



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIA MEDICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

Prevalencia de sobrepeso y obesidad y tipo de loncheras en niños preescolares  
de la Institución Educativa Inicial 317, Comas-2018

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA  
EN ENFERMERÍA

AUTOR:

Rojas Chávez María Leide

ASESOR:

Cruz Pardo Luz María

LINEA DE INVESTIGACION:

ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES

LIMA-PERU

2018

**Página del jurado**

.....

**Presidente**

.....

**Secretario**

.....

**Vocal**

**DEDICATORIA:**

A mis padres, esposo e hijo por su amor, apoyo incondicional, comprensión y paciencia en estos años de estudio, para poder logra uno de mis objetivos.

.

**AGRADECIMIENTO:**

Al culminar este trabajo deseo agradecer sinceramente a mi asesora Luz María Cruz Pardo por su dedicación, entrega, apoyo y disponibilidad para dar respuesta a todas mis inquietudes durante el desarrollo de esta investigación.

A los Padres, Niños, Profesoras y Directora de la Institución Educativa Inicial 317 por su disposición para el desarrollo de este proyecto.

A mis seres queridos que me brindaron su cariño, apoyo en este camino que me lleva hacia mis sueños, por su comprensión en los días difíciles.

Por ultimo agradezco a todos los docentes que me brindaron sus conocimientos para mi formación profesional

### DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo María Leide Rojas Chávez, identificada con DNI N° 47473802, egresada de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, de la Facultad de Ciencias, declaro bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y verdaderos. Autorizo la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado “PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD Y EL TIPO DE LONCHERAS EN NIÑOS PREESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL 317 COMAS, 2018” ; en el repositorio de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo concertado en el Decreto Legislativo 822, ley sobre el Derecho de Autor, Art 23 y Art 33.



Firma

DNI: 47473802

Fecha: 26 de Julio 2018

## **Presentación**

Señores miembros del jurado

En el cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presente ante ustedes la tesis titulada” prevalencia de sobrepeso y obesidad y tipo de loncheras en niños preescolares de la Institución Educativa Inicial 317 Comas, 2018”, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título profesional de Enfermería.

María Leide Rojas Chávez

## INDICE

Página del jurado.....	II
Dedicatoria.....	III
Agradecimiento.....	IV
Declaratoria de autenticidad.....	V
Presentación .....	VI
Índice.....	VII
Resumen .....	VIII
Abstract .....	IX
I. INTRODUCCION .....	10
1.1 Realidad problemática.....	11
1.2 Trabajos Previos.....	13
1.2.1. Antecedentes internacionales .....	13
1.2.2. Antecedentes nacionales.....	15
1.3 teorías relacionadas al tema.....	16
1.4 formulación del problema.....	21
1.5 justificación del estudio.....	21
1.6 objetivos.....	22
1.6.1. objetivo general .....	22
1.6.2. objetivos específicos .....	22
II. METODO.....	23
2.1 Diseño de investigación .....	24
2.2 Variables y operacionalizacion.....	25
2.3 Población y muestra .....	27
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	28
2.4.1. Valides y confiabilidad.....	29
2.5. Método de análisis de datos.....	29
2.6.Aspectos éticos .....	29
III. RESULTADOS .....	31
IV. DISCUSION .....	36
V. CONCLUSIONES.....	40
VI. RECOMENDACIONES.....	42
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	44
VIII. ANEXOS .....	48

## **Resumen**

**Objetivos:** Determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad y el tipo de loncheras en niños preescolares institución educativa inicial 317-Comas, 2018

**Método:** Esta investigación es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental. De tipo descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 212 niños de 3, 4 y 5 años de edad que cumplan los criterios de inclusión. La técnica que se utilizo fue la observación y como instrumento la lista de chequeo para el tipo de loncheras.

**Resultados:** se encontró que el 84%(177) de los niños tiene peso normal o adecuado para su edad, mientras que el 6%(13) tiene sobrepeso, el 5%(11) obesidad y el bajo peso representa el 5%(11), mientras que para el tipo de loncheras que llevan los preescolares, el 81%(172) consumen una lonchera saludable y el 19 % (40) una lonchera no saludable

### **Conclusiones:**

Existe un bajo porcentaje de prevalencia de sobrepeso y obesidad en los preescolares de la Institución Educativa Inicial 317 de Comas. Por otra parte se encontró que un alto porcentaje de preescolares llevan una lonchera saludable compuesta por los tres grupos de alimentos: energéticos, reguladores y constructores; en donde predomina los alimentos energéticos. Sin embargo, un porcentaje preocupante lleva loncheras no saludables que contienen alimentos no recomendables como galletas, chocolates, yogurt artificial y frugos

**Palabras claves:** sobrepeso, obesidad, tipo de loncheras, preescolares.



## ABSTRACT

**Objectives:** To determine the prevalence of overweight and obesity and the type of lunch boxes in preschool children, initial educational institution 317-Comas, 2018

**Method:** This research is of a quantitative approach, of non-experimental design. Of descriptive type and of cross section. The sample consisted of 212 children of 3, 4 and 5 years of age that meet the inclusion criteria. The technique that used the observation and the instrument checklist for the type of lunch boxes.

**Results:** it was found that 84% of children have normal or adequate weight for their age, while 6% (13) is overweight, 5% (11) obesity and weight represents 5% (11), while that the type of lunchboxes that the preschool children carry, 81% (172) consume a healthy lunchbox and 19% (40) an unhealthy lunchbox

### **Conclusions:**

There is a low percentage of prevalence of overweight and obesity in the preschool children of the Initial Educational Institution 317 of Comas. On the other hand, it was found that a high percentage of preschoolers carry a healthy lunch box composed of the three food groups: energy, regulators and builders; where energy foods predominate. However, a worrying percentage carries unhealthy lunch boxes containing ingredients not recommended as cookies, chocolates, artificial yogurt and frugues

**Key words:** overweight, obesity, type of lunch boxes, preschoolers.

## **I. INTRODUCCION**

## **1.1.REALIDAD PROBLEMÁTICA:**

El sobrepeso y la obesidad están caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal, por lo cual sigue siendo un problema perjudicial para la salud de los que la padecen. Los niños que presente este problema la seguirán padeciendo durante la adolescencia y posiblemente en la adultez. Las causas más fundamentales se deben una dieta alta en calorías y grasas, la falta de actividad física, el sedentarismo. Las consecuencias más comunes en esta edad es dificultad para respirar, riesgo de fracturas, hipertensión, diabetes, entre otros.<sup>1</sup>

Esta problemática se presenta en muchos países de recursos o riquezas medianas y bajos, afrontando una doble carga de morbilidad, debido a que mientras batallan contra las enfermedades infecciosas y la desnutrición, también están luchando contra la obesidad y el sobrepeso en las zonas urbanas. No es extraño hallar a la desnutrición y la obesidad viviendo en un mismo país o comunidad.<sup>2</sup>

Alvares A y Flores V en el años 2014 en su investigación manifestaron que en los Estados Unidos de 9 a 12 % de los niños menores de dos años presentan sobrepeso, mientras que un 26% de esta población siguen teniendo este problema en edad preescolar.<sup>22</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2016 comunico que el sobrepeso y la obesidad en niños menores de 5 años aumento de 32 millones a 42 millones para el año 2013. Los países en desarrollo tienen una prevalencia de más del 30% de sobrepeso u obesidad en los niños, si se mantienen estas cifras actuales, el sobrepeso y obesidad aumentara a 70 millones para el año 2025 sin realizar ninguna intervención. Por lo que se afirma que la lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida es un medio importante para prevenir que los lactantes se vuelvan obesos.<sup>3</sup>

Según el Instituto Medico Europeo de la Obesidad en el año 2014 realizo una investigación donde hacen una comparación de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en diferentes países donde se encontró que hubo incremento de 47.1% de niños que padecen obesidad, los países con más casos de obesidad son: Estados Unidos con más de 13%,

China y la India comparten el 15%, entre otros. Mientras que en España de cada 10 niños y adolescentes de las edades de 2 a 17 años, dos tienen sobrepeso y uno padece obesidad.<sup>4</sup>

Para el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) en el 2014 en la investigación mostraron lo altos niveles de sobrepeso y obesidad infantil a nivel mundial, donde se encontró 44 millones de casos que es un 6.7% de niños menores de 5 años que padecen de sobrepeso u obesidad. República Dominicana presentó un 8.3% de los casos, seguidamente de Costa Rica con un 8.1%. La obesidad infantil en años anteriores era considerada como un problema de países ricos o de ingresos económicos muy altos, pero en la actualidad este problema viene en aumento los países de bajos y medianos recursos económicos.<sup>5</sup>

Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el año 2017 informo que el sobrepeso y la obesidad han ido en aumento en los países de América latina y el Caribe con una elevación en los niños y niñas. América Latina y el Caribe posee el 7.2% de niños preescolares que viven con sobrepeso, se trata de 3.9 millones de niños, siendo el Caribe el país de mayor prevalencia de sobrepeso.<sup>6</sup>

Para el Ministerio de Salud (MINSA) en el año 2015 manifestó que las loncheras escolares asegurara el aporte de energía y nutrientes que necesitaran durante su permanencia escolar, también manifiestan que estas deben ser fáciles de preparar, practico de llevar, muy ligero, nutritivo, económico y sobre todo muy delicioso. Esta lonchera debe ser un complementario pero no debe remplazar las comidas principales del día.<sup>7</sup>

Una lonchera saludable es aquella que incluye todos los nutrientes esenciales para el desarrollo del niño, debe estar conformada por los siguientes componentes que son los alimentos energéticos, los formadores, los reguladores y la hidratación, este último es tan importante como los demás ya que los niños pierden líquido a lo largo del día sobre todo si realizan alguna actividad física o en las épocas de verano.<sup>8</sup>

Según La Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica en el año 2017 señaló que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en nuestros niños y adolescentes sigue siendo un problema de salud pública, este incremento ocasiona problemas de salud como la diabetes tipo 2 y la hipertensión, anteriormente estas enfermedades se diagnosticaban en

adultos pero hoy en día se presenta en niños de 12 años que inicialmente sufrieron de sobrepeso u obesidad, esto se debe a los cambios en la dieta, la ausencia de ejercicio. En los últimos años la prevalencia de la obesidad en niños peruanos fue de 7.3% a un 14.8%.<sup>9</sup>

El papel de los padres ante la problemática del sobrepeso y la obesidad es fomentar las dietas saludables y la actividad física para luchar contra esta realidad infantil. Los padres pueden influir en la conducta alimenticia de los niños poniendo a su disposición alimentos y bebidas saludables, como también apoyando e incentivando a realizar alguna actividad física.<sup>10</sup>

## **1.2.Trabajos previos:**

### **1.2.1. Antecedentes internacionales**

Sánchez J, Jiménez J, Fernández F y Sánchez M, en España, 2013, ejecutaron una investigación, la cual tuvo como objetivo determinar la prevalencia de obesidad infantil y juvenil. Fue una investigación de estudio transversal, utilizando una muestra probabilística, en un población de 978 niños, como resultados obtuvieron que la prevalencia de sobrepeso fue de un 26%, mientras que la obesidad obtuvo un 12.6%, llegando a la conclusión de que la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en España sigue siendo muy alta ya que representa cerca del 40% de casos.<sup>11</sup>

Lasarte J, Hernández M y Colab, en Zaragoza-España para el 2015 llevaron a cabo una investigación, la que tuvo como objetivo conocer la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Utilizaron como instrumento el índice de masa corporal, en una población de 35824 niños y niñas de 2 a 14 años, en cuanto a los resultados obtuvieron que la prevalencia global de sobrepeso y obesidad de las edades de 2 a 14 años fuera de un 17%, presentándose sobre todo en los varones. Consiguiendo una conclusión de que la prevalencia de sobrepeso y obesidad es muy alta y con mayor frecuencia en los varones.<sup>12</sup>

Hernández R y Colab, en Monterrey-México en el 2013 realizaron un estudio que tiene como objetivo establecer la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de cero a 14 años en tres unidades de medicina familiar. Tuvo un estudio prospectivo utilizando los estándares del índice de masa corporal de la OMS, en una población de 1624 niños de cero a 14 años. Como resultados se obtuvo que la prevalencia de sobrepeso y obesidad tuvo

un 45.5% (sobrepeso 15.5% y la obesidad con 29.9%) de los 1624 niños, para finalizar llegaron a la conclusión de que poseen la prevalencia más alta de sobrepeso y obesidad infantil a nivel nacional.<sup>13</sup>

Camacho I y sus Colab, en México, 2015 formularon una investigación la que tenía como objetivo determinar la prevalencia de obesidad en preescolares, escolares y adolescentes que asistan al servicio de urgencia pediátricas del hospital regional Licenciado Adolfo López Mateos, fue una investigación de estudio trasversal con una población de 250 paciente de 2 y 18 años de edad. En esta investigación se analizaron 137 varones (54.8%) y 113 mujeres (45.2%); 25.2% se hallaban en etapa preescolar, 24% eran escolares y 50.8% adolescentes. De todos los pacientes 18% tenían sobrepeso (arriba de la percentil 85 y por debajo de la percentil 95); 25.6% tenía obesidad (arriba del percentil 95) y de estos 41.9% eran adolescentes. Se encontró que la prevalencia de la obesidad infantil se ha incrementado dramáticamente, la identificación y el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso en la infancia establecen un aspecto importante de la pediatría preventiva.<sup>14</sup>

Santillana A en Jiquipilco- México, 2013 llevaron a cabo una investigación donde el objetivo fue determinar si existe una relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del jardín de niños Rosario Castellanos. Para la evaluación del estado nutricional se utilizó los indicadores antropométricos y el índice de masa corporal, mientras que para el aporte calórico se observó por tres días los alimentos que los niños llevaban. Como resultados obtuvieron que no se presentaron casos de desnutrición ni obesidad, mientras que en el aporte calórico se encontró que el 52% llevaban un alimento con aporte adecuado, llegando a la conclusión de que si se podría formar un vínculo entre el contenido calórico y el estado nutricional de los preescolares.<sup>15</sup>

Sánchez B, García K, Hermida A y Naranjo C, en Cienfuegos-España para el 2017 realizaron una investigación donde el objetivo fue determinar la presencia de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años, se realizó un estudio descriptivo de corte trasversal, en el que se incluyó a 39 niños. Las variables analizadas fueron: edad, sexo, talla y peso, evaluación nutricional. Como resultados obtuvieron el 35,90% de los niños padecen de

obesidad según el índice de masa corporal y por último llegaron a la conclusión de que un alto porcentaje de los niños son obesos desde edades muy tempranas.<sup>16</sup>

Vicente B, García K, Gonzales A y Saura C en Cienfuegos-Cuba en el 2017 ejecutaron una investigación la cual tiene como objetivo determinar la presencia de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años. Esta investigación fue de estudio descriptivo de corte transversal en una población de 39 niños, se utilizó el índice de masa corporal, se obtuvo como resultados que el predominio se dio en las niñas con un 51.3%, por grupos de edad 41% en niños de 5 a 6 años y 28.2% en niños de 7 a 8 años, llegando a la conclusión de que los niños son obesos desde edades muy tempranas.<sup>17</sup>

Fuentes E en Bogotá- Colombia para el 2014 realizó una investigación la cual tuvo como objetivo relacionar el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños del colegio Champagnat en Bogotá. Esta investigación fue tipo descriptivo de corte transversal con una muestra de 47 niños. Como resultado obtuvo que el 23 % tuvieron sobrepeso y 6% obesidad, cuando evaluó las loncheras encontró un elevado aporte de energía, proteínas, grasa, carbohidratos, vitamina A, vitamina C, sin embargo el zinc se encontraba bajo. Llegando a la conclusión de la malnutrición era un problema donde se evidenció el exceso de peso como también el déficit, a esto se añadió que las loncheras presentaron un aporte elevado de macronutrientes.<sup>18</sup>

### **1.2.2. antecedentes nacionales**

Florian N y Torres N en Pacasmayo- la libertad en el año 2014 realizaron una investigación que la cual tenía como objetivo establecer la relación entre el tipo de lonchera escolar con el estado nutricional de los niños de 3 a 4 años, fue una investigación de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional de corte transversal. En una población de 35 niños y niñas, utilizaron dos instrumentos como es la lista de cotejo para el tipo de lonchera escolar (LCPTLE) y la ficha de registro para determinar el estado nutricional del niño(a) (FRPDENN). Se encontró que del total de todos los niños, el 28.6% tuvo una lonchera no saludable y un 71.4% presentó una lonchera saludable. Así mismo se encontró que el 5.7% presentó sobrepeso, llegando a la conclusión de que si existe relación entre el tipo de lonchera con el estado nutricional.<sup>19</sup>

Apaza D y Colb, en Lima para el año 2014 llevaron a cabo una investigación la cual tiene como objetivo: determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad y la coexistencia de con la desnutrición crónica en los niños menores 5 años. Utilizaron como instrumento los indicadores nutricionales analizando sobrepeso y obesidad, desnutrición crónica en una población de 7217 niños de 12 a 59 meses. En cuanto a los resultados obtuvieron que la prevalencia de sobrepeso tenía un 7.3% y obesidad 1.4%, llegando a la conclusión de que el sobrepeso y obesidad se encuentra en edades tempranas así como también la desnutrición crónica y la anemia de manera simultánea.<sup>20</sup>

Flores A en Tacna, 2016 realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la prevalencia y los factores asociados al sobrepeso y obesidad en niños de 2 a 5 años de edad del centro de salud San Francisco de la ciudad de Tacna, se realizó un estudio descriptivo y transversal, en una población de 2681 niños de 2 a 5 años que sean atendidos en CRED. Se encontró que la prevalencia del sobrepeso fue de 7,5% y la obesidad de un 4,6%. En conclusión la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 12,1% siendo en el género masculino quien tenía la mayor prevalencia.<sup>21</sup>

### **1.3. Teorías relacionadas al tema**

Para la OMS el sobrepeso y obesidad es la acumulación de grasa corporal de manera excesiva o anormal en el organismo, es decir la energía acumulada en la persona de forma natural se ve incrementada poniendo en riesgo la salud de los niños.<sup>22</sup>

El sobrepeso es una patología donde hay un incremento excesivo de la grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud. Es producido por un desequilibrio entre el gasto energético y el balance de las calorías consumidas en la dieta. Se han encontrado tres periodos críticos para el desarrollo del sobrepeso y la obesidad: en primer lugar está el periodo perinatal, en segundo lugar está la infancia que es de 5 a 7 años, en esta etapa se produce el “rebote adiposo”, el cual está caracterizado por el aumento del tejido adiposo y como tercer periodo tenemos a la adolescencia, en esta etapa se da especialmente en las mujeres.

La obesidad es definida como una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento anormal de peso, debido a una gran proporción de grasa, esto como resultado de la pérdida



del balance entre el consumo y el gasto de energía. Uno de los factores que influyen en este problema es los cambios de estilos de vida, como son las comidas rápidas que son hipercalóricos, ricas en azúcar y principalmente grasa (saturada), bajas en fibra y asociado a la inactividad física.

Los tipos de obesidad encontradas en toda la población ya sea nacional o internacional son las siguientes, dependerá de cada etapa de vida, ya sea niños, adolescentes o adultos.

La Obesidad androide o central (forma de manzana) es en la cual el exceso de grasa se localiza principalmente en la cara, tórax y abdomen. Es asociada a mayor riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardiovasculares.

La Obesidad periférica o ginoide (forma de pera), es en la que la grasa básicamente se acumula en la zona de las caderas y los muslos, acá se presentan los problemas de retorno venoso en las extremidades inferiores (varices) y artrosis de rodilla.

La Obesidad homogénea: es cuando el exceso no prevalece en ninguna zona del cuerpo, sino que se distribuye de forma uniforme por todo el organismo.

El sobrepeso y la obesidad empiezan en la etapa preescolar como en la escolar, los niños en estas etapas es cuando comienzan a desarrollar un estilo de comida más independiente y lejos de la vigilancia de los padres. A la vez existe un aumento espontáneo del apetito y con frecuencia da lugar a la obesidad. Por otro lado se encuentran algunos factores que pueden contribuir a la obesidad como es la falta de ejercicio debido a que los niños se entretienen con la televisión o los juegos electrónicos y también con las redes sociales.

Según el ministerio de salud (MINSa) esto se puede determinar mediante el índice de masa corporal (IMC) que es un indicador donde se relaciona la talla con el peso que usualmente se utiliza para identificar el sobrepeso y la obesidad.<sup>23</sup>

Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso

Un IMC igual o superior a 30 va a determinar obesidad

Las causas principales en el sobrepeso y obesidad infantil es un desequilibrio en la ingesta de calorías y el gasto calórico; dentro de estos también tenemos a los factores importantes que son:

Cambios en la dieta, por ejemplo una dieta rica en grasas y azúcares, con la ausencia de vitaminas, minerales y otros micronutrientes.

La disminución de la actividad física debido al sedentarismo, modo de transporte y la urbanización. No solo están relacionadas con el comportamiento del niño sino también con el desarrollo social, económico y político de cada país, como la comercialización de los alimentos no recomendables o chatarra. Este es un problema social por lo tanto se requiere un enfoque poblacional para poder adaptarlo a las situaciones culturales de cada país y ciudad.<sup>24</sup>

Las consecuencias que encontramos en los niños que padecen de sobrepeso u obesidad, es la diabetes, muerte prematura, discapacidad en la edad adulta, dificultad para respirar, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y algunos efectos psicológicos. Como podemos observar es un problema de salud pública donde la enfermería es de gran importancia para promocionar una vida saludable, beneficiando a los niños y su desarrollo para su futuro.<sup>25</sup>

### **Loncheras saludables:**

Una alimentación saludable es el que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del niño (a) con el único fin de asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo, esta debe estar adecuada según los requerimientos del niño. Para todos los niños la infancia es un determinante en el aprendizaje de hábitos alimenticios saludables y la implementación de pautas alimentarias correctas, estas conductas serán decisivas a lo largo de su vida

La lonchera es una comida para ayudar a los niños a mantener la energía y la concentración durante su jornada escolar, la cual complementara su alimentación, pero esto no significa que remplazara las otras comidas como el desayuno o el almuerzo; estas deben contener energía, vitaminas y minerales que cubran las necesidades nutricionales durante el día, asegurando así el rendimiento académico del niño en su centro de estudios. El valor calórico total de la lonchera saludable es de un 10 a 20 %.<sup>26</sup>

Es muy importante considerar que el niño llevara su lonchera durante la mayor parte de la etapa escolar, por lo tanto se debe educar a los padres para que preparen una lonchera

saludable a sus hijos, esto debido a que muchos padres les dan dinero a los niños para que ellos mismos elijan lo que deseen consumir a la hora del receso.

Que el niño lleve una lonchera le permite al padre controlar los alimentos que consume el niño, es aconsejable que el pequeño participe de la preparación para que el mismo pueda ayudar en la selección de los alimentos, dándole a escoger entre una buena variedad de alimentos nutritivos y saludables. También ayudara a establecer hábitos alimenticios saludables según sus costumbres y su entorno familiar, la cual pondrá en práctica cuando sea un adulto.<sup>27</sup>

Los beneficios más importantes que tiene una lonchera saludable en los niños son: establecer hábitos alimenticios saludable la cual fomentara en un futuro, previene enfermedades porque activa las defensas, brinda energía para realizar sus actividades diarias y por ultimo va a proporcionar los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del niño.

Las características de las loncheras es que deben ser:

Simple es decir prácticas, fáciles de preparar y de comer, preparar la lonchera no debe ser difícil o complicada para los padres.

Económica: no todo lo bueno debe ser caro, comer sano puede ser muy económico.

Divertida: para que los niños consuman las loncheras sin problemas, esta debe ser divertida, debe competir con los alimentos que venden en los quioscos, no basta con que el alimento sea bueno sino atractivo.

Alimenticia: los alimentos no solo deben llenar los estómagos sino que deben nutrir el cuerpo. En especial los cuerpos de los niños y niñas que no necesitan solo calorías, sino también vitaminas y minerales, los cuales no pueden ser encontrados en los productos que promocionan los súper mercados.

Los alimentos deben estar separados como por ejemplo los calientes con los calientes y los fríos con los fríos para así poder impedir que se dan y afecten la salud del niño.

Variar los alimentos a diario para que el niño no se canse de lo mismo.

Tener en cuenta que los alimentos que se dañan o maltratan con facilidad entre ellas tenemos algunas frutas como la pera pica, la manzana o plátanos, entre otros.

Una lonchera saludable debe estar compuesta por los tres grupos alimenticios

Los alimentos energéticos: son ricos en carbohidratos que funcionan como combustible para el cuerpo, entre ellos tenemos a los panes, galletas cereales, maní, pecanas y nueces.

Los formadores: son lo que tienen proteínas que ayudan el desarrollo de los niños por ejemplo: el queso, yogurt, carnes, pollo, conservas de pescado y huevo.

Alimentos reguladores: son ricos en vitaminas y minerales que nos protejan de las enfermedades, como por ejemplo frutas enteras o en ensaladas, jugos, y por último el agua para evitar la deshidratación.<sup>28w</sup>

Los indicadores nutricionales son los siguientes:

Peso para la edad (P/E): Este indicador muestra la masa corporal en relación con la edad cronológica. Está influenciado por la talla del niño y por su peso, lo cual hace complicada su interpretación debido a su carácter compuesto

Talla para la edad (T/E): Este indicador refleja el crecimiento lineal alcanzado en relación a la edad y sus déficits. Se relaciona con las alteraciones del estado nutricional y la salud a largo plazo.

Peso para la talla (P/T): expresa el peso relativo para una talla dada y define la posibilidad de la masa corporal, independientemente de la edad. Un peso para la talla bajo es indicador de desnutrición y alto de sobrepeso y obesidad

Índice de Masa Corporal (IMC): Es un número que describe el peso de una persona en relación a su longitud/talla, calculada como  $\text{kg/m}^2$

Obesidad: es peso para la longitud/talla o IMC para la edad con una desviación estándar  $>2$

Sobrepeso: es peso excesivo para la longitud/talla de una persona; peso para la longitud/talla o IMC para la edad con una desviación estándar  $>1$  a  $2$

La estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud adoptada por la OMS en el 2004 tiene como meta general promover y proteger la salud mediante la alimentación saludable y la actividad física.

La estrategia sanitaria de “alimentación y nutrición saludable” es una de las 10 estrategias que posee el ministerio de salud, esta estrategia tiene como objetivo general mejorar el estado nutricional de la población peruana mediante acciones integradas de salud y nutrición, priorizando los grupos vulnerables.

El MINSA conjuntamente con el ministerio de educación en el año 2015 implementó el programa de Quiosco saludable, con la finalidad de incentivar a los niños y niñas en el consumo de alimentos saludables, ya que los patrones de alimentación de los preescolares está caracterizado por el consumo alto en calorías, azúcar, grasa y pobres en nutrientes por ende los niños se encuentra con problemas de malnutrición como es el sobrepeso y obesidad.

La enfermera puede contribuir en la prevención de la obesidad mediante la educación tanto a los padres como a los niños, enseñándoles la importancia de una alimentación saludable, como también de practicar algún deporte. Los cuidados de enfermería ante un niño que padezca de sobrepeso u obesidad será mejorar los hábitos alimenticios del niño y la familia

NOLA PENDER con su modelo promoción de la salud nos permite comprender el comportamiento humano relacionado con su salud y a la vez nos orienta a generar conductas saludables. Esta teoría es muy utilizada en las temáticas de actividad física, estilos de vida saludable, en enfermedades crónicas y obesidad, también muestra el interés de la persona por su entorno cuando se trata de alcanzar un estado de salud deseado, mediante la las características personales y experiencia, los conocimientos, creencias de cada ser humano.

#### **1.4. Formulación del problema**

¿Cuál es la prevalencia de sobrepeso y obesidad y tipo de lonchera en niños preescolares de la Institución Educativa Inicial 317, Comas, 2018?

#### **1.5. Justificación del estudio**

El presente trabajo de investigación se realizó en niños de etapa preescolar, es de mucha importancia porque nos permitirá determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad, como también el tipo de lonchera que consumen los niños, para poder identificar problemas de salud y posteriormente prevenir futuras complicaciones.

La investigación será de mucha relevancia ya que brindara información que permitirá identificar los riesgos para la salud de los preescolares, puesto que la preparación de loncheras no saludables afectaría negativamente en el estado nutricional del niño; lográndoles llevar por un lado a la desnutrición y por otro a la tan temida obesidad, las cuales se han convertido en una verdadera pandemia a nivel mundial, debido a la gran incidencia o incremento del número de casos.

Además será de mucha ayuda para los profesionales de salud, no solamente para enfermería sino para las demás ramas, ya que con nuestras intervenciones podemos ayudar en la reducción de casos de sobrepeso y obesidad, mediante la educación sobre una alimentación saludable como también en la educación de cómo preparar una lonchera saludable para nuestros niños.

Como lo manifestó NOLA PENDER en su teoría, nosotros como personal de salud debemos promover un estilo de vida saludable ya que de ese modo habría menos enfermos, se les daría una independencia y mejoraríamos el futuro de muchas familias.

## **1.6.Objetivos**

### **1.6.1. Objetivo general**

Determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad y el tipo de loncheras en niños preescolares Institución Educativa Inicial 317-Comas, 2018

### **1.6.2. Objetivos específicos**

Identificar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños preescolares mediante los indicadores nutricionales

Identificar el tipo de loncheras que consumen los preescolares

## **II. METODO**



## **2.1. DISEÑO DE INVESTIGACION:**

Esta investigación es de

**Enfoque cuantitativo:** porque los datos se analizaron de manera estadísticamente

**Diseño no experimental:** debido a que no se manipuló ninguna de las variables de estudio.

**De tipo descriptivo:** porque se evaluó la prevalencia de sobrepeso y obesidad como también el tipo de lonchera en niños preescolares.

**Corte transversal:** porque los datos fueron recolectados en un solo momento y espacio.

## 2.2. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES:

variable	Definición conceptual	Definición operacional	dimensiones	Indicadores	Escala
Prevalencia de sobrepeso y obesidad	<p>El sobrepeso es una patología que se caracteriza por el incremento excesivo de grasa corporal siendo muy perjudicial para la salud.</p> <p>La obesidad es considerada como una enfermedad crónica ocasionada por el incremento anormal de peso, como resultado de una dieta desbalanceada.</p>	<p>Para identificar el sobrepeso y obesidad. Se evaluó el estado nutricional, mediante la valoración antropométrica por el IMC, que se calculó tomando la talla y el peso a los niños preescolares, luego se sacó el diagnóstico nutricional de cada uno mediante la tabla de valor nutricional antropométrica.</p>	Indicadores nutricionales	<p>Sexo</p> <p>Edad</p> <p>Talla</p> <p>Peso</p>	Nominal

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Tipo de lonchera	Las loncheras son preparaciones que se van a consumir entre las comidas, esta no reemplazar a ninguna de las comidas del día ( desayuno, almuerzo y cena)	Para el tipo de lonchera que llevan los niños a su centro de estudios se consideró las dimensiones de contenidos de las loncheras y la conservación de los alimentos, este instrumento fue creado por Minaya L, Pérez M y Vásquez S en el años 2015, esta lista de chequeo nos arrojó si las loncheras son Saludable o No saludable	Contenido de las loncheras  Conservación de los alimentos	Energéticos Constructores Reguladores Líquidos Alimentos no recomendados  Temperatura  Estado de almacenamiento  Limpieza  Envase de los alimentos	Saludable  No saludable

## **2.3. POBLACIÓN Y MUESTRA:**

### **2.3.1 Población:**

La población de estudio estuvo conformada por 250 niños preescolares que asistan a la Institución Educativa Inicial 317 de las edad de 3,4 y 5 años de ambos turnos

### **2.3.2 Muestra:**

Tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, se tuvo como muestra 212 preescolares de la Institución Educativa Inicial 317-Comas, 2018

#### **2.3.1.1 Criterio de selección:**

##### **Criterio de inclusión:**

- Alumnos preescolares de la Institución Educativa Inicial 317 que estén matriculados en el año escolar
- Preescolares que normalmente lleven refrigerio o lonchera para tomar en la institución.
- Niños que sus padres hayan firmado el consentimiento para que sus hijos participen en el proyecto de investigación

##### **Criterio de exclusión:**

- Preescolares que no lleven su refrigerio o lonchera y que no asistan a la escuela en los días que se realice la investigación.
- Niños que sus padres no hayan firmado el consentimiento para que sus hijos participen en el proyecto de investigación.

## **2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:**

En la presente investigación se utilizó como técnica la observación y el instrumento fue una lista de chequeo creado por Minaya Lucio, Pérez Mack y Vásquez Sonia y fue utilizado en la investigación que tiene como título “Relación entre el nivel de conocimiento y el cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial nuestra Señora de Fátima, Comas – 2015

Para evaluar si los niños llevan loncheras saludables; este instrumentos está conformada por 9 ítems con una valoración de NO CUMPLE (0 a 6 puntos), SI CUMPLE (7 a 9 puntos). Para medir la confiabilidad interna de la Lista de Chequeo utilizaron el estadístico “Kuder Richardson KR-20”, aplicado en 26 loncheras de los preescolares de la Institución Educativa Inicial “El Retablo” en el distrito de Comas, donde se obtuvo un nivel de significancia de 0,68 lo que significa que el instrumento es aceptable por estar en el rango superior de 0,6.

En el proceso recolección de datos se realizó: la coordinación previa con la Institución y la Universidad para obtener el consentimiento informado para proceder con la investigación, luego se visitó a la Institución Educativa y se coordinó los horarios y días para realizar el tallado y pesado de los alumnos, seguidamente de la aplicación de la lista de chequeo para identificar el tipo de lonchera que llevan los niños a su centro de estudios.

Para la identificación de la primera variable que es la prevalencia de sobrepeso y obesidad se pesó y tallo a los alumnos para luego sacar el diagnostico nutricional mediante la tabla de valor nutricional.

Para identificar el tipo de loncheras que consumen los preescolares, se coordinó con las docentes de cada aula para ingresar a la hora de descanso o receso y observar el contenido de cada lonchera, niño por niño

### **2.4.1 validez y confiabilidad**

#### **a. validez**

El instrumento fue validado en lima en el año 2015, mediante juicio de expertos, se utilizó el estadístico Kendall participaron 4 enfermeros y 1 nutricionista donde se obtuvo un nivel de significancia de 0,001 lo que significa que rechaza la hipótesis nula y aceptan la hipótesis alterna concluyendo que si existe concordancia entre los jueces.

## **b. confiabilidad**

para medir la confiabilidad interna de la lista de chequeo utilizaron al estadístico Kuder Richardson KR20, aplicada en 26 loncheras de los preescolares de la Institución educativa inicial El Retablo en el distrito de Comas, donde obtuvieron una significancia de 0,68 lo que significa que el instrumento es adecuado y confiable por estar dentro del rango superior 0,6

## **2.5. MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS:**

Se emplearon elementos de estadística descriptiva como son: la frecuencia y el porcentaje para presentar los datos correspondientes de las variables. Los datos obtenidos se analizaron en el programa estadístico informativo Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 24 y EXCEL; donde se obtuvo los cuadros y gráficos respectivos que responden a los objetivos de la investigación.

## **2.6. Aspectos Éticos:**

Como en toda investigación, se toma en cuenta los principios éticos de no maleficencia, justicia, autonomía y de beneficencia para la realización, además de los permisos correspondientes.

### **Principio de Beneficencia:**

Se dio a conocer a las madres y a la institución educativa que los datos obtenidos serán utilizados para fines del estudio garantizando la confidencialidad.

### **Principio de justicia:**

En el estudio se trató a todos los preescolares de la misma manera con dignidad humana dándoles el tiempo necesario para su participación.

**Principio de autonomía:**

Este principio se cumplió poniendo en práctica la ética profesional tomando en cuenta la individualidad o personalidad de cada niño, utilizando un lugar cómodo y privado para dicha evaluación.

**Principio de no maleficencia:**

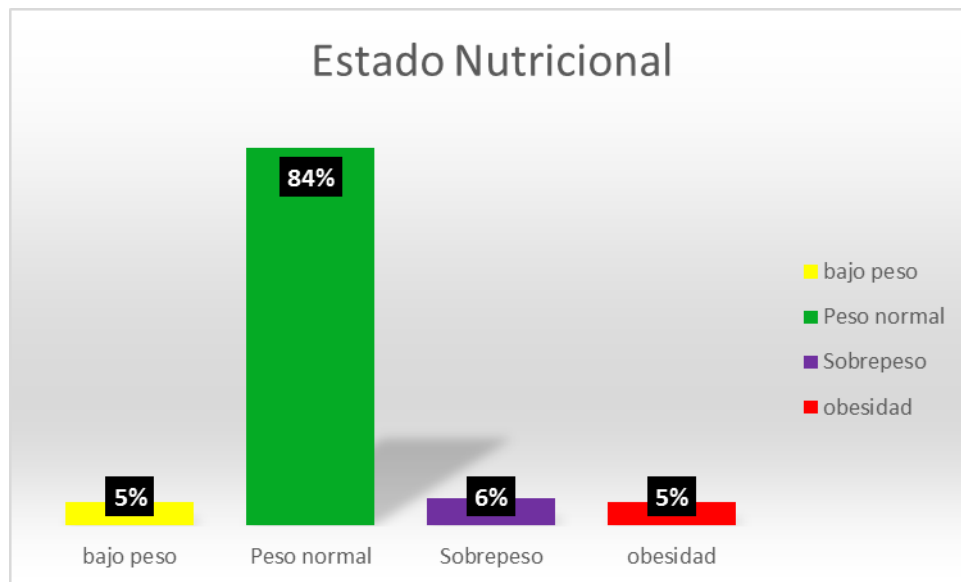
El Consentimiento Informado es un documento informativo en donde se invitó a las madres de familia a brindar su autorización para que su hijos pueden participación del proyecto de investigación, garantizando su privacidad y confidencialidad.

### **III. RESULTADOS**



**Figura 1**

**Estado nutricional y prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños preescolares de la Institución Educativa Inicial 317, Comas, 2018**



En la figura 1 se encontró que el 84%(177) de los niños tiene peso normal o adecuado para su edad, mientras que el 6%(13) tiene sobrepeso, el 5%(11) obesidad y el bajo peso representa el 5%(11).

**Figura 2**

**Tipo de loncheras que consumen los niños preescolares de la Institución Educativa Inicial 317, Comas-2018**



En la presente figura se evidencia que el tipo de loncheras que llevan los preescolares, el 81%(172) consumen una lonchera saludable y el 19 % (40) una lonchera no saludable.

**Tabla 1**

**Contenidos de las loncheras que consumen los preescolares de la Institución Educativa Inicial 317, Comas-2018**

<b>Contenido de loncheras</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Alimentos no recomendables</b>	<b>40</b>	<b>19%</b>
<b>Constructores</b>	<b>20</b>	<b>9%</b>
<b>Energéticos</b>	<b>88</b>	<b>42%</b>
<b>Líquidos</b>	<b>30</b>	<b>14%</b>
<b>Reguladores</b>	<b>34</b>	<b>16%</b>
<b>Total general</b>	<b>212</b>	<b>100%</b>

En la tabla 1 se evidencia el contenido de las loncheras de los preescolares, donde predomina alimentos energéticos con un 42%(88) como pan, papa, camote, seguido de los alimentos no recomendables con un 19%(40) como Galletas, chocolates, frugos, agua de gelatina, yogurt artificial, los reguladores representa el 16%(34) como plátano, manzana, pera, mandarina, los líquidos tiene un 14%(30) como jugo de frutas, infusiones naturales y por ultimo tenemos a los constructores con un 9%(20) como pollo, huevo, queso.

**Tabla 2**

**Conservación de los alimentos de las loncheras de los preescolares de la Institución Educativa Inicial 317, Comas-2018**

<b>Conservación de los alimentos</b>	<b>Estado de almacenamiento</b>	<b>%</b>	<b>Envases adecuados</b>	<b>%</b>	<b>Limpieza adecuada</b>	<b>%</b>	<b>Temperatura</b>	<b>%</b>
<b>adecuado</b>	<b>200</b>	<b>94%</b>	<b>185</b>	<b>87%</b>	<b>206</b>	<b>97%</b>	<b>180</b>	<b>85%</b>
<b>inadecuado</b>	<b>12</b>	<b>6%</b>	<b>27</b>	<b>13%</b>	<b>6</b>	<b>3%</b>	<b>32</b>	<b>15%</b>
<b>Total general</b>	<b>212</b>	<b>100%</b>	<b>212</b>	<b>100%</b>	<b>212</b>	<b>100%</b>	<b>212</b>	<b>100%</b>

En el tabla 2 se puede ver la conservación de los alimentos de las loncheras de los preescolares, donde el 94%(200) niños tienen un almacenamiento adecuado, mientras que 6%(12) de ellos no; el 87%(185) preescolares tienen envases adecuados para los alimentos que son los envases herméticos y el 13%(27) tiene envases inadecuados; por otro lado el 97%(206) tienen una limpieza adecuada de sus loncheras, mientras que el 3%(6) niños no lo tienen; en cuanto a la temperatura el 85%(180) niños conservan sus alimentos en temperaturas adecuadas y el 15%(32) de niños conservan en una temperatura inadecuada.

## **IV. DISCUSIÓN**

El presente trabajo de investigación es de gran importancia porque nos permitió conocer la prevalencia de sobrepeso y obesidad como también el tipo de lonchera que llevan los niños(as) a su centro de estudios. Según la OMS el sobrepeso y la obesidad se caracterizan por la acumulación de grasa en el organismo de una manera anormal o excesiva, por la cual se encuentra en riesgo la salud de los niños.

Una lonchera es un alimento complementario que llevan los niños a su centro de estudios, un alimento saludable es el que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas de los niños

**Objetivo general:** Determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad y el tipo de loncheras que consumen los niños preescolares de la Institución Educativa Inicial 317 Comas, 2018. Se encontró que el 6% de la población tenían sobrepeso y un 5% obesidad, en cuanto al tipo de loncheras que consumen los preescolares, se obtuvo que el 81% llevan una lonchera saludable, mientras que el 19 % llevan una lonchera no saludable.

Estos resultados se semejan al estudio de Florian y Torres que investigaron la relación entre el tipo de loncheras con el estado nutricional, donde obtuvieron como resultados que el 71.4% de la población presento una lonchera saludable, mientras que el 28.6% tenían una lonchera no saludable, así mismo encontraron que el 5.7% de la población presentaron sobrepeso.

El Sobrepeso es una patología donde se evidencia el aumento excesivo de grasa corporal, mientras que la obesidad es también considerada como una enfermedad crónica que se caracteriza por un exagerado aumento de peso. Las consecuencias de padecer estos problemas a temprana edad es que los preescolares padezcan de diabetes, dificultad respiratoria, hipertensión entre otras.

**objetivo específico 1:** la prevalencia de sobrepeso y obesidad de los niños preescolares de la institución educativa inicial 317, encontramos que el sobrepeso representa un 6% de la población, mientras que la obesidad un 5%, pero también se encontró que un 5 % de esta misma población tiene bajo peso.

Resultados similares encontró Flores A en su investigación cuyo objetivo fue determinar la prevalencia y los factores asociados al sobrepeso y obesidad en niños de 2 a 5 años de edad del centro de salud San Francisco de la ciudad de Tacna (2016), la prevalencia del sobrepeso fue de 7,5% y la obesidad de un 4,6%.

El sobrepeso y la obesidad están asociadas a un desequilibrio nutricional. Las causas principales de que los preescolares tengan sobrepeso y obesidad puede deberse a que en casa no consumen una dieta balanceada, además de la falta de actividad física y al mismo tiempo consumir loncheras no saludables en sus centro de estudios. Éstos preescolares tienen más probabilidades de padecer las enfermedades no transmisibles a edad más tempranas como la diabetes e hipertensión arterial y/o presentar algún problema psicológico que estén relacionados con su autoestima y a sufrir bullying, por lo cual la alimentación juega un papel muy importante en edades muy tempranas.

La lonchera es un alimento complementario la cual estará conformada por tres grupos alimenticios: energéticos, reguladores y constructores.

**Objetivo específico 2:** tipo de lonchera que consumen los niños preescolares de la I.E.I 317. Se obtuvo que el 81 % de los niños(as) llevan una lonchera saludable y 19 % presento una lonchera no saludable. Asimismo encontramos que el contenido que más predomina en las loncheras de los preescolares, son los alimentos energéticos con un 42%, seguidamente de los alimentos no recomendables. Además se encontró que en la conservación de los alimentos, el 94% tiene un almacenamiento adecuado porque tiene los alimentos frescos y protegidos. Sin embargo el 6 % es inadecuado porque los alimentos no se encuentran protegidos, el 87% usan envases adecuados porque usan los taper con tapa hermética y por último el 97% tiene una limpieza adecuada porque la lonchera está limpia por fuera y por dentro, sin presencia de malos olores.

Resultados similares encontró Florian y Torres en su investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre el tipo de loncheras con el estado nutricional en la Libertad Pacasmayo en el año 2014, donde se puede observar que 71.4% de la población presento una lonchera saludable, y un 28.6% tuvo una lonchera no saludable.

Las características de una lonchera saludables es que debe estar balanceada, fácil de manipular, atractiva y debe ser de los gustos y preferencias de los niños, también debe contener los tres grupos de alimentos como son los alimentos energéticos son los que otorgan energía para desarrollar todas sus actividades, los alimentos formadores que son los de origen animal , aportan proteínas y ayudan en el crecimiento, por ultimo tenemos a los alimentos protectores son los que aportan vitaminas y minerales.

Una dieta saludable no implica dejar de comer todos los tipos de productos, sino que se debe consumir de manera adecuada y en porciones recomendables. Un ejemplo de una lonchera saludable es un pan con pollo, tomate y lechuga más una mandarina y un jugo de piña sin azúcar



## **V. CONCLUSIONES**

1. Existe un bajo porcentaje de prevalencia de sobrepeso y obesidad en los preescolares de la Institución Educativa Inicial 317 de Comas.
2. Un alto porcentaje de preescolares llevan una lonchera saludable compuesta por los tres grupos de alimentos: energéticos, reguladores y constructores; en donde predomina los alimentos energéticos. Sin embargo, un porcentaje preocupante lleva loncheras no saludables que contienen alimentos no recomendables como galletas, chocolates, yogurt artificial y frugos.
3. La conservación de los alimentos de la mayoría es adecuada porque tiene buen estado de almacenamiento, envases y limpieza adecuada. Sin embargo un porcentaje de loncheras no cumple con las características necesarias para un adecuado estado de conservación porque no utilizan los taper con tapa hermética sino que usan los comunes, por los cuales se pueden derramar los alimentos y retienen los olores, también combinan los alimentos fríos con calientes , malogrando los alimentos.

**VI. RECOMENDACIONES:**

- A. Se recomienda realizar estudios de este tipo en otras instituciones en los diferentes distritos de Lima para confirmar el hallazgo de esta investigación.
- B. Se recomienda brindar sesiones educativas sobre alimentación balanceada y la preparación de loncheras saludables a las madres de familia como a los cuidadores de los niños y niñas.
- C. Fortalecer el programa de “quioscos saludables” y su implementación de este mismo en la Institución Educativa Inicial con la participación del ministerio de educación y le ministerio de salud.
- D. Participación activa de los docentes de la institución en la supervisión de las loncheras saludables de los niños preescolares.
- E. Trabajar conjuntamente con el centro de salud y la institución para una mayor vigilancia de la alimentación y estado nutricional de los preescolares.

# REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- 1:- Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Junio de 2016, n°311[consultado 25 de agosto de 2017].disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- 2:- organización mundial de la salud. La obesidad entre los niños y adolescentes se ha multiplicado por 10 en los últimos cuatro decenios, 2017[consultado 25 de agosto de 2017].disponible en: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/es/>
- 3:- Organización Mundial de la Salud (OMS).Comisión para acabar con la obesidad infantil, 25 de enero de 2016 [Consultado 25 de agosto de 2017].disponible en:<http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
- 4:- Instituto Medico Europeo de la Obesidad [Internet] 2014 [Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en: <https://stopalaobesidad.com/2014/11/11/estadisticas-de-obesidad-2014/>
- 5:-Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP).Estadísticas sanitarias mundiales 201: los crecientes niveles de obesidad infantil, [Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://www.incap.org.gt/index.php/es/noticias/967-informe-estadisticas-sanitariasmundiales-2014-los-crecientes-niveles-de-obesidad-infantil>
- 6:- Organización Panamericana de la Salud (OPS).Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de todos los países de América Latina y el Caribe salvo por Haití.19 de enero de 2017, [Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en:[http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=12911:over-weight-affects-half-population-latin-american-caribbean-except-haiti&Itemid=1926&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12911:over-weight-affects-half-population-latin-american-caribbean-except-haiti&Itemid=1926&lang=es)
- 7:- Ministerio de salud (MINSA). A preparar loncheras saludables para el inicio del año escolar [Internet] 6 de febrero de 2015[Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51&nota=16085>
- 8:- Aguilar J. Que es una lonchera saludable. [Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en:<https://es.scribd.com/document/261786240/Que-Es-Una-Lonchera-Nutritiva>

- 9:- Pajuelo J, Miranda M, campos M y Sánchez J. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños menores de 5 años en el Perú 2007-2010.rev. Perú .med.exp. Salud publica v.28 n.2 [revista en internet] 2011[Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342011000200008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342011000200008&script=sci_arttext)
- 10:-Organización Mundial de la Salud (OMS).estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: el papel de los padres [Internet][Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_parents/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_parents/es/)
- 11:- Sánchez J, Jiménez j, Fernández M y Sánchez M. prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España. Revista española de cardiología [revista en internet] 2013[Consultado 25 de agosto de 2017]; volumen 66. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893212006409>
- 12:-lasarte J y colab. Estimación de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en un sector sanitario de Zaragoza utilizando diferentes estándares de crecimiento. Anales de pediatría [revista en internet] 2015[Consultado 25 de agosto de 2017]; volumen 82. Disponible en:<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403314001532>
- 13:- Hernández R y Colab. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de Monterrey, nuevo león. Aportaciones originales [revista en internet] 2013[Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2014/ims141h.pdf>
- 14:- Camacho I y Colab. Prevalencia de obesidad en preescolares, escolares y adolescentes en el Hospital Regional Licenciado Adolfo López Mateos del ISSSTE.Rev Esp Med Quir [revista en internet] 2015[Consultado 25 de agosto de 2017]; Volumen 20, Num 2. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/quirurgicas/rmq-2015/rmq152e.pdf>
- 15:- Santillana A. Relación entre el estado nutricio y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del Jardín de niños Rosario Castellanos, de la población de 2da Manzana Santa Cruz Tepexpan, Jiquipilco, Estado de México. [Revista en internet] 2013 [Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/14180>

16. Sánchez B, García K, Hermida A y Naranjo C. Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años. Vol 7 num 1 . [Revista en internet] [Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/445/1545>
17. Vicente B, García K, Gonzales A y Saura C. Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años. Rev. Finlay, vol 7 n° 1 Cienfuegos ene-marz 2017. . [Revista en internet] [Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342017000100007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342017000100007)
- 18: Fuentes E. relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del colegio de champagnat en la ciudad de Bogotá, DC, 2014 [Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16059/FuentesContrerasEliedPaoLin2014.pdf?sequence=1>
19. Florian N y Torres N. Lonchera escolar y estado nutricional de los niños(as) de Pacasmayo, 2013[Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/5719>
20. Apaza D y Colb. Sobrepeso, obesidad y la coexistencia de desnutrición crónica en niños menores de 5 años. Revista peruana de epidemiología, vol 18 n°2 [Revista en internet] 2014 [Consultado 25 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/2031/203131877005/>
21. Flores A. Prevalencia y factores asociados al sobrepeso y obesidad en niños de 2 a 5 años del Centro de Salud San Francisco de la ciudad de Tacna, año 2016 [Consultado 27 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://redi.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/2288>
22. organización mundial de salud. Que son el sobrepeso y obesidad [Consultado 27 de agosto de 2017]. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/)
- 23:- Ministerio de Salud. Que es el sobrepeso y obesidad, 2017 [Consultado 31 de agosto de 2017]. Disponible en:

<http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2017/obesidad/index.asp?op=2#CONTRA LA OBESIDAD>

24:- Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [Consultado 31 de agosto de 2017]. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_why/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/es/)

25. Guia infantil. Consecuencias de la obesidad infantil, 2017 [Consultado 25 de marzo de 2018]. Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/consecuencias.htm>

26:-Organización Mundial de la Salud .porque son importantes el sobrepeso y la obesidad infantil [Consultado 31 de agosto de 2017]. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_consequences/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_consequences/es/)

27. Ministerio de salud. Loncheras saludables [Consultado 31 de agosto de 2017]. Disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2014/aprende/lonchera.html>

28. Palacios J. importancia de una lonchera escolar saludable [Consultado 31 de agosto de 2017]. Disponible en:

[http://www.up.ac.pa/ftp/2010/i\\_alimentacion/PUBLICACIONES/Importancia%20de%20una%20lonchera%20escolar%20saludable.pdf](http://www.up.ac.pa/ftp/2010/i_alimentacion/PUBLICACIONES/Importancia%20de%20una%20lonchera%20escolar%20saludable.pdf)

29:- Ministerio de Salud. Minsa promueve implementación de quioscos escolares saludables a través de directiva sanitaria, 20151 [Consultado 31 de agosto de 2017]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/?op=51&nota=16745>



## **Anexos**

## LISTA DE CHEQUEO PARA EL CUMPLIMIENTO DE LA LONCHERA SALUDABLE

Aula: \_\_\_\_\_ Turno: \_\_\_\_\_ Código: \_\_\_\_\_

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

Instrucciones para el llenado del instrumento:

N°	ALIMENTOS/CONTENIDO	SI CUMPLE = 2	NO CUMPLE = 0
1	ENERGÉTICOS: Trigo, arroz, maíz, avena, maca, quinua, pan, galleta, fideo, papa, camote, yuca, mantequilla, mermelada, manjar blanco y otros.		
2	CONSTRUCTORES: Soya, leche de soya, habas, pescado, atún, pollo, carne, huevo, sangrecita, hígado, leche, queso, yogurt natural y otros.		
3	REGULADORES: Todo tipo de fruta: Naranja, plátano, uva, mango, manzana, pera, piña, sandía, granadilla, papaya, mandarina, chirimoya, melón, durazno y otros. Todo tipo de verdura: Espinaca, lechuga, brócoli, zanahoria, tomate, cebolla y otros.		
4	LIQUIDOS: Jugo de frutas, refresco de frutas, agua hervida, avena, infusiones de hierbas naturales, agua mineral, bebidas hidratantes y otros		
5	ALIMENTOS NO RECOMENDABLES: (Alimentos que no deberían contener en la lonchera) Gaseosa, yogurt artificial, agua de gelatina, refrescos instantáneos, galleta, chocolates, caramelo, chisitos, alcohol derivados, bebida energética, tortas, dulces y otros.		
	<b>PRESENTACIÓN / CONSERVACIÓN</b>	<b>SI CUMPLE =1</b>	<b>NO CUMPLE = 0</b>
6	TEMPERATURA: La lonchera deberá presentar una temperatura óptima. Los alimentos calientes deben estar calientes y los alimentos fríos deben estar fríos.		
7	<b>BUEN ESTADO DE ALMACENAMIENTO:</b> Los alimentos deben estar frescos, sin malos olores, sin abolladura, protegidos.		
8	LIMPIEZA: La lonchera deberá estar limpia por dentro y por fuera		
9	ENVASE DE LOS ALIMENTOS: Los envases deberán estar cerrados en forma hermética, envueltos, protegidos, los cubiertos deberán estar limpios		

## DATOS ANTROPOMÉTRICOS

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

FACULTAD DE MEDICINA- ESCUELA DE ENFERMERIA

INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL 317:

FECHA:

N	EDAD	SEXO	TALLA	PESO	IMC	DX NUTRICIONAL
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

**Resultado de la confiabilidad interna de la lista de chequeo  
“Kuder Richardson KR 20”**

L1	0	0	1	1	1	0	0	0	5
L2	0	0	1	1	1	1	0	0	6
L3	1	1	0	1	1	1	0	0	7
L4	0	0	1	1	1	1	1	1	8
L5	1	1	0	1	1	1	1	1	9
L6	1	1	0	1	1	0	1	1	8
L7	0	0	1	1	1	0	0	1	4
L8	0	0	1	1	1	0	0	0	5
L9	1	1	1	1	1	1	0	1	9
L10	1	1	0	1	1	1	0	0	7
L11	0	0	1	1	1	0	0	1	6
L12	0	0	0	1	1	0	0	1	5
L13	0	0	0	1	1	0	0	0	4
L14	0	0	1	1	1	1	1	1	8
L15	1	1	1	1	1	0	1	1	7
L16	0	0	1	1	1	1	1	1	8
L17	0	0	0	1	1	1	1	1	7
L18	1	1	0	1	1	0	1	0	7
L19	1	1	1	1	1	0	0	1	8
L20	1	1	1	1	1	1	1	1	10
L21	1	1	1	1	1	1	1	1	10
L22	1	1	1	1	1	0	1	1	9
L23	0	0	1	1	1	0	0	0	3
L24	0	0	1	0	1	1	0	0	3
L25	0	0	1	1	0	0	0	0	4
L26	1	1	1	0	1	0	0	0	4
P	0.46	0.46	0.69	0.92	0.96	0.46	0.42	0.58	
Q	0.54	0.54	0.31	0.08	0.04	0.54	0.58	0.42	
P*Q	0.25	0.25	0.21	0.07	0.04	0.25	0.24	0.24	
3P*Q	1.55								
VAR	4.49								
R-20	0.68								

**Matriz de consistencia:**

Formulación del problema	Objetivos		Hipótesis	Variables	Diseño	Recolección y análisis
	general	Específicos				
¿Cuál es la prevalencia de sobrepeso y obesidad y tipo de lonchera en niños preescolares de la institución educativa Modulo de las Animas-Puente Piedra, 2017?	Determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad y el tipo de loncheras en niños preescolares de la institución educativa Modulo de las Animas-Puente Piedra, 2017	Identificar la prevalencia de sobrepeso y/u obesidad en niños preescolares por medio de la evaluación del IMC Identificar el tipo de loncheras que consuman los preescolares	Existe relación entre la prevalencia de sobrepeso y obesidad y tipo de lonchera en niños preescolares de la institución educativa Inicial 317 Comas	Edad Peso talla prevalencia de sobrepeso y obesidad tipo de loncheras	Esta investigación es de enfoque cuantitativo porque los datos se analizaron estadísticamente, de diseño no experimental debido a que no se manipulara ninguna de las variables de estudio. De tipo descriptivo porque se evaluara la prevalencia de sobrepeso y obesidad como	Medidas antropométricas y la lista de chequeo
			No existe relación entre la prevalencia de sobrepeso y obesidad y tipo de lonchera en niños preescolares de la institución			

			educativa Inicial 317 Comas		también el tipo de lonchera y de corte transversal porque los datos serán recolectados en un solo momento	
--	--	--	--------------------------------	--	--	--

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados padres de familia

Mediante la presente, se le solicita la autorización para que sus hijos participen en el proyecto de investigación titulada “Prevalencia de sobrepeso y obesidad y tipo de loncheras en niños preescolares de la Institución Educativa Inicial 317 Comas, 2018” , dirigida por la alumna María Leide Rojas Chávez, perteneciente a la Universidad Cesar Vallejo. Es importante que usted lea y entienda algunos aspectos de interés en esta investigación.

Su participación en el estudio es totalmente voluntaria

La participación en este estudio le permitirá conocer el estado nutricional de su hijo

Ningún niño será fotografiado y ninguna persona recibirá beneficios económicos por su participación.

Confidencialidad: los datos recolectados serán totalmente anónimos

Procedimientos: el estudio comprende del siguiente paso

Valoración nutricional antropométrica: se pesara y tallara para conocer el estado nutricional de todos los niños.

Eventualmente se observara y evaluara las loncheras que consumen sus niños.

Riesgos e incomodidades: la toma de peso y talla y la observación de las loncheras no representan ningún riesgo.

Fecha..... Yo.....  
identificado con DNI ....., en calidad de padre o apoderado del niño  
....., certifico que he sido  
informado(a) acerca de la naturaleza y propósito del proyecto de investigación  
relacionado con el estado nutricional y el tipo de loncheras.

Igualmente autorizo para que sean efectuadas las siguientes actividades:

Valoración nutricional (peso y talla)

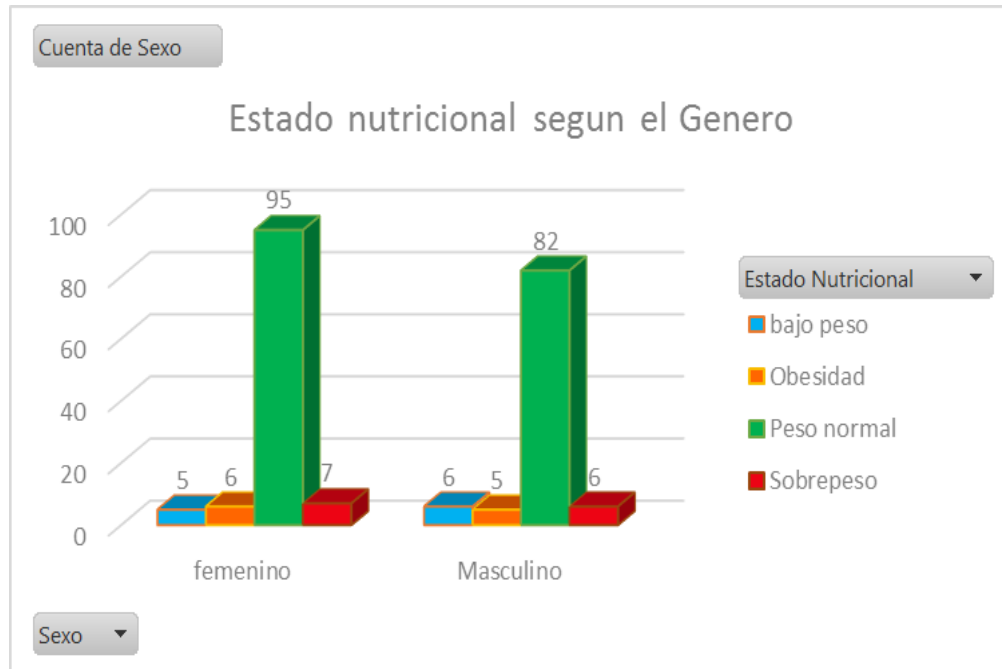
Observación de las loncheras

.....

Firma del padre o apoderado

Anexo 1:

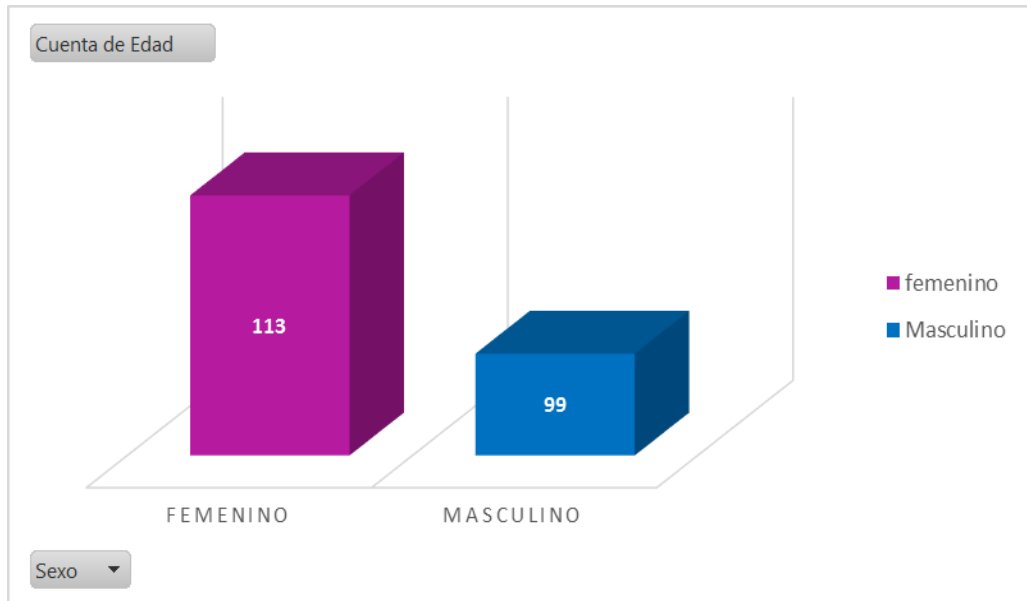
Estado nutricional según el género de la Institución Educativa Inicial 317 Comas, 2018



En el gráfico 1 se puede observar que el estado nutricional según el género se encontró que: el peso normal se presenta mayormente en las niñas, el bajo peso lo padecen más los niños, mientras que el sobrepeso y la obesidad las niñas.



## Anexo 2



En el grafico 2 se puede observar que la mayoría de la población es femenina con un 53%(113), seguidamente de los masculinos con un 47%8 99)

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS</b>	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	--	---

Yo, Luz María Cruz Pardo, docente de la Facultad de Ciencias Médicas y Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo Lima Norte, revisor (a) de la tesis titulada

“PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD Y TIPO DE LONCHERA EN NIÑOS PREESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL 317 COMAS,2018.”, de la estudiante María Leide Rojas Chávez, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 27% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó 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.

Los Olivos, 26 de julio del 2018



Firma

Luz María Cruz Pardo

DNI: 07929355



FACULTAD DE CIENCIA MEDICAS  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

Título

Prevalencia de sobrepeso y obesidad y tipo de loncheras en niños preescolares de la Institución Educativa Inicial 317, Comas-2018

AUTOR:

Rojas Chávez María Leide

Página: 1 de 57 | Número de palabras: 9097

Prevalencia de sob...pdf  
24,88 MB

Text-only Report | High Resolution

Activado

Mostrar todo



**Resumen de coincidencias**

27 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

**Coincidencias**

1	<a href="http://www.buenastareas.com">www.buenastareas.com</a>	1 %
2	<a href="http://es.sildestare.net">es.sildestare.net</a>	1 %
3	<a href="http://renati.sunedu.gob.pe">renati.sunedu.gob.pe</a>	1 %
4	<a href="http://www.fiebulletin.net">www.fiebulletin.net</a>	1 %
5	<a href="http://rpe.eptredperu.net">rpe.eptredperu.net</a>	1 %



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FOMATO DE SOLICITUD

Solicita: Visto bueno para entrega  
de tesis digital

Escuela: Enfermería

Yo, Maria Leide Rojas Chavez con DNI 47473802 y domicilio en Mz B Lt 02,  
Asoc Montecarlo II, San Martin de Porres

Ante usted con el debido respeto expongo lo siguiente:

Que en mi condición de egresado de la escuela profesional de Enfermería del  
semestre 2018 - I , identificado con código de matrícula 6700049852 de la facultad  
de Ciencias Médicas, recurro a su honorable despacho para solicitar lo siguiente:

Visto bueno para entrega de tesis digital de título: Prevalencia de sobrepeso y  
obesidad y tipo de loncheras en niños preescolares de la Institución Educativa  
Inicial 317, Comas-2018

Por lo expuesto agradeceré ordenar a quien corresponda mi petición por ser de  
justicia.

Lima, 20 de Agosto de 2018

Firma del solicitante 

Teléfono: 921475990

Correo: leirch\_23\_92@hotmail.com



Yo María Leide Rojas Chávez, identificado con DNI N° 47473802, egresado de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo, autorizo (X), No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Prevalencia de sobrepeso y obesidad y tipo de lonchera en niños preescolares de la Institución Educativa Inicial 317 Comas, 2018".

; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  
 \_\_\_\_\_  
 FIRMA

DNI: 47473802

FECHA: 26 de Julio 2018

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------