



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

Vicerrectorado de  
**INVESTIGACIÓN**

**Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”**

**Escuela de Nutrición**

**ESTADO NUTRICIONAL Y CONSUMO DE ALIMENTOS NO SALUDABLES EN  
PREESCOLARES DE UN COLEGIO EN LA URBANIZACIÓN EL RETABLO EN EL  
DISTRITO DE COMAS EN EL AÑO 2018**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

**AUTORA**

Silva Vásquez, Angie Stephanie

**ASESOR**

Del Águila Villar, Carlos Manuel

**JURADO**

Dr. Gallardo Vallejo, Duber

Dr. Alcántara Díaz, Manuel

Lic. Márquez Rodríguez, Carmen

Lic. Ponce Castillo, Diana

LIMA-PERÚ

2019

*Dedicatoria*

La presente tesis se la dedico a mi familia que gracias a su amor, apoyo y a sus palabras de aliento crecí como persona. A mis padres y a mis hermanos por la confianza y amor brindado. A mi padre por estar aconsejándome siempre y por darme los recursos necesarios. A mi madre por hacer de mí una mejor persona a través de sus cuidados y enseñanzas. A mis hermanos por la alegría y felicidad que me dan día a día.

*Agradecimiento*

A mis abuelos Gerónimo y Gonzalo que me enseñaron a nunca rendirme a pesar de todo.

A mis abuelas Candelaria y Rosalía por estar siempre cuidando de mí.

A mi padre Erlin que me otorga confianza para contarle mis inquietudes.

A mi madre Rosa Luz por estar siempre a mi lado, pendiente de mí, por ser comprensiva y ayudarme a cumplir mis metas.

A mis hermanos Jesús y Lionel por hacerme reír todos los días y madurar a su lado.

A mis amigas Angie y Patty que están cuando más lo necesito, por haberme brindado su amistad y apoyo incondicional.

## ÍNDICE

RESUMEN .....	6
ABSTRACT.....	7
I. INTRODUCCIÓN.....	8
1.1. Descripción y formulación del problema.....	8
1.2. Antecedentes bibliográficos.....	9
1.3. Objetivos.....	12
1.3.1. Objetivo General.....	12
1.3.2. Objetivos Específicos.....	12
1.4. Justificación.....	12
1.5. Hipótesis.....	13
1.5.1. Hipótesis General.....	13
1.5.2. Hipótesis Específicas.....	13
II. MARCO TEÓRICO .....	15
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	15
2.1.1. Estado Nutricional.....	15
2.1.2. Evaluación del estado nutricional.....	15
2.1.3. Talla para la edad.....	16
2.1.4. Peso para la talla.....	17
2.1.5. Consumo de alimentos no saludables.....	18
2.1.6. Alimentación saludable.....	19
III. MÉTODO .....	21
3.1. Tipo de investigación.....	21
3.2. Ámbito temporal y espacial.....	21
3.3. Variables.....	21
3.3.1. Variable dependiente.....	21
3.3.2. Variable independiente.....	21
3.4. Población y muestra.....	21
3.4.1. Criterios de inclusión.....	22
3.4.2. Criterios de exclusión.....	22

3.4.3. Muestra .....	22
3.5. Instrumentos .....	22
3.6. Procedimientos .....	22
3.7. Análisis de datos.....	23
IV. RESULTADOS.....	24
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	48
VI. CONCLUSIONES .....	50
VII. RECOMENDACIONES.....	51
VIII. REFERENCIAS.....	52
IX. ANEXOS .....	55

## RESUMEN

La condición nutricional del niño está determinada por su alimentación y su estado de salud, a esta edad es importante reforzar los hábitos alimentarios del niño, debiéndose estimular el consumo de alimentos naturales y variados. **Objetivo:** Determinar la influencia del consumo de alimentos no saludables sobre el estado nutricional de los preescolares de la urbanización El Retablo-Comas. **Métodos:** Esta investigación es observacional descriptivo y de corte transversal. Según la dirección del temporal es prospectivo. Se contó con 136 preescolares a los cuales se le realizó la evaluación de su estado nutricional, también se encuestó a los padres de familia acerca de la alimentación de los niños. **Resultados:** En el diagnóstico del estado nutricional el 7,35% presenta obesidad, el 6,62% presenta sobrepeso, el 0,74% presenta baja talla. En la encuesta realizada se obtuvo que más del 50% de los niños consumían alimentos no saludables de 1 a 3 veces por semana. **Conclusiones:** El consumo de alimentos no saludables si influyó el estado nutricional de los preescolares. Además presentaron malnutrición por exceso por la inadecuada alimentación.

**Palabras Clave:** Estado nutricional, preescolares, alimentación no saludable.

## ABSTRACT

The nutritional status of the child is determined by their diet and health status, at this age it is important to reinforce the child's eating habits, stimulating the consumption of natural and varied foods. **Objective:** To determine the influence of unhealthy food consumption on the nutritional status of preschool children in the El Retablo-Comas urbanization. **Methods:** This research is observational descriptive and cross-sectional. According to the direction of the study is prospective. There were 136 preschoolers who were evaluated for their nutritional status, and parents were also interviewed about the feeding of the children. **Results:** In the diagnosis of nutritional status, 7.35% presented obesity, 6.62% presented overweight, and 0.74% presented low height. In the survey conducted, it was found that more than 50% of children consumed unhealthy foods 1 to 3 times a week. **Conclusions:** The consumption of unhealthy foods did influence the nutritional status of preschoolers. They also presented malnutrition due to excess due to inadequate nutrition.

**Keywords:** Nutritional status, preschool, unhealthy diet.

## I. INTRODUCCIÓN

La condición nutricional del niño está determinada por su alimentación y su estado de salud; la alimentación está asociada a la disponibilidad de recursos en el hogar del niño y a los patrones culturales que determinan las formas en que el mismo es alimentado. (Benguigui et al., 2001)

INCAP (2007) refieren que los preescolares tienen necesidades nutricionales que requieren alimentarlos con mayor frecuencia para no sobrepasar su capacidad gástrica y su apetito. A esta edad es importante reforzar los hábitos alimentarios del niño, debiéndose estimular el consumo de alimentos naturales y variados.

El término "malnutrición" significa alteración de la nutrición, tanto por defecto (desnutrición) como por exceso (hipernutrición). Es, por tanto, el resultado de un desequilibrio entre las necesidades corporales y la ingesta de nutrientes que puede llevar a un síndrome de deficiencia, dependencia, toxicidad u obesidad. La producción mundial de alimentos es actualmente suficiente para proporcionar una dieta adecuada a todos los habitantes del planeta. Pero, frente a la terrorífica realidad del hambre en el mundo (120 millones de niños menores de 5 años sufren malnutrición proteica y 2.000 millones de personas presentan carencias de micronutrientes), en los países industrializados las tasas de mortalidad por enfermedades relacionadas con un exceso de alimentos (enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus, etc.) van en aumento y representan la causa más frecuente de mortalidad entre sus habitantes.(Luna y Vargas, 2008).

### 1.1. Descripción y formulación del problema.

La buena alimentación de los niños y niñas es de suma importante debido a que durante las edades comprendidas de 0 a 6 años de edad es cuando se empiezan a crear los hábitos alimentarios. Si durante los primeros años de vida el niño o niña empiezan a tomar una dieta



equilibrada, será más fácil que después se cumplan todas las normas de una dieta sana en la vida adulta. Una de las etapas del desarrollo evolutivo de los niños y niñas es de 0 a 6 años en este lapso de tiempo se dan una serie de cambios físico, fisiológico, psicomotor y social que requieren una integración de calidad por lo que es fundamental una serie de actores principales como la familia, la comunidad y los centros de educación inicial en sus etapas de maternal y preescolar. (Comix, et al., 2016). En los últimos años han ocurrido cambios en el consumo de alimentos en los niños, prefiriendo así más las grasas e alimentos industrializados en comparación con las frutas y verduras.

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

¿De qué manera influye el consumo de alimentos no saludables sobre el estado nutricional de los preescolares de Institución Educativa “Los Chasquis” en la urbanización retablo-Comas?

## **1.2. Antecedentes bibliográficos.**

Rojas (2011) buscó analizar la exposición a la publicidad televisiva y como esta promueve el consumo de alimentos no saludables, constituyendo un riesgo para el aumento del sobrepeso y obesidad infantil. Los resultados fueron que los alimentos no saludables más publicitados fueron las galletas y bebidas azucaradas, y el 90.8% de los alumnos recibía propinas, que en su gran mayoría compraban bebidas azucaradas y galletas, también se encontró asociación significativa entre los alimentos no saludables más vistos y el consumo de alimentos no saludables, se obtuvo como conclusión que existe relación entre la publicidad televisiva y el consumo de alimentos no saludables en alumnos del nivel primario de la Institución Educativa N° 7072 San Martín de Porres - Distrito de Villa el Salvador 2010.

Según el Ministerio de Salud (MINSA, 2012) en el consumo alimentario de las personas, se determinó que el 90% de las familias peruanas comen con miembros del hogar y un 10% son visitantes. Al realizar el análisis de consumo aparente por regiones se observó que el mayor consumo se da en frutas 95% para la costa, 86% para la sierra y 92% para la selva). Las hortalizas también fueron los más consumidos en todas las regiones, el tercer producto más consumido fue el pan que los consumen en un 93% en la costa, el 86% en la sierra y el 82% en la selva. El arroz fue el octavo producto más consumido en las familias peruanas (el 85% en la costa, el 79% en la sierra y el 81% en la selva). Al estudiar el consumo per cápita para el año 2008, se determinó que el consumo de papa era el mayor para todos los ámbitos (costa, sierra y selva). El consumo per cápita de aves fue mayor para la costa con 86%.

En el estudio de Egoavil y Yataco (2017) se buscaba determinar los hábitos alimentarios, el crecimiento y desarrollo de niños de 3 a 5 años que asisten a una institución educativa. Estuvo conformada por 48 preescolares. Para la evaluación de los hábitos alimentarios, el instrumento de recolección de datos fue un cuestionario elaborado por las investigadoras denominado “frecuencia de consumo de alimentos”, la cual fue completada por la madre, donde se describe el consumo alimentario semanal del preescolar. Para la evaluación del estado nutricional de los preescolares se utilizaron los indicadores antropométricos; peso para la edad (P/E), talla para la edad (T/E) y peso para la talla (P/T). Los preescolares presentaron con mayor frecuencia de consumo al grupo de frutas y verduras; y con menor frecuencia al grupo de azúcares y grasas. Con respecto al crecimiento presentaron un importante porcentaje con sobrepeso.

Nava, M., Pérez, A., Herrera, H. y Hernández, R. (2011) describen que niños preescolares venezolanos se sometieron a su estudio que mide la relación entre el estado nutricional

antropométrico, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. Se estudiaron 173 niños y se midieron indicadores antropométricos como la altura / edad, el peso / la altura. Para evaluar los hábitos alimentarios se desarrolló y aplicó un cuestionario. Para los vegetales, las frutas y las grasas, los patrones de consumo fueron bajos y para los cereales, las carnes y los productos lácteos fueron altos. En el 52% de los niños fue intenso, y en el 27% fue ligero. Entre los hábitos alimentario e índice sedentario se encontró una asociación. Los resultados sugirieron implementar cambios desde la etapa preescolar para corregir hábitos alimenticios inapropiados, fomentar la actividad física y evitar un índice sedentario elevado, se relacionará con la aparición de enfermedades crónicas degenerativas en adultos.

Unrein (2011) hizo esta investigación que tenía como objetivo conocer si la alimentación de niños de 8 a 10 años es nutricionalmente adecuada, se dio a cabo en la ciudad de Casilda, provincia de Santa Fe. Se realizó en un periodo comprendido de 6 meses, entre julio y diciembre del 2010, y la muestra se conformó de 80 (ochenta) niños/as que concurrían a las consultas pediátricas en el Hospital San Carlos de la ciudad de Casilda. Se realizaron a la madre/padre o tutor y se obtuvo los siguientes resultados: El consumo de leche, carne de pescado, cereales en el desayuno, legumbres y mermeladas son consumidos muy pocas veces. Mientras que alimentos como golosinas, productos de panadería, mayonesa, galletitas y carne de vaca son consumidos casi todos los días de la semana. Se concluyó que los niños y niñas en esta investigación tienen una alimentación no saludable y existen diferencias en la calidad nutricional de los alimentos que consumen ya que sus padres, madres o tutores que están a cargo de su alimentación no ayudan a realizar buenos hábitos alimentarios.

Najar y Vila (2019) evaluaron si existe asociación entre el nivel socioeconómico familiar y el consumo de comida rápida y bebidas gaseosas en la población de la cohorte menor de la

tercera ronda del estudio Niños del Milenio. Las variables resultado fueron el consumo reportado de comida rápida y de bebidas gaseosas (nunca, a veces, siempre), mientras que la exposición de interés fue el nivel socioeconómico en quintiles. De 1901 niños, 942 (49,6%) mujeres y media de edad de 7,5 (DE 0,5) años fueron analizados. Del total evaluado, 24,1% reportó que siempre consumía comida rápida, mientras que 22,4% hizo lo mismo para bebidas gaseosas. Comparado con el quintil socioeconómico más bajo (quintil I), aquellos que estaban en los quintiles superiores tenían mayor probabilidad de consumo de comida rápida y bebidas gaseosas. El quintil socioeconómico más alto tuvo una mayor probabilidad de consumir siempre comida rápida y de bebidas gaseosas. En el presente estudio se evidenció que existe asociación significativa entre el nivel socioeconómico familiar y el consumo de bebidas gaseosas y comida rápida.

### **1.3. Objetivos.**

#### ***1.3.1. Objetivo General.***

Determinar la influencia del consumo de alimentos no saludables sobre el estado nutricional de los preescolares de la urbanización El Retablo-Comas.

#### ***1.3.2. Objetivos Específicos.***

Identificar la frecuencia de consumo de alimentos no saludables de los preescolares en la urbanización El Retablo-Comas.

Determinar el estado nutricional de los preescolares en la urbanización El Retablo-Comas.

### **1.4. Justificación.**

Para un estado nutricional óptimo se necesita dar a conocer una adecuada alimentación, para ello, es importante consumir alimentos saludables y de la forma adecuada. Por eso hay que inculcar a los padres de familia y a sus hijos a consumir alimentos saludables.

La población preescolar se encuentra en crecimiento, por lo que conocer la frecuencia de consumo de alimentos no saludables nos permitirá mejorarlos y brindarles una mejor calidad de vida.

Poner en evidencia la eficacia de la frecuencia de alimentos respiratoria en el niño asmático, mediante el diseño de investigación y tipo de estudio que se plantea, representa una estrategia de elevada relevancia fisioterapéutica.

Se desea confirmar que la metodología utilizada en este estudio mediante la participación de preescolares de 3 a 5 años, en un colegio de Comas en el 2018 representa una investigación con un diseño y desarrollo acertado para conocer el estado nutricional y el consumo de alimentos no saludables que influyen en el preescolar.

Se destina pocos recursos para mejorar el estado de salud para hacer un cambio en el entorno de los preescolares, por ello conocer la eficacia del estado nutricional y el consumo de alimentos no saludables nos permitirá detectar oportunamente cualquier variación en sus estados nutricionales, propiciando una atención rápida, con eficiencia y eficacia, para que este grupo humano no se convierta en una carga socioeconómica del estado.

## **1.5. Hipótesis.**

### ***1.5.1. Hipótesis General.***

Los preescolares del colegio de la Urbanización El Retablo presentan malnutrición porque consumen alimentos no saludables.

### ***1.5.2. Hipótesis Específicas.***

Los preescolares presentan sobrepeso debido al consumo de alimentos no saludables en su entorno.

Los preescolares presentan desnutrición debido al consumo de alimentos no saludables en su entorno.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.

#### 2.1.1. *Estado Nutricional.*

Es la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2003)

El 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 (Cossio – Bolaños, et al., 2014)

#### 2.1.2. *Evaluación del estado nutricional.*

Martínez, Janson y Rodríguez (2015) afirman que la evaluación del estado nutricional es tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar (Martínez et al., 2015).

Scheider, W. (1985) refiere que la evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos, relacionados con la nutrición. Pretende identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso. Para ello se utilizan métodos médicos, dietéticos, exploraciones de la composición corporal y exámenes de laboratorio; que identifiquen aquellas características que en los seres humanos se asocian con problemas nutricionales. Con ellos es posible detectar a individuos malnutridos o que se encuentran en situación de riesgo nutricional.

### **2.1.3. Talla para la edad.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2008) La talla para la edad refleja el crecimiento lineal alcanzado para esa edad, en un momento determinado. Cuando la Talla para la edad se encuentra baja la OMS propone la siguiente diferenciación: baja estatura y detención del crecimiento. La baja estatura es la definición descriptiva de la talla baja para la edad. No indica nada acerca de la razón de que un individuo sea bajo y puede reflejar la variación normal o un proceso patológico.

La Universidad de Buenos Aires (UBA, 2017) afirma que la detención del crecimiento es otro término usado comúnmente, pero implica que la baja estatura es patológica: refleja un proceso de fracaso en realizar el potencial de crecimiento lineal como resultado de condiciones sanitarias y nutricionales no óptimas y solo puede ser determinado a través de sucesivas mediciones (seguimiento longitudinal). Como las deficiencias de la talla son consecuencia de un proceso a largo plazo, a menudo se usa el término malnutrición crónica para describir la talla baja para la edad, que parece implicar que la nutrición insuficiente o el consumo inadecuado de alimentos son la causa de la deficiencia observada. No establece una diferencia entre la deficiencia asociada con un acontecimiento pasado y la relacionada con un proceso continuo a largo plazo, pero esta diferenciación tiene repercusiones importantes para la intervención. Por esta razón, se debe desalentar el empleo generalizado de dicho término como sinónimo de la talla baja para la edad. En función a la capacidad que éste indicador presenta de reflejar la historia nutricional del niño – y entendiendo el impacto que los determinantes socioeconómicos tienen sobre el estado nutricional del mismo - es que se ha elaborado una metodología, denominada Censo de Talla, a través de la cual, se mide la talla a niños de primer grado (6 años) de escuelas, para determinar la magnitud y distribución



geográfica de los problemas nutricionales en un ámbito territorial determinado y orientar procesos de decisión y planificación de políticas de protección social.

#### **2.1.4. *Peso para la talla.***

El P/T refleja el peso relativo alcanzado para una talla dada, describe la masa corporal total en relación a dicha talla y permite medir situaciones pasadas. Su empleo tiene la ventaja de que no requiere conocer la edad. Sin embargo, es importante señalar que el peso para la talla no sirve como sustituto de la talla para la edad o el peso para la edad, ya que cada índice refleja una combinación diferente de procesos biológicos. Cuando el índice se encuentra bajo, la OMS propone una distinción al interpretar dicho Peso bajo para la talla: delgadez y emaciación. La descripción adecuada del peso bajo para la talla es delgadez, término que no implica necesariamente un proceso patológico. El término emaciación, por el contrario, se utiliza para describir un proceso grave y reciente que ha llevado a una pérdida considerable de peso, por lo general como consecuencia de una deficiencia alimentaria aguda y/o una enfermedad grave.

Los niños también pueden ser delgados como resultado de una deficiencia crónica de la dieta o una enfermedad; el empleo del término emaciado es apropiado para aquellos niños en quienes se sabe que la delgadez es causada por uno de estos procesos patológicos. Los términos desnutrición aguda, desnutrición actual, desnutrición grave y desnutrición crónica, a menudo se usan erróneamente como sinónimos de emaciación. Sin embargo, la falta de pruebas de la presencia de emaciados en una población no implica la ausencia de problemas nutricionales actuales: puede existir detención del crecimiento y otras deficiencias. Por otra parte, el peso bajo para la talla no siempre tiene un comienzo reciente; puede ser el resultado de un problema crónico en algunas comunidades.

### **2.1.5. Consumo de alimentos no saludables.**

Actualmente nuestra sociedad se caracteriza por disponer de más alimentos de los que es posible consumir y no existe prácticamente limitación alguna respecto a la variedad de alimentos consumibles, ni siquiera a la posibilidad de adquirirlos. De la mano de esta sobreabundancia con frecuencia se suma la inactividad, cada vez los niños pasan más horas frente al televisor y menos en actividades deportivas. La obesidad es el cuadro de malnutrición por exceso más frecuente y los trastornos del comportamiento alimentario empiezan a adquirir una relevancia importante. Los hábitos de vida sanos, el ejercicio físico, la higiene y los avances médicos contribuyen al incremento de la esperanza de vida y el reto está en que se consiga en condiciones de salud óptimas. (Comix, et al., 2016).

Los hábitos alimentarios tienen gran repercusión en el estado nutricional de la población y por consiguiente en su salud. Sabemos, como señala la OMS, que entre los diez factores de riesgo claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico: la obesidad (que es uno de los factores que más influye en el riesgo de padecer enfermedades y morir prematuramente), el sedentarismo, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el consumo insuficiente de frutas y verduras.

El problema se agrava con la falta de ejercicio físico, en este sentido la mayoría de los problemas de salud asociados con la alimentación aparecen de forma gradual y no con síntomas inmediatos y espectaculares lo cual disminuye la percepción de que la causa es una dieta inadecuada. Los patrones de alimentación son conductas de estilo de vida habituales, que requieren un cambio conductual a largo plazo.

La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia, en un proceso en el que el niño aumenta el control e independencia frente a sus padres, hasta llegar a la adolescencia. Como resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que marcarán, en la edad adulta, preferencias y aversiones definitivas. Esos hábitos van a influir de forma positiva o negativa no sólo en el estado de salud actual, sino que serán promotores de salud o riesgo a enfermar en las etapas posteriores de la vida. Muchos hábitos duraderos saludables (o poco saludables) se establecen en la adolescencia, consolidándose para toda la vida.

#### **2.1.6. Alimentación saludable.**

Para la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2003) significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Los nutrientes esenciales son proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, la anemia, la osteoporosis y algunos cánceres. La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

- Consumir diferentes tipos de alimentos.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Usar de preferencia aceites vegetales (aceite de oliva, soya, maíz) y limitar las grasas de origen animal (mayonesa, manteca, mantequilla, productos de pastelería).
- Preferir carnes como pescado (contiene grasas que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares), pavo y pollo (contienen menos grasas saturadas y colesterol).
- Consumir leche.

- Reducir consumo de sal.
- Reducir consumo de azúcar.
- Realizar actividad física diaria.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1. Tipo de investigación.**

Este estudio es observacional descriptivo y de corte transversal. Según la dirección del temporal es prospectivo.

#### **3.2. Ámbito temporal y espacial.**

El estudio se realizó en la Institución Educativa “Los Chasquis”, urbanización El Retablo, Comas. Este estudio se realizó entre noviembre y diciembre del 2018.

#### **3.3. Variables.**

##### ***3.3.1. Variable dependiente***

*Estado nutricional.*

Se utilizó los índices antropométricos peso para la talla y talla para edad, y se diagnosticó a niños de 3 a 5 años.

##### ***3.3.2. Variable independiente.***

*Consumo de alimentos.*

Se usó una encuesta validada dirigida hacia los padres de familia sobre la alimentación de sus hijos.

#### **3.4. Población y muestra.**

El estudio se realizó en la Institución Educativa “Los Chasquis” ubicado en la urbanización El Retablo en el distrito de Comas, en la ciudad de Lima-Perú.

La población que se encuentra está constituida por niños de 3 a 5 años estudiantes la Institución Educativa “Los Chasquis” con un total de 178 niños.

#### **3.4.1. Criterios de inclusión.**

Todos aquellos niños de 3 a 5 años que estudiaban en la Institución Educativa “Los Chasquis”.

#### **3.4.2. Criterios de exclusión.**

Aquellos niños retirados.

Aquellos niños que no asistieron en los días de la evaluación antropométrica.

#### **3.4.3. Muestra.**

El estudio se realizó con 136 niños de 3 a 5 años.

### **3.5. Instrumentos**

La encuesta consistió en las frecuencias de consumo semanal de 22 alimentos entre ellos saludables y no saludables, cada ítem presenta 4 opciones de respuesta.

Para la evaluación del estado nutricional se utilizó una balanza validada marca SECA y un tallímetro aprobado por el MINSA, además se usó un formato donde se registró el peso, talla, edad; los indicadores T/E, P/T

### **3.6. Procedimientos**

Se contó con la autorización del director del colegio y con el consentimiento de los padres de familia para realizar la encuesta y la evaluación antropométrica a los niños.

Con ayuda de los profesores se pudo realizar la evaluación antropométrica. Previa a la encuesta se realizó una reunión para explicarles en qué consistía esta.

### **3.7. Análisis de datos**

Se utilizaron el peso y la talla como variables para evaluar el estado nutricional de los niños preescolares. Para la interpretación de los datos se usó el cómputo de puntuaciones Z. Se calculó con el programa WHO ANTHRO PLUS los índices antropométricos.

Una vez realizada la encuesta, los datos obtenidos se codificaron de esa forma se obtuvo una base de datos, posteriormente pasó a analizarse en el programa IBM SPSS STATISTICS versión 25.

Para encontrar la relación entre el estado nutricional y el consumo de alimentos no saludables en preescolares se aplicó la prueba del Chi<sup>2</sup> con un 95% de confianza.

#### IV. RESULTADOS

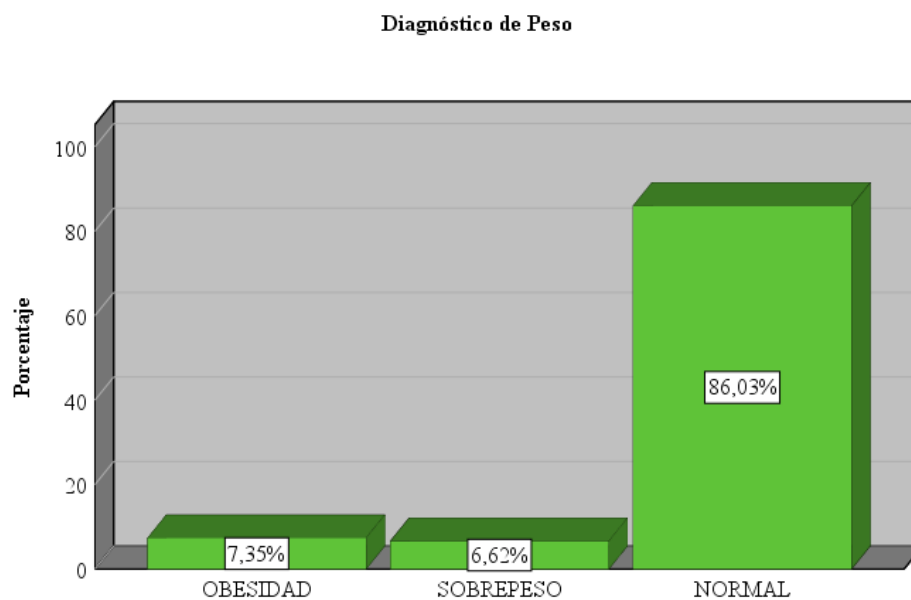
Luego de realizarse la evaluación antropométrica y la encuesta de alimentos de los niños preescolares (3 a 5 años), se obtienen los siguientes resultados:

**Tabla 1**

*Diagnóstico nutricional de peso para talla de los preescolares*

Diagnóstico de peso	Cantidad	Porcentaje
Obesidad	10	7,4
Sobrepeso	9	6,6
Normal	117	86,0

Fuente: Autoría propia.



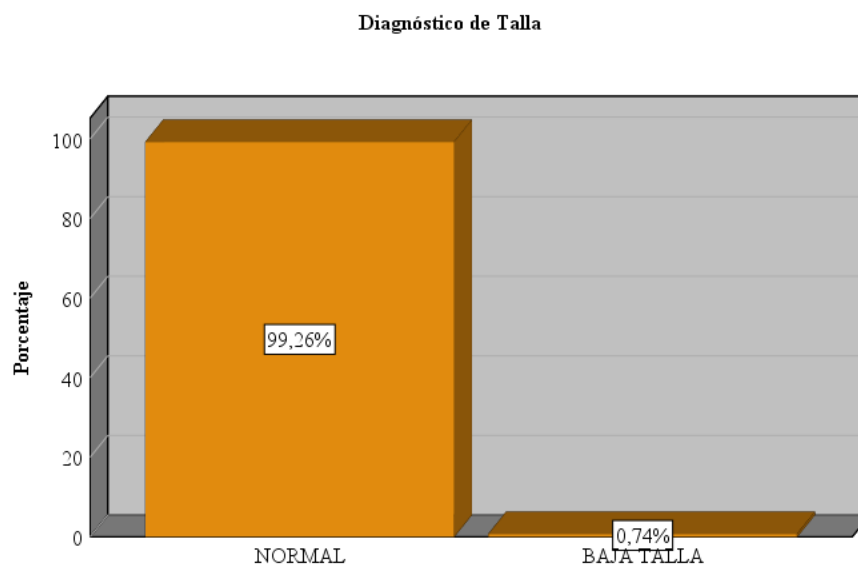
*Figura 1.* En el diagnóstico del peso para la talla, el 7,35% presenta Obesidad, el 6,62% presenta Sobrepeso y el 86,03% presenta un peso normal.



**Tabla 2***Diagnóstico nutricional de talla para la edad de los preescolares*

Diagnóstico de Talla	Cantidad	Porcentaje
Normal	135	99,3
Baja Talla	1	0,7

Fuente: Autoría propia



*Figura 2.* En el diagnóstico de la talla para la edad, el 99,26% presenta talla normal, el 0,74% presenta baja talla.

**Tabla 3***Distribución porcentual del consumo de leche en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume leche?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	60	44,1
1 a 3 veces por semana	31	22,8
4 a 6 veces por semana	43	31,6
Nunca	2	1,5

Fuente: Autoría propia

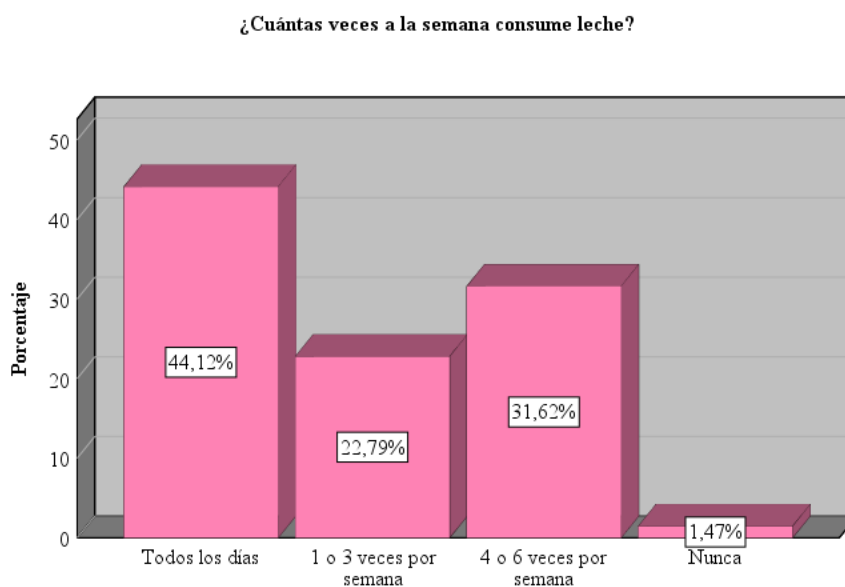


Figura 3. En el consumo de leche en los preescolares, el 44,12% consume leche todos los días, el 22,79% consume leche 1 a 3 veces por semana, el 31,62% consume leche 4 a 6 veces por semana y el 1,47% nunca consume leche.

**Tabla 4***Distribución porcentual del consumo de derivados lácteos en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume derivados lácteos?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	19	14
1 a 3 veces por semana	93	68,4
4 a 6 veces por semana	24	17,6
Nunca	0	0

Fuente: Autoría propia

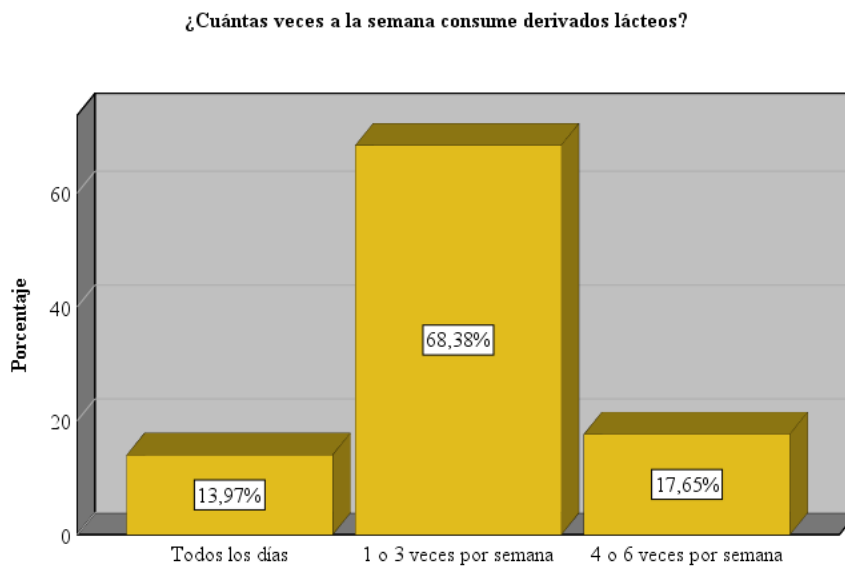


Figura 4. En el consumo de derivados lácteos en los preescolares, el 13,97% consume derivados lácteos todos los días, el 68,38% consume derivados lácteos 1 a 3 veces por semana, el 17,65% consume derivados lácteos 4 a 6 veces por semana.

**Tabla 5***Distribución porcentual del consumo de postres y flanes en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume postres y flanes?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	0	0
1 a 3 veces por semana	81	59,6
4 a 6 veces por semana	22	16,2
Nunca	33	24,3

Fuente: Autoría propia

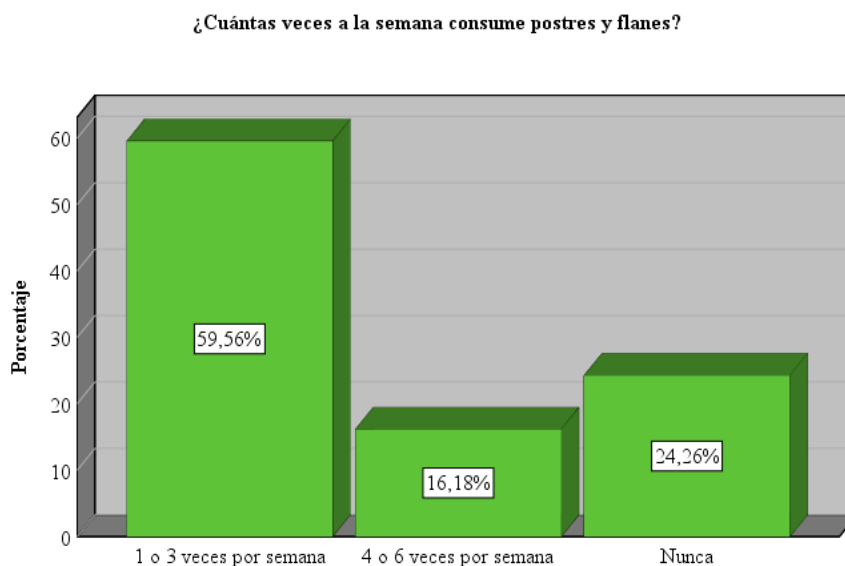
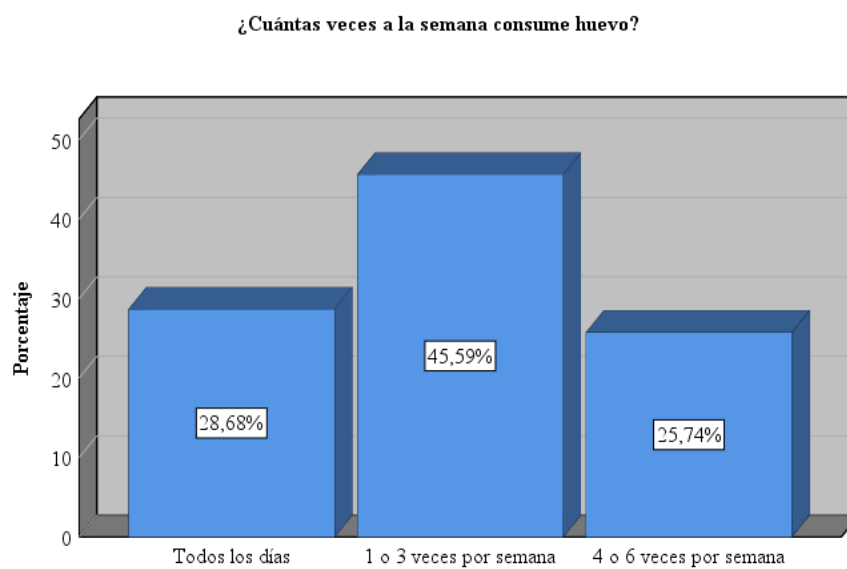


Figura 5. En el consumo de postres y flanes en los preescolares, el 59,56% consume postres y flanes 1 a 3 veces por semana, el 16,18% consume postres y flanes 4 a 6 veces por semana, el 24,26% nunca consume postres y flanes.

**Tabla 6***Distribución porcentual del consumo de huevo en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume huevo?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	39	28,7
1 a 3 veces por semana	62	45,6
4 a 6 veces por semana	35	25,7
Nunca	0	0

Fuente: Autoría propia



*Figura 6.* En el consumo de huevo en los preescolares, el 28,68% consume huevo todos los días, el 45,59% consume huevo 1 a 3 veces por semana, el 25,74% consume huevo 4 a 6 veces por semana.

**Tabla 7***Distribución porcentual del consumo de carne de res en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume carne de res?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	0	0
1 a 3 veces por semana	103	75,8
4 a 6 veces por semana	18	13,2
Nunca	15	11

Fuente: Autoría propia

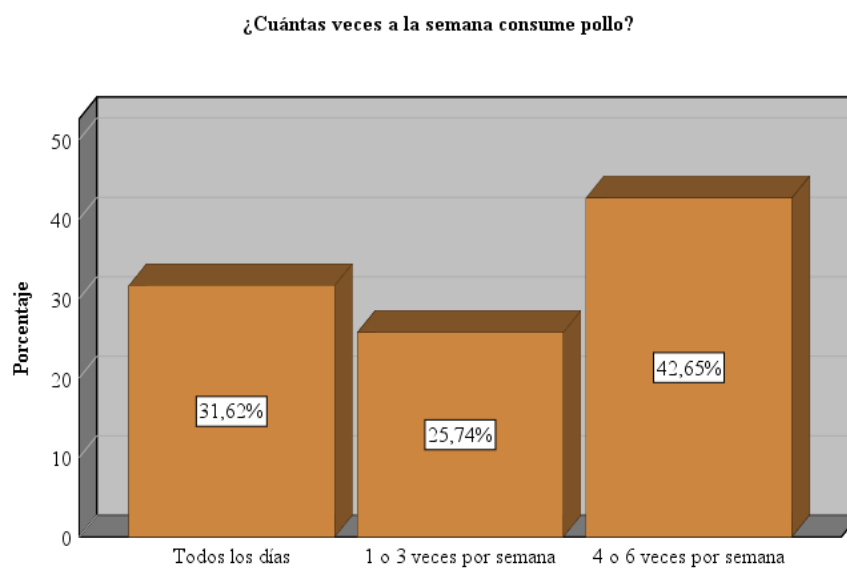


Figura 7. En el consumo de carne de res en los preescolares, el 75,74% consume carne de res 1 a 3 veces por semana, el 13,24% consume carne de res 4 a 6 veces por semana, el 11,03% nunca consume carne de res.

**Tabla 8***Distribución porcentual del consumo de pollo en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume pollo?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	43	31,6
1 a 3 veces por semana	35	25,7
4 a 6 veces por semana	58	42,6
Nunca	0	0

Fuente: Autoría propia

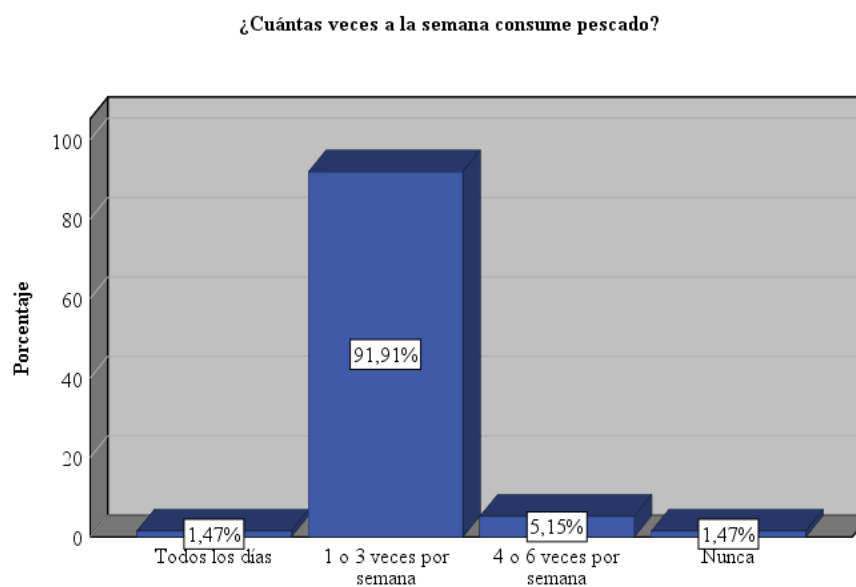


*Figura 8.* En el consumo de pollo en los preescolares, el 31,62% consume pollo todos los días, el 25,74% consume pollo 1 a 3 veces por semana, el 42,65% consume pollo 4 a 6 veces por semana.

**Tabla 9***Distribución porcentual del consumo de pescado en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume pescado?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	2	1,5
1 a 3 veces por semana	125	91,9
4 a 6 veces por semana	7	5,1
Nunca	2	1,5

Fuente: Autoría propia



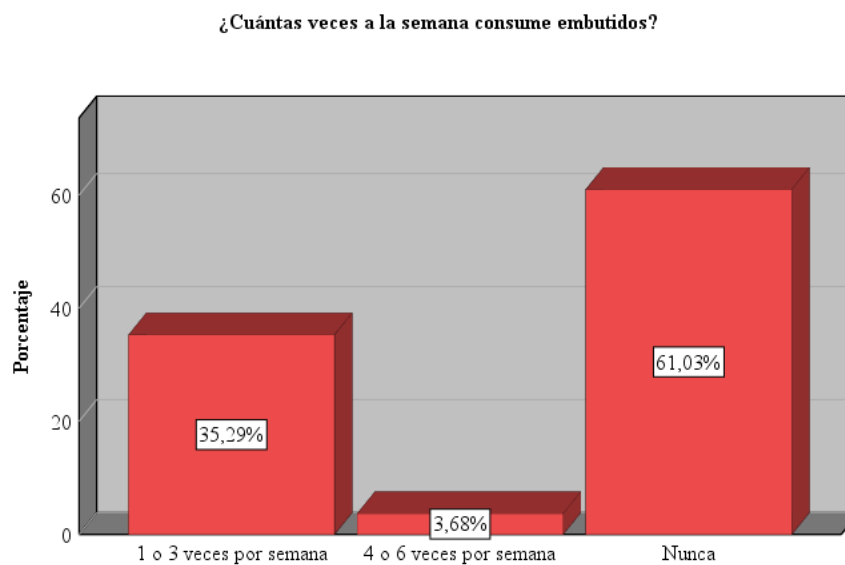
*Figura 9.* En el consumo de pescado en los preescolares, el 1,47% consume pescado todos los días, el 91,91% consume pescado 1 a 3 veces por semana, el 5,15% consume pescado 4 a 6 veces por semana y el 1,47% nunca consume pescado.



**Tabla 10***Distribución porcentual del consumo de embutidos en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume embutidos?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	0	0
1 a 3 veces por semana	48	35,3
4 a 6 veces por semana	5	3,7
Nunca	83	61,0

Fuente: Autoría propia

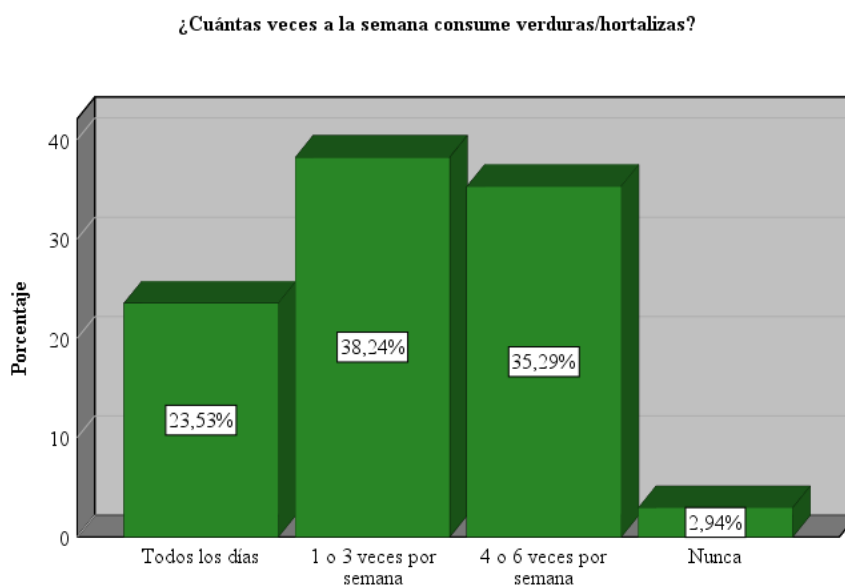


*Figura 10.* En el consumo de embutidos en los preescolares, el 35,29% consume embutidos 1 a 3 veces por semana, el 3,68% consume embutidos 4 a 6 veces por semana, el 61,03% nunca consume embutidos.

**Tabla 11***Distribución porcentual del consumo de verduras/hortalizas en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume verduras/hortalizas?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	32	23,5
1 a 3 veces por semana	52	38,2
4 a 6 veces por semana	48	35,3
Nunca	4	2,9

Fuente: Autoría Propia

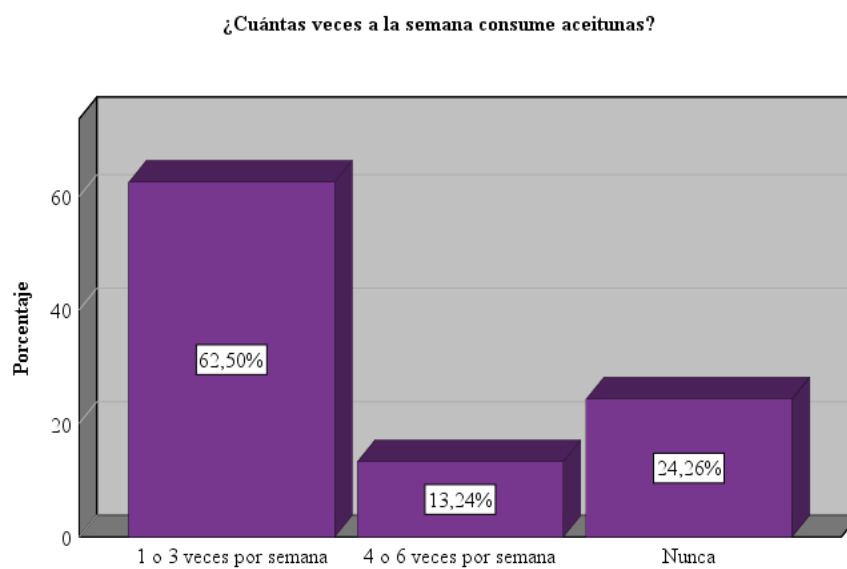


*Figura 11.* En el consumo de verduras/hortalizas en los preescolares, el 23,53% consume verduras/hortalizas todos los días, el 38,24% consume verduras/hortalizas 1 a 3 veces por semana, el 35,29% consume verduras/hortalizas 4 a 6 veces por semana y el 2,94% nunca consume verduras/hortalizas.

**Tabla 12***Distribución porcentual del consumo de aceitunas en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume aceitunas?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	0	0
1 a 3 veces por semana	85	62,5
4 a 6 veces por semana	18	13,2
Nunca	33	24,3

Fuente: Autoría propia

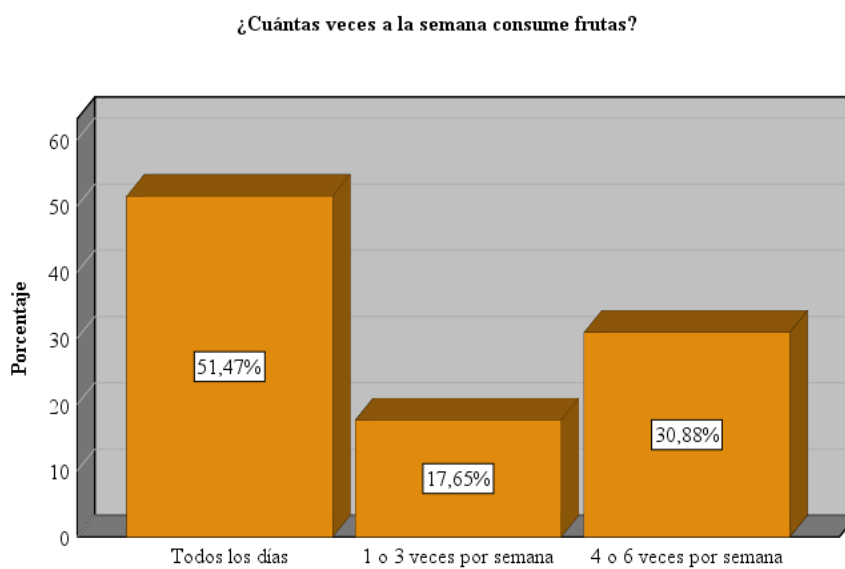


*Figura 12.* En el consumo de aceitunas en los preescolares, el 62,50% consume aceitunas 1 a 3 veces por semana, el 13,24% consume aceitunas 4 a 6 veces por semana, y el 24,26% nunca consume aceitunas.

**Tabla 13***Distribución porcentual del consumo de frutas en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume frutas?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	70	51,5
1 a 3 veces por semana	24	17,6
4 a 6 veces por semana	42	30,9
Nunca	0	0

Fuente: Autoría propia



*Figura 13.* En el consumo de frutas en los preescolares, el 51,47% consume frutas todos los días, el 17,65% consume frutas 1 a 3 veces por semana, y el 30,88% consume frutas 4 a 6 veces por semana.

**Tabla 14***Distribución porcentual del consumo de cereales en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume cereales?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	82	60,3
1 a 3 veces por semana	9	6,6
4 a 6 veces por semana	45	33,1
Nunca	0	0

Fuente: Autoría propia

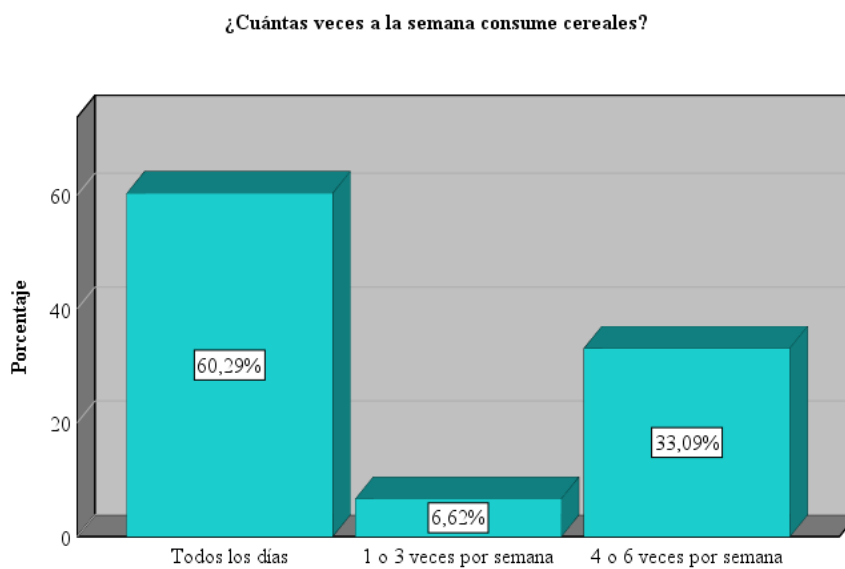


Figura 14. En el consumo de cereales en los preescolares, el 60,29% consume cereales todos los días, el 6,62% consume cereales 1 a 3 veces por semana, y el 33,09% consume cereales 4 a 6 veces por semana.

**Tabla 15***Distribución porcentual del consumo de cereales para el desayuno en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume cereales para el desayuno?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	18	13,2
1 a 3 veces por semana	58	42,6
4 a 6 veces por semana	12	8,8
Nunca	48	35,3

Fuente: Autoría propia

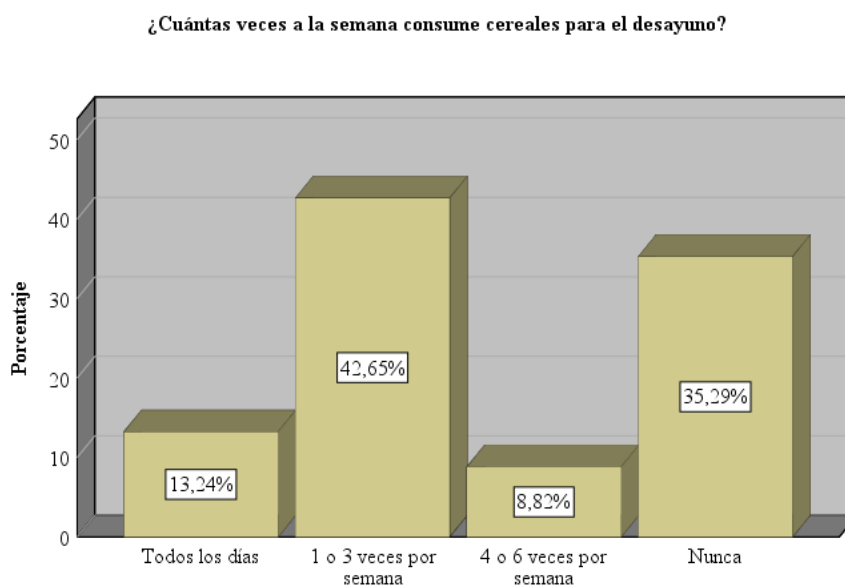


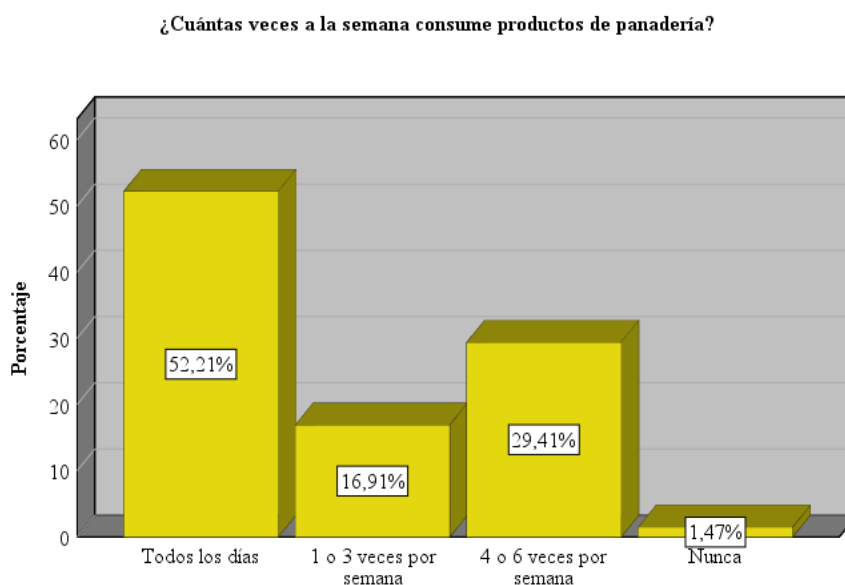
Figura 15. En el consumo de cereales para el desayuno en los preescolares, el 13,24% consume cereales para el desayuno todos los días, el 42,65% consume cereales para el desayuno 1 a 3 veces por semana, el 8,82% consume cereales para el desayuno 4 a 6 veces por semana y el 35,29% nunca consume cereales para el desayuno.

**Tabla 16**

*Distribución porcentual del consumo de productos de panadería en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume productos de panadería?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	71	52,2
1 a 3 veces por semana	23	16,9
4 a 6 veces por semana	40	29,4
Nunca	2	1,5

Fuente: Autoría propia



*Figura 16.* En el consumo de productos de panadería en los preescolares, el 52,21% consume productos de panadería todos los días, el 16,91% consume productos de panadería 1 a 3 veces por semana, el 29,41% consume productos de panadería 4 a 6 veces por semana y el 1,47% nunca consume productos de panadería.

**Tabla 17***Distribución porcentual del consumo de galletas en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume galletas?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	2	1,5
1 a 3 veces por semana	94	69,1
4 a 6 veces por semana	23	16,9
Nunca	17	12,5

Fuente: Autoría propia

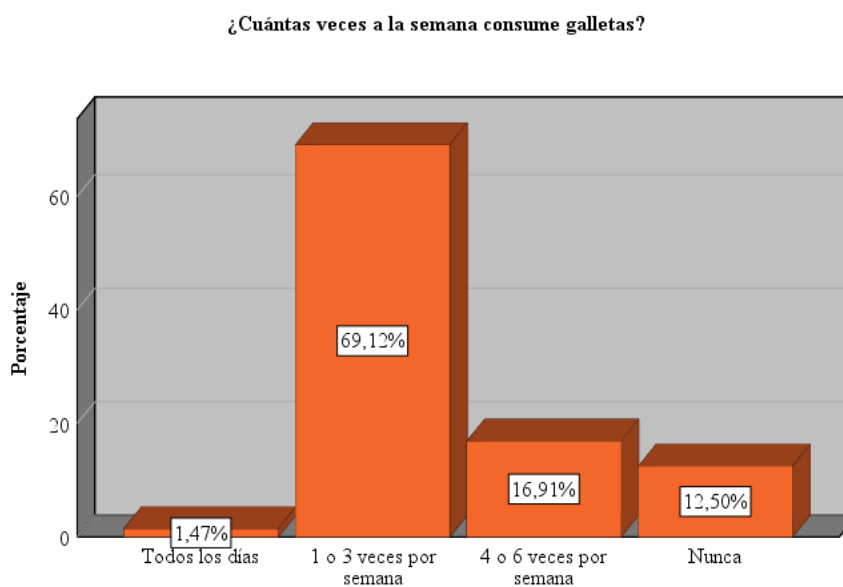


Figura 17. En el consumo de galletas en los preescolares, el 1,47% consume galletas todos los días, el 69,12% consume galletas 1 a 3 veces por semana, el 16,91% consume galletas 4 a 6 veces por semana y el 12,50% nunca consume galletas.

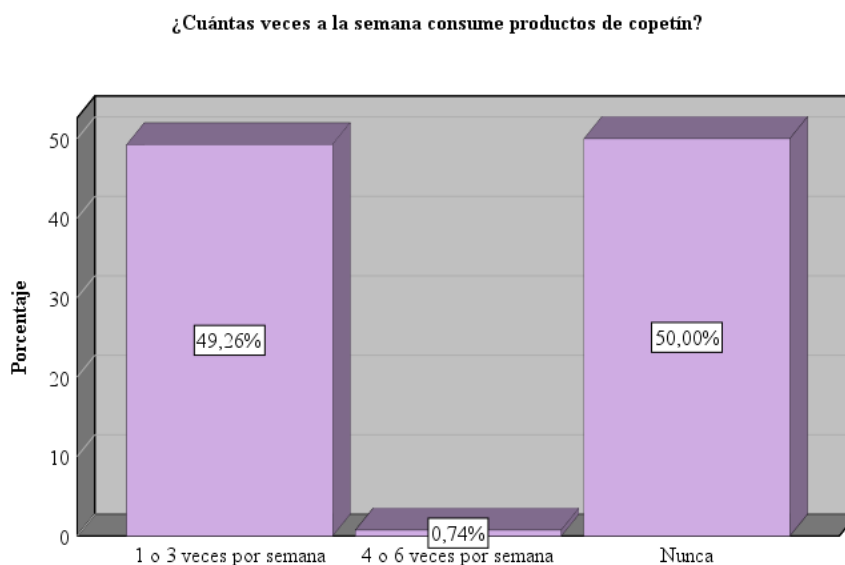


**Tabla 18**

*Distribución porcentual del consumo de productos de copetín en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume productos de copetín?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	0	0
1 a 3 veces por semana	67	49,3
4 a 6 veces por semana	1	0,7
Nunca	68	50,0

Fuente: Autoría propia

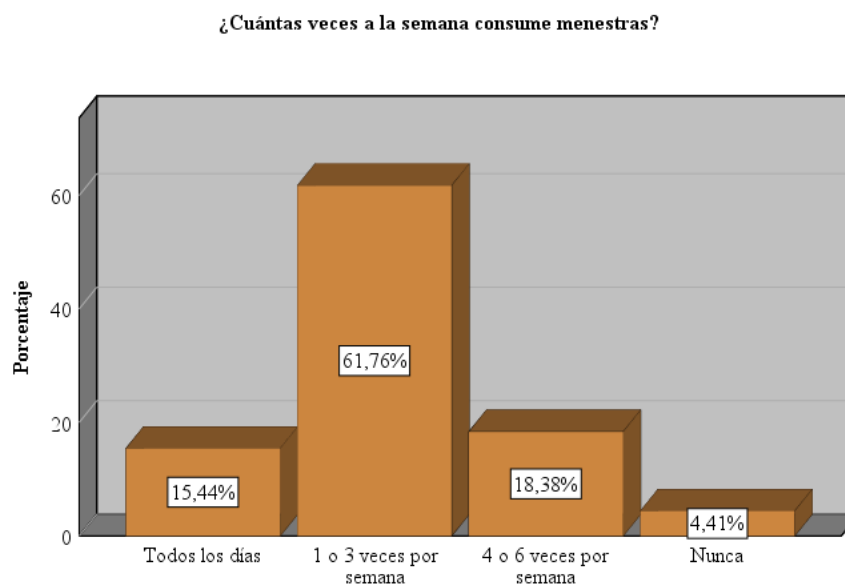


*Figura 18.* En el consumo de productos de copetín en los preescolares, el 49,26% consume productos de copetín 1 a 3 veces por semana, el 0,74% consume productos de copetín 4 a 6 veces por semana, el 50,00% consume productos de copetín nunca consume productos de copetín.

**Tabla 19***Distribución porcentual del consumo de menestras en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume menestras?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	21	15,4
1 a 3 veces por semana	84	61,8
4 a 6 veces por semana	25	18,4
Nunca	6	4,4

Fuente: Autoría propia



*Figura 19.* En el consumo de menestras en los preescolares, el 15,44% consume menestras todos los días, el 61,76% consume menestras 1 a 3 veces por semana, el 18,38% consume menestras 4 a 6 veces por semana y el 4,41% nunca consume menestras.

**Tabla 20***Distribución porcentual del consumo de azúcar en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume azúcar?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	106	77,9
1 a 3 veces por semana	13	9,6
4 a 6 veces por semana	17	12,5
Nunca	0	0

Fuente: Autoría propia

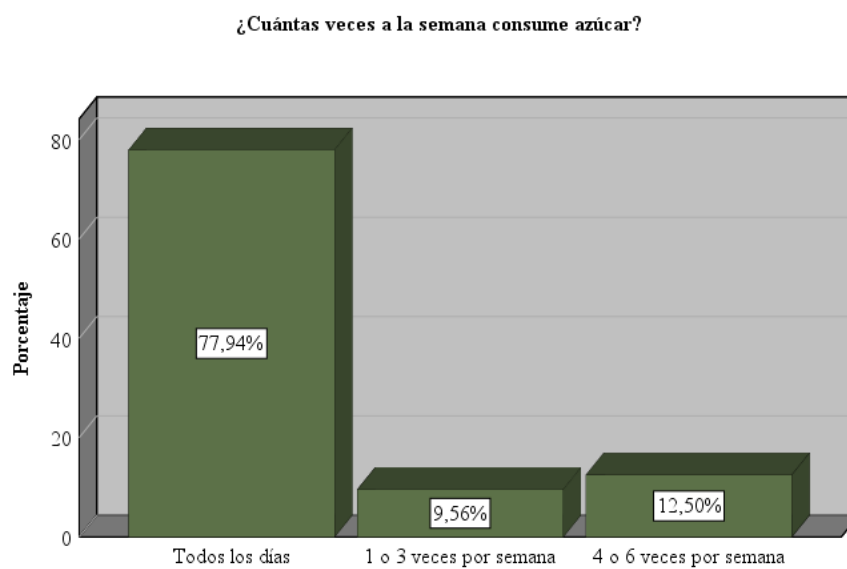


Figura 20. En el consumo de azúcar en los preescolares, el 77,94% consume azúcar todos los días, el 9,56% consume azúcar 1 a 3 veces por semana y el 12,50% consume azúcar 4 a 6 veces por semana.

**Tabla 21***Distribución porcentual del consumo de mermelada en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume mermelada?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	0	0
1 a 3 veces por semana	70	51,5
4 a 6 veces por semana	24	17,6
Nunca	42	30,9

Fuente: Autoría propia

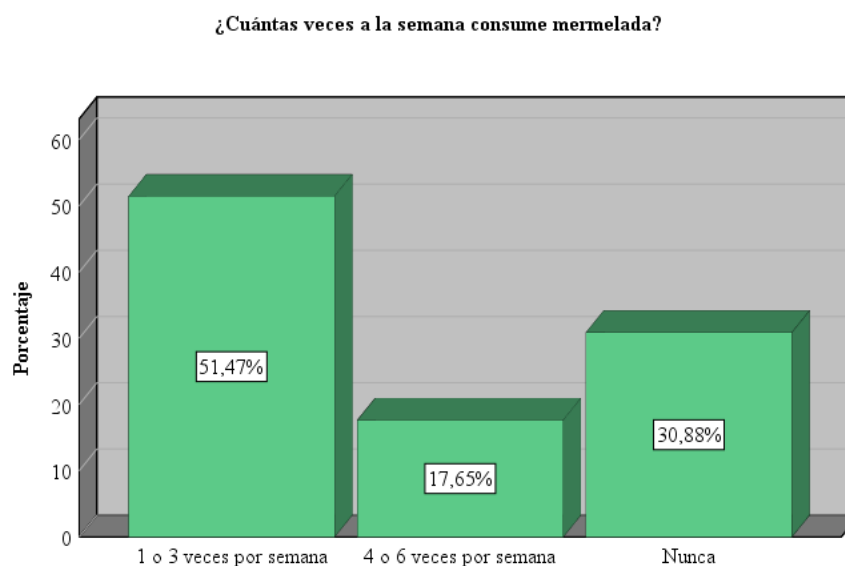


Figura 21. En el consumo de mermelada en los preescolares, el 51,47% consume mermelada 1 a 3 veces por semana, el 17,65% consume mermelada 4 a 6 veces por semana y el 30,88% nunca consume mermelada.

**Tabla 22***Distribución porcentual del consumo de gaseosas en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume gaseosas?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	3	2,2
1 a 3 veces a la semana	72	52,9
4 a 6 veces a la semana	19	14,0
Nunca	42	30,9

Fuente: Autoría propia

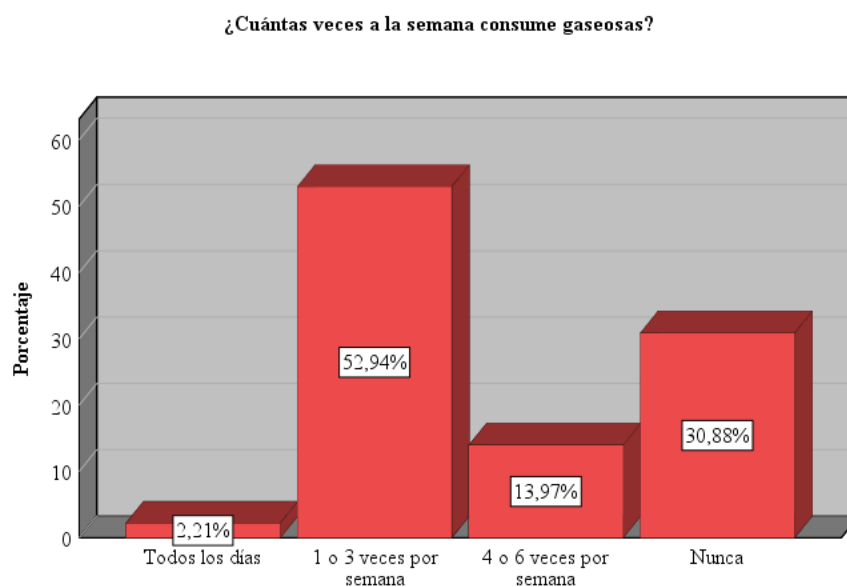


Figura 22. En el consumo de gaseosas en los preescolares, el 2,21% consume gaseosas todos los días, el 52,94% consume gaseosas 1 a 3 veces por semana, el 13,97% consume gaseosas 4 a 6 veces por semana y el 30,88% nunca consume gaseosas.

**Tabla 23***Distribución porcentual del consumo de golosinas en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume golosinas?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	4	2,9
1 a 3 veces por semana	81	59,6
4 a 6 veces por semana	20	14,7
Nunca	31	22,8

Fuente: Autoría propia

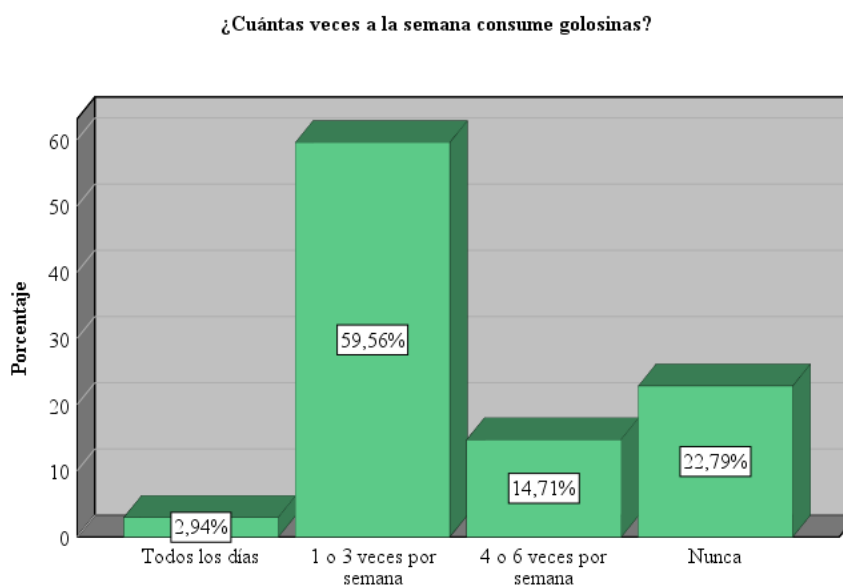


Figura 23. En el consumo de golosinas en los preescolares, el 2,94% consume golosinas todos los días, el 59,56% consume golosinas 1 a 3 veces por semana, el 14,71% consume golosinas 4 a 6 veces por semana y el 22,79% nunca consume golosinas.

**Tabla 24***Distribución porcentual del consumo de mayonesa en preescolares*

¿Cuántas veces a la semana consume mayonesa?	Cantidad	Porcentaje
Todos los días	0	0
1 a 3 veces por semana	79	58,1
4 a 6 veces por semana	13	9,6
Nunca	44	32,4

Fuente: Autoría propia

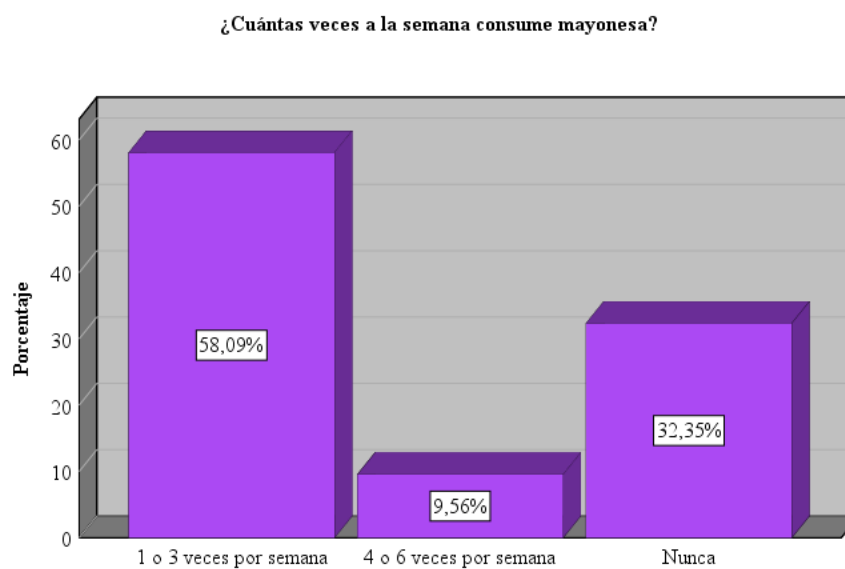


Figura 24. En el consumo de mayonesa en los preescolares, el 58,09% consume mayonesa 1 a 3 veces por semana, el 9,56% consume mayonesa 4 a 6 veces por semana y el 32,35% nunca consume mayonesa.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El estudio se realizó con el objetivo de determinar la influencia del consumo de alimentos no saludables sobre el estado nutricional de los preescolares de 3 a 5 años, donde se evaluaron 136 preescolares de la I.E. Los Chasquis en la urbanización El Retablo-Comas. A continuación, se estarán discutiendo los resultados obtenidos.

En relación al diagnóstico nutricional de los preescolares fue clasificado mediante dos indicadores: Peso para Talla y Talla para Edad, donde se obtuvo como resultado de peso para talla que el 7,35% presenta Obesidad, el 6,62% presenta Sobrepeso y el 86,03% presenta un peso normal, y de talla para edad que el 99,26% presenta talla normal, el 0,74% presenta baja talla.

Los resultados de este estudio son similares con los resultados del estudio de Egoavil y Yataco (2017) que obtuvo en el indicador de peso para talla un 77 % presentó peso normal y el 23% presentó sobrepeso, y en el indicador de talla para edad un 98% presentó una talla adecuada para la edad y un 2% presentó talla baja.

En cuanto al consumo de alimentos de los preescolares, más del 50% consumía frutas diario, el consumo de verduras de 1 a 3 veces por semana tuvo mayor porcentaje (38,24%), también presentó un alto consumo de cereales, carne y lácteos. Se obtuvo en los resultados un alto consumo de azúcar y golosinas.

Los resultados tienen concordancia y diferencias con los resultados de Nava, M., Pérez, A., Herrera, H. y Hernández, R. (2011), en el caso del consumo de frutas, vegetales y grasas tuvieron una baja frecuencia, en contraposición el consumo de cereales, carnes y lácteos fue. De los alimentos misceláneos, los de mayor consumo fueron el azúcar y las golosinas (19% respectivamente).



En el caso de los alimentos no saludables como los embutidos un 61% nunca consumían, un porcentaje mayor de 50% presentó el consumo de 1 a 3 veces por semana las galletas, los productos de copetín, mermelada y mayonesa.

Los resultados difieren con los resultados de Unrein (2011) ya que el mayor porcentaje de niños consumían diario las galletas, los embutidos, los productos de copetín, mermelada y mayonesa.

En los resultados el consumo de gaseosas un 52,9% consumía 1 a 3 veces por semana y un 30,9% nunca consumió.

Los resultados son distintos con los resultados de Najjar y Vila (2019), nos muestra que un 22,3% siempre consumía gaseosa y un 13% nunca consumía gaseosa.

## **VI. CONCLUSIONES**

Los niños preescolares evaluados presentaron malnutrición por exceso, ya que se evidencio niños con sobrepeso y obesidad.

Solo un preescolar presentó baja talla, a diferencia de los demás que presentaron una talla normal para su edad, no se obtuvo ningún diagnóstico de talla alta.

La mayoría de los niños preescolares cumplieron con los requerimientos de los alimentos saludables en su frecuencia de consumo diaria.

Según los porcentajes hallados los alimentos no saludables han sido consumidos por los preescolares al menos 1 a 3 veces por semana.

El consumo de alimentos no saludables si influenció el estado nutricional de los preescolares. Además presentaron malnutrición por exceso por la inadecuada alimentación.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Los padres de familia deberían evitar comprar a los niños en horario de salida alimentos no saludables.

Los padres de familia deberían encargarse de preparar una lonchera saludable, y no enviar dinero para comprar en el quiosco.

Implementación de un taller de orientación nutricional para los docentes, padres de familia, y los niños. En la cual se brinde sesiones educativas y demostrativas.

Realizar campañas de salud en distintas zonas dentro del distrito, a fin de promover un óptimo estado nutricional de la población y una alimentación saludable, no sólo para preescolares y escolares sino también para todo grupo etario.

## VIII. REFERENCIAS

- Benguigui, Y., Bossio, JC. y Fernández JC. (2001) *Investigaciones operativas sobre atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia AIEPI*. Recuperado de:  
<http://www.paho.org/Spanish/HCP/HCT/IMCI/aiepi-27-inv-ops.htm>
- Comix, E., Gomez, K., Hernandez, Y., Ixtepan, K., Mantilla, V., Obil, M. y Paredes, L. (25 de enero de 2016). Proyecto de la alimentación en el desarrollo infantil [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://keniayorkwillian.wixsite.com/the-artist-es/single-post/2016/1/25/PROYECTO-DE-LA-ALIMENTACION-EN-EL-DESARROLLO-INFANTIL>
- Cossio, M., Cossio, W., Araya, A., Gómez, R., Muniz, Y., Pablos, C., y De Arruda, M. (2014). *Estado nutricional y presión arterial de adolescentes escolares. Archivos Argentinos de Pediatría*, 112(4), 302-307. doi: 10.5546/aap.2014.302
- Egoavil, S. y Yataco, A. (2017). *Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la I.E. "Mi Futuro" - Puente Piedra – 2017* (Tesis de pregrado).  
Recuperado de  
[http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/857/Habitos\\_EgoavilMendez\\_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/857/Habitos_EgoavilMendez_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. (2007). *Nutrición en el ciclo de la vida (2da edición)*. Recuperado de  
[http://www.incap.org.gt/index.php/es/publicaciones/doc\\_view/70-curso-a-distancia-nutricion-en-el-ciclo-de-la-vida](http://www.incap.org.gt/index.php/es/publicaciones/doc_view/70-curso-a-distancia-nutricion-en-el-ciclo-de-la-vida)

- Luna, O. y Vargas, A. (2008) *La malnutrición infantil en niños y niñas de 0 a 5 años de edad de los barrios la cita, el pite, don bosco y las brisas en la localidad de Usaquen* (tesis de grado). Universidad de San Buenaventura, Bogotá, Colombia.
- Martínez, J., Janson, S., & Rodríguez, O. (2015). *Evaluación del estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios y estilos de vida en pacientes diagnosticadas con cáncer cérvico uterino de 40 a 60 años de edad, internadas en el albergue del hospital bertha calderón roque, noviembre 2014*. (tesis pregrado). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua UNAN- Managua.
- Ministerio de Salud. (2012). *Sala situacional alimentaria nutricional 2*. Recuperado de [http://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala\\_nutricional/sala\\_6/2016/01\\_Sala\\_Situacional\\_Alimentaria\\_Nutricional\\_2\\_Consumo\\_alimentario.pdf](http://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_6/2016/01_Sala_Situacional_Alimentaria_Nutricional_2_Consumo_alimentario.pdf)
- Najar, C. y Vila, J. (2019). *Nivel socioeconómico familiar y consumo de comida rápida y bebidas gaseosas: Hallazgos del estudio Niños del Milenio*. (Tesis de pregrado).  
Recuperado de [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625121/Najar\\_SC.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625121/Najar_SC.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Nava, M., Pérez, A., Herrera, H. y Hernández, R. (2011). *Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional antropométrico de preescolares*. *Revista Chilena de Nutrición*, 38(3), 301-312. doi: 10.4067/S0717-75182011000300006
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2003). *Nutrición y Salud*. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2003). *Alimentación Saludable*. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2008). *Curso de Capacitación sobre la evaluación del crecimiento del niño*. Recuperado de [http://www.who.int/childgrowth/training/c\\_interpretando.pdf](http://www.who.int/childgrowth/training/c_interpretando.pdf)

Rojas H. (2011) *Publicidad televisiva y consumo de alimentos no saludables en alumnos del nivel primario de la Institución Educativa No. 7072 San Martín de Porres - distrito de Villa El Salvador 2010*. (Tesis Pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Scheider, W. L. (1985). *Nutrición y conceptos básicos*. México, México: McGraw-Hill.

Universidad de Buenos Aires. (2017). *Contenidos Teóricos Evaluación Nutricional*. Recuperado de <http://www.fmed.uba.ar/depto/nutrievaluacion/2017/evaluacion.pdf>

Unrein, Y. P. (2011). *Evaluación Nutricional de Niños/as de 8 a 10 años que concurren a consultas pediátricas en el hospital San Carlos de la ciudad de Casilda*. (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111301.pdf>

## IX. ANEXOS

## ANEXO 01: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TIPO DE VARIABLE / INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	VALORES DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
Estado Nutricional	El peso y la talla son métodos de valoración nutricional por su precisión, rapidez y reproductibilidad.	Cuantitativo	Ordinal	<p>Diagnósticos:</p> <p>T/E:            &gt;+2 DE: Talla Alta            -2 a +2 DE: Normal            &lt;-2 DE: Talla Baja            &lt;-3 DE: Talla Baja Severa</p> <p>P/T:            &gt; +3 DE: Obesidad            &gt; +2 DE: Sobrepeso            +2 a -2 DE: Normal            &lt; -2 DE: Desnutrición            &lt; -3 DE: Desnutrición Severa</p>	Registro de peso y talla de niñas y niños.
Consumo de alimentos	Instrumento para saber lo que una persona o un grupo de personas come, ya sea para evaluar los cambios en los niveles de consumo.	Cuantitativo	Ordinal	Frecuencia de Consumo	Encuesta validada

## ANEXO 02: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿De qué manera influye el consumo de alimentos no saludables sobre el estado nutricional de los preescolares de Institución Educativa “Los Chasquis” en la urbanización retablo-Comas?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar la influencia del consumo de alimentos no saludables sobre el estado nutricional de los preescolares de la urbanización El Retablo-Comas.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>Identificar la frecuencia de consumo de alimentos no saludables de los preescolares en la urbanización El Retablo-Comas.</p> <p>Determinar el estado nutricional de los preescolares en la urbanización El Retablo-Comas.</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Los preescolares del colegio de la Urbanización El Retablo presentan malnutrición porque consumen alimentos no saludables.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <p>Los preescolares presentan sobrepeso debido al consumo de alimentos no saludables en su entorno.</p> <p>Los preescolares presentan desnutrición debido al consumo de alimentos no saludables en su entorno.</p>	<p><b>Variable dependiente</b></p> <p><i>Estado nutricional</i></p> <p>Se utilizó los índices antropométricos peso para la talla y talla para edad, y se diagnosticó a niños de 3 a 5 años.</p> <p><b>Variable independiente</b></p> <p><i>Consumo de alimentos</i></p> <p>Se usó una encuesta validada dirigida hacia los padres de familia sobre la alimentación de sus hijos.</p>	<p><b>Tipo de investigación</b></p> <p>Este estudio es observacional descriptivo y de corte transversal. Según la dirección del temporal es prospectivo.</p> <p><b>Población de estudio</b></p> <p>Está constituida por niños de 3 a 5 años estudiantes la Institución Educativa “Los Chasquis” con un total de 178 niños.</p> <p><b>Muestra</b></p> <p>El estudio se realizó con 136 niños de 3 a 5 años.</p>



**ANEXO 03: ENCUESTA DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

ALIMENTOS	TODOS LOS DIAS	1 O 3 VECES POR SEMANA	4 O 6 VECES POR SEMANA	NUNCA
LECHE				
DERIVADOS LÁCTEOS				
POSTRE Y FLANES				
HUEVO				
CARNE DE VACA				
POLLO				
PESCADO				
EMBUTIDOS				
VERDURAS/HORTALIZAS				
ACEITUNAS				
FRUTAS				
CEREALES				
CEREALES PARA EL DESAYUNO				
PRODUCTOS DE PANADERIA				
GALLETITAS				
PRODUCTOS DE COPETIN				
MENESTRAS				
AZÚCAR				
MERMELADAS				
GASEOSAS				
GOLOSINAS				
MAYONESA				

CEREALES: Arroz, trigo, maíz.

CEREALES PARA EL DESAYUNO: Hojuelas azucaradas (productos industrializados).

PRODUCTOS DE PANADERÍA: Pan, alfajores, empanadas, bizcocho.

PRODUCTOS DE COPETÍN: Chizito, papitas lays, cheetos, cuates, doritos.

MENESTRAS: Lentejas, arveja partida, garbanzo, pallar, frejol.

