



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN NUTRICIÓN**

AUTORA:

Montalvo Palomino Graciela

ASESOR:

Mg. Emilio Vega Gonzales

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Nutrición y Deporte

LIMA-PERÚ

2018

Dedicatoria

Esta investigación está dedicado a mis padres y hermana quienes estuvieron siempre conmigo, a mi amado esposo quien es mi guía y apoyo incondicional.

Y finalmente se lo dedico a toda la familia Montalvo y familia Palomino quienes siempre me inspiraron a dar lo mejor de mí.

Agradecimiento

Agradezco principalmente a todos mis profesores que fueron parte de mi aprendizaje universitario, a mi profesor y asesor de tesis el Mg. Emilio Vega quien me enseñó que la investigación es fundamental y a mi profesora Licenciada María Calixto por su aporte en esta investigación.

Presentación

Señores miembros de jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo presento ante ustedes la Tesis Titulada **“Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018”** y contiene los capítulos de Introducción, metodología, resultados, conclusiones y recomendaciones. El objetivo de la tesis fue Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018, la cual está sujeta a vuestra apreciación y deseo que cumpla con los requerimientos de aceptación para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición Humana.

Atte,



Graciela Montalvo Palomino

Índice

Página del Jurado	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Declaratoria de Autenticidad	vi
Presentación.....	vii
Índice	viii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
1.1 Realidad Problemática.....	13
1.2 Trabajos previos.....	15
1.3 Teorías relacionadas al tema	18
1.4 Formulación del Problema	25
1.5 Justificación del estudio	26
1.6 Hipótesis	27
1.7 Objetivos	28
II. MÉTODO	29
2.1 Diseño de investigación	30
2.2 Variables, Operacionalización	31

2.3	Población y muestra.	35
2.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad 37	
2.5	Métodos de análisis de datos	39
2.6	Aspectos éticos.....	40
III.	RESULTADOS	41
IV.	DISCUSIÓN.....	50
V.	CONCLUSIÓN.....	54
VI.	RECOMENDACIONES	56
	ANEXOS.....	63

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho en 2018. **Diseño:** Estudio de tipo básico, con perspectiva cuantitativa diseño no experimental, nivel correlacional y corte transversal. **Materiales y métodos:** Se obtuvo una muestra de 83 niños futbolistas, quienes participaron de un cuestionario de hábitos alimentarios y medidas antropométricas para hallar el Índice de Masa Corporal. **Resultado:** El 26,5 % de la población presentó hábitos alimentarios inadecuados como ver la televisión cuando ingiere sus alimentos, consumo excesivo de aceites, grasas, dulces y bollerías; y el 73,5% presenta hábitos alimentarios adecuados. Se encontró la población con un 4% de delgadez, 62,7% normal, 27,7% sobrepeso y 4,8% de obesidad. Las personas con hábitos alimentarios inadecuados presentan un mayor porcentaje de obesidad (18,2%) y sobrepeso (31,8%), en comparación con las personas con hábitos adecuados. **Conclusiones:** se encontró relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. ($p < 0,05$).

Palabras clave: hábitos alimentarios, estado nutricional, fútbol, niños.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between eating habits and nutritional status in children aged 6 to 11, Cantolao Sports Club, San Juan de Lurigancho in 2018. **Design:** Basic type study, with a non-experimental design quantitative approach, level correlational and cross section. **Materials and methods:** A sample of 83 soccer players was obtained, who participated in a questionnaire of eating habits and anthropometric measures to find the Muscle Mass Index. **Result:** 26.5% of the population had inadequate eating habits such as watching television when they ate their food, excessive consumption of oils, fats, sweets and pastries; and 73.5% have adequate eating habits. The population was found to be 4% thin, 62.7% normal, 27.7% overweight and 4.8% obese. People with inadequate eating habits have a higher percentage of obesity (18.2%) and overweight (31.8%), compared to people with adequate habits. **Conclusions:** a significant relationship was found between eating habits and nutritional status.

Keywords: eating habits, nutritional status, soccer, children.