



**FACULTAD DE EDUCACIÓN ESCUELA DE POSGRADO**

**“ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS Y ESTADO NUTIRICIONAL DE LOS  
NIÑOS DE 4 AÑOS EN LA I.E. INICIAL N° 652-01 EL PARAISO AULA  
CELESTE TURNO TARDE, DISTRITO VILLA MARÍA DEL TRIUNFO – 2017”**

**Trabajo Académico para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional  
en Educación Inicial**

**AUTORA**

**Marcelina Abanto Cerna**

**ASESORA**

**Mg. Villegas Quispe, Carmen Julia Del Rosario**

**JURADOS**

**DRA. Saravia Pachas, Delia Antonia  
MG. López Munguia, Olimpia  
MG. Castro Valverde, Gliden**

Lima – Perú

**2 0 1 9**



## **PENSAMIENTO**

**Si pudiésemos dar a cada individuo la cantidad adecuada de nutrición y ejercicio, ni muy poco ni demasiado, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud.**

**Hipócrates**

## ÍNDICE

CARATULA	i
PENSAMIENTO	ii
ÍNDICE	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
INTRODUCCION	vi
CAPÍTULO I	
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. ANTECEDENTES	pág. 08
1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	pág. 09
1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	pág. 11
1.3.1. Problema General	
1.3.2. Problemas específicos	
1.4. FORMULACION DE OBJETIVOS	pág. 11
1.4.1. Objetivo General	
1.4.2. Objetivos específicos	
1.5. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO	pág. 12
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1. BASES TEORICAS	pág. 19
2.2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	pág. 24
2.3. VARIABLES	pág. 28
CAPÍTULO III	
3.1. METODOLOGIA	pág. 29
3.1. EVIDENCIAS	pág. 30
CONCLUSIONES	pág. 35
RECOMENDACIONES	pág. 36
BIBLIOGRAFÍA	pág. 39
WEBGRAFÍA	pág. 40
HEMEROGRAFÍA	pág. 38

## RESUMEN

El presente Trabajo Académico tiene como fin determinar el nivel de consumo de Alimentos Ultra-procesados así como determinar el estado Nutricional de los niños y niñas de 4 años del aula celeste, turno tarde de la Institución Educativa Inicial N° 652-01 El Paraíso, Distrito de Villa María del Triunfo, un problema muy notorio en esta Institución Educativa debido al consumo desmesurado de estos productos poco saludables, estos alimentos son consumidos en la hora del refrigerio y en la actualidad ya están representando un problema para su salud de estos niños debido a que la mayoría de ellos son alimentos no saludables con altos contenidos de grasas, azúcares, sodio y otros suplementos. Estos alimentos tienen bajos niveles de aporte nutricional, así lo demuestran la información que contienen los sobres o embaces donde vienen estos productos.

El presente trabajo de investigación fue descriptiva y observacional, se trabajó con 18 niños y niñas de 4 años (11 niñas y 7 niños), asimismo se llegó a determinar el tipo de productos que estos niños llevan en la lonchera, también se aplicó una encuesta a los padres de estos niños, por otro lado se observó detalladamente como los padres y madres realizan las compras de estos alimentos en los diferentes lugares de ventas y luego enviar a sus niños al colegio. Una de las actividades que nos permitió determinar si hay o no obesidad y sobrepeso fue las mediciones antropométricas realizadas a todos los niños involucrados. Dicha actividad fue realizada con el apoyo de personal especializado en este tema, De preferencia se evaluó el peso, la talla, la masa muscular y adiposa para realizar el análisis respectivo, Otra actividad fue el curso de capacitación en temas de nutrición, logrando la participación activa de la comunidad educativa.

**PALABRAS CLAVES:** ALIMENTOS, PRODUCTOS PROCESADOS, PRODUCTOS ULTRA-PROCESADOS, NUTRICIÓN, OBESIDAD SOBREPESO, SALUD.

## ABSTRACT

The purpose of this academic work is to determine the level of consumption of ultra-processed foods, as well as to determine the nutritional status of children of 4 years old in the light blue classroom, of the afternoon Educational institution N° 652-01 El Paraíso, district of Villa María del Triunfo. A very noticeable problem in this educational Institution due to the excessive consumption of these unhealthy products. These foods are consumed at the time of the break and all of them actually are already representing a problem for your health problems in these children since most of them are unhealthy foods with high contents of fats, sugars, sodium and other supplements.

These foods have low levels of nutritional intake, as demonstrated by the information contained in the envelopes where these products come.

The research was descriptive and observational, we have worked with 18 children of 4 years old (11 girls and 7 boys), where the type of products that these children carried in their lunch box was registered, likewise a survey was applied to the parents of these children to determine the type of food they send to their children in the lunchbox. On the other hand, it was in detail observed how parents make purchases of these foods in different places to send to their children in school.

One of the activities that allowed us to determine whether there was obesity and overweight was the anthropometric measurements made to all the children involved. This activity was carried out with the support of specialized personnel in this subject; the data were recorded in a file for further analysis. Preferably, weight, height, muscle and fat mass were evaluated to perform the respective analysis,

Another activity was to create a nutrition course about issues for children at school age. It should be noted that during the realization of this academic work (execution of activities) there was an active participation of both parents, children, teacher and the director, who gave us all the support in order to achieve the execution of this work.

**Keywords:** Ultra-processed foods, overweight, obesity, healthy

## INTRODUCCIÓN

El consumo de productos Ultra-procesados en los últimos años está creciendo aceleradamente originando problemas de sobrepeso y obesidad tanto en adultos como en niños, estas enfermedades están afectando a todos los sectores o estratos sociales de nuestro país, hay estudios que muestran que existe mayor porcentaje de obesidad en las zonas urbanas y en especial en la región de la costa, también existen datos donde se evidencia que el Perú está ubicado en el tercer lugar con estos problemas de obesidad y sobrepeso, después de México y Chile, y lo más y preocupante a la vez es el incremento de esta enfermedad en 18.3% correspondiente a niños comprendidos entre las edades de 5 y 9 años de edad, Estos datos son un llamado de atención a nuestras autoridades para tomar medidas coherentes y asertivas ya que su crecimiento va en aumento. Existen factores claves que favorecen el incremento de esta enfermedad por un lado está el sedentarismo (poca actividad física) y la a la inducción hacia el consumo de alimentos chatarra (27).

Esta enfermedad está empeorando cada vez más sobre todo en lugares donde la población pertenece a sectores de bajos o escasos recursos debido a la poca información que este grupo social tiene. Por esta razón es considerada como un problema de salud pública (17), esta se caracteriza por el aumento de grasa corporal y que además está implicando seriamente otros factores como: genéticos, endocrinológicos y ambientales, además de presentar un desequilibrio entre el consumo de alimentos energéticos y el gasto energético que necesita una persona para su normal desarrollo (19, 34, 39).

Como se sabe la obesidad es una enfermedad que conlleva a otras enfermedades de mayor riesgo ya sea a corto o a largo plazo, estas están asociadas generalmente a la hipertensión, diabetes, aterosclerosis, asma y muchas otras, incluyendo además problemas sociales y psicológicas especialmente en niños, niñas y adolescentes (frecuentes en edad escolar, conocido como bullying escolar). (37,38) Estos problemas en la actualidad ya son comunes desde temprana edad, incluso desde el nacimiento debido a que la madre también lleva una alimentación no favorable para su salud.

La obesidad infantil desde ya es un problema de salud que involucra el ámbito escolar; como es sabido es en este lugar donde el niño, niña consume variedad de alimentos ya sea a través de los quiscos escolares o a través de las loncheras que

envían los padres al colegio, también se puede decir que los colegios es uno de los lugares donde se puede lograr que estos niños y niñas tengan un consumo de alimentos más saludables además de promover actividad física.

En nuestro país el año 2012 el Ministerio de Salud (MINSA) aprobó la Lista de Alimentos Saludables recomendados para su expendio en los Quioscos Escolares de las I.E.(40), considerando que haciendo uso de esta propuesta mejoraría la atención a los estudiantes de los diferentes niveles, sin embargo esta ley no prosperó ya que los quioscos continúan vendiendo alimentos ultra-procesados (referidos principalmente a las golosinas) ricos en grasas, azúcares, sales y otros componentes altamente dañinos para la salud.

Posteriormente el Congreso de la República del Perú en el año 2013 aprobó la Ley N°30021 “Ley de Promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y Adolescentes” (26), la cual tiene por objeto la promoción y protección efectiva del Derecho a la Salud Pública, al Crecimiento y Desarrollo adecuado de las personas, donde indica la implementación de quioscos y comedores con una orientación saludables con el fin de disminuir la presencia de enfermedades relacionadas con el aumento de peso y la obesidad, sin embargo a la fecha esta Ley está sin efecto y la venta de estos productos continua sin control alguno.

Con el presente trabajo se quiere dar solución a este problema de salud que están enfrentando actualmente nuestros niños de 4 años, aula celeste del turno tarde de la I.E.I. N° 652 – 01 El Paraíso de Villa María del Triunfo, donde se visualiza que hacen un consumo permanente de alimentos ultra-procesados como los golosinarios y otros como los hot dogs y hamburguesas trayendo consecuencia en su salud principalmente relacionadas al sobrepeso y otras como consecuencia del excesivo consumo de estos productos.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

El tema de investigación – acción, parte de la identificación de varios problemas, sin embargo se priorizo el tema que tiene que ver con las loncheras saludables ya que en nuestra Institución Educativa, la mayoría de los niños incluyen en sus loncheras alimentos ultra procesados muy dañinos para su salud; este aspecto ha sido y sigue siendo una preocupación para la Institución ya que los padres no son conscientes ni se imaginan el daño que estos productos pueden ocasionar a sus hijos. Como Institución se ha venido difundiendo el consumo de alimentos saludables, incluso se prohibió la venta de estos productos dentro de la Institución, sin embargo algunos ambulantes venden fuera del colegio sin ningún control y los padres continúan comprando para enviar a sus hijos en la lonchera escolar, estos productos en su mayoría son adulterados y de dudosa procedencia, muchos de ellos incluso sin marca ni registro sanitario

En el Perú el Ministerio de Salud - MINSA (2012) emite una Resolución Ministerial donde se aprueba una lista de alimentos saludables recomendados para ser vendidos en los quioscos escolares de las diferentes Instituciones Educativas y de esta manera mejorar el estado nutricional de nuestros estudiantes, de manera particular puedo decir que desconozco los resultados, y en (octubre 2013), se promulgo una ley contra los alimentos “chatarra”, Ley N° 30321 particularmente los que se venden en quioscos, sin embargo a la fecha no se cuenta con el reglamento de funcionamiento.

Con este Trabajo Académico en lo posible tratare de aportar para que las partes involucradas sean conscientes del problema que venimos afrontando día tras día.

Como se sabe la obesidad actualmente está catalogada como epidemia mundial del siglo XXI (OMS), así mismo está relacionada a enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, aumento de los niveles de colesterol y algunos tipos de cánceres.

Así mismo se puede decir que los cambios de hábitos en el consumo de alimentos y el sedentarismo son los principales factores que ayudan a incrementar el sobrepeso y la obesidad especialmente en menores de edad (7), y que a pesar de todas las recomendaciones dadas por organismos internacionales como la OMS, OPS (14),(15) y con las medidas que ha tomado el Estado, en especial la ley de Promoción de la alimentación saludables para niños, niñas y adolescente, la obesidad se sigue incrementando, esto son datos nada satisfactorios para nuestro país, por ello creo que es necesario sumar esfuerzos y trabajar de la mano con el sector salud conjuntamente, la población de base y el sector educativo para evitar el ascenso de esta enfermedad.

Con el presente trabajo académico, deseamos cumplir con las expectativas y requerimientos exigidos por los señores miembros del jurado y constituir de esta manera en un aporte a esta problemática que día a día enfrentan nuestros niños y niñas de 4 años en la I.E. Inicial N° 652-01 “El Paraíso” en el Distrito de Villa María del Triunfo – 2017.

## **1.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

El presente trabajo Académico de Investigación – Acción titulado: “Alimentos Ultra procesados y Estado Nutricional de Niños-Niñas de los niños de 4 años de edad del aula celeste del turno tarde de la Institución Educativa Inicial N° 652 – 01 “El Paraíso”, Distrito de Villa María del Triunfo – 2017, surge como una alternativa de solución a un problema evidente en nuestra Institución, debido al consumo permanente de alimentos ultra-procesados que son incluidos en la lonchera que día a día los niños vienen consumiendo, aun cuando se les da ciertas orientaciones de cómo debería ser una lonchera nutritiva los padres continúan enviando alimentos insalubres dentro de ella, probablemente se debe al poco conocimiento e información en el tema de nutrición y a la poca importancia del mismo por parte de los padres; por otro lado está el escaso conocimiento sobre las consecuencias que genera el consumo de alimentos ultra-procesados en la salud de sus niños, dificultando su desarrollo intelectual, físico y corporal, ya que estos productos contienen altas concentraciones de sustancias dañinas para el organismo (10) (22)

entre los más conocidos tenemos a conservantes y colorantes artificiales, (las más conocida la **Tartrazina y el benzoato de sodio**), muy dañinas para nuestro organismo y su consumo en los niños ocasiona hiperactividad y déficit de atención así lo demuestra un estudio hecho por Mccann D. (2007), este estudio fue realizado en niños de 3 y de 8 a 9 años de edad.

Estas sustancias son usadas en la elaboración de alimentos ultra-procesados para darle más color, más brillo y más sabor, además de alargar su periodo de duración. Este productos químicos se encuentran en muchos productos principalmente en los golosinarios, los mismos que son comercializados en tiendas, bodegas, quioscos y vendedores ambulantes y quienes son los principales consumidores?, sin duda los escolares y adolescentes. Estos productos también tienen una alta concentración de grasas (aceites, mantecas, margarinas), azúcares y sales, ingredientes que son usados para cambiar y alterar el sabor natural de los productos, intensificar los sabores y convertirlos en productos altamente dañinos, modificando de esta manera los hábitos alimenticios de los niños y generando hábitos de adicción (MOLINÍ C. 2007), conllevando de esta manera al sobrepeso y la obesidad, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en las próximas etapas de su vida, y es que un niños obeso tiene la posibilidad de continuar siendo obeso por el resto de su vida.

Nuestra Institución Educativa Inicial en la actualidad cuenta con 10 secciones, tres secciones de 3 años, 4 secciones de cuatro años y 3 secciones de 5 años, las mismas que funcionan en dos turnos: mañana y tarde, haciendo un total de 280 alumnos. Este trabajo se realizó con la sección del aula celeste de 4 años del turno tarde (18 alumnos) donde se procedió a planificar las acciones previstas conjuntamente con la profesora de aula, los padres y madres de familia quienes participaran activamente en todo el proceso y ejecución de este trabajo académico, reforzando y aprendiendo temas de nutrición las mismas que fortalecerán los conocimientos en el manejo de dietas adecuadas y nutritivas y de esta manera mejorar sus hábitos alimenticios de sus hijos.

### **1.3. FORMULACION DEL PROBLEMA:**

#### **1.3.1. Problema General**

De qué manera los Alimentos Ultra-procesados afectan su estado nutricional de los niños de 4 años en la I.E. Inicial N° 652-01 “El Paraíso” aula celeste turno tarde en el distrito Villa María del Triunfo – 2017

#### **1.3.2. Problemas Específicos**

1.3.2.1. Existe presencia de alimentos ultra-procesados en la lonchera de los niños de 4 años en la I.E. Inicial N° 652-01 “El Paraíso” aula celeste turno tarde en el distrito Villa María del Triunfo – 2017

1.3.2.2. Influye el consumo de Alimentos ultra- procesados en el estado nutricional de los niños de 4 años en la I.E. Inicial N° 652-01 “El Paraíso” aula celeste turno tarde en el distrito Villa María del Triunfo – 2017

### **1.4. FORMULACION DE OBJETIVOS:**

#### **1.4.1. Objetivo General:**

1.4.1.1. Determinar de qué manera los Alimentos Ultra-procesados afectan su estado nutricional de los niños de 4 años en la I.E. Inicial N° 652-01 “El Paraíso” aula celeste turno tarde en el distrito Villa María del Triunfo – 2017.

#### **1.4.2. Objetivos Específicos:**

1.4.2.1. Determinar el tipo de alimentos ultra-procesados que traen en sus loncheras los niños de 4 años en la I.E. Inicial N° 652-01 “El Paraíso” aula celeste turno tarde en el distrito Villa María del Triunfo – 2017.

1.4.2.2. Determinar cómo influye el consumo de Alimentos ultra-procesados en el estado nutricional de los niños de 4 años de la I.E. Inicial N° 652-01 “El Paraíso” aula celeste turno tarde en el distrito Villa María del Triunfo – 2017

### **1.5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO**

Con el presente trabajo académico de investigación – acción, queremos concientizar a los padres de familia sobre el consumo de productos ultra

procesados, que conozcan las consecuencias que pueden ocasionar en la salud de sus hijos así como en el aprendizaje y comportamiento del mismo, por otro lado como Institución Educativa nos permitirá desarrollar acciones orientadas a la prevención, detección y control del sobrepeso y obesidad.

Recordemos que la Institución Educativa, es el lugar donde niños y niñas permanecen 6 horas largas del día por lo que sería ideal desarrollar acciones que tiendan a fomentar los buenos hábitos alimenticios en la población escolar, por lo tanto es importante el compromiso y el trabajo conjunto de toda la comunidad educativa: (estudiantes, docentes, director, personal administrativo, padres de familia, etc.) a fin de lograr cambios en beneficio de la salud de estos niños.

En nuestro País hay pocos estudios sobre el consumo de alimentos ultra procesados y su relación con el estado nutricional de los estudiantes, esto hecho fue lo que me motivó para realizar este trabajo académico de investigación – acción.

Como es de vuestro conocimiento, la obesidad infantil ya es un problema de salud pública que trasciende en el ámbito escolar; también es muy probable que los alimentos ultra-procesados o denominados “chatarra” que rodean a los niños se encuentren en el hogar o en la comunidad, ya que estos se lo adquiere a precios económicos en relación a los productos naturales, a este hecho se le suma un estilo de vida sedentaria, perjudicando aún más su crecimiento y desarrollo de los niños, esta es otra razón para decir que los centros educativos constituyen ambientes oportunos para desarrollar acciones de cambio en la sociedad.

Por ello como objetivo general, es determinar la influencia de los alimentos ultra procesados en el estado nutricional de los niños de 4 años del aula celeste turno tarde de la Institución Educativa Inicial N° 652-01 “El Paraíso” en el Distrito de Villa María Del Triunfo – 2017.

El Paraíso es un AAHH, donde la mayoría de familias son migrantes de diferentes departamentos del Perú y son familias que viven en condiciones de pobreza y extrema pobreza, en su mayoría los padres salen a trabajar en trabajos de construcción o cobradores en vías de transporte, las mujeres hacen trabajos de casa y sus hijos quedan al cuidado de los abuelos,

hermanos mayores o personas allegadas a ellos, descuidando su atención en cuanto se refiere a alimentación y otros.

Debido a la complejidad de este problema, como Institución Educativa y con mucha preocupación sobre las futuras consecuencias, es necesario buscar alternativas de solución que ayuden a disminuir sus implicaciones sobre la salud de las personas en especial de los niños.

Para reforzar este trabajo académico se hizo la revisión de algunos trabajos de investigación tanto Internacionales y Nacionales estos son:

### **1.5.1. INTERNACIONALES**

**Campoverde y Espinoza (2014).** Tesis titulada: Hábitos Alimenticios, Actividad Física y Estado Nutricional de Niños en edad Preescolar del centro Infantil de Buen Vivir “Los Pitufos” el Valle, Cuenca – Ecuador. Este trabajo de investigación centro su atención en determinar los hábitos alimenticios, la actividad física y su estado nutricional de niños y niñas y para su aplicación utilizaron una Investigación Descriptiva y Cuantitativa, la población en estudio fue de 161 niños cuyas edades oscilaron entre los 2 y 5 años, los mismos que fueron evaluados utilizando el test krece plus a los padres y para determinar su estado nutricional pesaron y midieron a estos niños. Los resultados que obtuvieron según la evaluación antropométrica de peso, talla y edad tanto de hombres como de mujeres fueron que se evidenció que de 149 niños (92.5%) se encontraba con un peso adecuado para la edad, ningún niño presento peso alto, ni bajo peso severo para la edad, pero si se encontraron doce niños (7.5%) con peso bajo, entre los cuales están las mujeres, el 14.9% se encontraron por encima del ideal entre sobrepeso y obesos y un 85.7% se encontraron con un nivel nutricional entre muy bajo y medio y de acuerdo al nivel de actividad física el 78.9.% de niños se encontraron con un nivel entre mala y regular.

**Celi Soto, H. L. (2017),** Tesis titulada: Estado Nutricional de Niños en Edad Preescolar del Barrio Chucos de la Ciudad de Loja, y su Relación con los Hábitos Alimentarios y Actividad Física en el Período

de Junio a Setiembre del 2015, esta Investigación toma como muestra a 62 niños y niñas a quienes los pesaron y tallaron para obtener el Índice de Masa Corporal (IMC), además utilizaron el formulario de recolección de datos test Krece-plus, y el análisis estadístico lo realizaron a través de los programas informáticos Microsoft Excel 2010 y el SPSS. Los resultados obtenidos muestran que el 53,2% tienen un estado nutricional normal, un 16,1% de niños mostraron sobrepeso, un 11,3% con obesidad y un 8,1% con desnutrición severa. Y con la utilización del test Krece-plus los resultados mostraron que la mayor parte de ellos presentaron un estado nutricional normal, niños con nivel nutricional alto, sobrepeso con nivel nutricional muy bajo y medio, obesidad con un nivel nutricional muy bajo, desnutrición con nivel nutricional muy bajo, desnutrición severa de acuerdo al test Krece-plus con un nivel nutricional muy bajo. Así mismo refiere que se encontraron preescolares con estado nutricional normal y con un buen nivel de actividad física, niños con sobrepeso aquellos niños que presentaban un nivel de actividad física mala, asimismo la obesidad con nivel de actividad física mala, la desnutrición con nivel de actividad física regular, y la desnutrición severa de acuerdo al test Krece-plus con nivel de actividad física regular.

Las conclusiones a la cual arribaron fueron: Presencia de una fuerte relación entre el estado nutricional con los hábitos alimentarios, y con la actividad física en una menor medida. El tipo de Investigación utilizado fue descriptiva, cuantitativa, relacional y de corte transversal.

**Condemaita, (2013)** Tesis titulada: Influencia de los Hábitos Alimentarios en el Estado Nutricional de Niños y Niñas en Edad Preescolar (2-5 años), en el Centro de Desarrollo Bilingüe “Tiny toon” desarrollada en el período de Abril-Septiembre 2011 de la Parroquia Huachi- Loreto de la ciudad de Ambato-Ecuador”, la presente investigación centro su acción en la interrogante ¿Cómo se incluye los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los niños y niñas en el Centro Educativo en mención, para lo cual parten de la premisa

que tener una alimentación saludable durante la infancia es básico para un correcto crecimiento y desarrollo tanto físico como mental, además de enfatizar que la etapa donde se adquiere los hábitos alimentarios se concretizan durante la niñez y se perfeccionan durante la adolescencia, así mismo manifiestan la importancia de mantener una alimentación equilibrada para evitar en el futuro problemas de malnutrición por exceso o déficit, afectando directamente al rendimiento escolar e interpersonal del niño y niña. La Investigación utilizada ayudo a construir un conocimiento científico ya que obtuvieron bibliografía de diversas fuentes además, utilizaron fichas de datos donde se evalúa peso – talla de acuerdo a la edad para su análisis respectivo para ello se basaron en los parámetros de desarrollo del niño y niña. La investigación lo realizaron directamente con los involucrados, facilitándoles la verificación y la interpretación de sus resultados. La investigación contempla una población de 60 personas 30 padres de familia y 30 niños y niñas en edad preescolar. La Investigación tiene un enfoque crítico – propositivo de carácter cualitativo.

Los resultados obtenidos muestran que los hábitos alimentarios que presentan los niños incluidos en el estudio son inadecuados en este caso predominaron los alimentos fritos (100%) en su alimentación cotidiana seguida de carbohidratos (90%) y alimentos ricos en dulces y panes, seguido de dulces y helados con un 93% y refrescos y gaseosas con un 83%. Estos resultados pueden haber condicionado los resultados de la evaluación nutricional encontrados en esta investigación.

Otro de los resultados que obtuvieron a través de las encuestas fue el desconocimiento sobre aspectos relacionados con la nutrición de sus hijos e hijas, el mismo que puede haber influido de forma negativa en los hábitos alimentarios y en el estado nutricional de sus menores.

#### **1.5.2. NACIONALES:**

**Vicente (2014)** Hábitos Alimentarios y su Relación con el Estado Nutricional de los Estudiantes del V Ciclo (5° y 6° grado) del Nivel

Primaria de la Institución Educativa N° 106 Abraham Valdelomar, Santa Anita – Lima Perú, 2014, en su trabajo de investigación consideró una muestra probabilística constituida por 148 estudiantes entre hombres y mujeres a los cuales le realizaron las medidas antropométricas de peso y talla que les ayudó para encontrar el Índice de Masa Corporal (IMC) y para encontrar los resultados y su comprobación de las hipótesis utilizaron la prueba estadística paramétrica de Pearson, el cual les permitió encontrar que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes; por lo tanto les permitió demostrar que existe relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional. Asimismo se dice que los hábitos alimentarios son deficientes porque tienen frecuencia de consumo y preferencias por alimentos diferentes, y además se dice que los estudiantes en su alimentación no incluyen alimentos proteicos de origen animal o vegetal de manera regular; al contrario, prefieren alimentos azucarados como gaseosas o alimentos poco nutritivos.

**Llavilla y Zanca** (2016) en su tesis titulada “Relación del Índice de Masa Corporal, coeficiente intelectual y el consumo de alimentos en los preescolares de la I.E. EsSalud del Cercado en el año 2015” Arequipa Perú” manifiesta que La salud y la nutrición, son aspectos fundamentales para un buen desarrollo del coeficiente intelectual, también sostiene que una deficiente alimentación en los primeros años de vida puede constituir un factor de riesgo durante la etapa escolar, generando problemas en su aprendizaje, y trayendo consecuencias en su vida futura como adulto además de contar con ciertas limitaciones en sus capacidades.

Tener en cuenta estos aspectos fueron cruciales en su realización, para ello realizaron toma de medidas para determinar el Índice de Masa Corporal, algunas actividades para determinar el coeficiente intelectual y también registros del consumo de alimentos de cada uno de los preescolares, esto les permitió encontrar la relación de las

variables y determinar la importancia de estas en su desarrollo de los niños, los resultados a los que arribaron fueron los siguientes:

Se determinó que una alimentación adecuada es fundamental para su desarrollo y coeficiente intelectual de los niños.

La siguiente información muestra la real situación de la población intervenida, donde el 57.8% con IMC es normal, un 42.2% esta con sobrepeso y obesidad, también nos dice que cuando evaluaron el coeficiente intelectual de los preescolares un 38.9% presento un coeficiente superior al tercio medio y cuando se refiere al consumo de alimentos un 48.9% tiene un consumo adecuado. De los preescolares con IMC normal se dice que el 40.4% tuvo un coeficiente superior al tercio medio. Y de los preescolares que presentaron un coeficiente superior al tercio medio y superior el 77.3% tuvo un consumo adecuado de alimentos. El tipo de investigación utilizada fue no experimental, transversal y descriptiva.

Se resalta que no se encontró relación entre el Índice de Masa Corporal y el coeficiente intelectual. Sin embargo si se estableció relación entre el consumo de alimentos y el coeficiente intelectual determinando que hubo niños con mejor coeficiente intelectual los mismos que tienen un adecuado consumo de alimentos.

**García, (2016)** tesis titulada: Relación Entre Consumo de Alimentos Ultra Procesados del Quiosco Escolar e Índice de Masa Corporal en Estudiantes de Nivel Primaria de una Institución Educativa del Cercado de Lima-Perú; refiere que los alimentos ultra-procesados se caracterizan por tener un aporte energético alto, asimismo un elevado contenido de grasas, azúcares, sodio y un escaso aporte nutricional y que debido a los cambios que se vienen dando en los hábitos alimentarios y los nuevos estilos de vida (sedentarismo), estos alimentos se han incorporado en la dieta de los niños, así mismo manifiesta que en los quioscos de muchas instituciones educativas estos alimentos se encuentran a libre disponibilidad de los estudiantes, representando un riesgo para el desarrollo del sobrepeso y obesidad de estos niños.

El tipo de Investigación aplicada fue descriptiva, transversal y observacional, Trabajaron con una población de 142 estudiantes de nivel primaria de ambos sexos cuyas edades fueron de 8 y 10 años de edad a quienes se les aplicó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultra-procesados del quiosco para estimar el nivel de consumo, también realizaron tomaron medidas del peso y la talla y determinaron el índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes, clasificaron el estado nutricional utilizando la referencia de la OMS 2007 y agruparon en IMC elevado e IMC normal. Los resultados que obtuvieron les permitió demostrar que si hubo asociación entre el consumo de alimentos ultra procesados con el índice de masa corporal ( $p=0,02$ ). Así mismo demostraron que 86.6% de escolares evidenció un nivel de consumo alto de alimentos ultra-procesados del quiosco escolar, prefiriendo las gaseosas, seguidas por los cereales azucarados, las papitas fritas en bolsa, galletas saladas, néctar de durazno y chocolates, productos consumidos por los estudiantes con una frecuencia de dos a más veces por semana, también manifiestan que el 50.7% de los estudiantes presentó un IMC elevado, de los cuales el 23.9% y el 26.8% correspondió al sobrepeso y obesidad respectivamente, por lo tanto esto les permite arribar a una de las conclusiones que el alto consumo de alimentos ultra procesados del quiosco escolar está relacionado con el IMC elevado en los estudiantes de esta Institución Educativa.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. BASES TEÓRICAS RELACIONADAS AL TEMA

**MOLINÍ CABRERA Dolores (2007), REPERCUSIONES DE LA COMIDA RÁPIDA EN LA SOCIEDAD - FAST FOOD: SOCIAL ´S REPERCUSSIONS,** sostiene que la comida rápida (Ultra-procesada) hoy en día es muy solicitada por todos los estratos sociales (desde los más pobres hasta los más ricos), debido a la intensidad de sus sabores, su exquisitez, y por su facilidad para adquirirla, (disponibilidad inmediata), también manifiesta que este tipo de alimentos tienen abundantes sustancias en su elaboración como las grasas saturadas sales y saborizantes, perjudiciales para la salud; Por otro lado manifiesta que las comidas “Chatarra” o “Fast food” no ocasionan daño si estas son consumidas de manera ocasional y que son dañinas cuando las convertimos en parte habitual de la dieta (comerlo más de dos veces por semana).

Al respecto se sabe que en el Perú se ha incrementado la venta de este tipo de comidas ahora no se necesita hacer un recorrido extenso para encontrarlo existe en varias presentaciones desde los famosos sándwiches, las salchipapas, salchipollo, alitas broaster, hamburguesas, salchichas, chorizos, etc. Acompañados de papa frita o al hilo y sus famosas cremas teniendo como base a la mayonesa, triplicando la cantidad calórica que debemos consumir en un día. Este tipo de comida son las que se expenden en cualesquier lugar que uno va es peor aún porque estas comidas lo venden en horarios de la tarde y en la noche, afectando directamente la salud del consumidor.

**MONTEIRO Carlos y CANNON Geoffrey (2012), EL GRAN TEMA EN SALUD Y NUTRICIÓN PÚBLICA ES EL ULTRA-PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS LIMA - PERÚ,** Sostiene que hasta los años 80 la obesidad y el sobrepeso entre niños y jóvenes no era considerado un problema en la mayoría de países, aunque en la población de EEUU y algunos otros países desarrollados ya estaban mostrando niños, jóvenes y adultos obesos y con

sobrepeso, sin embargo ahora este problemas está afectando a la mayoría de países tanto desarrollados como en vías de desarrollo; el porcentaje de obesidad se ha incrementado desmesuradamente así lo demuestra la OECD 2017 donde se puede visualizar que los EEUU continúa sigue en el ranking N° 01 con un 38.2% de obesidad seguido de México en el N° 02 con 32.4%, también nos dice que la población más afectada son las mujeres que tienen un nivel de educación de bajo a medio.

Un aspecto importante que casi nunca se menciona, es acerca de los productos light en su mayoría productos prácticamente engañosos opacados por la envoltura con imágenes de frutas, semillas, yerbas y/o imágenes que atraen la atención de muchas personas que con el afán de cambiar su dieta alimenticia vienen comprando este tipo de alimentos y sin darse cuenta continúan enrolados en el mismo tema de consumo de productos ultra-procesado.

Según este autor (**Monteiro carlos y CANNON Geoffrey**) clasifican a estos productos en tres tipos de procesamiento:

1. **Alimentos no procesados o mínimamente procesados**, son aquellos que no cambian sus propiedades nutricionales de los alimentos originales, a veces pueden mejorarlos, incluyen, la limpieza, remoción de fracciones no comestibles (cáscara), rallado, exprimido, escurrido, cortado en hojuelas, secado, embotellamiento (sin nada que no sea agua), enfriamiento, congelamiento, fermentación (cuando el resultado no es alcohólico), pasteurización y empackado al vacío con gas, y envoltura simple. El propósito del procesamiento de tipo 1 es extender la duración de los alimentos frescos o naturales para posibilitar su almacenamiento y con frecuencia para reducir el tiempo y esfuerzo para su preparación culinaria.
2. El segundo grupo: son los alimentos procesados y consiste especialmente en procedimientos de extracción y purificación de sustancias específicas existentes en los alimentos frescos o naturales del grupo 1, estos a la vez Incluyen el prensado, la trituración, la molienda, el refinamiento, hidrolización, extrusión, uso de enzimas y aditivos. Su propósito de este segundo grupo de alimentos es convertir los alimentos

frescos o naturales en ingredientes culinarios o para la industria, por lo tanto estos se convierten en la base para la elaboración de productos ultra-procesados.

- 3. Alimentos Ultra-procesados;** este es una combinación de los ingredientes ya procesados del grupo 2, como los aceites, azúcares, sal, harinas, almidones y sobras de carnes, entre otros, con cantidades frecuentemente pequeñas o minúsculas de alimentos sin procesar o mínimamente procesados del grupo 1, frecuentemente estos pueden ser imitados. Los procesos incluyen el horneado, rebozado, fritura, fritura en abundante aceite, curado, ahumado, encurtido, enlatado, uso de presevantes y aditivos, incorporación de vitaminas y minerales sintéticos, y envasado sofisticado. Este tipo de alimentos por su procesamiento son durables, accesibles, prácticos, atractivos y listos para calentarse y comerse. Estos productos están formulados para impedir el deterioro microbiano y tener un periodo largo de vida, son muy apetitosos y con tendencia a modificar los hábitos del consumidor. Estos productos incluyen las bebidas gaseosas, snacks dulces o salados, galletas y otros listos para comerse, también los productos pre-preparados listos para calentarse, estos son diseñados para reemplazar la comida nutritiva hecha tradicionalmente (naguets, embutidos, etc.).

**OYOLA A. Luis (2013), INFLUENCIA DE LA ALIMENTACION EN EL APRENDIZAJE DEL NIÑO (A) MENORES DE 5 AÑOS;** Este autor sostiene que una buena alimentación mejorará el Aprendizaje y la adquisición de conocimientos así mismo resalta que en edades tempranas se desarrolla gran parte del cerebro por lo tanto resulta crucial una buena alimentación en esta etapa para desarrollar habilidades cognitivas permitiendo de esta manera un mayor aprendizaje. También manifiesta que el estudio de adquisición de conocimientos está muy ligado con los procesos Psicológicos y los conocimientos científicos (desarrollo de habilidades) por ello una buena alimentación en este periodo es prioritario para poder obtener un equilibrio en crecimiento y desarrollo.

**MCCANN, Donna (2007), COLORANTES EN ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE ALTERAN LA CONDUCTA INFANTIL**, Este estudio fue realizado en niños de 3 años y en niños de 8 y 9 años de edad, utilizando tartrazina, como ingredientes básicos en la mayoría de productos ultra-procesados, en especial los golosinarios comprobándose efectos alergénicos en pacientes sensibles, en su investigación manifiesta que la tartrazina es un producto que al ser ingerido por el ser humano promueve una mayor liberación de histamina, lo cual provoca reacciones en las personas, especialmente en los niños, así mismo comprobó que los colorantes artificiales, de uso común como **tartrazina, carmoisina, rojo allura, amarillo ocazo, rojo ponceau 4R y el benzoato de sodio** tienen efectos negativos en la conducta de los niños, ocasionándoles hiperactividad y déficit de atención, dificultando de esta manera el proceso de aprendizaje. También refiere que el uso de colorantes sintéticos en los productos es simplemente estético para llamar la atención del comprador, esto es utilizado para darles más brillo, color y hacerlos atractivos para el consumidor (especialmente niños).

**LÓPEZ NOMDEDEU Consuelo, “LA ALIMENTACION DE TUS NIÑOS, 2005”**; Nos dice que los hábitos alimenticios se establecen en la infancia y que en la adolescencia estos hábitos se vuelven más resistentes al cambio, predominando de esta manera para toda la vida y llevando consigo la obesidad y el sobrepeso, por ello pone énfasis en que los primeros años de vida los niños es clave para desarrollar patrones de vida saludable que refuercen su desarrollo y un futuro favorable de niños y niñas.

Así mismo enfatiza la importancia que tiene el consumo de una alimentación natural ya que estos contienen los nutrientes que nuestro organismo necesita, (proteínas, almidones, vitaminas y minerales) también nos dice que la educación nutricional, debe ser ejercida por la familia encabezada por la madre, quien está más cerca a los hijos desde su nacimiento para evitar y prevenir los trastornos del comportamiento alimentario.

**LIRIA DOMINGUEZ María Reyna (2012), CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD EN EL NIÑO Y EL ADOLESCENTE: Un problema que requiere atención**, sostiene que la obesidad en estos últimos años se ha convertido en una pandemia mundial, que está afectando a grupos de todas las edades y clases sociales en especial de niños y adolescentes. También sostiene que en el Perú aún no se ha solucionado los problemas de nutrición y sin embargo ya tenemos problemas de altas tasas de obesidad infantil (14% en niños menores de cinco años); ubicándonos en uno de los países con mayor incremento de la obesidad infantil en los últimos años a nivel Latinoamericano, tercer lugar después de México y Chile. También enfatiza que la niñez y adolescencia son los periodos más críticos debido a que en estas edades se instalan los hábitos alimenticios y de actividad física, y que un niño o adolescente obeso seguirán siendo obeso al llegar al estado adulto, por lo tanto una buena alimentación en la infancia y adolescencia es muy primordial ya que el desarrollo de buenas prácticas de alimentación y de actividad física en edades tempranas repercuten directamente en el estado de salud del niño y posteriormente, en la salud como adulto y finalmente en la economía de nuestro país, ya que un niño sano difícilmente contraerá enfermedades crónicas o de alto riesgo.

**BEJARANO RONCANCIO Jhon Jairo y SUAREZ LATORRE Lina María (2005). ALGUNOS PELIGROS QUÍMICOS Y NUTRICIONALES DEL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS DE VENTA EN ESPACIOS PÚBLICOS. Revista de la Universidad Industrial de Santander**, manifiesta que el avance de la tecnología y la globalización de la economía son la causa principal de muchos cambios sobre todo en los patrones alimenticios que tienen las familias (consumo de alimentos manufacturados y/o ultra-procesados) los mismos que son comercializados en lugares públicos, bodegas, quioscos, etc. Así mismo nos advierte que estos alimentos contienen productos químicos (sustancias adicionadas de manera intencional), se refiere principalmente a los conservantes, saborizantes y otros aditivos que son utilizados en la industria, con la finalidad de darle sabor, color y para que tengan una larga duración, así mismo manifiesta que estos alimentos contienen cantidades elevadas de azúcares, sales, grasas y son muy peligrosas debido a los cambios bruscos de temperatura, y que

estos alimentos se convierten en insalubres ya que su composición química cambia totalmente, por otro lado refiere que los métodos de cocción empleados y el material de elaboración de los utensilios pueden llevar, a largo plazo, a desarrollar enfermedades crónicas y toxicidad debido al desprendimiento de metales, incorporándose en los alimentos.

## **2.2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

### **2.2.1. ALIMENTACIÓN EN ETAPA ESCOLAR**

**VERÓNICA GONZALES RISCO**, Dietista-Nutricionista, define que “La etapa escolar se da en el niño alrededor de los 3 años y cubre un periodo de tiempo que abarca hasta los 12 años; así mismo dice que esta etapa se caracteriza principalmente por la adquisición de conocimientos y por el desarrollo físico del niño”.

Afirma también que esta etapa es clave para el aprendizaje de unos buenos hábitos alimenticios ya que determinará su estilo de alimenticio en la edad adulta, por lo tanto una buena práctica alimenticia ayudará a disminuir cualesquier enfermedades no transmisibles (hipertensión, diabetes, obesidad) en la edad adulta.

### **2.2.2. LONCHERA ESCOLAR**

**EDUVIDA**, Manifiesta que las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en las etapas pre-escolar y escolar, porque ayudan a cubrir las necesidades nutricionales que el niño, niña requiere en el momento oportuno, asegurando de esta manera un rendimiento óptimo en el proceso de aprendizaje.

### **2.2.3. ALIMENTOS ULTRA-PROCESADOS-PUC**

**Monteiro C. 2010**, Define: son alimentos que tiene una elevada densidad energética, sus ingredientes principales aceites, grasas, azúcares, sal, harina, conservantes y aditivos. Estos productos representan un exceso de grasa total, grasa saturada o trans, azúcar y sodio; por otro lado tenemos bajos contenidos de micronutrientes y de fibra. Así mismo se dice que por su transformación y por la suma de sustancias estos alimentos se caracterizan

por ser durables, accesibles, prácticos, atractivos, muy apetecibles y fáciles de consumir.

Los Productos Ultra-procesados son productos listos para consumo o beber, (golosinas y bebidas azucaradas) y comidas rápidas para calentar como embutidos.

Según asesor nutricional de la OPS (Organización Panamericana de la Salud)/ OMS (Organización Mundial de la Salud) define a este tipo de productos como: no adecuados para satisfacer las necesidades nutricionales de las personas, estos están hechos para que se conserven por mucho tiempo y generen deseos incontrolables en su consumo. Resalta que su consumo es la causa principal del sobrepeso y la obesidad en el mundo.

### **¿Cuál es la situación a nivel Internacional y Nacional?**

La venta de PUP ha aumentado de manera alarmante en las últimas décadas y por ende su consumo. En los países en donde la venta de PUP es mayor el IMC (Índice de Masa Corporal - Relación entre el Peso y la talla) también es mayor. Estos fueron los datos obtenidos en el estudio realizado por la OPS entre el 1999 y 2013.

Este estudio se realizó con el fin de poder probar la asociación entre los cambios en las ventas anuales per cápita de PUP (en kilogramos) y los cambios en el promedio del Índice de Masa corporal (IMC) estandarizada por edad en adultos. En nuestro país se observó un considerable aumento del consumo de productos Ultra-procesados sobrepasando el 14.3%. La OMS, señala que hay una alta incidencia entre el consumo de bebidas azucaradas, snack de alta densidad energética, comida rápida, los mismos que contribuyen a la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y varios tipos de cánceres. Según un informe de la OMS, Mapa mundial de la obesidad publicado en 2014 y realizado en adultos mayores de 18 años, manifiesta que Uruguay es el segundo país con mayor índice de obesidad de Sudamérica. El 26.7% de los uruguayos son obesos (segundos después de Chile) y el 61.7% presenta sobrepeso (detrás de Chile y Venezuela).

Nuestro país con respecto a los países de América Latina la obesidad es más representativa en niños de 0 a 5 años, según Encuesta Nacional sobre Salud, Nutrición y Desarrollo Infantil (ENDIS). El promedio de sobrepeso y

obesidad en niños en la región es de 7,1% y en Uruguay es de 10,5%.

### **¿CUÁL ES EL EFECTO DE LOS ALIMENTOS ULTRA-PROCESADOS EN LA SALUD?**

La OMS (Organización Mundial de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) sostienen que los principales factores para desarrollar el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y otras enfermedades son:

- A.** El consumo elevado de productos Ultra procesados o alimentos chatarra los mismos que tienen un alto aporte calórico.
- B.** Tomar bebidas azucaradas de manera permanente.
- C.** Sedentarismo (menos de 150 min/semana de actividad física moderada según la OMS).

El consumo de los Productos Ultra-Procesados, están generando un serio problema en nuestra población ya que estos en su mayoría tienden a ser adictivos.

#### **2.2.4. ALIMENTO NO PROCESADOS:**

**Monteiro y Geoffrey 2012**, Define a los alimentos no procesados como alimentos frescos o naturales que son partes de plantas (semillas, hojas, raíces, frutas) o animales (músculos, vísceras, leche, sangre) en este rubro también están los hongos y algas. Estos después de ser cosechados, despostados o extraídos, o después de haber sido tomados de la naturaleza, sufren ligeros cambios en su procesamiento. Así mismo se dice que estos alimentos son perecibles y no se pueden guardar por mucho tiempo.

#### **2.2.4. LA OBESIDAD INFANTIL**

Viene a ser la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, especialmente en el tejido adiposo, se puede percibir por el aumento del peso corporal cuando alcanza 20 por ciento a más del peso ideal según la edad, la talla, y sexo de la persona (niño o niña). Para calcular el peso ideal de un niño entre 2 y 5 años de edad, de manera aproximada se recomienda, multiplicar la

edad en años por dos más ocho, este dato nos permitirá decir que su crecimiento está dentro de lo normal.

### **2.2.5. COMPORTAMIENTO**

El comportamiento es la manera en la cual actúa o procede un individuo (niño, niña), también es definido como forma de proceder que tienen las personas ante los diferentes estímulos que reciben y en relación a su entorno en el cual se desarrollan.

### **2.2.6. GRASAS TRANS**

La Organización Mundial de Salud (2003) define a las grasas trans como un producto que se forma cuando el aceite líquido se transforma en una grasa sólida añadiendo a este hidrógenos. Proceso llamado hidrogenación y sirve para incrementar el tiempo de vida útil de los alimentos, de esta manera se obtienen grasas y aceites para freír, útiles para la industria alimentaria, ya que ayudan a mejorar la perdurabilidad, el sabor y la textura de los productos; en este grupo tenemos a las margarinas y mantecas. Investigaciones recientes indican que este tipo de grasas son nocivas para la salud, fundamentalmente debido a que elevan el colesterol "malo" (LDL) y los triglicéridos.

### **2.2.7. TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD O TDAH**

El TDAH es un trastorno común durante la niñez y puede afectar a los niños de distintas maneras. El TDAH hace que a un niño no pueda concentrarse y menos prestar atención. Usualmente estos niños no tienen paciencia. Así mismo se dice que un niño, niña con estos problemas no se desempeñan bien en la escuela.

### **2.2.8. HIPERACTIVIDAD:**

**Julián Pérez Porto y Ana Gardey (2008)** lo define como un tipo de comportamiento que tienen un niño, niña caracterizado por una actividad excesiva y fuera de lo normal. La Hiperactividad es un trastorno de

la conducta infantil que no permite al niño o niña estar tranquilo. Estos niños disponen de bastante energía.

La hiperactividad también afecta el aprendizaje, el almacenamiento de información, el movimiento, el lenguaje, las respuestas emocionales y los patrones del sueño (**MCCANN, Donna**).

### 2.3. Variables

<b>VARIABLES</b>	<b>DEFINICION CONCEPTUAL</b>	<b>ESCALA DE MEDICION</b>
<b>CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingesta de alimentos que presentan un elevado contenido de grasa total, grasa saturada o trans, azúcar y sodio (Alimentos ultra-procesados)</li> </ul>	Encuesta de frecuencia de consumo
<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.</li> </ul>	Antropometría: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peso</li> <li>- Talla</li> <li>- Masa Muscular</li> <li>- Masa Adiposa</li> </ul>

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1. Tipo de Investigación:**

##### **3.1.1. Tipo de Investigación:**

Es Descriptivo y Observacional.

##### **3.1.2. Población:**

Está constituido por 280 niños y niñas de 3, 4 y 5 años de edad, de ambos turnos de la IEI N° 652 – “EL PARAISO”, Distrito de Villa María del Triunfo.

##### **3.1.3. Muestra:**

La muestra está constituida por 11 niñas y 7 niños del aula celeste de 4 años turno tarde de la IEI N° 652 – “EL PARAISO”, Distrito de Villa María del Triunfo.

##### **3.1.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOJO DE INFORMACIÓN**

- Observación – Instrumento: Fichas de observación
- Encuesta – Instrumento: Cuestionario de encuesta.

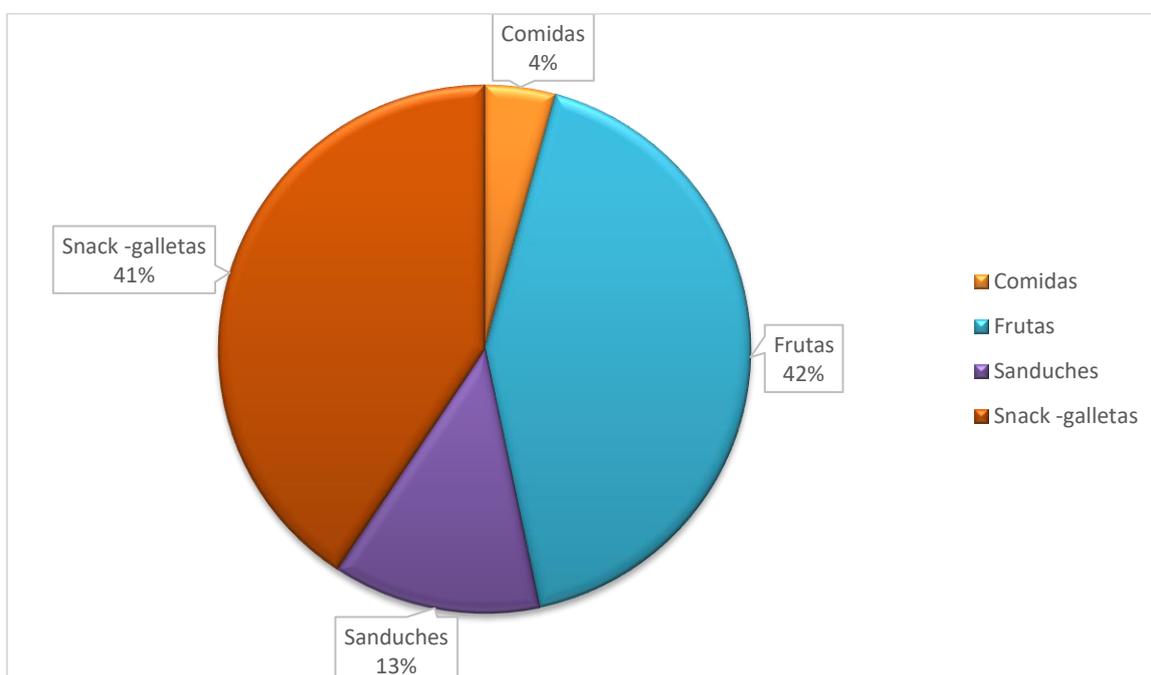
##### **MATERIALES UTILIZADOS:**

- Cinta métrica
- Balanza
- Plicómetro

### 3.2. EVIDENCIAS

Durante el desarrollo del trabajo académico de investigación – acción, se registró el tipo de alimento que el niño lleva en la lonchera por un periodo de 1 semana, luego de haber registrado se procesa la información y se obtiene la siguiente información

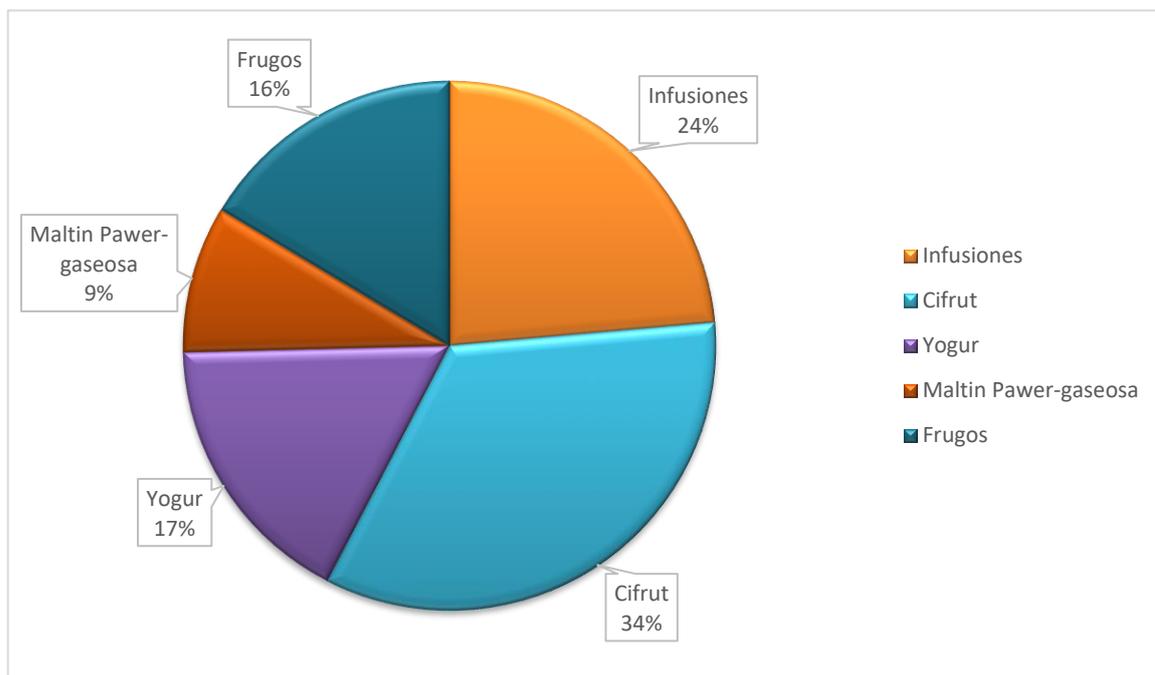
**GRÁFICO N° 1**



#### **Interpretación del gráfico N° 1**

Los resultados nos muestra que el 100% de los niños sólo el 4.30 % traen comida, frutas el 42.4% (manzanas, mandarinas, plátano), sándwiches el 13 % (pan con Hot dog y pan con huevo), Snack o galletas el (41%).

**GRAFICO N° 2**



### **Interpretación del gráfico N° 2**

#### **Bebidas Azucaradas**

Los resultados nos muestra que del 100% de niños: solo el 24% toman infusiones de yerba, un 34.00% toman Cifrut, un 17% toman yogurt, Maltin Power - Kola Real 9.%, frugos un 16 %.

Según los resultados podemos evidenciar que un gran porcentaje de niños y niñas consumen bebidas con altos porcentajes de azúcares.

TABLA N° 1

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA DE NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS DE EDAD EN LA I.E. INICIAL “EL PARAÍSO” N° 652-01 AULA CELESTE TURNO TARDE EN EL DISTRITO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO

NOMBRES APELLIDOS	Y	PESO	TALLA	MASA ADIPOSA ( KG)	% ADIPOSO	MASA MUSCULAR ( KG)	% MUSCULAR	DX SEGÚN INDICE ADIP/MUSC	ADIP/MUSC	PESO-TALLA	PESO- EDAD	TALLA- EDAD	DIAGNÓSTICO GENERAL
1. Esmeralda Mamani		14.4	100	3.65	25.34	5.08	35.26	Alto	0.72	normal	normal	Normal	talla normal con alto % de grasa
2. Alessandra Oblitas		14.6	102	3.77	25.79	4.01	27.45	Alto	0.94	normal	normal	Normal	talla normal con alto % de grasa
3. Jairo Chuquimango		19	104	4.79	25.19	6.28	33.05	Alto	0.76	normal	normal	Normal	talla normal con alto % de grasa
4. Aurora Toledo		24.9	104	7.44	29.86	8.98	36.06	Alto	0.83	sobrepeso	sobrepeso	Normal	sobrepeso
5. Kassidy Bocanegra		17.7	97	4.61	26.06	6.30	35.61	Alto	0.73	sobrepeso	normal	Bajo	baja talla con sobrepeso
6. Leymar Fernandez		18.6	104	3.72	19.99	5.99	32.22	Normal	0.62	normal	normal	Normal	normal
7. Fabiano Salazar		20.3	108	4.35	21.41	6.86	33.78	Normal	0.63	normal	normal	Normal	normal
8. Xiomara Tapia		16.3	99.9	3.91	24.01	5.93	36.36	Normal	0.66	normal	normal	Normal	normal
9. Xigen Ligardo		25.9	107	6.80	26.26	9.23	35.63	Alto	0.74	sobrepeso	sobrepeso	Normal	sobrepeso
10. Kiara Oblitas		17.1	105	4.52	26.44	5.60	32.74	Alto	0.81	normal	normal	Normal	talla normal con alto % de grasa
11. Josellyn Chavez		32.7	116	10.60	32.41	10.28	31.45	muy alto	1.03	sobrepeso	sobrepeso	Normal	obesidad
12. Nikol Quintana		15.6	109	4.13	26.46	4.19	26.84	Alto	0.99	bajo peso	normal	Normal	talla normal con alto % de grasa
13. Moises La Rosa		21.6	113	4.95	22.93	7.62	35.26	Normal	0.65	normal	normal	Normal	normal
14. Angelo Palomino		21.6	109	5.12	23.72	8.03	37.18	Normal	0.64	normal	normal	Normal	normal
15. Snyder Valdez		21.6	110	5.28	24.44	7.77	35.97	Normal	0.68	normal	normal	Normal	normal
16. Wilbur Morales		30.4	117	10.46	34.41	9.80	32.25	muy alto	1.07	obesidad	sobrepeso	Normal	obesidad
17. Licet Gutierrez		14.6	97.3	3.96	27.10	4.60	31.51	Alto	0.86	normal	normal	Normal	talla normal con alto % de grasa
18. Yandi Flores		16.4	100	3.72	22.71	4.89	29.82	Alto	0.76	normal	normal	Normal	talla normal con alto % de grasa

**Leyenda: TABLA O1**

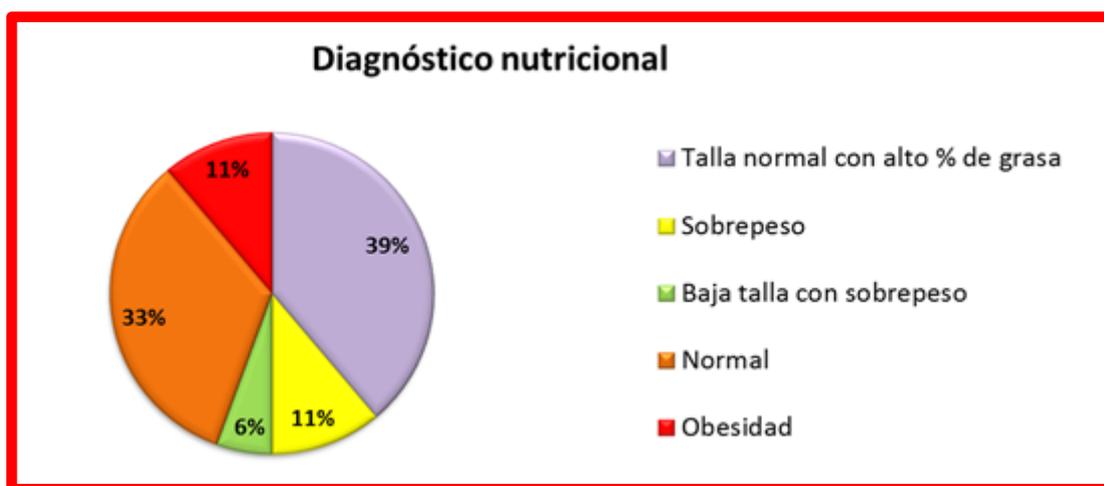
Para el índice adiposo/muscular, se interpreta lo siguiente:

0.5 a 0.7 Normal

0,7 a 1 Alto

Mayor a 1 muy alto o riesgo de obesidad

**GRÁFICO N° 3**



**Interpretación del gráfico N° 3**

Los resultados nos muestra que el 100% de niños evaluados, muestran el siguiente diagnóstico nutricional: talla normal con alto porcentaje de grasa (39%), sobrepeso (11%), baja talla con sobrepeso (6%), niños con peso y estatura normal (33%), y niños con estatura normal pero con obesidad (11%)

Podemos evidenciar que un gran porcentaje de niños y niñas tienen talla normal para su edad pero con un alto porcentaje de grasa, asimismo con obesidad y sobrepeso 11%.

**TABLA N° 2**

**PRODUCTOS GOLOSINARIOS MÁS CONSUMIDOS EN LOS ENTORNOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL N° 652**

**“EL PARAISO”**

TABLA 02								
LISTA DE LOS PRODUCTOS GOLOSINARIOS MAS CONSUMIDOS EN LA I.E.I. 652-01 EL PARAISO								
	ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS	PESO NETO GR./ ML.	ENERGIA Kcal.	Grasa Total (mg)	Grasa saturada (mg)	Grasa trans (mg)	Azúcares (g)	Sodio (mg)
<b>GALLETAS</b>	TENT. NARANJA	47	220	8	4	0	12	160
	MARGARITA	55	255	9	4.4	0	11	193
	MOROCHA	32	149	5.4	4.2	0.02	11.1	100
	OREO	36	190	8	4	0	14	130
	VAINILLA	37	150	4	2	0	7	125
	SODA	34	150	5	2	0	1	300
	GLACITAS	32	160	8	4	0	11	75
	RITZ	22.4	110	5	2	0	2	156
	CRAPS	32.5	155	6	3	0	4	260
	CLUB SOCIAL	26	110	4	1.5	0	2	160
	ANIMALITOS	60	260	5	3	0	14	250
	CHOCOSODA	36	170	8	7	0	14	120
<b>SNACKS</b>	CHIZITOS	20	10	6	2.5	0	0	230
	PAPITAS	16	80	4.5	2.5	0	0	90
	CUATES	30	170	10	4.5	0	0	150
	PIQUEO	42	160	8	4	0	1	220
	CHEESE TRIS	20	100	5	0	0	0	120
<b>BEBIDAS</b>	GUARANA	500	140	0	0	0	35	0
	PEPSI	500	209	0	0	0	52.3	8.8
	KOLA REAL	500	88	0	0	0	60	0
	CIFRUT	500	208.3	0	0	0	52	0
	PULP	145	70.6	0	0	0	16.9	25.3
	FRUGOS	235	118	0	0	0	29	37
	YOGURT	180	147	2	2	0.08	29	115

Estos y otros productos son consumidos de manera permanente en la Institución Educativa Inicial.

## CONCLUSIONES

- Primera:** Sólo el 42% de niños y niñas incluyen frutas en la lonchera
- Segunda:** El 100% de los niños y niñas incluyen en su lonchera aguas azucaradas, tanto artificiales como naturales.
- Tercera:** Según las medidas antropométricas nos confirma que un gran porcentaje de niños y niñas tienen talla normal para su edad pero con un alto porcentaje de grasa, asimismo con obesidad y sobrepeso del 11%.
- Cuarta:** Padres y Madres de familia con escasos conocimientos sobre el tema de nutrición, dietas saludables y otros temas relacionados.

## RECOMENDACIONES

- Primera:** Capacitar a los padres de familia sobre loncheras saludables. Recomendamos talleres con especialistas en salud sobre temas de nutrición.
- Segunda:** Promover el consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados, ya que estos nos aportan los nutrientes necesarios para un buen desarrollo del niño, niña.
- Tercera:** Difundir a través de afiches y/o trípticos el daño que causa los alimentos chatarra.
- Cuarta:** Realizar talleres con los padres de familia sobre nutrición ya que es importante que ellos tengan conocimiento para elegir con criterio los alimentos que envían en la lonchera a sus hijos.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

### BIBLIOGRAFIA

**Campoverde, A. y Espinoza, B. (2015).** *Hábitos Alimenticios, Actividad Física y Estado Nutricional de Niños en edad Preescolar del centro Infantil de Buen Vivir “Los Pitufos” el Valle Cuenca – Ecuador, 2014.* Tesis para obtener el título de Médico. Universidad de Cuenca-Ecuador.

**Celi, S. (2017).** *Estado Nutricional de Niños en Edad Preescolar del Barrio Chucos de la Ciudad de Loja, y su Relación con los Hábitos Alimentarios y Actividad Física en el Período de Junio a Setiembre del 2015.* Tesis para la obtención del Título de Médico General. Universidad Nacional de Loja – Ecuador.

**Condemaita, B. (2013).** *Hábitos Alimentarios en el Estado Nutricional de Niños y Niñas en Edad Preescolar (2-5 años), en el Centro de Desarrollo Bilingüe “Tinytoon” , Abril-Septiembre 2011 de la Parroquia Huachi - Loreto de la ciudad de Ambato. Tesis para optar el título de licenciada en estimulación Temprana.* Universidad Técnica de Ambato – Ecuador.

**García, H. (2016).** Tesis titulada: *Relación Entre Consumo de Alimentos Ultra Procesados del Quiosco Escolar e Índice de Masa Corporal en Estudiantes de Nivel Primaria de una Institución Educativa del Cercado de Lima-Perú, 2016* tesis para optar el título Profesional de licenciado en Nutrición. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima – Perú.

**Llavilla, A. y Zanc, C. (2016).** *Relación del Índice de Masa Corporal, el coeficiente intelectual y el consumo de alimentos en los preescolares de la I.E. EsSalud del Cercado en el año 2015” Arequipa Perú” 2016,* tesis para optar el título de Profesional en Licenciadas en Nutrición Humana. Universidad Nacional San Agustín. Arequipa-Perú

**Vicente, H. (2015).** *Hábitos Alimentarios y su Relación con el Estado Nutricional de los Estudiantes del v ciclo (5° y 6° grado) del Nivel Primaria de la Institución Educativa N° 106 Abraham Valdelomar, Santa Anita, 2014.* Tesis para optar el título

de Magister en Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima-Perú.

**Galusca, D. y Kettel, K. (2009).** *La Obesidad desde la perspectiva de la Salud Pública. En B.A. Bowman y R.M. Russel: Conocimientos Actuales sobre Nutrición*, Octava Edición, Capítulo 48, (pp. 579-589) Washington, DC 20037, EUA.

**Mataix, V. y Salas, S.** *Obesidad. En Mataix V., J.: Nutrición y Alimentación Humana* (ed.) (pp. 1081-1084). Barcelona – España. MMV. Editorial Océano

**Mccann, D. (2007).** *Colorantes en Alimentos y Bebidas que Alteran la Conducta Infantil.* NCBI.

**Molini, C. (2007).** *Repercusiones de la Comida Rápida en la Sociedad - FAST FOOD: SOCIAL ´S REPERCUSSIONS.* Sevilla – España.

**MINISTERIO DE SALUD. (2012),** *Un Gordo Problema: Sobrepeso y Obesidad en el Perú.* Ministerio de Salud – Ministerio de Salud Lima – Perú.

**Monteiro, C. y Cannon, G. (2012),** *El Gran Tema en la Salud y Nutrición Pública es el Ultra procesamiento de Alimentos,* Lima Perú.

**OPS y OMS (2014).** *Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia.* Washington, D.C., USA.

**OPS y OMS (2015).** *Alimentos y Bebidas Ultra procesados en América Latina: Tendencias, Efecto sobre la Obesidad e Implicaciones para las Políticas Públicas* Cap. 01 (pp. 16-28). Washington.

**OYOLA, A. (2013).** *Influencia de la Alimentación en el Aprendizaje del Niño (a) menores de 5 años.* Universidad Cesar Vallejo. Lima – Perú.

**Pajuelo, J. (2012).** (2017). *La Obesidad en el Perú.* Lima – Perú. SciELO.

## **WEBGRAFIAS:**

**Bustos,N., Kain J, Leyton B. y Vio F. (2011).** *Cambios en el patrón de consumo de alimentos en escolares chilenos con la implementación de un kiosco saludable.* Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile.

<http://www.piaschile.cl/wp-content/uploads/2015/04/Cambios-en-el-patr%C3%B3n-de-consumo-de-alimentos-en-escolares-chilenos-con-la-implementaci%C3%B3n-de-un-kiosco-saludable.pdf>.

**OMS (2004).** *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.*

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)

**Pérez y Merino, (2011).** *Definición de Masa Corporal Actualizado: 2014.* (<https://definicion.de/masa-corporal/>).

**Wikipedia,** *Tejido Adiposo.* [https://es.wikipedia.org/wiki/Tejido\\_adiposo](https://es.wikipedia.org/wiki/Tejido_adiposo)

## HEMEROGRAFIAS

**Arroyave, R., Garcés, G., Arango, R. y A. Agudelo L. (2008).** *La Tartrazina, un colorante de la industria agroalimentaria, degradado mediante procesos de oxidación avanzada.*

**Bejarano, J. y Suarez, L. (2015).** *Algunos Peligros Químicos y Nutricionales del Consumo de los Alimentos de Venta en Espacios Públicos.* Revista de la Universidad Industrial de Santander Salud. (pp.11-26). Universidad Nacional de Colombia-Bogotá.

**Cabello, E., Manrique, H., Jacoby, E., Chiu, A., Caseres, C. y López, E. N. (2015).** *El Método y Punto de Corte Correcto, Obesidad y Diabetes, La Obesidad como Epidemia Mundial, Obesidad Infantil y Publicidad en el Perú, Índice Cintura y Talla. La Obesidad como Epidemia Mundial* (pp. 6-19).

**CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN, INFORME (2011).** *Estado Nutricional en el Perú.*

**COMISION CONGRESO DE LA REPUBLICA (2013).** *Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes Ley N° 30021.* Lima – Perú. El Peruano.

**DIRECCION EJECUTIVA DE VIGILANCIA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-DEVAN (2012-2013).** *Informe Técnico: Estado Nutricional en el Perú por Etapas de Vida–* Lima Perú. Sistema de Información del Estado Nutricional (SIEN)

**Doval, H. (2013).** *Introducción al nuevo sistema mundial de alimentación ¿Nosotros elegimos los alimentos o los alimentos nos eligen a nosotros?* Revista Argentina de Cardiología..

**Duran S., Garrido M., Balmaceda S, & Atalah E. (2013).** *Impacto de una intervención en alimentación y nutrición en escolares.* Revista Chilena de Pediatría.

**Fajardo B. (2012).** *Obesidad Infantil: Otro Problema de Malnutrición.* Revista Médica, Vol. N° 20, núm. pp. 6-8 Universidad Militar Nueva Granada Bogotá, Colombia.

**FLORES, S., KLÜNDER, M., y MEDINA, P. (2008).** *La Escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños.* bol med. Hosp. Infant. Mex.; 65 (6):626-638.

**JACKSON, P., ROMO M., CASTILLO M., y CASTILLO D. (2004).** *Las golosinas en la alimentación infantil. Análisis antropológico nutricional.* Rev. Méd. Chile. 132 (10):1235-1242.

**Kaufer M, & Toussaint G. (2008),** *Indicadores antropométricos para evaluar sobrepeso y obesidad en pediatría. Boletín Médico del Hospital Infantil de México.* Vol.65 N°.6 México.

**LIRIA, R. (2012).** *Consecuencias de la Obesidad en el Niño y el Adolescente: Un Problema que Requiere Atención.* Revista Peruana de Medicina Experimental de Salud Pública Vol.29, N° 03.

**Ministerio de Salud (2012).** Resolución Ministerial: *Lista de Alimentos Saludables recomendados para su expendio en los Quioscos Escolares de las Instituciones Educativas.*

**Mispereta M. (2012).** *El problema del sobrepeso y la obesidad en el Perú: la urgencia de una política de Salud Pública para controlarla.* Revista Peruana Médica Experimental de Salud Pública. SciELO.

**ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2003).** *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas.* Informe de una consulta mixta de expertos OMS/FAO (OMS, Serie de Informes Técnicos; 916). Ginebra.

**ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2011).** Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010 Ginebra.

**Pajuelo, R. (2017).** La Obesidad en el Perú –Anales de la Facultad de Medicina. vol.78 no.2 Lima – Perú.

**RESOLUCIÓN MINISTERIAL N°908-2012/MINSA.** *Lista de Alimentos Saludables recomendados para su expendio en los Quioscos Escolares de las Instituciones Educativas.* (Lima 14 de noviembre del 2012).

**Tazcona C, Romero A, Bastero P, Santamaría E. (2005).** *Obesidad Infantil.* Revista Esp. Obes.; 3(1):26-39.

# **A N E X O S**

**INSTRUMENTO UTILIZADO PARA EL RECOJO DE INFORMACION  
ENCUESTA SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS DIRIGIDO A LOS PADRES**

Nombres y apellidos del niño (a):.....

Fecha:..... Grado y sección:.....

Lee detenidamente la pregunta y marca con un aspa (x), una sola alternativa

<b>ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA LONCHERA</b>	<b>AYER</b>	<b>HOY</b>
¿Qué tipo de frutas a envía a su niños?	a) Plátano b) manzana c) mandarina d) otro .....	a) Plátano b) manzana c) mandarina d) otros.....
¿Qué tipo de líquidos a envía a su niño?	a) Jugo de fruta b) Cifrut c) Maltin Pauer d) Yogurt e) Otros: .....	a) Jugo de fruta b) Cifrut c) Maltin Pauer d) Yogurt e) Otros: .....
¿Que tipo de snak a envía a su niño?	a) Keke b) Galleta c) Cereal d) Papita light e) Otros:	a) Keke b) Galleta c) Cereal d) Papita light e) Otros: .....

Que tipo alimentos enevía a su niño:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pan con huevo</li> <li>2. Hot dogs</li> <li>3. Amburguesa</li> <li>4. Pan con mantequilla</li> <li>5. keke</li> <li>6. Comida</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) Pan con huevo</li> <li>b) Hot dogs</li> <li>c) Amburguesa</li> <li>d) Pan con mantequilla</li> <li>e) keke</li> <li>f) Comida</li> </ol>
Otros escriba el nombre		

**FICHA UTILIZADA PARA LA MEDICIÓN ANTROPOMÉTRICA EN NIÑOS Y NIÑAS DEL AULA CELES DE CUATRO AÑOS DE EDAD TURNO TARDE**

**NOMBRE:**.....

**EDAD:**.....

**FECHA:**.....

<b>PLIEGUES</b>	<b>MEDICIÓN</b>	<b>MEDICIÓN</b>
Tricipital		
Bicipital		
Sub-Escapular		
Supraespinal		
Abdominal		
Muslo		
Pantorrilla		
Perímetro		
Brazo relajado		
Antebrazo		
Tórax		
Muslo		
Pantorrilla		

**FOTOS DE LA VENTA DE ALIMENTOS “ULTRA-PROCESADOS”  
EN LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL N° 652-01 “EL  
PARAISO” EN EL DISTRITO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO –  
2017**

**FOTO 1**



**FOTO 2**



**FOTO 3**



**FOTO 4**



**FOTO 5**



**FOTOS DE LAS MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS A LOS  
ALUMNOS DE 4 AÑOS DE EDAD, TURNO TARDE  
EN LA I.E. INICIAL N° 652-01 “EL PARAISO” EN EL DISTRITO DE  
VILLA MARÍA DEL TRIUNFO – 2017**

**FOTO 1**



**FOTO 2**



**FOTO 3**



**FOTO 4**



**PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA, DOCENTES Y ESTUDIANTES EN CURSO DE CAPACITACION EN NUTRICION PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR**

**EN LA I.E. INICIAL N° 652-01 “EL PARAISO” EN EL DISTRITO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO – 2017**

**FOTO 2**



**FOTO 1**



**FOTO 3**

