinado y analizar la asociación de las variables por medio de la recolección de datos. (36)

En el siguiente gráfico se presenta la correlación o asociación entre las variables:



Donde

M: Muestra

r: Relación entre las variables

O1: Observación de la Variable 1 Estado Nutricional de los preescolares.

O2: Observación de la variable 2 Hábitos alimenticios de los preescolares.

## **3.2 Variables y operacionalización**

Variable 1: Hábitos alimenticios

Definición conceptual:

Los hábitos alimenticios son comportamientos para alimentarse realizados a diario ya que incluye en la elección de tipos y frecuencia para que el preescolar pueda consumir adecuadamente sus alimentos. (18)

Definición operacional:

Los hábitos alimenticios son medidos mediante un cuestionario de 16 preguntas divididas en 2 dimensiones: Tipo de alimentos, y Frecuencia de alimentos (Anexo 1).

Estado Nutricional

Definición conceptual:

El estado nutricional es la situación de salud que se encuentra el preescolar como consecuencia de su alimentación y nutrición que reciba así mismo el estilo de vida, condiciones de salud y condiciones sociales. (29)

Definición operacional:

El estado nutricional fue evaluado por una ficha de recolección de datos de los indicadores talla peso y edad, donde se evaluó en sus 3 dimensiones: Peso para la talla, peso para la edad, y talla para la edad (Anexo 1).

## **3.3 Población, muestra y muestreo**

### **3.3.1 Población**

La población estuvo conformada por 46 preescolares de 3 a 5 años de la I.E 5144 que cumplan con los siguientes criterios de inclusión y exclusión:



**Criterios de inclusión:**

- Preescolares entre la edad de 3 a 5 años
- Preescolares que cuentan con el consentimiento informado de su padre o madre.
- Preescolares de 3 a 5 años del turno tarde

**Criterios de exclusión:**

- Preescolares de 3 a 5 años que no cuentan con el consentimiento informado de su padre o madre.
- Preescolares de 3 a 5 años del turno mañana.
- Preescolares de 3 a 5 años con diagnóstico de alguna patología congénita o de salud mental.

**3.3.2 Muestra**

El estudio utilizó como muestra a toda la población de niños entre 3 a 5 años. Según Sucasaire cuando en el estudio se tiene acceso a toda la población se denomina muestra censal. (37)

**3.3.3 Muestreo**

Para el muestreo se ha considerado el no probabilístico por conveniencia. Según Sucasaire, sustenta que este tipo de muestreo será de acuerdo con el propósito de un fin o interés y la toma de decisión del investigador (37).

**3.3.4 Unidad de análisis**

La unidad de análisis son los preescolares de 3 a 5 años del nivel de inicial de la IE 5144.

### **3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos**

#### **Técnica**

La técnica que se utilizó es una encuesta de cotejo para la evaluación del estado nutricional de los preescolares que permite valorar las medidas antropométricas (peso, talla y edad), (Anexo N°1)

#### **Instrumento**

Para recolectar los datos de la variable hábitos alimenticios se utilizó el cuestionario elaborado por Romero I (11) en 2020, que permite reunir información y luego estandarizarla, para conocer los hábitos alimenticios en sus dos dimensiones: tipos de alimentos y frecuencia. (Anexo 2)

La escala de valoración y puntajes asignados para medición de los hábitos alimentarios son: No saludables (1 punto), Poco saludables (2) y saludables (3). Esta a su vez contiene dos dimensiones: tipos de alimentos (hábitos no saludables 7 puntos, hábitos poco saludables 14 puntos, hábitos saludables 21 puntos). Frecuencia de alimentos (hábitos no saludables 9 puntos, hábitos poco saludables 18 puntos, hábitos saludables 27 puntos). La suma total es hábitos saludables de 33-48 puntos, hábitos poco saludables: 17-32 puntos, hábitos no saludables: 1-16 puntos.

La ficha del recojo de datos fue sometida a proceso de validación por 5 jueces de expertos donde el puntaje de coeficiente V de Aiken es de 0.99 (Anexo 3)

Luego de su evaluación se aplicó una prueba piloto en 10 preescolares, donde por el Alfa de Cronbach el valor obtenido fue de 0.827 que indicó un instrumento confiable (Anexo 4).

Por otro lado, para la recolección de datos de la variable estado nutricional se utilizó una ficha de recolección de datos sobre peso, talla y edad de los preescolares, la cual se evaluó mediante las curvas de crecimiento del MINSA (Anexo 2)

### **3.5 Procedimientos**

Como primer punto se solicitó el permiso correspondiente a la Directora de la I.E 5144 con el fin de lograr la participación de la muestra seleccionada, luego de obtener el permiso se coordinó la fecha para la realización de la encuesta en donde aplicaremos el instrumento de hábitos alimenticios y estado nutricional, por consiguiente en la fecha indicada se procedió a realizar las encuestas a las madres y para hallar las medidas antropométricas del estado nutricional se realizó una encuesta de cotejo donde se pesó y taló al preescolares y así pudimos recolectar la información necesaria para el desarrollo de la investigación.

### **3.6 Método de análisis de datos**

Al culminar de recolectar los datos estos fueron vaciados a una base de datos del programa Excel y luego al programa de matriz estadístico del SPSS. (38)

Los datos recolectados se analizaron con uso de tablas, es de importancia tener en cuenta antes de ejecutar un análisis descriptivo, fue comprobado el objetivo general de la investigación del mismo modo se tuvo que reconocer las escalas de medición de las distintas variables de investigación. Por último, con las tablas obtenidas se realizó los resultados del presente estudio donde posteriormente se efectuó la descripción y discusión.

### **3.7 Aspectos Éticos**

Se dio la importancia para poder aplicar la investigación con lo siguiente: Los principios que se aplicaron por la autonomía fue mediante el consentimiento informado de los padres, madres o cuidadores de niños en edad preescolar que participaron voluntariamente con sus hijos en el estudio. La beneficencia fue reflejada con los datos de la investigación obtenidos y disponibles para la población. La no maleficencia se evidenció al no exponer las informaciones

para otros fines sin causar daño. La justicia se evidenció en las participaciones de madres, padres o cuidadores de los preescolares de manera justa, considerando el bienestar vital, buscando que la autonomía de cada participante no sea perjudicada. (39)

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1: Relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023**

		Hábitos alimenticios	Estado nutricional	
<b>Rho de Spearman</b>		Coefficiente de correlación	1.000	0.412
	<b>Hábitos alimenticios</b>	Sig. (bilateral)	-	0.000
		N	46	46
		Coefficiente de correlación	0.412	1.000
	<b>Estado nutricional</b>	Sig. (bilateral)	0.000	-
		N	46	46

Fuente: Elaboración propia

La correlación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional fue significativa ( $p < 0.05$ ), con un valor de correlación de  $r = 0.412$ . Por tanto, existe una correlación positiva moderada entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional.

**Tabla 2: Hábitos alimenticios en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023**

	<b>f</b>	<b>%</b>
	<b>(46)</b>	<b>(100%)</b>
<b>Hábitos poco saludables</b>	17	37.0%
<b>Hábitos saludables</b>	29	63.0%

Fuente: Elaboración propia

La mayoría de preescolares de 3 a 5 años presentaron hábitos saludables (63%) y el resto hábitos poco saludables (37%)

**Tabla 3: Estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023**

		<b>f</b>	<b>%</b>
		<b>(46)</b>	<b>(100%)</b>
<b>Peso / Talla</b>	Desnutrición severa	2	4.3%
	Desnutrición aguda	13	28.3%
	Normal	25	54.4%
	Sobrepeso	6	13.0%
<b>Peso / Edad</b>	Bajo peso	15	32.6%
	Normal	25	54.4%
	Sobrepeso	6	13.0%
<b>Talla / Edad</b>	Talla baja severa	2	4.3%
	Talla baja	12	26.1%
	Normal	17	37.0%
	Alto	14	30.4%
	Muy alto	1	2.2%

Fuente: Elaboración propia

Respecto al peso/talla, el 54.4% fue normal, el 28.3% desnutrición aguda y el 13% sobrepeso. Respecto al peso/edad, el 55.4% fue normal y el 32.6% bajo peso, y el 13% sobrepeso. En cuanto a talla/edad, el 37% fue normal, 30.4% talla alta, y 26.1% talla baja.

## V. DISCUSIÓN

Los resultados mostraron que existe una relación positiva moderada entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional ( $r=0.412$ ;  $p<0.05$ ), resultados similares a los estudios de Villa, Cabrejos, Pajayo y Pérez, (7,8,10), donde los autores indicaron que los niños con hábitos alimenticios saludables presentaban un estado nutricional normal y sin riesgo. Henríquez et al. (15) indicaron que una mala alimentación en los niños altera su estado nutricional, haciendo que el bajo consumo de nutrientes como proteínas y vitaminas provoca una caída en el peso del preescolar, generando desnutrición. Asimismo, Abadeano et al. (23) menciona que los preescolares deben consumir diversos alimentos con un equilibrio apropiado de los nutrientes que le aporten energía y salud. Por otro lado, un consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, productos procesados y frituras en exceso provoca un aumento de peso arriba de los indicadores para su edad, lo que genera sobrepeso y en peor de los casos, obesidad. Lindao (16) manifestaron que hay niños que les resultaba difícil darles alimentos saludables, en muchos casos el consumo de frituras era inevitable en los almuerzos, lo que genera una baja calidad nutricional.

La correlación moderada que se obtuvo en el estudio puede deberse a que el estado nutricional de un preescolar también viene de su alimentación durante los primeros meses y años de nacimiento. Esto quiere decir que los niños que a pesar de tener una buena alimentación podrían presentar un peso menor a los índices normales para su edad y talla, donde uno de estos factores es la carencia de lactancia materna durante los primeros 6 meses, que provocó un crecimiento más lento en ese período de tiempo. Chaparro (34) menciona que un preescolar que haya tenido carencias de proteínas y calorías en los primeros 6 meses de vida provoca que su crecimiento sea más lento o en el peor de los casos que simplemente no ocurra. Por todo esto, resulta importante que los padres puedan brindar una alimentación adecuada a los niños en etapa preescolar, y que ellos generen hábitos alimenticios saludables, que se relacionarán a un estado nutricional normal y saludable.



Respecto al primer objetivo específico, los resultados indicaron que la mayoría de preescolares presentaba hábitos alimenticios saludables (63%) y los demás poco saludable (37%), similar a los estudios de Cabrejos, Pajayo y Romero (8,11), que indicaron que más de la mitad presentaban una alimentación saludable. Los autores manifiestan que los malos hábitos alimenticios del niño están relacionadas a los alimentos que brindan sus padres durante el desayuno, almuerzo y cena, habiendo poca cantidad de verduras, y una cantidad mayor de carbohidratos. Zapata et al. (29) indican que las costumbres familiares son un indicador de hábitos alimentarios que difícilmente pueden ser modificadas mientras más crezca el niño, evitando tener un estilo de vida saludable. Además, Molina et al. (24) mencionan alimentos como la leche, pescado, huevo, legumbres, entre otros, que resultan vitales el desarrollo del preescolar; el consumo de proteínas, vitaminas y omega 3 benefician al desarrollo físico y mental.

En relación a ello, Hernández et al. (26) menciona que los padres deben brindar un desayuno lleno de lácteos, cereales y fruta, que permitan generar un mejor rendimiento físico e intelectual al preescolar, además de tener alimentos de media mañana como frutos secos que logren reponer el desgaste energético realizado durante la mañana por actividades preescolares dentro de su centro educativo. Asimismo, Ros et al. (27) indica que el almuerzo debe continuar con la misma idea de nutrientes, con una alta cantidad de nutrientes proteínas fibras y carbohidratos, generando un buen aporte nutricional que permita continuar con sus actividades del día. Finalmente, Rivas et al. (28) señalan que muchos padres suelen descuidar o ignorar la cena, pensando que todos los alimentos esenciales deben estar durante el desayuno y almuerzo, siendo esta una idea errónea, ya que en la cena el preescolar requiere una nutrición adecuada para despertar con energía, con la diferencia que deben ser una comida ligera que no provoque pesadez estomacal, como sopas, verduras cocidas y un vaso de leche.

Es por ello que resulta importante que la alimentación en esta etapa sea completa y equilibrada, es decir, consumo de verduras, frutas, alimentos de origen animal, ya que generará los nutrientes esenciales para su desarrollo y, además, deba darse tanto en el hogar como en las instituciones educativas donde el preescolar realiza un desgato energético debido a las actividades para su aprendizaje.

Respecto al segundo objetivo específico, los resultados señalaron que más de la mitad de niños presentaban un indicador peso/talla, peso/edad y talla/edad normal. Asimismo, 28.3% presentaron desnutrición aguda, 13% sobrepeso, 32.6% bajo peso, y 26.1% talla baja, semejante a los estudios de Chavarro et al., y Henríquez et al. (14,15), quienes indican que alrededor de un tercio de su población presenta un riesgo nutricional. Estos riesgos son un problema de salud para el niño ya que es un indicador de un bajo crecimiento y desarrollo, que a su vez es un signo de una baja energía para poder desarrollar sus actividades, debido al cansancio provocando por su excesivo o bajo peso.

Velasco et al (31) mencionan que un niño con malnutrición es producto de una carencia de diversos nutrientes y proteínas esenciales en su etapa preescolar, las cuales resultan esenciales ya que ayudan a tener un mejor atención y retención de lo aprendido, brinda mayor energía, y mejora su razonamiento. Por otro lado, Choloquina et al. (30) manifiestan que la desnutrición impide el desarrollo conductual y cognitivo del preescolar, llegando a dificultarle el aprendizaje, pensamiento para analizar situaciones, e incluso comunicación y socializarse con sus compañeros, y como señalan Alonzo et al. (35) estos efectos en esta etapa y e incluso durante los primeros dos años son difícilmente reversibles, por lo que la desnutrición permanecería en el preescolar de forma permanente.

Por todo ello, es importante tomar medida periódicamente de los valores de peso y talla, y controlar el estado nutricional del preescolar, evitando salir de los límites normales. Todo ello se logrará siguiendo el modelo de Nola Pender, donde tanto enfermeras, padres e institución educativa deben promover la buena salud por medio de los hábitos alimenticios saludables, ya que se relacionan con un buen estado nutricional. Esta promoción debe contener alimentos con alto contenido nutricional que permita el correcto desarrollo físico y mental del preescolar, y además se debe evitar o minimizar lo mayor posible el consumo de alimentos procesados con alto contenido de azúcar o grasas.

## **VI. CONCLUSIONES**

**PRIMERA:** Existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023 ( $r=0.412$ ;  $p=0.000$ ).

**SEGUNDA:** Respecto a los hábitos alimenticios, la mayoría de preescolares de 3 a 5 años presentaron hábitos saludables (63%) y el resto hábitos poco saludables (37%).

**TERCERA:** Respecto al estado nutricional, el 54.4% presentó peso/tallo normal, el 28.3% desnutrición aguda y el 13% sobrepeso. Asimismo, el 55.4% tuvo un peso/edad normal, el 32.6% bajo peso, y el 13% sobrepeso. Por último, el 37% tuvo talla/edad normal, 30.4% talla alta, y 26.1% talla baja.

## **VII. RECOMENDACIONES**

**PRIMERA:** Se recomienda a la institución educativa desarrollar programas de alimentación saludable para los preescolares, en coordinación con profesionales de enfermería capacitados, con la finalidad de aumentar la cantidad de niños preescolares con hábitos alimenticios saludables.

**SEGUNDA:** Asimismo, se debe capacitar a los padres de familia por medio de profesionales de enfermería capacitados en conocimientos sobre alimentación saludable y sus beneficios en los preescolares, con el objetivo de promover hábitos alimenticios saludables a sus hijos.

**TERCERA:** Finalmente, se sugiere a los estudiantes de enfermería profundizar la investigación sobre hábitos alimenticios y estado nutricional en preescolares de diversas zonas de Lima y provincia, para identificar los focos de hábitos alimenticios no saludables y de preescolares con sobrepeso, promover las recomendaciones descritas en este estudio.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. Centro de Prensa, agosto 2018 [citado el 27 de abril del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Nicolás AH, Cano MG, García SG, Alonso JMR. Nutrición en los niños de preescolar, escolar y adolescencia: actuaciones y orientaciones educativas para lograr y mejorar una buena alimentación. *South Florida Journal of Development* [Internet]. 2021; 2(2): 2923–2937. Disponible en: <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/download/403/378/1215>
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Crecer bien en un mundo en transformación [Internet]. UNICEF 2019. [citado el 26 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
4. Paredes R. Efecto de factores ambientales y socioeconómicas del hogar sobre la desnutrición crónica de niños menores de 5 años en el Perú. *Rev Investig Altoandinas* [Internet]. 2020 [citado el 5 de mayo de 2023]; 22(3): 226–237. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18271/ria.2020.657>
5. Fonseca. Z, Quesada A, Meireles M, Cabrera E, Boada M. La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial. *Multimed* [Internet]. 2020 [citado el 5 de mayo de 2023]; 24(1): 237–246. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S102848182020000100237](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102848182020000100237)
6. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 12,1% de la población menor de cinco años de edad del país sufrió desnutrición crónica en el año 2020 [Internet]. Nota de prensa abril 2021. [citado el 5 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-121-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-de-edad-del-pais-sufrio-desnutricion-cronica-en-el-ano-2020-12838/>

7. Villa V. Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el Puesto de Salud Condorillo Alto, 2021 Tesis Pregrado. Universidad Autónoma de Ica. 2021. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1071>
8. Cabrejos L, Pajayos N. Estado nutricional y hábitos alimentarios en niños menores de cinco años de la I.E 128 La Libertad, SJL Mayo – 2022. Tesis Pregrado. Universidad Cesar Vallejo. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/117160>
9. Rueda R. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. Anales de la Facultad de Medicina. 2021 [citado el 1 de julio del 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.15381/anales.v82i4.20130>
10. Pérez M. Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años en Centro de Salud Mi Perú de Ventanilla. Tesis Pregrado. Universidad Interamericana para el Desarrollo. 2022. Disponible en: <http://repositorio.unid.edu.pe/handle/unid/314>
11. Romero I. Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Mis Primeros Pasos”, Andrés Araujo Morán, Tumbes, 2020. Universidad Nacional de Tumbes; 2020. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/123456789/2192>
12. Maggi B. Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en niños menores de 5 años. Barrio 6 de Enero. La Libertad, 2023. Tesis Pregrado. Universidad Estatal Península de Santa Elena. Ecuador, 2023. Disponible: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/10479>
13. Castillo P, Araneda J, Pinheiro AC. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas Integrales del Instituto Nacional de Deporte, Región de Ñuble. Revista Chilena [Internet]. 2020 [citado el 7 de julio de 2023];47(4):640–9. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000400640&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000400640&script=sci_abstract)

14. Chavarro B, Pérez V, Valencia S, Hincapié D, Bambague D. Nutritional status and associated factors within a group of preschoolers at an educational institution in Cali, Colombia. *Annals of nutrition and metabolism*, 2020. 76: 186
15. Henríquez F, Lanuza F, Bustos L, González A, Hazbún J. Asociación entre conducta alimentaria y estado nutricional en preescolares chilenos [Internet]. 2018; 35(5): 1049–1053. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182020000400640&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182020000400640&script=sci_abstract)
16. Lindao W. Relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios en infantes con bajo peso. Tesis Posgrado. Universidad de Guayaquil. Ecuador, 2021. Disponible: <https://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/61183>
17. Sánchez R, Arias D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender [Internet]. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2022; 28(2). Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020.\\_ORIGINAL.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020._ORIGINAL.pdf)
18. Pazmiño N. Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar. *Revista Científico-Académica Multidisciplinaria*. 2023; 8(4). Disponible: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5558/13746>
19. Cediél G, Perez E, Gonzalez L, Gaitán D. Current perspectives on food: from nutritionism to healthy, supportive, and sustainable food. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2022; 70(3). Disponible: <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.94252>
20. Wormald N, Oyanader B, Piñuñuri R, Valenzuela C. Características de la alimentación temprana y actual de preescolares en la Región de Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición*. 2021; 48(3). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300366>
21. Ferreres I, Pueyo M, Alonso M. Revisión y actualización de la importancia de los micronutrientes en la edad pediátrica, visión holística. *Nutrición Hospitalaria*. 2022; 39(3). Disponible: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04305>

22. González O, Expósito H. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*. 2020; 24(2): 98–107. Disponible en: [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2020/04/Pediatria-Integral-XXIV-2\\_WEB.pdf#page=38](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2020/04/Pediatria-Integral-XXIV-2_WEB.pdf#page=38)
23. Abadeano C, Mosquera M, Coello J, Coello B. Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. *Revista Eugenio Espejo*. 2019; 13(1). Disponible: <https://doi.org/10.37135/ee.004.06.09>
24. Molina P, Gálvez P, Stecher M, Vizcarra M, Coloma M, Schwingel A. Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares de familias vulnerables de la Región Metropolitana de Chile. *Atención Primaria*. 2021; 53(9). Disponible: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102122>.
25. San José M, Blesa L, Moreno J. Comedores preescolares y escolares. Guías, recomendaciones y normativa en España. *Anales de Pediatría*. 2021; 95(1). Disponible: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.01.010>
26. Hernández A, Garrido M, Giménez S, Rabal J. Nutrición en los niños de preescolar, escolar y adolescencia: actuaciones y orientaciones educativas para lograr y mejorar una buena alimentación. *South Florida Journal of Development* [Internet]. 2021; 2(2). Disponible: <https://doi.org/10.46932/sfjdv2n2-136>
27. Ros I, Botija G. Nutrición en el niño en la edad preescolar y escolar. *Protocolos diagnósticos y terapéuticos en Pediatría*. 2023; 1:455-466. Disponible: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/37\\_nutricion\\_escolar.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/37_nutricion_escolar.pdf)
28. Rivas L, Moya M, Bauce G. Fórmula dietética institucional para niños de educación inicial. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2021; 44(1). Disponible en: [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_fmmed/article/view/20488](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_fmmed/article/view/20488)
29. Zapata D, Moguel J, Acuña J, Torres A, Zarza A. Estado nutricional en preescolares y escolares mediante indicadores antropométricos en Ciudad del Carmen, Campeche, México. *Horizonte sanitario*. 2020; 19(2). Disponible en: <https://doi.org/10.19136/hs.a19n2.3681>



30. Choloquina M, Yáñez A. Factores asociados a la desnutrición en preescolares. *Journal Scientific MQRinvestigar*. 2022; 6(3). 102-119. Disponible en: [http://doi.revistamqr.com/V6\\_3\\_ART\\_6.pdf](http://doi.revistamqr.com/V6_3_ART_6.pdf)
31. Velasco M, Cantellano H, Carmona J. Formas de malnutrición regional en México en el marco de un desarrollo sostenible. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*. 2021; 30(51). Disponible en: <https://doi.org/10.24836/es.v30i55.848>
32. Ministerio de salud. Norma técnica de salud para el control del crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años, Lima-Perú: Dirección regional de salud. 2017 [Citado 01 de julio 2023]. Disponible en: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/04/964533/rm\\_537-2017-minsa.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/04/964533/rm_537-2017-minsa.pdf)
33. Angel J, Flores Y, Trejo P, Avila H, Gutierrez J. Metas maternas, prácticas y consumo de alimentos predictores del índice de masa corporal en preescolares. *Enfermería universitaria*. 2021; 17(2). <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2020.2.761>
34. Chaparro N. Perfil nutricional y velocidad de crecimiento de niñas y niños menores de 5 años. *Revista Uninorte de medicina y ciencias de la salud*. 2022 11(2): 138-155. Disponible: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7261258>
35. Alonzo O, Román J, Narváez M, Salabarría M. Impacto de intervención educativa nutricional en padres de niños de edad preescolar. *Revista Conrado* [Internet]. 2022; 18(S2): 570-577. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2495>
36. Morales F, Cabrera M, Andrade I, Torres N. Detección del Estado nutricional en niños de educación preescolar, mediante indicadores antropométricos. *VERTIENTES Revista Especializada en Ciencias de la Salud*. 2020; 23(1-2): 65-73. Disponible: <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2020/vre201-2h.pdf>
37. Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*. Primera edición, 2021. Disponible: [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)

38. Sucasaire J. Orientaciones para la selección y el cálculo del tamaño de la muestra de investigación. Primera edición. 2022. Disponible en: <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/3096>
39. Rivadeneira J, Barrera M, De La Hoz A. Análisis general del SPSS y su utilidad en la estadística. E-IDEAS [Internet]. 2020; 2(4): 17-25. Disponible en: <https://revista.estudioidea.org/ojs/index.php/eidea/article/view/19>
40. Solís G, Alcalde G, Alfonso I. Ética en investigación: de los principios a los aspectos prácticos. Anales de Pediatría. 2023; 99(3). Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2023.06.005>

## **ANEXOS**

## ANEXO 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADOR	ESCALA
Hábitos alimenticios	Según la OMS son patrones de alimentación que se realiza a diario ya que incluye ciertos patrones de tipos de alimentación y frecuencia para que el niño pueda consumir adecuadamente sus alimentos.	Hábitos alimenticios, se define como los patrones de alimentación que se realiza a diario e incluye la dimensión de tipo y frecuencia de alimentación que el niño consume.	Tipo de alimentos	Carnes y pescados	<b>Ordinal</b> Hábitos saludables: 33-48  Hábitos poco saludables: 17-32  Hábitos no saludables: 1-16
				Aceites	
				Cereales	
				Frutas y verduras	
			Frecuencia de alimentos	Numero de comida al día	
				Número de raciones a la semana	
Número de alimentos diarios					
Estado nutricional	Según la OMS se define como la situación de salud que se encuentra el preescolar como resultado de su alimentación y nutrición que reciba así mismo el estilo de vida, condición de salud y condiciones sociales	Estado Nutricional, se define como el resultado de las necesidades y gasto de energía alimentario, así mismo la evaluación de los indicadores es aparte del peso, tala y edad.	Peso/talla	Peso Edad Talla Sexo	<b>Ordinal</b> >+3 obesidad >+2 sobrepeso +2a-2 normal <-2a-3 desnutrición aguda <-3 desnutrición severa
			Peso/Edad	Peso Edad Talla Sexo	<b>Ordinal</b> >+2 sobrepeso +2 a-2 normal <-2a-3 bajo peso <-3 bajo peso severo
			Talla/edad	Peso Edad Talla sexo	<b>Ordinal</b> >+3 muy alto >+2 Alto +2a-2 Normal <-2a-3. talla baja <-3 Talla baja severa

## **ANEXO 2. INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN**

### **CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS**

#### **I. PRESENTACIÓN**

Estimada/o madre/padre de familia, a continuación, se le presentan una serie de preguntas relacionadas a los hábitos alimenticios para la cual se solicita responder con sinceridad a las preguntas, marcando con una (x) la alternativa que usted crea conveniente. La información proporcionada será considerada de carácter confidencial; el éxito del estudio depende de la veracidad de los datos. Se le agradece su colaboración.

#### **DATOS GENERALES**

Informante:

- a. Madre
- b. Padre

#### **HÁBITOS ALIMENTARIOS**

##### **Tipos de alimentos**

**1. ¿Qué tipo de carnes consume su niño habitualmente en el almuerzo?**

- a) Res, cerdo, chivo, vísceras
- b) Pollo, pavo, pato, vísceras
- c) Pescado

**2. ¿Qué bebidas consume habitualmente su niño en el desayuno?**

- a) Infusiones, té, café
- b) Leche
- c) Quinoa, avena, kiwicha

**3. ¿Qué consume su niño en el desayuno?**

- a) Pan solo o galletas
- b) Pan con pollo, huevo, queso
- c) Pan con jamón, mortadela, mantequilla, mermelada

**4. ¿Qué tipos de cereales consume habitualmente su niño en el almuerzo?**

- a) Arroz, trigo o quinoa
- b) sémola
- c) Fideos y otras pastas

**5. ¿Su niño consume habitualmente margarina, mantequilla y embutidos?**

- a) Si
- b) No
- c) A veces

**6. ¿Su niño consume verduras en el almuerzo?**

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

**7. ¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño a media mañana y media tarde?**

- a) Sándwich
- b) Frutas o mazamorras
- c) Galletas, postres, refrescos procesados o gaseosas

Frecuencia de alimentos

**8. ¿Cuántas comidas al día consume su niño?**

- a) 1 a 2 veces al día
- b) 3 veces al día
- c) 4- 5 veces al día

**9. ¿Durante la semana cuántas veces al día su niño consume verduras?**

- a) 1 a 3 veces
- b) 4 a 6 veces
- c) 7 a más veces

**10. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume tubérculos (¿papa, camote, yuca, olluco?)**

- a) 1 vez
- b) 2 veces
- c) 3 a más veces

**11. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume pescado?**

- a) ninguna
- b) 1 a 2 veces
- c) 3 a más veces

12. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño come carnes (pollo, res, pavo, vísceras)?

- a) 1 a 2 veces
- b) 3 a 4 veces
- c) 5 o más veces

13. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume menestras (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?

- a) Nunca
- b) 1 o 2 veces
- c) 3 veces

14. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume leche y derivados (yogurt, queso)?

- a) Nunca
- b) 1 a 2 veces
- c) 3 a más veces

15. ¿Cuántas unidades de frutas consume su niño durante el día?

- a) 1 unidad
- b) 2 unidades
- c) 3 unidades

16. ¿Cuántos vasos de agua consume su niño durante el día?

- a) Ninguno
- b) 1 a 3 vasos por día
- c) 4 a 6 vasos por día

## INSTRUCTIVO PARA INTERPRETAR EL CUESTIONARIO

### HABITOS ALIMENTICIOS

Los datos obtenidos serán interpretados según el puntaje en: hábitos alimentarios no saludables, hábitos alimentarios poco saludables y hábitos alimentarios saludables. Los respectivos puntajes obedecen a la suma de cada respuesta del siguiente cuestionario:

<b>Dimensión: Tipos de alimentos.</b>	<b>Escala valorativa</b>		
	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>
1. ¿Qué tipo de carnes consume su niño habitualmente en el almuerzo?	1	2	3
2. ¿Qué bebidas consume habitualmente su niño en el desayuno?	1	2	3
3. ¿Qué consume su niño en el desayuno?	1	3	2
4. ¿Qué tipos de cereales consume habitualmente su niño en el almuerzo?	3	1	2
5. ¿Su niño consume habitualmente margarina, mantequilla y embutidos?	1	3	2
6. ¿Su niño consume verduras en el almuerzo?	3	1	2
7. ¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño a media mañana y media tarde?	2	3	1
<b>Dimensión: Frecuencia de alimentos.</b>	<b>Escala Valorativa</b>		
	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>
8. ¿Cuántas comidas al día consume su niño?	1	2	3
9. ¿Durante la semana cuántas veces al día su niño consume verduras?	1	2	3
10. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume tubérculos (papa, camote, yuca, olluco)?	1	2	3
11. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume pescado?	1	2	3
12. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño come carnes (pollo, res, pavo, vísceras)?	1	2	3
13. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume menestras (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?	1	2	3
14. ¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume leche y derivados (yogurt, queso)?	1	2	3
15. ¿Cuántas unidades de frutas consume su niño durante el día?	1	2	3
16. ¿Cuántos vasos de agua consume su niño durante el día?	1	2	3



Dimensión	Escala de valoración		
	Hábitos no saludables	Hábitos poco Saludables	Hábitos saludables.
Tipos de Alimentos	7 puntos	14 puntos	21 puntos
Frecuencia de Alimentos	9 puntos	18 puntos	27 puntos
<b>TOTAL</b>	1-16 puntos	17-32 puntos	33-48 puntos

La escala de valoración y puntajes asignados para medición de los hábitos alimentarios se muestra en la tabla N°3

Tabla 2. Escala de Calificación del Cuestionario

Escala de valoración	Puntajes asignados
No saludables	1
Poco saludables	2
Saludables	3

Fuente: Romero Ingrid, 2020

## FICHA PARA MEDIR EL ESTADO NUTRICIONAL EN PREESCOLARES

El estado nutricional se evaluará a través del peso y talla y se valorará las medidas antropométricas

### Escala de valores tras el estado nutricional tras dimensión peso y talla.

Porcentil	Escala de valoración
Z>+3	Obesidad
Z> + 2	Sobrepeso
Z+ 2 a -2	Normal
Z< -2a – 3	Desnutrición Aguda
Z< -3	Desnutrición severa

Fuente: Norma técnica de salud 2011 (MINSA)

### Escala de valores del estado nutricional tras dimensión peso y edad

Porcentil	Escala de valoración
Z> + 2	Sobrepeso
Z + 2 a -2	Normal
Z < -2 a -3	Bajo peso
z<-3	bajo peso severo

Fuente: Norma técnica de salud 2011 (MINSA)

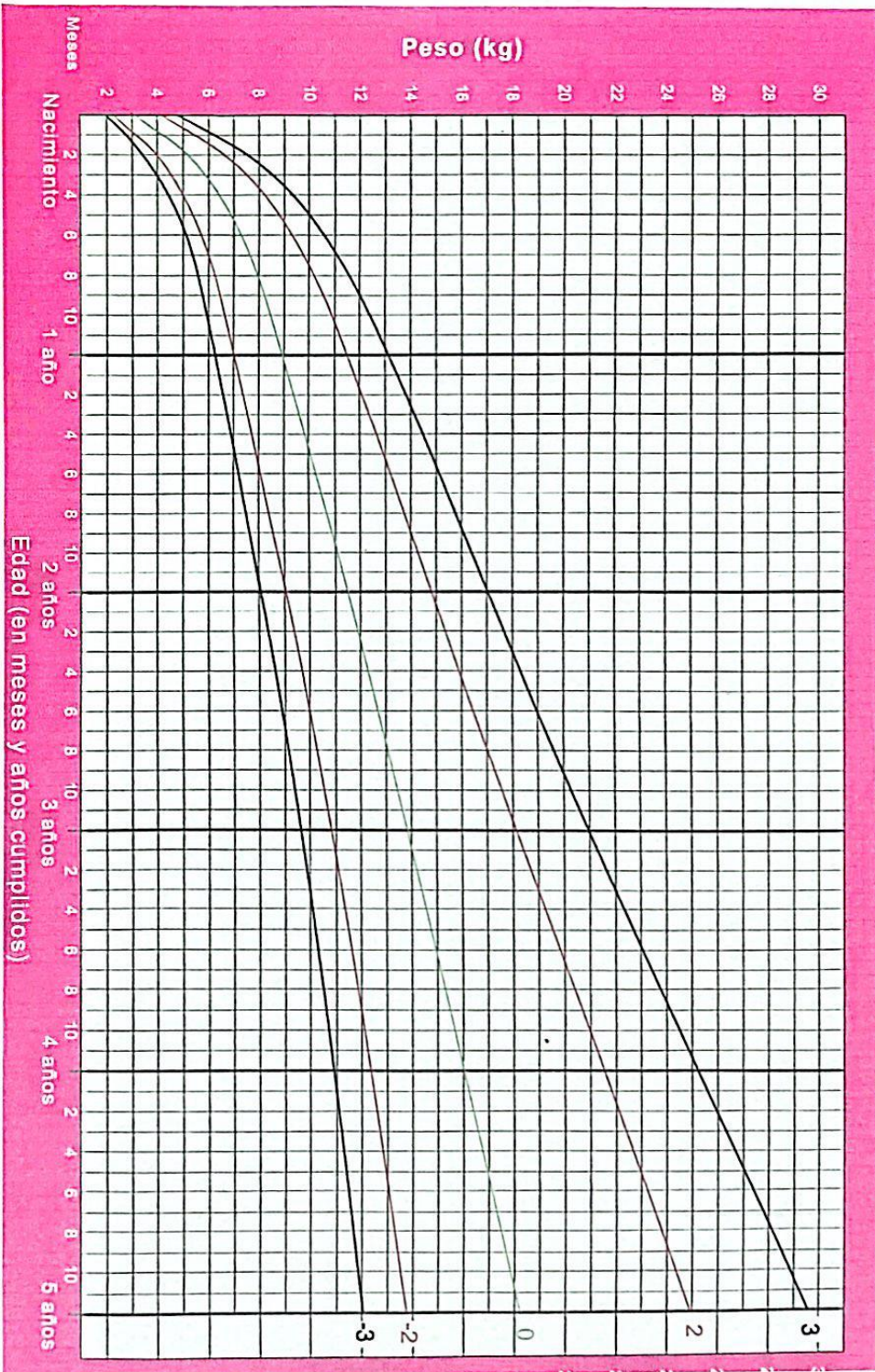
### Escala de valores del estado nutricional tras dimensión talla y edad

Porcentil	Escala de valoración
Z> + 3	Muy alto
Z>+2	Alto
Z+ 2 a -2	Normal
Z< -2 a -3	Talla baja o desnutrición crónica
Z< -3	Talla baja severa

Fuente: Norma técnica de salud 2017 (MINSA)

# Peso para la edad Niñas

Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)

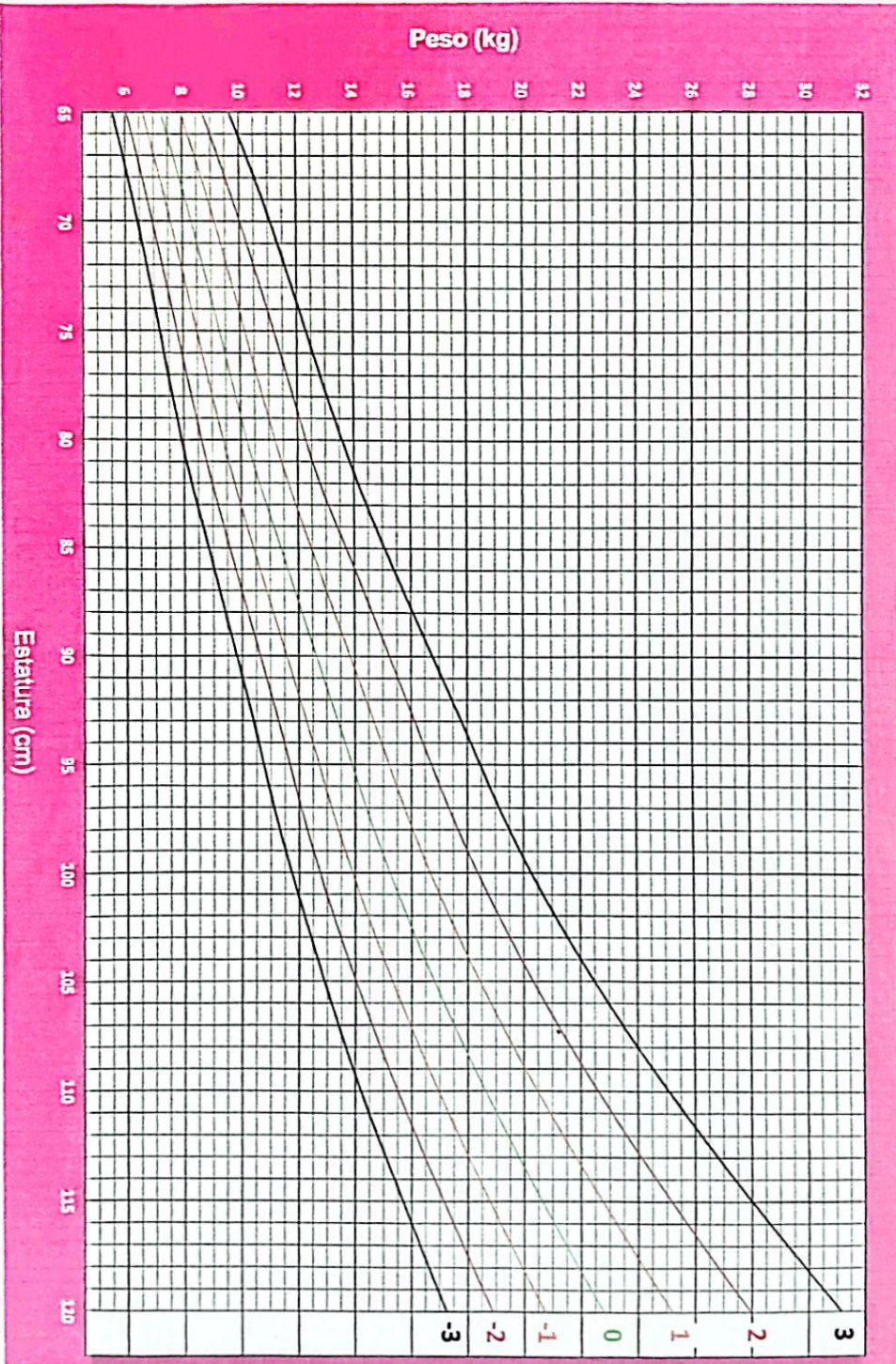


Patrones de crecimiento infantil de la OMS



# Peso para la estatura Niñas

Puntuación Z (2 a 5 años)

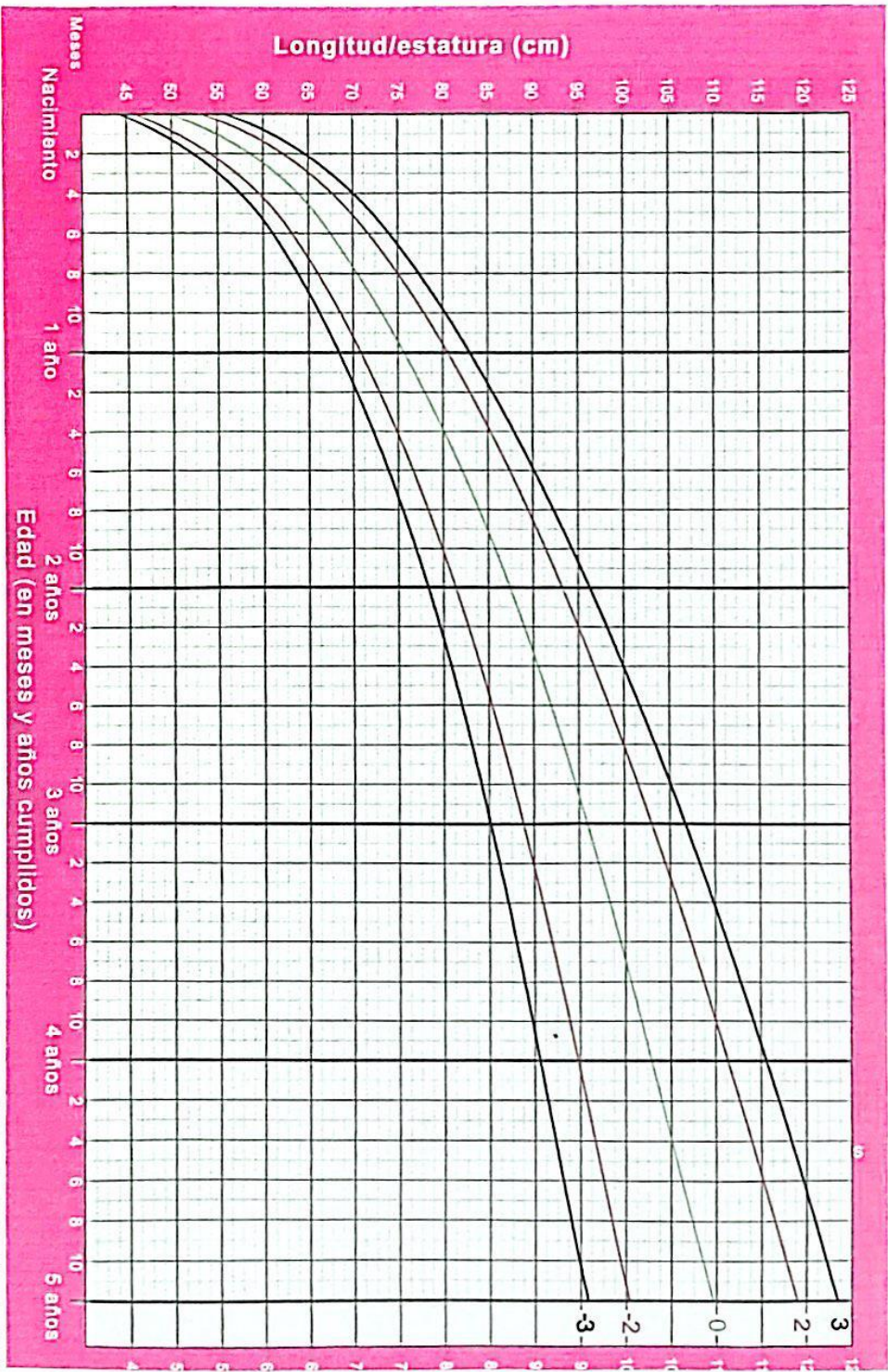


Patrones de crecimiento infantil de la



# Longitud/estatura para la edad Niñas

Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)

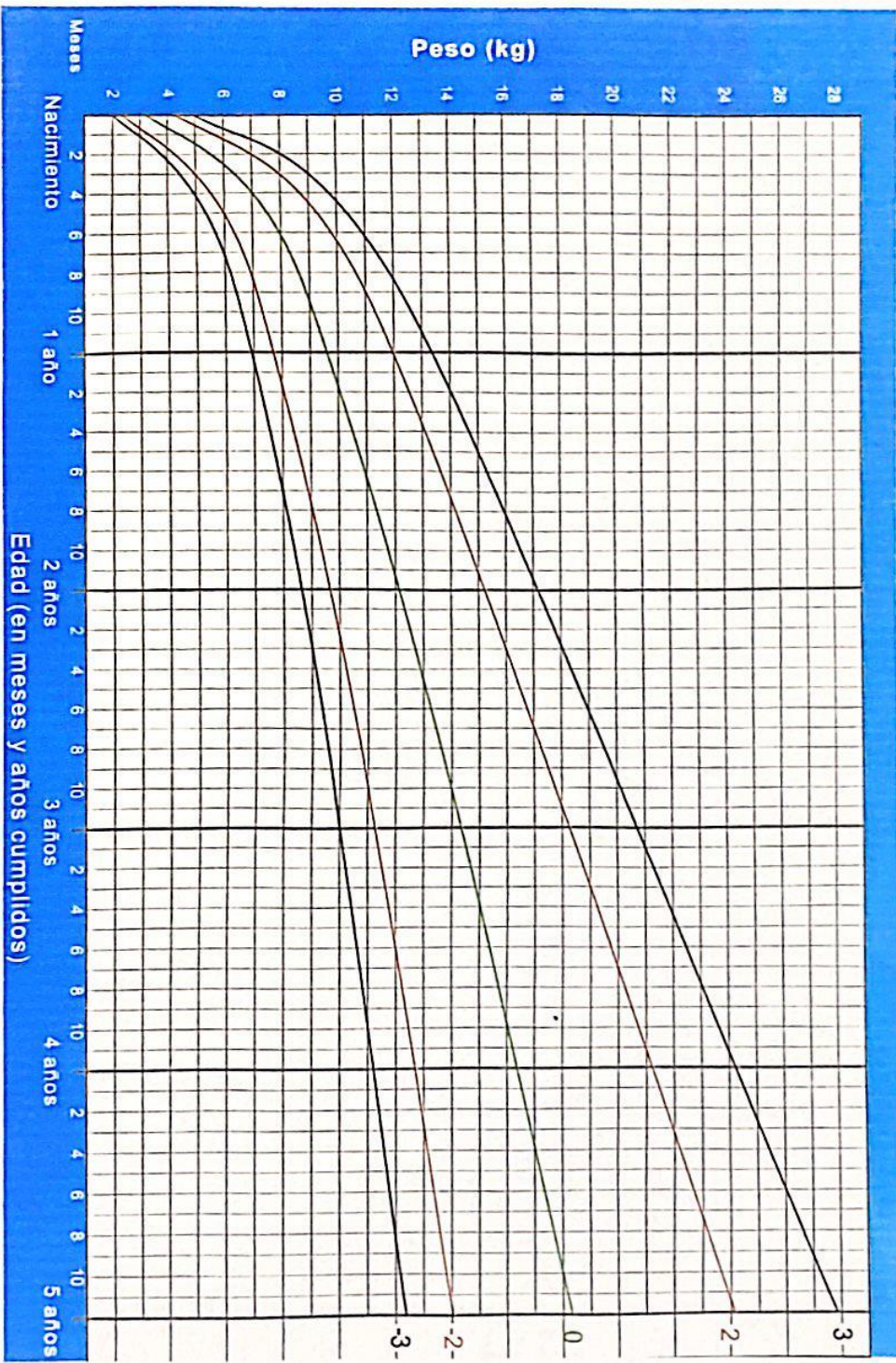


Patrones de crecimiento infantil de la OMS



# Peso para la edad Niños

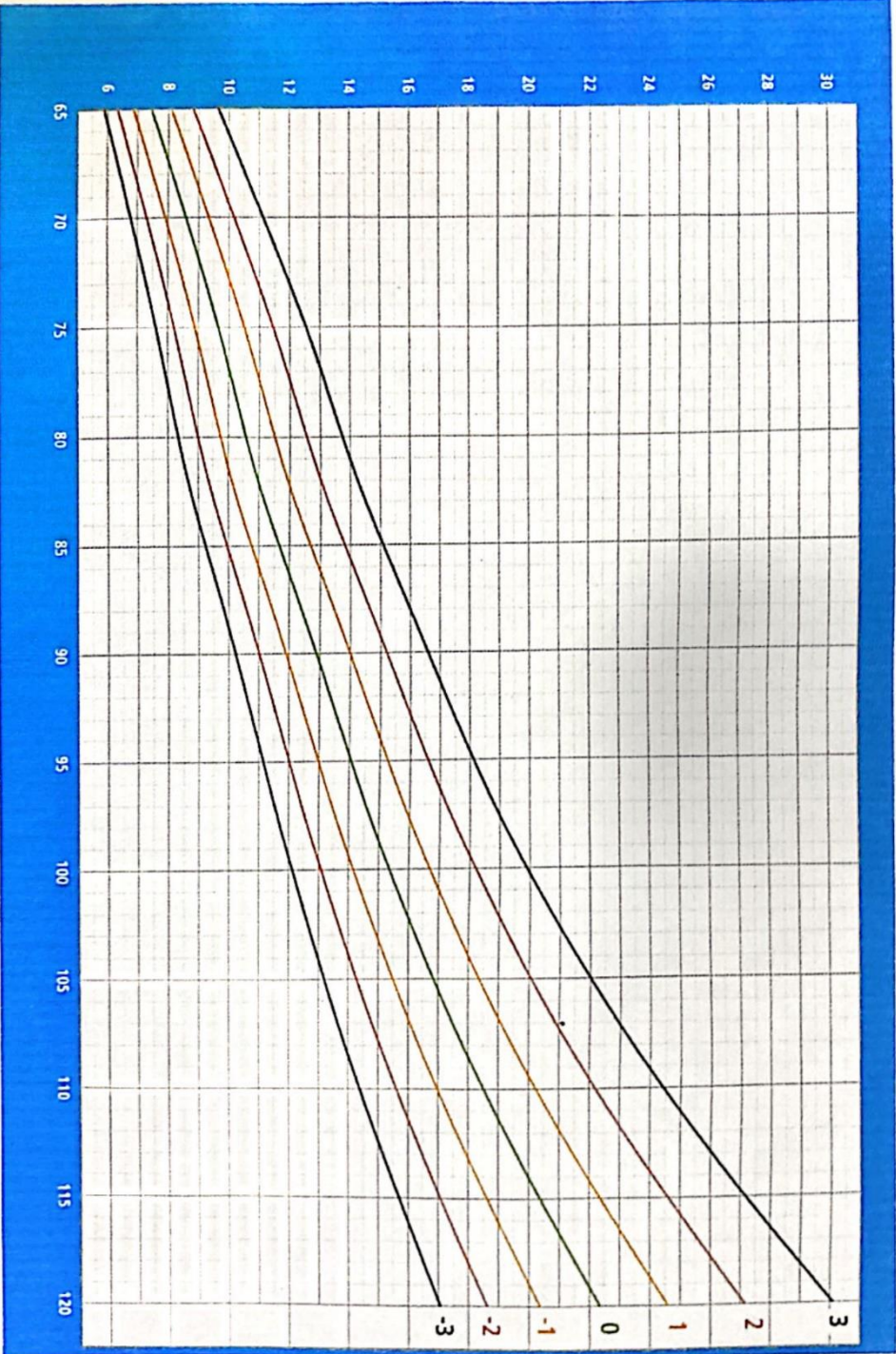
Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)





# Peso para la estatura Niños

Puntuación Z (2 a 5 años)

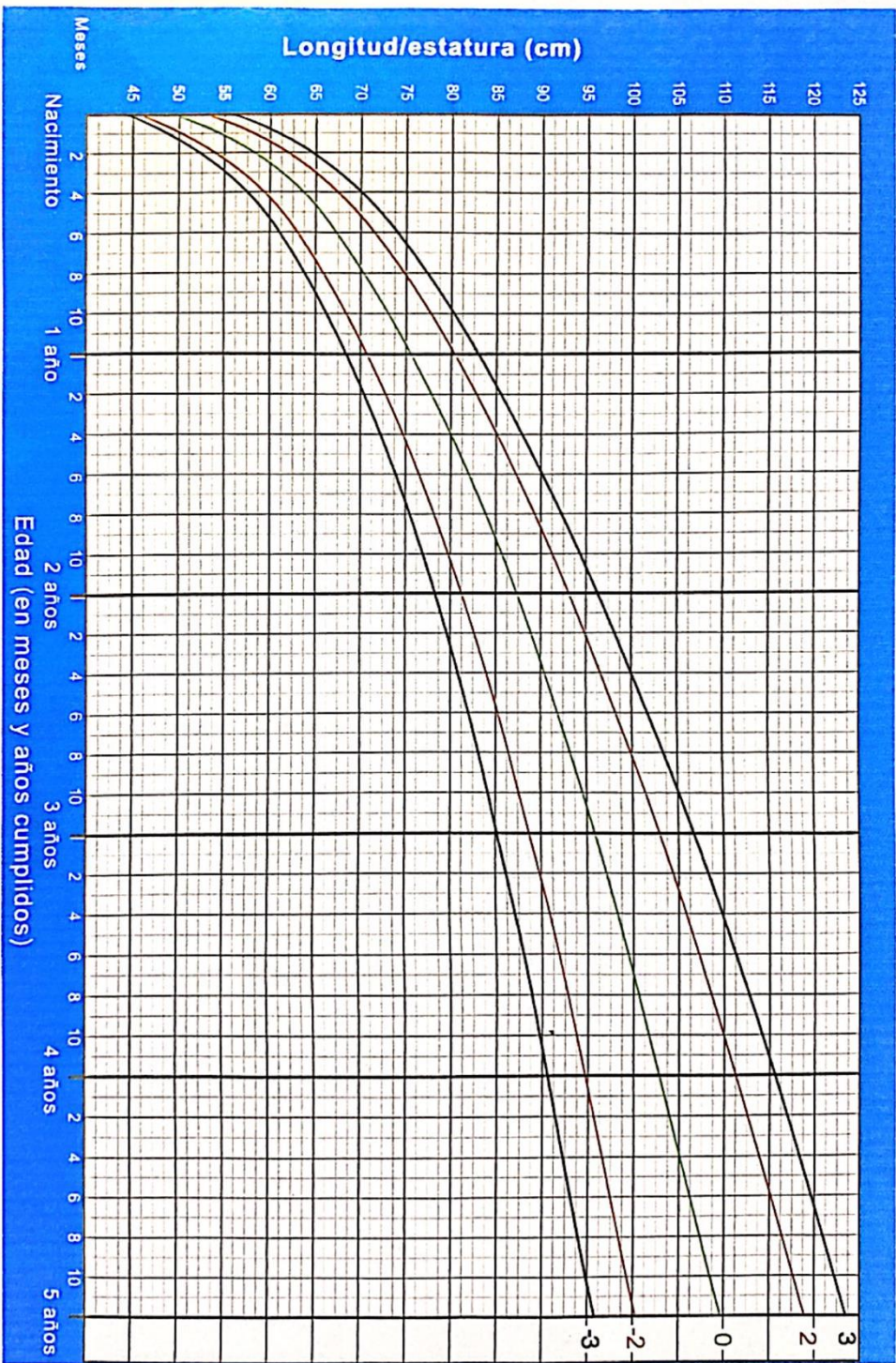


Patrones de crecimiento infantil de la



# Longitud/estatura para la edad Niños

Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)

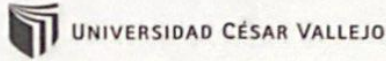


Patrones de crecimiento infantil de





## ANEXO 3: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO



### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Hábitos alimenticios en preescolares de 3 a 5 años". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente, aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	MARIA LUISA SANCHEZ LEVEAU DE BARRERA	
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clinica <input checked="" type="checkbox"/>	Social ( )
	Educativa <input checked="" type="checkbox"/>	Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	CLINICA	
Institución donde labora:	HOSPITAL ARZOBISPO LOAYZA	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )
	Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Hábitos alimenticios
Autora:	Ingrid Abigail Romero Campaña en el año 2020
Procedencia:	Perú
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	15 minutos (aprox.)
Ámbito de aplicación:	El cuestionario es aplicable para madres o padres de los preescolares
Significación:	El cuestionario presenta 16 de preguntas. Las respuestas se clasifican en 1=No saludable, 2=Poco saludable, 3=Saludable Valoración según dimensión: 1-16 puntos= Hábitos no Saludables, 17-32 puntos= Hábitos poco saludables, 33-48 puntos= Hábitos saludables



**4. Soporte teórico**

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de alimentos</li> <li>• Frecuencia de alimentos</li> </ul>	Hábitos alimenticios, se define como los patrones de alimentación que se realiza a diario e incluye la dimensión de tipo y frecuencia de alimentación que el niño consume.

**5. Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario Hábitos alimenticios elaborado por Ingrid Abigail Romero Campaña en el año 2020 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.







Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:** Hábitos alimenticios

- Primera dimensión: Tipos de alimenticios
- Objetivos de la Dimensión: Identificar si los alimentos que consumen a diario son saludables para el preescolar.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Carnes y pescados	¿Qué tipo de carnes consume su niño habitualmente en el almuerzo?	4	4	4	
	¿Qué consume su niño en el desayuno?	4	4	4	
• Cereales	¿Qué bebidas consume habitualmente su niño en el desayuno?	4	4	4	
	¿Qué tipos de cereales consume habitualmente su niño en el almuerzo?	4	4	4	
• Aceites	¿Su niño consume habitualmente margarina, mantequilla y embutidos?	4	4	4	
• Frutas y verduras	¿Su niño consume verduras en el almuerzo?	4	4	4	
	¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño a media mañana y media tarde?	4	4	4	



- Segunda dimensión: Tipos de Alimentos
- Objetivos de la Dimensión: Identificar y asegurar el crecimiento y desarrollo del preescolar promoviendo los hábitos alimentarios saludables.

INDICADORES	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Numero de comida al día	¿Cuántas comidas al día consume su niño?	4	4	4	
	¿Durante la semana cuántas veces al día su niño consume verduras?	4	4	4	
• Numero de raciones a la semana	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume tubérculos (papa, camote, yuca, olluco)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume pescado?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño come carnes (pollo, res, pavo, vísceras)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume menestras (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume leche y derivados (yogurt, queso)?	4	4	4	
	• Numero de alimentos diarios	¿Cuántas unidades de frutas consume su niño durante el día?	4	4	4
	¿Cuántos vasos de agua consume su niño durante el día?	4	4	4	



MINISTERIO DE SALUD  
HOSPITAL NACIONAL CÉSAR VALLEJO  
MARIA LUISA BARRONZ SUAREZ  
Nutricionista Clínica  
CNP: 288 - RNE: 261

Firma del evaluador  
DNI 08193351

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Hábitos alimenticios en preescolares de 3 a 5 años". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al que hacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	JENNY ROXANA TERREL BLANCO		
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor	( )
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social	( )
	Educativa (X)	Organizacional	( )
Áreas de experiencia profesional:	CRECIMIENTO Y DESARROLLO		
Institución donde labora:	CMI JUAN PABLO II		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años	( X )
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)			



### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Hábitos alimenticios
Autora:	Ingrid Abigail Romero Campaña en el año 2020
Procedencia:	Perú
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	15 minutos (aprox.)
Ámbito de aplicación:	El cuestionario es aplicable para madres o padres de los preescolares
Significación:	El cuestionario presenta 16 de preguntas. Las respuestas se clasifican en 1=No saludable; 2=Poco saludable; 3=Saludable Valoración según dimensión: 1-16 puntos= Hábitos no Saludables, 17-32 puntos= Hábitos poco saludables, 33-48 puntos= Hábitos saludables



**4. Soporte teórico**

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Habitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de alimentos</li> <li>▪ Frecuencia de alimentos</li> </ul>	Hábitos alimenticios, se define como los patrones de alimentación que se realiza a diario e incluye la dimensión de tipo y frecuencia de alimentación que el niño consume.

**5. Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario Hábitos alimenticios elaborado por Ingrid Abigail Romero Campaña en el año 2020 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.





Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:** Hábitos alimenticios

- Primera dimensión: Tipos de alimentos
- Objetivos de la Dimensión: Identificar si los alimentos que consumen a diario son saludables para el preescolar.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Carnes y pescados	¿Qué tipo de carnes consume su niño habitualmente en el almuerzo?	4	3	4	
	¿Qué consume su niño en el desayuno?	3	4	4	
• Cereales	¿Qué bebidas consume habitualmente su niño en el desayuno?	4	4	4	
	¿Qué tipos de cereales consume habitualmente su niño en el almuerzo?	4	4	4	
• Aceites	¿Su niño consume habitualmente margarina, mantequilla y embutidos?	4	4	4	
• Frutas y verduras	¿Su niño consume verduras en el almuerzo?	4	4	4	
	¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño a media mañana y media tarde?	4	4	4	



- Segunda dimensión: Frecuencia de Alimentos
- Objetivos de la Dimensión: Identificar y asegurar el crecimiento y desarrollo del preescolar promoviendo los hábitos alimentarios saludables.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Numero de comida al día	¿Cuántas comidas al día consume su niño?	4	4	4	
	¿Durante la semana cuántas veces al día su niño consume verduras?	4	4	4	
• Numero de raciones a la semana	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume tubérculos (papa, camote, yuca, olluco)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume pescado?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño come carnes (pollo, res, pavo, vísceras)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume menestras (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume leche y derivados (yogurt, queso)?	4	4	4	
• Numero de alimentos diarios	¿Cuántas unidades de frutas consume su niño durante el día?	4	4	4	
	¿Cuántos vasos de agua consume su niño durante el día?	4	4	4	



PERU INSTITUTO NACIONAL DE PROMOCIÓN DE SALUD INTEGRADAS  
 C.M.I. JUAN PABLO II

LIC. ESP. JENNY ROXANA TERREL BLANCO  
 Enfermera en Salud Familiar y Comunitaria  
 C.E.P. 720013

Firma del evaluador

DNI 25832634

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Hábitos alimenticios en preescolares de 3 a 5 años". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Rosa Eva Perez Sigua	
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor (x)
Área de formación académica:	Clinica (x)	Social ( )
	Educativa (x)	Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Universidades, Instituto de Investigación Establecimiento de Salud	
Institución donde labora:	CMI Juan Pablo II, Instituto de Investigación	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	
	Más de 5 años (x)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Hábitos alimenticios
Autora:	Ingrid Abigail Romero Campaña en el año 2020
Procedencia:	Perú
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	15 minutos (aprox.)
Ámbito de aplicación:	El cuestionario es aplicable para madres o padres de los preescolares
● Significación:	El cuestionario presenta 16 de preguntas. Las respuestas se clasifican en 1=No saludable; 2=Poco saludable; 3=Saludable Valoración según dimensión: 1-16 puntos= Hábitos no Saludables, 17-32 puntos= Hábitos poco saludables, 33-48 puntos= Hábitos saludables



4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Habitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de alimentos</li> <li>• Frecuencia de alimentos</li> </ul>	Hábitos alimenticios, se define como los patrones de alimentación que se realiza a diario e incluye la dimensión de tipo y frecuencia de alimentación que el niño consume.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario Hábitos alimenticios elaborado por Ingrid Abigail Romero Campaña en el año 2020 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente



1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento: Hábitos alimenticios**

- Primera dimensión: Tipos de alimenticios
- Objetivos de la Dimensión: Identificar si los alimentos que consumen a diario son saludables para el preescolar.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Carnes y pescados	¿Qué tipo de carnes consume su niño habitualmente en el almuerzo?	4	4	4	
	¿Qué consume su niño en el desayuno?	4	4	4	
• Cereales	¿Qué bebidas consume habitualmente su niño en el desayuno?	4	3	4	
	¿Qué tipos de cereales consume habitualmente su niño en el almuerzo?	4	4	4	
• Aceites	¿Su niño consume habitualmente margarina, mantequilla y embutidos?	3	4	4	
• Frutas y verduras	¿Su niño consume verduras en el almuerzo?	4	4	4	
	¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño a media mañana y media tarde?	4	4	4	





- Segunda dimensión: Frecuencia de Alimentos
- Objetivos de la Dimensión: Identificar y asegurar el crecimiento y desarrollo del preescolar promoviendo los hábitos alimentarios saludables.

INDICADORES	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Numero de comida al día	¿Cuántas comidas al día consume su niño?	3	4	4	
	¿Durante la semana cuántas veces al día su niño consume verduras?	4	4	4	
• Numero de raciones a la semana	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume tubérculos (papa, camote, yuca, olluco)?	3	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume pescado?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño come carnes (pollo, res, pavo, vísceras)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume menestras (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume leche y derivados (yogurt, queso)?	4	3	4	
• Numero de alimentos diarios	¿Cuántas unidades de frutas consume su niño durante el día?	3	4	4	
	¿Cuántos vasos de agua consume su niño durante el día?	4	4	4	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO  
C.M. JUAN PABLO

LIC. ESP. SIGUAS  
Enfermería Comunitaria  
CEP 40216 RNE 28503

Firma del evaluador  
DNI 40747029

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Hábitos alimenticios en preescolares de 3 a 5 años". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	Yahaira Sotomayor Rojas	
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( )	Doctor ( )
<b>Área de formación académica:</b>	Clínica (X)	Social ( )
	Educativa (X)	Organizacional ( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Área Niño Inmunizaciones      Gestión/administración Universidades.	
<b>Institución donde labora:</b>	Centro Materno Infantil Juan Pablo II	
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( )	
	Más de 5 años ( X )	
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)</b>		

### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Cuestionario de Hábitos alimenticios
<b>Autora:</b>	Ingrid Abigail Romero Campaña en el año 2020
<b>Procedencia:</b>	Perú
<b>Administración:</b>	Individual
<b>Tiempo de aplicación:</b>	15 minutos (aprox.)
<b>Ámbito de aplicación:</b>	El cuestionario es aplicable para madres o padres de los preescolares
● <b>Significación:</b>	El cuestionario presenta 16 de preguntas. Las respuestas se clasifican en 1=No saludable; 2=Poco saludable; 3=Saludable Valoración según dimensión: 1-16 puntos= Hábitos no Saludables, 17-32 puntos= Hábitos poco saludables, 33-48 puntos= Hábitos saludables





4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Habitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos de alimentos</li> <li>Frecuencia de alimentos</li> </ul>	Hábitos alimenticios, se define como los patrones de alimentación que se realiza a diario e incluye la dimensión de tipo y frecuencia de alimentación que el niño consume.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario Hábitos alimenticios elaborado por Ingrid Abigail Romero Campaña en el año 2020 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente





1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento: Hábitos alimenticios**

- Primera dimensión: Tipos de alimenticios
- Objetivos de la Dimensión: Identificar si los alimentos que consumen a diario son saludables para el preescolar.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Carnes y pescados	¿Qué tipo de carnes consume su niño habitualmente en el almuerzo?	4	4	4	
	¿Qué consume su niño en el desayuno?	4	4	4	
• Cereales	¿Qué bebidas consume habitualmente su niño en el desayuno?	4	4	4	
	¿Qué tipos de cereales consume habitualmente su niño en el almuerzo?	4	4	4	
• Aceites	¿Su niño consume habitualmente margarina, mantequilla y embutidos?	4	4	4	
• Frutas y verduras	¿Su niño consume verduras en el almuerzo?	4	4	4	
	¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño a media mañana y media tarde?	4	4	4	



- Segunda dimensión: Frecuencia de Alimentos
- Objetivos de la Dimensión: Identificar y asegurar el crecimiento y desarrollo del preescolar promoviendo los hábitos alimentarios saludables.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Numero de comida al día	¿Cuántas comidas al día consume su niño?	4	4	4	
	¿Durante la semana cuántas veces al día su niño consume verduras?	4	4	4	
• Numero de raciones a la semana	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume tubérculos (papa, camote, yuca, olluco)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume pescado?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño come carnes (pollo, res, pavo, vísceras)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume menestras (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume leche y derivados (yogurt, queso)?	4	4	4	
• Numero de alimentos diarios	¿Cuántas unidades de frutas consume su niño durante el día?	4	4	4	
	¿Cuántos vasos de agua consume su niño durante el día?	4	4	4	



  
 LIC. ENF. YAJAIRA SOTOMAYOR ROJAS  
 RESPONSABLE DE ENFERMERIA  
 SEP. 37488 REG. ESP. 014371  
 Firma del evaluador  
 DNI 40853668

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Hábitos alimenticios en preescolares de 3 a 5 años". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Yacovain Alicia Toledo Ayala	
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clinica (X)	Social ( )
	Educativa ( )	Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	CLINICA	
Institución donde labora:	HOSPITAL NACIONAL ARZOBISPO LORAYZO	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( X )
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Hábitos alimenticios
Autora:	Ingrid Abigail Romero Campaña en el año 2020
Procedencia:	Perú
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	15 minutos (aprox.)
Ámbito de aplicación:	El cuestionario es aplicable para madres o padres de los preescolares
Significación:	El cuestionario presenta 16 de preguntas. Las respuestas se clasifican en 1=No saludable; 2=Poco saludable; 3=Saludable Valoración según dimensión: 1-16 puntos= Hábitos no Saludables, 17-32 puntos= Hábitos poco saludables, 33-48 puntos= Hábitos saludables





4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Habitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de alimentos</li> <li>• Frecuencia de alimentos</li> </ul>	Hábitos alimenticios, se define como los patrones de alimentación que se realiza a diario e incluye la dimensión de tipo y frecuencia de alimentación que el niño consume.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario Hábitos alimenticios elaborado por Ingrid Abigail Romero Campaña en el año 2020 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.





Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:** Hábitos alimenticios

- Primera dimensión: Tipos de alimenticios
- Objetivos de la Dimensión: Identificar si los alimentos que consumen a diario son saludables para el preescolar.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Carnes y pescados	¿Qué tipo de carnes consume su niño habitualmente en el almuerzo?	4	4	4	
	¿Qué consume su niño en el desayuno?	4	4	4	
• Cereales	¿Qué bebidas consume habitualmente su niño en el desayuno?	4	4	4	
	¿Qué tipos de cereales consume habitualmente su niño en el almuerzo?	4	4	4	
• Aceites	¿Su niño consume habitualmente margarina, mantequilla y embutidos?	4	4	4	
• Frutas y verduras	¿Su niño consume verduras en el almuerzo?	4	4	4	
	¿Qué tipo de alimentos ingiere su niño a media mañana y media tarde?	4	4	4	



- Segunda dimensión: Frecuencia de Alimentos
- Objetivos de la Dimensión: Identificar y asegurar el crecimiento y desarrollo del preescolar promoviendo los hábitos alimentarios saludables.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
• Numero de comida al día	¿Cuántas comidas al día consume su niño?	4	4	4	
	¿Durante la semana cuántas veces al día su niño consume verduras?	4	4	4	
• Numero de raciones a la semana	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume tubérculos (papa, camote, yuca, olluco)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume pescado?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño come carnes (pollo, res, pavo, vísceras)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume menestras (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?	4	4	4	
	¿Durante la semana con qué frecuencia su niño consume leche y derivados (yogurt, queso)?	4	4	4	
• Numero de alimentos diarios	¿Cuántas unidades de frutas consume su niño durante el día?	4	4	4	
	¿Cuántos vasos de agua consume su niño durante el día?	4	4	4	



MINISTERIO DE SALUD  
HOSPITAL NACIONAL "ARZOBISPO LOAYZA"  
LIC. YACQUIELIN TELLO AYALA  
N.º 1071030818  
C. R. P. 1784  
SERVICIO DE TRATAMIENTO DIETÉTICO

Firma del evaluador  
DNI 09930456

*Validez de contenido del Instrumento*

ITEMS	J1			J2			J3			J4			J5			V	A
	C	C	R	C	C	R	C	C	R	C	C	R	C	C	R		
1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3.93	SI
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3.93	SI
3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3.93	SI
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.00	SI
5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3.93	SI
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.00	SI
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.00	SI
8	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3.93	SI
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.00	SI
10	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3.93	SI
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.00	SI
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.00	SI
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.00	SI
14	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3.93	SI
15	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3.93	SI
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.00	SI
V de Aiken															0.99		

## ANEXO 4: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

### Prueba piloto de hábitos alimenticios

ENCUESTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	SUMA TOTAL	ESCALA DE VALORACION
E1	2	2	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	34	HABITOS SALUDABLES
E2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	35	HABITOS SALUDABLES
E3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	36	HABITOS SALUDABLES
E4	2	1	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	30	HABITOS POCO SALUDABLES
E5	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	35	HABITOS SALUDABLES
E6	2	2	3	3	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	30	HABITOS POCO SALUDABLES
E7	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	38	HABITOS SALUDABLES
E8	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	40	HABITOS SALUDABLES
E9	3	3	2	3	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	1	3	39	HABITOS SALUDABLES
E10	1	2	3	2	1	3	3	3	2	1	2	2	2	3	1	2	33	HABITOS SALUDABLES

### Confiabilidad de la Variable Hábitos alimenticios

Alfa de Cronbach	N de elementos
,827	16

Fuente: Elaboración propia



## ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL APODERADO

**Título de la investigación:** "Hábitos alimenticios y Estado Nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023"

### Investigadoras:

Chuquihuanga Reyes Gianella Brigitt

Vega Avalos Alessandra Julissa

### Propósito del estudio

Señores padres de familia se le solicita la participación de este estudio de manera voluntaria de usted y su menor hijo(a), lo cual es confidencial ya que la información que obtengamos de su menor hijo será manejada confidencialmente, empleado solo para fines académicos de la Universidad Cesar Vallejo, este estudio contribuirá a desarrollo de una mejora cual objetivo de determinar la relación entre los Hábitos alimenticios y Estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao - Lima 2023.

Esta investigación es desarrollada por los estudiantes de pregrado, de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo del campus Lima Norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Educativa Divino Cristo en las Alturas.

### Procedimiento

Si usted acepta participar en esta investigación:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: "Hábitos alimenticios y Estado nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao-Lima 2023".
2. Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 10 minutos y se realizará en el ambiente de salón de clases de la institución Educativa Divino Cristo de las alturas.

Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas



**Participación voluntaria:**

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

**Riesgo:**

NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios:**

Los resultados de la investigación se alcanzarán al centro de salud al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad:**

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con las investigadoras: Chuquihuanga Reyes Gianella Brigitt email: Gchuquihuangar@ucvvirtual.edu.pe, Avalos Vega Alessandra email: avegaa2@ucvvirtual.edu.pe.

**Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación de manera voluntaria, haber sido informado de manera clara y concisa por las investigadoras, así mismo manifestando que al firmar el documento doy mi consentimiento para participar en la investigación: (SI) (NO)

Nombre y apellidos madre o padre: .....

Fecha y hora: .....

Nombre del niño (a).....





## ANEXO 6: AUTORIZACION DE LA I.E 5144 PARA REALIZAR EL PROYECTO DE INVESTIGACION



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA N° 5144  
"DIVINO CRISTO DE LAS ALTURAS"  
AAJ.HH. LOS PROCERES - PARCELA 1 Mz. A-1 Lote 1 Pachacútec, Ventanilla - Callao  
R.D.R. N° 003972.



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Pachacútec, 8 de Noviembre del 2023

**Dr. Paul Velázquez Porras**

**Responsable de Investigación del Programa de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo  
Sede Lima Norte**

Asunto: Aceptación de la autorización para el trabajo de campo de las estudiantes de enfermería de la Universidad Cesar Vallejo Sede Lima Norte.

De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme hacia usted para saludarlo y aceptar por este documento la autorización a las estudiantes Chuquihuanga Reyes Gianella Brigitt y Vega Avalos Alessandra Julissa del X ciclo del Programa de Enfermería para aplicar el instrumento de investigación que lleva por título: "Hábitos alimenticios y Estado Nutricional en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa 5144 Callao - Lima 2023", brindándoles las facilidades correspondientes para la toma de sus datos.

Sin otro en particular, quedo de usted, expresándole toda mi consideración y estima.

Atte.:

Victoria Georgina Arias Bonilla

Directora - IE 5144 "Divino Cristo en las Alturas"