Universidad Nacional Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO INTEGRAL EN NIÑOS DE 4 AÑOS

Línea de investigación:
Educación para la sociedad del conocimiento

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Educación Inicial

Autora

Chavarri Pérez, Greis Jazmín

Asesor

Sulca Quispe, Rafael Emiliano

ORCID: 0000-0002-9261-4928

Jurado

Cieza Lachos, Teresa

Rubianes Juarez, Jose Carlos

Vargas Diaz, Omar

Lima - Perú

2026

RECONOCIMIENTO - NO COMERCIAL - SIN OBRA DERIVADA
(CC BY-NC-ND)

CHAVARRI TESIS para turnitin.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%	22%	8%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	5%
2	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	www.slideshare.net Fuente de Internet	1%
8	civ.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.unfv.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1%
10	es.slideshare.net Fuente de Internet	1%
11	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
13	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	<1%
14	prezi.com Fuente de Internet	<1%
15	repositorio.untrm.edu.pe	

FACULTAD DE EDUCACION

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO INTEGRAL EN NIÑOS DE 4 AÑOS

Línea de investigación

Educación para la sociedad del conocimiento

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Educación Inicial

Autora

Chavarri Pérez, Greis Jazmín

Asesor

Sulca Quispe, Rafael Emiliano

Código ORCID: 0000-0002-9261-4928

Jurado

Cieza Lachos, Teresa

Rubianes Juarez, Jose Carlos

Vargas Diaz, Omar

Lima-Perú

2026

Dedicatoria

A Dios, por ser mi fuerza y guía en todo momento.
A mis padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y por enseñarme a no rendirme.

A los niños de educación inicial, cuya ternura y energía inspiraron cada página de esta tesis. Que este trabajo contribuya a su bienestar y desarrollo.

A los docentes de educación inicial, por su labor incansable y su entrega. Esta investigación está dedicada también a ustedes, como un pequeño aporte para enriquecer su valioso trabajo.

Agradecimiento

A Dios, por darme la fortaleza y la sabiduría para seguir adelante.

A mis padres, por su amor, apoyo incondicional y por enseñarme el valor del esfuerzo.

Al Dr. Rafael Sulca, mi asesor, por su paciencia, orientación y valiosos aportes durante el desarrollo de esta tesis.

A los docentes y niños de educación inicial que participaron en esta investigación, gracias por su colaboración e inspiración.

A mi familia y amigos, por estar siempre presentes con palabras de aliento y cariño.

A todos los que formaron parte de este proceso, mi más sincero agradecimiento.

INDICE

Resumen viii

Abstract ix

I. INTRODUCCIÓN 1

1.1. Descripción y formulación del problema 2

1.1.1. Formulación del problema general: 5

1.1.2. Formulación de los Problemas Específicos: 5

1.2. Antecedentes 5

1.2.1. Antecedentes Internacionales 5

1.2.2. Antecedentes Nacionales 7

1.3. Objetivos 10

1.3.1. Objetivo General: 10

1.3.2. Objetivos Específicos: 10

1.4. Justificación 10

1.5. Hipótesis 12

II. MARCO TEÓRICO 14

2.1. Bases teóricas 14

2.1.1. Hábitos alimenticios: 14

2.1.2. Clasificación de los hábitos alimenticios: 14

2.1.3. Enfermedades relacionadas a los hábitos alimenticios no saludables 20

2.2. Desarrollo integral en niños de 4 años 23
2.2.1. Teorías sobre el desarrollo del niño 23
2.2.2. Áreas del desarrollo integral del niño de 4 años 26
2.2.3. Factores que influyen en el desarrollo integral 29
III. MÉTODO 32
3.1. Tipo de Investigación 32
3.2. Ámbito temporal y espacial 32
3.3. Variables 33
Variable: Hábitos alimenticios saludables 34
Variable Desarrollo Integral 35
3.4. Población y muestra 36
3.5. Instrumentos 36
3.6. Procedimientos 38
3.7. Análisis de datos 38
3.8. Consideraciones éticas 39
IV. RESULTADOS 40
V. DISCUSION DE RESULTADOS 45
VI. CONCLUSIONES 47
VII. RECOMENDACIONES 48
VIII. REFERENCIAS 49
IX. ANEXOS 54
Anexos A: Matriz de consistencia 54

Anexos B: Operacionalización de la variable 55

Anexos C: Instrumento 57

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Análisis de fiabilidad con Alfa de Cronbach de los ítems para hábitos alimenticios . 37

Tabla 2 Análisis de fiabilidad con Alfa de Cronbach de los ítems para Desarrollo integral ... 38

Tabla 3 Nivel de los hábitos alimenticios saludables..... 40

Tabla 4 Nivel del desarrollo integral..... 50

Tabla 5 Nivel del desarrollo psicomotor..... 42

Tabla 6 Nivel del desarrollo cognitivo..... 42

Tabla 7 Resultado de la prueba de normalidad 43

Tabla 8 Correlación entre hábitos alimenticios saludables y el desarrollo integral..... 442

Tabla 9 Correlación entre hábitos alimenticios saludables y el desarrollo psicomotor 44

Tabla 10 Correlación entre hábitos alimenticios saludables y el desarrollo cognitivo..... 44

Resumen

Objetivo: Analizar la relación entre los hábitos alimenticios saludables y el desarrollo integral de niños de 4 años en la I.E.I. 386 Víctor Raúl Haya de la Torre. **Método:** Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y un alcance descriptivo-correlacional. La muestra fue intencional, no probabilística, conformada por 40 estudiantes de 4 años. Se utilizó la encuesta como técnica de recolección de datos para la variable hábitos alimenticios, y la evaluación para el desarrollo integral. Los instrumentos aplicados fueron el Cuestionario de Hábitos Alimenticios y una lista de cotejo para el desarrollo integral. **Resultados:** Se evidenciaron una correlación de Spearman de 0,568, lo que indica una relación positiva moderada entre las variables, con una significancia estadística de 0,009 ($p < 0,05$). Esto sugiere que, a medida que mejoran los hábitos alimenticios, también lo hace el desarrollo integral. Respecto a las dimensiones específicas, la correlación entre hábitos alimenticios y desarrollo psicomotor fue de 0,362, mientras que con el desarrollo cognitivo fue de 0,578, ambas con una relación positiva moderada. **Conclusiones:** Se confirma que existe una relación directa entre hábitos alimenticios saludables y el desarrollo integral en los niños.

Palabras claves: hábitos alimenticios, desarrollo integral.

Abstract

Objective: To analyze the relationship between healthy eating habits and the holistic development of 4-year-old children at the I.E.I. 386 Víctor Raúl Haya de la Torre school. **Method:** A quantitative approach was employed, using a non-experimental design and a descriptive-correlational scope. A purposive, non-probability sample consisting of 40 four-year-old students was used. Data collection involved a survey for the "eating habits" variable and an assessment for "holistic development." The instruments applied were the Eating Habits Questionnaire and a checklist for holistic development. **Results:** A Spearman correlation of 0.568 was observed, indicating a moderate positive relationship between the variables, with statistical significance at 0.009 ($p < 0.05$). This suggests that as eating habits improve, so does holistic development. Regarding specific dimensions, the correlation between eating habits and psychomotor development was 0.362, while the correlation with cognitive development was 0.578; both showed a moderate positive relationship. **Conclusions:** A direct relationship between healthy eating habits and children's holistic development is confirmed.

Keywords: eating habits, comprehensive development.

I. INTRODUCCIÓN

En los tiempos actuales el desarrollo de los niños y niñas constituye una preocupación en los diversos ámbitos como salud y educación. Es importante estudiar los factores que intervienen en el desarrollo integral de los niños entre los cuales se encuentra los hábitos alimenticios.

Los hábitos alimenticios se definen como las prácticas y formas de consumo relacionadas con la alimentación que una persona o comunidad desarrolla con el tiempo, influenciadas por aspectos culturales, sociales, económicos y psicológicos. Según la composición de estos alimentos consumidos la persona puede tener hábitos alimenticios saludables o hábitos alimenticios no saludables (Aguilar,2021).

El desarrollo integral es la capacidad para adquirir habilidades y comportamientos relevantes que le permitan al niño desenvolverse eficazmente en su entorno, competir y adaptarse a los cambios que ocurran. Este proceso abarca diversas dimensiones como lo cognitivo y lo psicomotor, las cuales se entrelazan y se influyen mutuamente. Si no se proporcionan las condiciones adecuadas durante esta etapa crucial de la infancia, se perderán valiosas oportunidades para que los niños desarrollen todo su potencial al máximo (Hurtado et al.,2021).

En los últimos años, ha habido un aumento significativo en la prevalencia del sobrepeso, y la desnutrición entre adultos y niños. Estos problemas de salud afectan a todos los segmentos de la sociedad de nuestro país. Las investigaciones indican que las zonas urbanas, particularmente la región costera, tienen un mayor porcentaje de casos de obesidad, esto se puede atribuir a varios factores, siendo la cultura culinaria un factor importante.

A nivel internacional Tinitana (2020) reporto el impacto de los hábitos alimenticios en el desarrollo de los niños. Por medio de su estudio mostró una relación entre el riesgo nutricional y

el desarrollo psicomotor, concluyéndose que los hábitos alimenticios no saludables aumentan la probabilidad de anomalías en el desarrollo psicomotor. Torres-Lista et al. (2020) hallaron que los hábitos alimenticios repercuten en el desarrollo de los niños. Los resultados de sus estudios indicaron que los estudiantes de bajo rendimiento consumían menos frutas, verduras y proteínas. En conclusión, fomentar hábitos saludables en la infancia contribuye a un mejor desarrollo cognitivo.

A nivel nacional Sulca (2020) encontró que los hábitos alimenticios saludables mejoraban las habilidades psicomotoras de los niños. De su estudio se determinó que la mayoría de los niños en edad preescolar presentan hábitos alimentarios regulares, seguidos por quienes mantienen buenos hábitos, mientras que una proporción menor presenta hábitos inadecuados. En relación con el desarrollo psicomotor, se observó que predominan los casos con desarrollo en riesgo, luego los que presentan un desarrollo adecuado, y en menor medida, aquellos con retraso en su desarrollo psicomotor. Moya (2019) también demostró en su estudio, al evaluar los hábitos alimenticios por medio de una encuesta y observar el desarrollo de los niños, que existe una relación entre ambas variables. Por tal motivo se concluye que es crucial fomentar los hábitos alimenticios saludables para mejorar el desarrollo cognitivo.

1.1.Descripción y formulación del problema

En la Institución Educativa Inicial (I.E.I) 386 Víctor Raúl Haya de la Torre desde la práctica educativa se ha observado que los niños presentan hábitos alimentarios como el consumo de alimentos procesados industrialmente conocidos como no saludables. Esto se debe al consumo habitual de comida rápida incluida en las loncheras de los niños.

Este problema probablemente se debe al limitado conocimiento y comprensión de los padres sobre nutrición, así como a la falta de importancia que le dan a este tema.

De continuar la problemática descritas se afectará el desarrollo integral de los niños de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre.

Un estudio realizado por McCann et al. (2007) en niños de 3 a 9 años demuestra que el consumo de comidas con conservantes y colorantes artificiales por parte de los niños puede provocar hiperactividad y déficit de atención. Estos compuestos se emplean en la fabricación de comida rápida para mejorar su color, brillo y sabor, al tiempo que prolongan su durabilidad. Estos compuestos están presentes en diversos productos, particularmente dulces, que se ofrecen en tiendas, quioscos y vendedores ambulantes. Sin duda, los niños son los que más consumen de estos productos. Estos productos contienen una cantidad importante de grasas (aceites, mantequillas, margarinas), azúcares y sales. Estos ingredientes se añaden para realzar el sabor de los productos, pero pueden ser perjudiciales para la salud. Y teniendo en cuenta que muchos de estos productos industrializados mencionados son consumidos por los niños de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre debemos hacer algo al respecto.

El consumo de comida rápida puede provocar cambios en los hábitos alimenticios de los niños, en última instancia, contribuir al sobrepeso y la obesidad. Esto, a su vez, aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en el futuro. Es importante señalar que una vez que un niño se vuelve obeso, existe una alta probabilidad de que siga siendo obeso durante toda su vida (Calcedo, 2023).

Unicef (2019) afirma que el hambre infantil en el siglo XXI debe interpretarse dentro de un contexto en constante evolución, que incluye la expansión de las áreas metropolitanas y los sistemas alimentarios globalizados. Este es el factor que contribuye a un aumento en la accesibilidad a alimentos ricos en calorías, pero carentes de nutrientes esenciales lo cual ocasiona deficiencias en el desarrollo del niño.

Una forma de abordar esa problemática es realizando un estudio en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre para detectar en qué medida se relaciona los hábitos alimenticios con el desarrollo integral debido a que según Rebello (2017) los niños que no tienen hábitos alimenticios saludables enfrentan el peligro de presentar carencias en su crecimiento tanto mental como físico. Es por eso que es fundamental asegurar que los niños tengan hábitos alimenticios saludables y esto implica contar con una dieta variada que satisfaga los requerimientos de nutrientes necesarios para un desarrollo óptimo.

Sin embargo, como afirman Cubero et al. (2012), los niños adquieren conocimientos a través de la imitación, destacando así la influencia significativa que tanto los padres como los instructores tienen en la configuración de los hábitos alimenticios. Además, también es significativo el efecto de los compañeros y amigos de los niños, así como de la publicidad en los medios de comunicación, especialmente en la televisión, y en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), por lo tanto, es imperativo que los padres y educadores fomenten hábitos alimenticios saludables durante la infancia, ya que esto facilitará un desarrollo físico y cognitivo óptimo en los niños.

Un aspecto importante de lo anteriormente descrito es analizar cómo los hábitos alimenticios afectan el desarrollo integral de los niños en edad de cuatro años. Según el investigador Herrero (2018), las interacciones significativas con los padres y otros adultos que tienen alguna influencia sobre su estilo de crianza, así como una adecuada nutrición, cuidado de la salud, amor y estimulación psicosocial, son esenciales para el desarrollo integral de los niños durante los primeros años de vida. Esto respalda la afirmación de Hurtado et al. (2021) de que los niños que no obtienen suficiente nutrición corren el peligro de desarrollar deficiencias cognitivas, físicas o socioemocionales.

En consideración a lo anterior se formula el problema de investigación

1.1.1. Formulación del problema general:

¿En qué medida los hábitos alimenticios saludables se relacionan con el desarrollo integral en los niños y niñas de 4 años en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024?

1.1.2. Formulación de los Problemas Específicos:

- ¿Cuál es el nivel de hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de 4 años de la I. E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre,2024?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo integral en los niños y niñas de 4 años de la I E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre,2024?
- ¿Cuál es la relación de los hábitos alimenticios saludables con el desarrollo psicomotor en los niños y niñas de 4 años de la I E. I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre,2024?
- ¿Cuál es la relación de los hábitos alimenticios saludables con el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 4 años de la I E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre,2024?

1.2.Antecedentes

1.2.1. Antecedentes Internacionales

Tinitana (2020) realizo un estudio que se enfoca en analizar la influencia de la alimentación en el desarrollo psicomotor, identificando los tipos de alimentación y evaluando el desarrollo psicomotor en preescolares de Cariamanga, provincia de Loja. Es un estudio descriptivo transversal que empleó la encuesta validada NutriSTEP para conocer las características alimenticias de los niños, así como el test DENVER II modificado para evaluar su desarrollo psicomotor. De un universo de 300 niños, se seleccionó una muestra de 168, obteniendo como resultados que el 16.7% (n=28) tenía un alto riesgo nutricional, y un 3% (n=5) presentaba problemas en el desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas (1.2%, n=2), lenguaje (1.2%,

n=2), y socialización personal (0.6%, n=1). El análisis estadístico realizado con SPSS versión 24 mostró una relación del 3% entre el riesgo nutricional y el desarrollo psicomotor, concluyéndose que los hábitos alimenticios no saludables aumentan la probabilidad de anomalías en el desarrollo psicomotor.

Torres-Lista et al. (2020) realizaron un estudio que analizó los hábitos saludables que impactan en el desarrollo cognitivo de niños panameños en la prueba TERCE. Se utilizó un enfoque mixto para evaluar datos cuantitativos y cualitativos, con una muestra no probabilística de 515 estudiantes de 11 a 12 años, seleccionados según su rendimiento en la prueba (alto o bajo). Los resultados mostraron que los estudiantes de bajo desarrollo cognitivo consumían menos frutas, verduras y proteínas. También se encontró que comer menos de tres veces al día es un factor de riesgo para el desarrollo cognitivo (OR = 4,51). En conclusión, fomentar hábitos saludables en la infancia contribuye a un mejor desarrollo cognitivo y previene problemas de aprendizaje ligados a una nutrición deficiente.

Carrillo et al. (2021) realizaron un estudio cuyo objetivo fue examinar la relación entre los hábitos alimenticios y el desarrollo cognitivo en estudiantes de educación primaria en áreas rurales. Participaron 181 escolares rurales de la isla de Fuerteventura (edad promedio de 8.75 ± 1.79 años) en un diseño de estudio transversal. El desarrollo cognitivo se midió mediante la nota media en las asignaturas establecidas en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero. Para evaluar la calidad de la dieta mediterránea, se utilizó el cuestionario KIDMED. El análisis de varianza (ANOVA) de una vía no mostró diferencias estadísticamente significativas en el desarrollo cognitivo según la calidad de los hábitos alimenticios, tanto en niños como en niñas ($p > .005$). Sin embargo, un

análisis de regresión logística multinomial, ajustado por sexo y edad, indicó que los estudiantes con hábitos alimenticios saludables, tenían más probabilidades de aprobar las asignaturas de Ciencias Sociales y Ciencias Naturales en comparación con aquellos que no aprobaron ($p < .05$). Por lo tanto, parece que los hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes rurales se asocian con un mayor nivel en el desarrollo cognitivo. Se deberían considerar el impacto positivo de los hábitos alimenticios saludable en el desarrollo cognitivo y fomentar programas de alimentación saludable entre los escolares.

Company-Córdoba et al. (2022) realizaron un estudio el cual tuvo como propósito analizar cómo los hábitos alimenticios influyen en el desarrollo cognitivo de niños y adolescentes guatemaltecos de áreas rurales y urbanas en riesgo de exclusión social. Se evaluó el desempeño cognitivo en 134 participantes, incluyendo pruebas de lenguaje, atención y funciones ejecutivas. Las diferencias en el desarrollo cognitivo según los hábitos alimenticios se analizaron con la prueba U de Mann-Whitney. Para identificar los factores que podrían afectar las puntuaciones cognitivas, se aplicó un análisis de regresión multivariante en pasos. Los resultados mostraron que el consumo de proteínas, como carne y pescado, se asoció con un mejor desempeño cognitivo. Estos hallazgos pueden orientar políticas para mejorar los hábitos alimenticios en contextos vulnerables para lograr un desarrollo cognitivo optimo en los niños.

1.2.2. Antecedentes Nacionales

Moya (2019) realizó un estudio que tuvo como objetivo evaluar la influencia de la alimentación en el desarrollo integral de los niños de 1 a 3 años de un centro infantil ubicado en el cantón Yaguachi. El estudio empleó un diseño observacional analítico, con una muestra de 25 mamás, 5 educadoras y 25 niños del centro infantil. Se llevó a cabo una encuesta para determinar los hábitos alimenticios, las preferencias dietéticas y los problemas nutricionales de los individuos.

Los hallazgos indicaron que el 37% de las mamás poseen una comprensión limitada de la nutrición adecuada, es decir tienen hábitos alimenticios en un nivel medio, mientras que el 33% tiene un nivel bajo por tener menos conocimientos al respecto y por último el 30% está en un nivel alto. Además, una proporción significativa de niños demuestra deficiencias en el desarrollo integral. En última instancia, es crucial fomentar los hábitos alimenticios saludables para mejorar los aspectos que engloban el desarrollo integral de los niños.

Reyes y Ernestina (2019) realizaron un estudio el cual tiene como propósito determinar los hábitos alimenticios y el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de la I.E. Elías Cedeño Jerves, 2018. Esta investigación se llevó a cabo bajo un diseño correlacional con un enfoque descriptivo, utilizando la técnica de la encuesta. La muestra estuvo conformada por 37 estudiantes. Los resultados evidenciaron que el 41% de los alumnos presentan buenos hábitos alimenticios, mientras que el 43% no los poseen y un 16% se encuentran en una posición ambivalente. En cuanto al desarrollo cognitivo, se identificó que el 59% de los estudiantes alcanza un nivel alto, mientras que el 41% se sitúa en un nivel medio. En resumen, el estudio proporcionó datos relevantes sobre cómo los hábitos alimentarios influyen positivamente en la calidad de vida de los estudiantes, especialmente en lo relacionado con su desarrollo cognitivo.

Sulca (2020) llevó a cabo una investigación cuyo objetivo principal fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el desarrollo psicomotor de los niños en edad preescolar en la Institución Educativa República de Guatemala, ubicada en Lima durante el año 2020. La presente investigación fue de tipo básico, con un nivel correlacional descriptivo, y se llevó a cabo bajo un diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 60 estudiantes de nivel preescolar pertenecientes a una institución ubicada en el distrito del Cercado de Lima. Se utilizó la técnica de encuesta, aplicándose un cuestionario como instrumento de

recolección de datos. Los resultados indicaron que el valor de significancia fue menor al nivel crítico de 0,05 (valor de p = 0,000), lo cual permitió rechazar la hipótesis nula y confirmar la existencia de una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el desarrollo psicomotor de los preescolares. Se concluyó que la mayoría de los niños presentan hábitos alimentarios regulares, seguidos por aquellos con buenos hábitos, y en menor medida, por quienes tienen malos hábitos. En relación al desarrollo psicomotor, predominan los casos con desarrollo en riesgo, seguidos por los que muestran un desarrollo normal y, en menor proporción, aquellos con retraso psicomotor.

Medalla (2023) llevó a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el desarrollo cognitivo en estudiantes de sexto grado de una Institución Educativa del distrito de Huaraz. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, aplicando el método hipotético-deductivo y un diseño no experimental de tipo descriptivo, aplicado, correlacional y de corte transversal. La población y muestra estuvo compuesta por 98 estudiantes. Para la recolección de datos se utilizaron un cuestionario validado y confiable, junto con una ficha de registro. La información obtenida fue procesada mediante el software estadístico SPSS versión 25. Los resultados indicaron que, del total de participantes, el 68.37% (67 estudiantes) presentaron hábitos alimenticios no saludables, mientras que el 31.63% (31 estudiantes) mostraron hábitos saludables. En cuanto al desarrollo cognitivo, el 62.24% (61) alcanzó el nivel de logro esperado, el 25.51% (25) se encontraba en proceso, el 6.12% (6) en etapa inicial y otro 6.12% (6) logró un desempeño destacado. A través del coeficiente Rho de Spearman, se identificó una correlación positiva y moderada (Rho = 0.568) entre los hábitos alimentarios y el desarrollo cognitivo. En conclusión, se evidenció una relación positiva, de intensidad moderada y con significancia estadística, entre ambos factores en los estudiantes de sexto grado.

1.3.Objetivos

1.3.1. Objetivo General:

Determinar la relación de los hábitos alimenticios saludables con el desarrollo integral de los niños y niñas de 4 años en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024.

1.3.2. Objetivos Específicos:

- Determinar el nivel de hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024.
- Determinar el nivel de desarrollo integral en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024.
- Determinar la relación de los hábitos alimenticios saludables con el desarrollo psicomotor en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024.
- Precisar la relación de los hábitos alimenticios saludables con el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024.

1.4.Justificación

1.4.1. Teórica

Este estudio se basó en las Teorías de Aguilar y Cari con respecto a la definición y clasificación de los hábitos alimenticios. Gonzales con respecto a los factores que influyen en los hábitos alimenticios. Diehl y Ludington con respecto a las prácticas para desarrollar hábitos alimenticios saludables. Y las teorías de Piaget, Freud, Skiner y Vigotsky en el desarrollo integral.

En este sentido, la investigación se justifica desde el punto de vista teórico, en tanto resulta necesario profundizar en el conocimiento de la relación existente entre las variables consideradas, considerando además los aportes específicos que pueden surgir a partir de los hallazgos del estudio.

1.4.2. Práctica

Entender la importancia de tener hábitos alimenticios saludables es clave, pues desempeña un papel crucial en el desarrollo psicomotor y cognitivo de los pequeños. Una dieta balanceada no solo contribuye a su crecimiento óptimo, sino que también es fundamental para su desarrollo cognitivo.

Además, es revelador cómo los hábitos alimenticios pueden influir directamente en varios desafíos observados comúnmente en el entorno educativo. Problemas como dificultades en el aprendizaje, falta de concentración, fatiga y somnolencia pueden estar estrechamente relacionados con lo que los niños comen. Este vínculo subraya la necesidad de abordar los hábitos alimenticios como un aspecto integral de la educación.

Desde el punto de vista práctico la investigación se justifica, considerando que resulta esencial para los docentes, adquirir y actualizar constantemente los conocimientos sobre nutrición infantil. Esto no solo nos permitirá guiar a los niños en el camino hacia hábitos alimenticios saludables, sino también empoderar a los padres con la información y estrategias necesarias para apoyar el bienestar de sus hijos.

Desde este punto de vista el esfuerzo sostenido por integrar la educación nutricional en el currículo y prácticas pedagógicas estará contribuyendo significativamente no solo al desarrollo físico de los niños, sino también a su éxito académico y bienestar general, estableciendo las bases para un futuro saludable.

1.4.3. Metodológica

Para evaluar los hábitos alimenticios saludables de los niños, se utilizó el Cuestionario de Hábitos Alimenticios de Chancahuaña Pfuyo Rebeca Levit (2018), modificado por la autora de la presente investigación. El instrumento consta de 10 ítems. Las opciones de respuesta en ambas

dimensiones son politómicas (Nunca, a veces y siempre), lo que permite saber si los niños están en un nivel bajo, medio o alto de hábitos alimenticios.

Para medir el desarrollo integral de los niños, se utilizó una lista de cotejo elaborada por la autora de la investigación, basada en las características de la población y los indicadores específicos de la variable, tomando como referencia la lista de cotejo para evaluar el desarrollo infantil de Emma Liseth Sheen Quispe (2022). La lista de cotejo consta de 20 ítems, y emplea una escala politómica con las opciones de respuesta “nunca, a veces y siempre”.

Desde el punto de vista metodológico, la investigación se justifica al proponer un abordaje cónsono con los objetivos de la investigación, que permitirá acercarse de manera apropiada al objeto de estudio, por esta razón los elementos constitutivos de la propuesta metodológica se describirán de forma exhaustiva a fin de que otros investigadores puedan evaluar apropiadamente la aplicabilidad de la misma a su propio contexto de investigación, en este sentido, se espera que el método de abordaje propuesto sea considerado como referencia para otras investigaciones desarrolladas en contextos similares.

1.5.Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general:

Los hábitos alimenticios saludables se relacionan con en el desarrollo integral en los niños y niñas de 4 años en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre ,2024.

1.5.2. Hipótesis específicas:

- El nivel predominante de hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre es el nivel medio,2024.
- El nivel predominante de desarrollo integral en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre es el nivel medio,2024.

- Los hábitos alimenticios saludables se relacionan con el desarrollo psicomotor en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre,2024.
- Los hábitos alimenticios saludables se relacionan con el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre,2024.

II. MARCO TEÓRICO

2.1.Bases teóricas

2.1.1. Hábitos alimenticios:

Según Aguilar (2021), los hábitos alimenticios se entienden como las prácticas y formas de consumo relacionadas con la alimentación que una persona o comunidad desarrolla con el tiempo, influenciadas por aspectos culturales, sociales, económicos y psicológicos. Según la composición de estos alimentos consumidos la persona puede tener hábitos alimenticios saludables o hábitos alimenticios no saludables. Los hábitos alimenticios saludables son el consumo diario de proteínas, carbohidratos, grasas vitaminas y minerales.

2.1.2. Clasificación de los hábitos alimenticios:

Según Aguilar (2021), menciona que los hábitos alimenticios pueden clasificarse según la composición nutricional de los alimentos consumidos, de la siguiente manera:

2.1.2.1. Hábitos alimenticios saludables. Se refiere al consumo de alimentos en su estado natural sin químicos ni procesados. Los cuales están conformados por:

A. Macronutrientes. Se encuentran en grandes cantidades en los alimentos. Dentro de este grupo se encuentran las proteínas, grasas saludables y los carbohidratos complejos. Las proteínas se encuentran en alimentos como la leche, la carne, los huevos, los porotos, los garbanzos, entre otros. Las proteínas son responsables de la formación y reparación de los tejidos, por lo tanto, son necesarias para el crecimiento, especialmente en niños y adolescentes. Las grasas saludables se pueden encontrar en las oleaginosas como las semillas y aceitunas. La función principal de esta sustancia es aportar energía y calorías. Los carbohidratos complejos son ingeridos mediante el consumo de alimentos como patatas, batatas, diversos cereales como trigo, maíz, cebada, arroz, así como productos derivados como el pan, (Aguilar, 2021).

B. ***Micronutrientes.*** son requeridos por el organismo en pequeñas cantidades. Dentro de este grupo se encuentran las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y las vitaminas hidrosolubles (complejo B y C), (Aguilar, 2021). Las vitaminas hidrosolubles tienen la capacidad de circular de manera libre en el torrente sanguíneo y son fácilmente eliminadas por el riñón, por lo que no se almacenan en el cuerpo y es necesario consumirlas diariamente. Se encuentran presentes en hortalizas, legumbres, verduras y frutas. Por otro lado, las vitaminas liposolubles son almacenadas en el hígado y los tejidos, y no son liberadas hasta que el organismo las requiera (Cari, 2023).

También se encuentran los minerales las cuales contribuyen a la regulación de las funciones del cuerpo, al igual que las vitaminas. Están presentes en los vegetales y en el agua, siendo la sal uno de los minerales más reconocidos. (Aguilar, 2021). Algunos minerales esenciales para nuestro organismo son el hierro, el zinc, el yodo y el magnesio (Cari, 2023).

2.1.2.2. Hábitos alimenticios no saludables. Se refiere al consumo de alimentos procesados. Los cuales están conformados por:

A. ***Carbohidratos malos o simples.*** Dentro de este grupo se encuentran los alimentos que son ricos en azúcares, grasas saturadas, grasas trans y sodio, como la comida rápida, los snacks y las bebidas azucaradas (Aguilar, 2021). El consumo excesivo de estos carbohidratos refinados es perjudicial para el desarrollo normal de la persona (Cari, 2023).2.1.3. Los hábitos alimenticios como hecho social

2.1.2.3. Objetivos de la alimentación. El propósito fundamental de garantizar una alimentación adecuada para los niños va más allá de promover un crecimiento y desarrollo óptimos; también busca evitar la aparición de enfermedades crónicas en la etapa adulta, tales como la obesidad, la diabetes, el colesterol alto y la presión arterial elevada y las enfermedades cardíacas isquémicas, entre otras (Perea y Saavedra, 2019).

2.1.2.4. Importancia de la alimentación. La alimentación desempeña un papel esencial tanto en la nutrición como en el desarrollo. No solo es crucial para el crecimiento físico, sino que también es fundamental para lograr un desarrollo intelectual e inmunológico óptimo, así como para mantener una buena salud en etapas posteriores de la vida (Perea y Saavedra, 2019).

2.1.2.5. Historia de los hábitos alimenticios. A lo largo de la historia, hemos observado cambios en los hábitos alimentarios de la humanidad. En la prehistoria, alrededor del siglo IV antes de Cristo, la dieta consistía en frutas, raíces, semillas e insectos. El descubrimiento del fuego permitió la cocción de alimentos como larvas, pescado, huevos y miel. Durante el neolítico, hubo avances en la agricultura y la ganadería, lo que llevó a una dieta omnívora que incluía verduras, frutas, cereales y carnes. En la Edad Antigua, especialmente en el siglo V después de Cristo, se destacaron los cultivos de cereales como trigo, cebada y legumbres, así como el cuidado de animales domésticos como vacas y ovejas. En la Edad Media, en el siglo XV, el pan era el alimento principal, acompañado de legumbres, verduras y algunas frutas. En la Edad Moderna, en el siglo XVIII, las legumbres, incluyendo el arroz y el maíz, cobraron importancia. En la Edad Contemporánea, desde el siglo XIX hasta el XX, el auge de la industria alimentaria provocó un cambio hacia la elaboración de alimentos refinados a base de harinas, aceites, mantequillas y quesos, utilizando técnicas de conservación para prolongar su vida útil. En el siglo XX se creó la pirámide nutricional como una guía de alimentación, con los carbohidratos como fuente principal en su base, lo que llevó a la creencia de que el plato debería estar compuesto principalmente por carbohidratos como arroz, pastas, panes y tubérculos. En 2011, un grupo de expertos en nutrición de la Escuela Pública de Harvard elaboró una guía de alimentación para crear platos saludables y equilibrados. Esta guía científica de alimentación saludable nos permite

analizar la combinación y las cantidades necesarias para satisfacer las necesidades del organismo y evitar el exceso de peso o las deficiencias nutricionales (Cari, 2023).

2.1.2.6. Factores que influyen en los hábitos alimenticios. Según Gonzáles (2022), los hábitos alimenticios están influenciados por una variedad de entornos:

A. ***Entorno personal.*** Los hábitos alimentarios se desarrollan en cada individuo a través de la exposición a diferentes influencias, como la literatura, la imitación, las costumbres, los mensajes recibidos, el placer de comer, las actitudes personales hacia los alimentos y el proceso de alimentación (Gonzáles, 2022). Para asegurar un adecuado estado nutricional, es necesario que las personas cuenten con el conocimiento, las creencias, las actitudes y las prácticas adecuadas para alcanzar este objetivo (Aguilar, 2021).

B. ***Entorno familiar.*** El entorno familiar, siendo el más cercano e íntimo, juega un papel crucial en la formación de hábitos alimentarios. Las prácticas familiares, los eventos festivos, culturales y religiosos, tienen un impacto significativo en los hábitos alimentarios. Los padres tienen una gran responsabilidad en inculcar hábitos saludables de manera continua, siendo este un ambiente rico en aprendizaje, seguido por las instituciones educativas (Gonzáles, 2022).

C. ***Entorno comunitario.*** Las organizaciones comunitarias, como los lugares de trabajo, escuelas, tiendas de alimentos, mercados y vendedores de alimentos informales y formales, desempeñan un papel importante en la promoción de buenos hábitos alimentarios y en el apoyo a los consumidores (Gonzáles, 2022).

D. ***Entornos de sistemas agroalimentarios.*** Se refiere a la cadena alimentaria en su totalidad, incluyendo el comercio de la industria de alimentos procesados. Aquí, las políticas alimentarias, las regulaciones institucionales y los medios de comunicación masivos, incluidas las redes sociales, tienen la responsabilidad de promover entornos alimentarios saludables y de actuar

en consecuencia (Gonzáles, 2022). Los medios de comunicación social, especialmente la televisión, juegan un papel importante en la educación informal, aunque no siempre precisa, y tienen un impacto significativo en la distribución del gasto en alimentos de diversos grupos sociales. Varios estudios han revelado que las amas de casa de bajos ingresos suelen adquirir regularmente una variedad de productos anunciados en la televisión, a menudo para satisfacer las preferencias de los niños influenciadas por este medio, sin necesariamente considerar su valor nutricional (Aguilar, 2021).

2.1.2.7. Prácticas para desarrollar hábitos alimenticios saludables. Grande y Roman (2021) exploran los períodos clave de la primera fase del ciclo vital humano: embarazo, postparto, temprana y tardía infancia, hasta la adolescencia. Estas fases son cruciales para el desarrollo humano, ya que la nutrición juega un papel esencial en potenciar la expresión genética de los individuos, impactando positivamente en su crecimiento y evolución a lo largo de su vida. Este libro busca brindar conocimientos valiosos tanto a profesionales como a estudiantes, abordando temas de salud materno-infantil con una perspectiva de género, salud sexual y reproductiva, protección social, y modelos de cuidado para mujeres y niños. Estos elementos son vistos como determinantes clave en el proceso de nutrición y salud. A través de un enfoque que combina teoría y práctica, los autores detallan un manejo nutricional holístico durante el embarazo, postparto, infancia y adolescencia, revisando la evaluación nutricional, las recomendaciones de nutrientes a nivel internacional, su aplicación práctica y la planificación de dietas adecuadas para cada etapa.

Según la guía de alimentación del año 2011 elaborada por nutricionistas de Harvard, mantener hábitos alimenticios saludables no se logra restringiendo alimentos, ni mediante el uso de suplementos, ni exagerando el consumo de productos concentrados o jugos especiales. En

cambio, sugiere que el plato de comida se organice de la siguiente manera: la mitad del plato o una taza de vegetales, que equivale aproximadamente a 600 gramos, pueden ser consumidos crudos o ligeramente cocidos. Un cuarto del plato debe contener proteínas, mientras que el otro cuarto debe estar compuesto por carbohidratos y grasas. Sin embargo, estas porciones pueden variar dependiendo del nivel de actividad de cada persona; por ejemplo, los constructores, albañiles, niños, adolescentes, mujeres embarazadas o lactantes pueden necesitar duplicar las porciones de manera proporcional al plato saludable (Cari, 2023).

Es recomendable aumentar la ingesta de alimentos provenientes de plantas y reducir la cantidad de alimentos de origen animal. Optar por productos naturales sin procesar puede ayudar a evitar altos niveles de azúcar y la pérdida de fibra que ocurre en productos refinados. Por ejemplo, al elegir yogur, es preferible optar por el yogur natural sin azúcares añadidos ni edulcorantes. En cuanto a los cereales, muchos productos industriales han perdido su valor nutricional debido al exceso de azúcar y a la adición de colorantes, por lo que es preferible optar por cereales naturales (Diehl y Ludington, 2003).

Investigaciones recientes promueven una alimentación rica en macronutrientes provenientes de cereales integrales debido a que estos cereales son ricos en fibra y oligoelementos, lo que favorece la sensación de saciedad y ayuda a regular el movimiento intestinal, actuando como un laxante natural (Cari, 2023).

Es necesario comer integrando la ciencia con el arte de cocinar para maximizar los beneficios nutricionales de los alimentos que consumimos. Adoptar una actitud positiva hacia el proceso de comer es esencial. La masticación cuidadosa es crucial para una buena digestión. Además, es importante que las comidas sean visualmente atractivas, sabrosas y preparadas con amor (Pérez, 2019).

2.1.3. Enfermedades relacionadas a los hábitos alimenticios no saludables

La falta de ácidos grasos omega puede afectar el crecimiento y desarrollo de los niños, especialmente a nivel cerebral, lo que podría aumentar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas. Esto, a su vez, podría desencadenar problemas como depresión, comportamiento antisocial, agresividad y diversos trastornos psicológicos (Cari, 2023).

Las personas con depresión tienden a consumir productos dulces refinados como caramelos y helados, que carecen de valor nutricional, especialmente de vitaminas del complejo B, esenciales para el sistema nervioso. Además, suelen mostrar preferencia por embutidos y alimentos grasos, los cuales no solo afectan el sistema nervioso, sino que también alteran la función intestinal. Esto puede desencadenar un ciclo perjudicial que agrava la enfermedad. Por ello, es crucial ofrecer alternativas saludables y atractivas, como sustituir los dulces por frutas y los embutidos por nueces, almendras y galletas integrales (Leme, 2011).

El magnesio actúa como un antidepresivo natural. Muchas personas que experimentan síntomas de depresión suelen tener problemas hepáticos, los cuales pueden estar relacionados con una mala digestión y un sueño deficiente. El sueño en sí mismo posee propiedades antidepresivas y mejora las funciones cerebrales (Pérez, 2019).

Los hábitos alimenticios desempeñan un papel que cada vez se considera más importante en los trastornos de la conducta. Los niños que no comienzan el día con un desayuno completo y saludable tienden a experimentar con mayor frecuencia nerviosismo, fatiga, irritabilidad nerviosa e incluso pueden mostrar conductas agresivas (Pamplona, 2011).

Los infantes, niños y adolescentes dentro del sistema educativo son considerados extremadamente vulnerables a enfermedades que reflejan los desórdenes alimentarios prevalentes en el siglo XXI. Están expuestos a la desnutrición tanto por deficiencia como por exceso,

problemas que ahora son prioritarios en la salud pública. Factores como la dieta inadecuada, la falta de actividad física y los entornos genéticamente predisponentes a la obesidad aumentan este riesgo. Las repercusiones pueden ser graves, afectando la salud, el rendimiento académico y el desarrollo personal de manera significativa. Abordar esta problemática es un desafío crucial en la atención de la salud escolar, por lo que es fundamental promover hábitos alimentarios saludables a través de la interacción social entre los pares, compartiendo experiencias y participando en juegos de roles, convirtiendo así este proceso en una valiosa y enriquecedora experiencia de aprendizaje (Gonzáles, 2022).

Los estudios indican que el azúcar es ampliamente apreciado por las personas, y especialmente los niños experimentan una sensación de éxtasis al consumirlo. El azúcar tiene una capacidad excepcional para provocar antojos, actuando casi como un analgésico que reduce el llanto en los recién nacidos y permite a los niños mantener la mano en agua fría por más tiempo si tienen un dulce en la boca. Desde el nacimiento, desarrollamos una conexión íntima con el sabor dulce, que incluso nos hace sentir mejor. Nuestra preferencia por el azúcar y otros alimentos está determinada en gran medida por nuestras primeras experiencias. A medida que los niños crecen, las empresas alimentarias tienen una mayor oportunidad de influir en sus preferencias. No es que estas compañías les enseñen a los niños a gustarles lo dulce, sino que les dictan qué sabores deberían tener los alimentos, y cada vez más, este enfoque se centra en el azúcar. La investigación sobre las preferencias infantiles y los estudios básicos sugieren que los alimentos destinados a los niños contienen cantidades significativas de azúcar y sal para manipular o explotar la biología de los niños. Los fabricantes de productos dirigidos a niños deben asumir la responsabilidad de enseñarles a los niños qué nivel de dulzura o salinidad deben esperar de los alimentos, ya que esto puede tener un impacto directo en su salud (Moss, 2016).

La dieta contemporánea, caracterizada por su alto contenido de azúcares y carbohidratos refinados, contribuye al aumento de los niveles de insulina, lo que a su vez ha provocado un incremento en el peso corporal de las personas. Es importante destacar que los carbohidratos de calidad son aquellos que contienen una alta cantidad de fibra, lo que dificulta su asimilación y promueve una absorción gradual. Ejemplos de estos son las verduras, las legumbres y los cereales integrales. Por el contrario, los carbohidratos de fácil digestión son menos deseables, ya que provocan un aumento rápido de azúcar en la sangre y una producción excesiva de insulina (Mosley, 2018).

El exceso de ingesta de sal puede aumentar la presión arterial, provocar ataques cardíacos y dañar los riñones. Del mismo modo, un exceso de grasas puede obstruir las arterias, contribuir a enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares, así como aumentar el riesgo de sobrepeso, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Bebidas como refrescos, café, té y otros refrescos endulzados aportan calorías vacías y carecen de fibra, lo que puede trastornar los niveles de azúcar en sangre. Los niños con obesidad enfrentan problemas ortopédicos y del sistema respiratorio superior, y también suelen experimentar dificultades sociales y psicológicas con frecuencia (Diehl y Ludington, 2003).

Los hábitos alimenticios que afectan negativamente al estrés incluyen el exceso y la frecuencia de las comidas, la falta de regularidad en los horarios de las comidas, la ingestión de cenas pesadas, el bajo consumo de frutas y el exceso de alimentos dulces, refinados y grasos (Leme, 2011).

Un estudio realizado por McCann et al. (2007) examinaron los efectos de los conservantes y colorantes artificiales en niños de 3 a 9 años. El estudio encontró que el uso de estas sustancias en niños puede provocar hiperactividad y déficit de atención, lo que supone un riesgo importante

para su desarrollo integral. En la fabricación de comida rápida se emplean sustancias para mejorar su apariencia, brillo y sabor, así como para prolongar su vida útil. Estos compuestos suelen estar presentes en diversos artículos, en particular en los caramelos, que se venden ampliamente en tiendas, quioscos y vendedores ambulantes. Entre los consumidores, los niños son claramente el principal grupo demográfico.

2.2.Desarrollo integral en niños de 4 años

Según Hurtado et al. (2021) el desarrollo integral es la capacidad para adquirir habilidades y comportamientos relevantes que le permitan al niño desenvolverse eficazmente en su entorno, competir y adaptarse a los cambios que ocurran. Este proceso abarca diversas dimensiones como lo cognitivo y lo psicomotor, las cuales se entrelazan y se influyen mutuamente. Si no se proporcionan las condiciones adecuadas durante esta etapa crucial de la infancia, se perderán valiosas oportunidades para que los niños logren el desarrollo integral.

2.2.1. Teorías sobre el desarrollo del niño

Durante el siglo XX surgieron múltiples perspectivas teóricas sobre el crecimiento humano, cada una de ellas basada en principios diferentes respecto a la adquisición de nuevos comportamientos. Estas teorías, ya sea expresadas directa o indirectamente, proponen conceptos sobre la esencia y los orígenes del desarrollo, así como los elementos que lo promueven o lo impiden, y la importancia relativa de las influencias biológicas y ambientales. Además, investigan los componentes clave del desarrollo que son más significativos y proporcionan técnicas para su examen, así como elementos de comportamiento específicos que exigen una consideración especial. Psicólogos como Sigmund Freud, Watson, Jean Piaget y Lev Vygotsky han intentado dilucidar muchas facetas del desarrollo a través de sus respectivas ideas, que se discutirán más adelante (Gallardo, 2017).

A. **Teoría de Piaget.** El desarrollo de un niño sigue un recorrido progresivo a lo largo de una serie de etapas, que inician desde el nacimiento con respuestas sensoriomotoras simples y reflejas, para luego culminar en la adolescencia (Gallardo, 2017).

De los 0 a los 2 años, los niños experimentan el período del pensamiento sensoriomotor, donde emplean predominantemente sus sentidos y habilidades motoras. Durante esta fase, se relacionan con su entorno principalmente a través de la percepción sensorial y la acción física, concentrándose en el presente y formando hábitos, lo que conduce al desarrollo de esquemas mentales. Se establece una conexión entre la acción y sus resultados, lo que impulsa al niño a explorar y eventualmente a realizar acciones con intención. Posteriormente, sigue la etapa conocida como pensamiento preoperacional, que abarca desde los dos hasta los siete años, y se centra en aspectos emocionales y sociales del comportamiento. Durante esta fase, los niños comienzan a utilizar símbolos para representar objetos y situaciones, lo que promueve el desarrollo de la capacidad de representación y la comprensión simbólica. Además, el lenguaje se consolida significativamente durante este período (Herrero, 2018)

B. **Teoría de Freud.** El psicoanálisis postula que el desarrollo individual está marcado por una secuencia de etapas o fases, durante las cuales el individuo experimenta crecimiento. Las etapas son las siguientes: fase oral, fase anal, período de latencia y fase genital. La fase oral suele abarcar entre los 12 y los 18 meses de edad. Durante todo este tiempo, la cavidad bucal del bebé, el principal órgano del cuerpo, la boca, es la responsable del disfrute que tenemos al comer, así como al chupar y morder objetos. La fase anal, que se produce entre los 18 meses y los 4 años, se centra en el ano como fuente de placer sexual, derivado ya sea de la expulsión o de la retención de heces. Durante esta etapa de desarrollo, los niños comienzan a aprender a ir al baño, adquiriendo la capacidad de expulsar desechos en áreas designadas y ganando así control sobre sus procesos

corporales. El período fálico, que ocurre entre los 3 y los 6 años, se define cuando los genitales actúan como zona erógena primaria. Durante esta fase, el niño toma conciencia de las distinciones entre los géneros masculino y femenino, lo que lleva al desarrollo del complejo de Edipo o complejo de Electra. Esta etapa concluye cuando el niño se reconoce e identifica con el padre o la madre que comparte su mismo género (Gallardo, 2017).

C. **Las teorías propuestas por Watson, Pavlov y Skinner**. Giran en torno al concepto de que un estímulo provoca una respuesta, que es el resultado de la interacción entre un organismo y su entorno. El pensamiento de Watson estuvo moldeado por el condicionamiento clásico, un concepto explorado anteriormente por Pavlov, que creía que todos los comportamientos eran sólo reacciones, y por Betcherev, que se centró en los reflejos musculares. Watson postuló que todas las actividades complejas, como las emociones, los hábitos e incluso el pensamiento y el lenguaje, pueden descomponerse en reflejos observables o condicionados que pueden medirse. Su enfoque conductista enfatizó el examen del comportamiento que puede observarse directamente, con el objetivo de realizar investigaciones científicas y gestionar y pronosticar eficazmente dicho comportamiento.

El movimiento conductista había reunido una cantidad considerable de datos relacionados con el aprendizaje hacia 1950. Esto llevó a psicólogos experimentales estadounidenses como Hull, Skinner y Tolman a crear sus propias teorías sobre el comportamiento y el aprendizaje basadas en trabajos de laboratorio en lugar de observaciones introspectivas.

Esta investigación reciente ha dado como resultado el descubrimiento de formas adicionales de condicionamiento, como el conocido condicionamiento clásico de Watson y el estudio del condicionamiento operante de Skinner. Con base en esto último, la reacción vinculada

al nuevo estímulo no es una respuesta automática, sino que implica fortalecer o recompensar una conducta que el sujeto exhibe de forma natural (Gallardo, 2017).

D. **Teoría de Vygotsky.** Vygotsky presenta su modelo de aprendizaje sociocultural, enfatizando el papel importante de la interacción entre el desarrollo y el aprendizaje, siendo el aprendizaje un componente vital del desarrollo. Según él, hay dos tipos distintos de funciones mentales: funciones inferiores que se heredan y están determinadas por la genética, y funciones superiores que se adquieren y desarrollan mediante el contacto social y, por tanto, influenciadas por la cultura. La Zona de Desarrollo Próximo, propuesta por él, se refiere a la brecha entre el nivel actual de desarrollo independiente de una persona y su nivel potencial de crecimiento con la ayuda de un adulto o un compañero con conocimientos.

Esta hipótesis destaca la capacidad de los individuos para adquirir conocimientos en entornos sociales, a través de sus interacciones con otros. La abundancia y regularidad de estos intercambios influyen directamente en la extensión y profundidad de la información obtenida. De ahí que el entorno social en el que se sitúa un individuo tiene un impacto sustancial en la región de Desarrollo Próximo (Gallardo, 2017).

2.2.2. Áreas del desarrollo integral del niño de 4 años

Durante los primeros años de vida, se experimentan una serie de cambios físicos, psicomotores, perceptivos e intelectuales que ocurren a un ritmo más acelerado que en cualquier otra etapa posterior (Gallardo, 2017). Según Hurtado et al. (2021) la niñez representa el período más crucial en el proceso de desarrollo durante el ciclo de vida de un individuo. Un período infantil caracterizado por un buen estado psicomotor y cognitivo es esencial para lograr el desarrollo integral. Según el mencionado autor el desarrollo integral se compone del desarrollo cognitivo y el desarrollo psicomotor.

A. **Desarrollo cognitivo.** Los seis primeros años de vida son cruciales para el desarrollo cognitivo de un niño, ya que es durante este período que el cerebro experimenta la mayor parte de su crecimiento, permitiendo el desarrollo integral de todas sus capacidades. Durante estos años, el cerebro actúa como una esponja, mostrando un potencial que difícilmente se replicará en etapas posteriores de la vida. Es en este momento cuando se establecen las bases neurológicas del desarrollo emocional e intelectual (Herrero, 2018).

Apoyar adecuadamente el desarrollo cerebral del niño no solo contribuirá a su felicidad infantil, sino que también le permitirá compartir su conocimiento y establecer relaciones más saludables en el futuro. Es esencial aprender a integrar las diferentes partes del cuerpo en este proceso. En los niños, el hemisferio derecho del cerebro, responsable de las emociones, suele ser dominante sobre el izquierdo, lo que sugiere que, en situaciones críticas, conectar emocionalmente con ellos primero puede ser más efectivo que intentar una explicación lógica de inmediato (Herrero, 2018).

Además, durante la infancia, el cerebro superior está subdesarrollado en comparación con el cerebro inferior, lo que puede explicar las reacciones a veces desproporcionadas de los niños ante ciertos dilemas. Actividades que involucren movimiento corporal pueden ayudar a estimular el desarrollo del cerebro superior (Herrero, 2018).

Es crucial ejercitar la memoria del niño a través de juegos que la potencien, ya que se ha demostrado que esto contribuye significativamente a un desarrollo cerebral equilibrado. Además, se ha demostrado que la forma en que los padres se relacionan con sus hijos desempeña un papel fundamental en este proceso, mediante la motivación positiva, la búsqueda de alternativas al castigo, el establecimiento de límites adecuados, la promoción de la comunicación, la atención y la memoria, el fomento del autocontrol, la educación emocional e intelectual, el desarrollo de la

creatividad, y la generación de un ambiente de bienestar y felicidad que promueva la confianza en sí mismos y en los demás (Herrero, 2018).

Las primeras nociones del conocimiento surgen cuando el niño observa a quienes lo rodean en diferentes entornos. Estos conceptos iniciales comienzan a tomar forma en la mente cuando una palabra se asocia a algo familiar a través de la experiencia. La percepción surge del interés generado por un estímulo, lo que impulsa al niño a explorar y familiarizarse con su entorno, lo cual es fundamental para su desarrollo futuro (Quilca, 2018).

B. **Desarrollo psicomotor.** Durante esta fase del desarrollo infantil, se distingue por la alta energía y una actividad constante, principalmente enfocada en el proceso de crecimiento (Quilca, 2018).

A los 4 años, el niño muestra habilidades para ajustar el ritmo de su movimiento sin dificultades, como saltar durante una carrera o estando quieto. En términos de destreza motora fina, puede abotonarse la ropa y utilizar una crayola para trazar líneas, círculos y dibujar rostros simples. Entre los tres y los siete años, el niño tiene una representación corporal más integral (Asociación Fondo de Investigadores y Editores, 2021).

Durante esta etapa, el niño comienza a explorar y conectar con el mundo que lo rodea, gradualmente desarrollando su propia identidad. Aunque el egocentrismo es notable, también se vislumbran los primeros signos de sociabilidad y un creciente interés por entender cómo funcionan las cosas, característico de la típica etapa de los "por qué". Se va formando la conciencia del yo, percibida como una especie de fuerza que interactúa con el entorno, especialmente cuando este presenta resistencia.

Como respuesta a los obstáculos, el niño desarrolla mecanismos de defensa, como la testarudez, que buscan prepararlo para la autonomía. Los padres, especialmente la madre, son el

centro del mundo del niño, imitando sus gestos y palabras, y luego explorando el origen de las cosas con su ayuda (Quilca, 2018).

El niño busca la aprobación de los demás para validar sus logros personales, y a través del juego comienza a integrarse socialmente, mostrando su dinamismo y desarrollando su creatividad al dar vida a objetos inanimados. En términos de lenguaje, va adquiriendo expresividad y empieza a expresar sus estados de ánimo y juicios. Su vocabulario se enriquece mediante la interacción con quienes lo rodean (Quilca, 2018).

Las manifestaciones afectivas responden a la necesidad de amor, buscando el afecto de quienes le rodean. La conducta del niño está estrechamente ligada a su mundo emocional: trata de comportarse bien para obtener gratificación y puede reaccionar de manera menos favorable ante un trato que percibe como inadecuado. Los celos surgen en respuesta a la privación de afecto, manifestándose a menudo como agresividad o retraimiento (Quilca, 2018).

La familia es el primer espacio donde el niño aprende sobre sociedad, autoridad, jerarquía, bien y mal social, lo que sienta las bases para su integración en el grupo social en el futuro (Quilca, 2018).

2.2.3. Factores que influyen en el desarrollo integral

Gutiérrez y Saavedra (2020) destacan cómo los avances en la ciencia han evidenciado la estrecha relación entre los hábitos alimenticios y el desarrollo, abarcando desde el ámbito familiar hasta el global. Resaltan la importancia crítica de la nutrición durante los primeros mil días de vida, desde la gestación hasta los dos primeros años, período que no solo influencia el crecimiento físico y las capacidades cognitivas del individuo, sino que también establece su programación metabólica e inmunológica y sus futuras preferencias y hábitos alimenticios. Este impacto de los hábitos alimenticios no solo afecta al individuo, sino que se extiende a través de generaciones. El

propósito de esta obra es explicar los principios de la evaluación nutricional y discutir tanto los efectos inmediatos como los de largo plazo de una nutrición adecuada o deficiente durante las etapas iniciales de la vida. El libro reúne las contribuciones de destacados expertos mexicanos en los ámbitos científico, clínico y académico, y se presenta como un recurso educativo valioso para quienes juegan un papel en la promoción del desarrollo infantil y el bienestar de las futuras generaciones.

El desarrollo se ve influenciado por factores tanto biológicos como ambientales, que conforman el proceso de formación de nuestra personalidad (Asociación Fondo de Investigadores y Editores, 2021).

2.2.3.1. Factores biológicos. Se refieren a la base anatómica y funcional que proporciona la condición necesaria para el buen desarrollo. En muchos casos, la maduración cerebral determina la aparición de ciertas habilidades motoras y cognitivas. Algunos aspectos asociados a este factor incluyen:

A. La herencia. Que es la transmisión de características de un individuo a sus descendientes a través de los genes, como los rasgos faciales o el tipo de sistema nervioso.

B. La maduración. Que es la secuencia de cambios biológicos genéticamente programados que preparan al organismo para desarrollar funciones o comportamientos, como el control de las distintas partes del cuerpo.

C. *La* madurez. Que es el estado de aptitud al que llega un órgano o sistema para cumplir una función específica, como la capacidad de caminar o hablar.

D. El crecimiento. Que es el proceso de cambios cuantitativos a nivel físico, como el aumento de talla y peso, que constituye un indicador crucial del desarrollo y puede señalar

condiciones como la desnutrición o trastornos hormonales (Asociación Fondo de Investigadores y Editores, 2021).

2.2.3.2. Los factores ambientales. Son aquellos que provienen del entorno que rodea al individuo y que también ejercen una influencia significativa en su desarrollo. Estos incluyen el ambiente natural, que es el entorno físico que influye en el sujeto, así como el ambiente social, que consiste en las relaciones sociales que establece el individuo con los demás miembros de su grupo social. A través de estas relaciones, el individuo asimila los contenidos culturales y se ve afectado por aspectos como el contexto sociohistórico en el que se desenvuelve, el tipo de sociedad en la que vive, las expectativas y demandas de su clase social, el tipo de familia en la que crece, y el entorno educativo en el que se encuentra. Estos factores ambientales desempeñan un papel fundamental en la configuración de la personalidad y el desarrollo humano (Asociación Fondo de Investigadores y Editores, 2021).

III. MÉTODO

3.1.Tipo de Investigación

La investigación es de un enfoque cuantitativo, el enfoque de investigación cuantitativo, como lo describe Hernández y Mendoza (2018), enfatiza la recopilación y examen de datos numéricos para evaluar ideas preexistentes por lo que utiliza técnicas estadísticas para identificar patrones y correlaciones entre variables, finalmente se adhiere a un procedimiento sistemático que abarca el desarrollo de hipótesis, la creación de herramientas de medición y la evaluación de datos.

El diseño es no experimental descriptivo correlacional transversal porque no se ha manipulado variables. En cuanto a la intervención del investigador, el estudio se considera como no experimental. Según Hernández et al. (2014), un diseño no experimental se define por la falta de manipulación intencional de la variable independiente por parte del investigador, en cambio, los fenómenos se ven en su entorno a medida que se desarrollan.

Los estudios no experimentales se pueden clasificar como transversales, cuando los datos se recopilan en un solo momento, o longitudinales, cuando los datos se recopilan en numerosos momentos.

3.2.Ámbito temporal y espacial

3.2.1. Ámbito temporal

El alcance temporal se refiere al período de tiempo exacto en el que se recopilarán los datos (Creswell, 2013) En este sentido, la investigación se desarrolló en el periodo del año 2024.

3.2.2. Ámbito espacial

En cuanto al alcance espacial, este se refiere al área geográfica particular del estudio, como una región, comunidad específica o locación organizacional y/o institucional específica. (Creswell,

2013) Desde este punto de vista, la investigación se localiza en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, ubicada en el distrito de Independencia, provincia de Lima departamento de Lima.

3.3.Variables

Las variables son atributos o cualidades que pueden fluctuar y cuantificarse en la investigación científica.

Variable: Hábitos alimenticios saludables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Hábitos alimenticios	Los hábitos alimenticios son las prácticas y formas de consumo que una persona o comunidad desarrolla con el tiempo. Según la composición de estos alimentos consumidos la persona puede tener hábitos alimenticios saludables o hábitos alimenticios no saludables (Aguilar, 2021).	Desde el punto de vista operacional se considerará a los hábitos alimenticios como el tipo de consumo de alimentos (Aguilar, 2021).	Hábitos alimenticios saludables	Consume proteínas, vitaminas y minerales	1-5	Escala ordinal politómica: Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
				Consume grasas y carbohidratos	6-10	

Variable Desarrollo Integral

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Nivel del desarrollo integral del niño	Según Hurtado et al. (2021) es la capacidad para adquirir habilidades y comportamientos relevantes que le permitan al niño desenvolverse eficazmente en su entorno, competir y adaptarse a los cambios que ocurran	A efectos de la investigación se considerará el desarrollo integral del niño como la capacidad de adquirir habilidades y comportamientos relevantes en las dimensiones psicomotor y cognitiva (Hurtado et al., 2021).	Psicomotor	Lenguaje y conducta	1-5	Escala ordinal politómica: Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
				Coordinación motora fina y gruesa	6-10	
			Cognitivo	Conocimiento y memoria	11-15	
				Atención y concentración	16-20	

3.4.Población y muestra

3.4.1. Población

La población se refiere al conjunto completo de personas o elementos que poseen las cualidades específicas que se investigan (Fowler, 2014). En el caso de la investigación que se desarrolló se consideró como población a 88 niños que asisten a la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, distrito de Independencia, provincia de Lima departamento de Lima durante el año 2024.

3.4.2. Muestra

La muestra es un subconjunto más pequeño y representativo de la población. (Fowler, 2014). La muestra fue determinada en forma no probabilística intencional con 40 niños de 4 años.

3.5.Instrumentos

Para evaluar los hábitos alimenticios de los niños, se utilizó el Cuestionario de Hábitos Alimenticios de Chancahuaña Pfuyo Rebeca Levit (2018), modificado por la autora de la presente investigación. El instrumento consta de 10 ítems que evalúan en qué nivel se encuentran los niños. Si tienen un nivel alto, medio o bajo de hábitos alimenticios saludables. Las opciones de respuesta son politómicas (Nunca, A veces y Siempre), lo que permite una clasificación clara de los hábitos alimenticios de los niños en función de las respuestas obtenidas. Este instrumento fue validado mediante juicio de expertos por María Luisa Méndez Bellido, Teodora Damián Aldave y María Nela Olarte Ortiz, quienes evaluaron la pertinencia y claridad de los ítems.

Para determinar la confiabilidad del instrumento, se calculó el coeficiente de Alfa de Cronbach, como se muestra en la Tabla 1. El valor obtenido para los hábitos alimenticios saludables fue de 0,826. El valor obtenido para esta dimensión indica que el instrumento es altamente confiable y adecuado para medir los hábitos alimenticios saludables en los niños. La

fiabilidad elevada de esta dimensión refuerza la validez del cuestionario como herramienta de evaluación en el contexto de esta investigación

Tabla 1

Análisis de fiabilidad con Alfa de Cronbach de los ítems para hábitos alimenticios

Hábitos alimenticios	Alfa de Cronbach	N de ítems
Saludables	0,826	10

Para medir el desarrollo integral de los niños, se utilizó una lista de cotejo elaborada por la autora de la investigación, basada en las características de la población y los indicadores específicos de la variable, tomando como referencia la lista de cotejo para evaluar el desarrollo infantil de Emma Liseth Sheen Quispe (2022). La lista de cotejo consta de 20 ítems, y emplea una escala nominal politómica con las opciones de respuesta “nunca”, “a veces” y “siempre”. El instrumento fue validado mediante juicio de expertos por María Luisa Méndez Bellido, Teodora Damián Aldave y María Nela Olarte Ortiz, quienes evaluaron la pertinencia y claridad de los ítems.

Para determinar la confiabilidad del instrumento, se calculó el coeficiente de Alfa de Cronbach, cuyos resultados se presentan en la Tabla 2. El valor obtenido de 0.777 para la lista de cotejo de desarrollo integral de los niños de 4 años indica que la lista de cotejo presenta una buena consistencia interna. Este valor refleja que las respuestas de los ítems son coherentes entre sí, sugiriendo que todos los ítems están midiendo el mismo constructo de manera adecuada. En términos generales, un valor de Alfa de Cronbach entre 0.7 y 0.8 es considerado aceptable en investigaciones psicológicas y educativas, lo que implica que la lista de cotejo es fiable y tiene una consistencia interna suficiente para su uso en el contexto de esta investigación.

Tabla 2

Análisis de fiabilidad con Alfa de Cronbach de los ítems para Desarrollo integral

Cuestionario	Alfa de Cronbach	N de ítems
Desarrollo Integral	0,777	20

3.6.Procedimientos

El estudio paso primero por una fase de preparación y planificación durante la cual se estableció los objetivos precisos y se eligieron y crearon herramientas de recopilación de datos, como guías de observación y cuestionarios.

La recopilación de datos fue el foco de la segunda fase, en este sentido, se solicitó el consentimiento informado a los padres o tutores legales de los participantes, después de eso, se enviaron encuestas a los padres para recopilar datos sobre los patrones de hábitos alimenticios de los niños y se usó una lista de cotejo para ver el desarrollo integral de los niños.

Posteriormente, los datos fueron procesados, lo que implica codificación, organización y controles de calidad y coherencia para garantizar la fiabilidad de los datos, luego, se completó el análisis de datos para desarrollar con el software estadístico análisis descriptivos y explicativos de los datos cuantitativos, para permitir la identificación de relación entre la variable hábitos alimenticios y desarrollo integral de los niños, finalmente, los resultados se analizaron en el marco del estudio y se proporcionó en un informe final que contiene recomendaciones y conclusiones extraídas de los datos.

3.7.Análisis de datos

Se emplearon estadísticas descriptivas en el análisis cuantitativo para resumir sucintamente los atributos clave de los datos relativos a hábitos alimenticios y desarrollo integral. Los hallazgos se mostraron mediante tablas y narrativas descriptivas para garantizar una presentación lógica.

Finalmente, los hallazgos se analizaron en el marco del modelo teórico del estudio y se transmitieron en un informe concluyente que recoge las conclusiones y sugerencias derivadas de los resultados.

3.8.Consideraciones éticas

Los padres o tutores legales de todos los niños participantes proporcionaron un permiso informado por escrito, en este sentido, se aclararon explícitamente los objetivos, las metodologías y el derecho de los participantes a salir sin repercusiones adversas.

La confidencialidad de los participantes se garantizó mediante el uso de códigos en lugar de nombres para salvaguardar su identificación, de igual forma, los datos se almacenaron de forma segura y están restringidos para ser vistos únicamente por el equipo de investigación, realizándose los mayores esfuerzos para garantizar que las técnicas de recopilación de datos no produzcan ningún daño físico o psicológico a los niños.

En lo que se refiere a la incorporación de aportes de otros autores, se siguió los lineamientos de las Normas APA séptima edición, con lo cual se brindó el debido reconocimiento a la producción intelectual expresada en los trabajos de investigación considerados en la revisión teórica para el desarrollo del mismo, en este sentido, se garantiza la originalidad de su desarrollo y la correcta elaboración de las referencias correspondientes.

Finalmente, el protocolo de investigación se sometió a escrutinio y obtuvo la aprobación de un comité de ética institucional para garantizar su cumplimiento de normas éticas reconocidas. Por otra parte, el estudio informo a los padres y tutores sobre posibles ventajas, como la oportunidad de mejorar los hábitos alimenticios y fomentar un mejor desarrollo integral de los niños.

IV. RESULTADOS

En esta sección se presentan los resultados del análisis descriptivo en función de los objetivos específicos planteados.

Tabla 3

Nivel de los hábitos alimenticios saludables

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	32.5%
Medio	15	37.5%
Alto	12	30%
Total	40	100%

En la tabla N° 3 se muestra que, el nivel predominante de hábitos alimenticios es el nivel medio con un 37,5%, seguido del nivel bajo con 32.5% y el nivel alto con 30%.

Tabla 4

Nivel del desarrollo integral

Nivel de desarrollo integral	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	14	35%
Medio	16	40 %
Alto	10	25%
Total	40	100%

En la tabla N° 4 se muestra que, el nivel predominante de desarrollo integral es el nivel medio con un 40 %, seguido del nivel bajo con 35% y el nivel alto con 25%.

Tabla 5

Nivel del desarrollo psicomotor

Nivel de desarrollo psicomotor	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	12	30%
Medio	17	42,5%
Alto	11	27.5%
Total	40	100%

En la tabla 5 se muestra que, el nivel predominante de desarrollo psicomotor es el nivel medio con un 42.5%, seguido del nivel bajo con un 30% y el nivel alto con 27.5%.

Tabla 6

Nivel del desarrollo cognitivo

Nivel del desarrollo cognitivo	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	32.5%
Medio	16	45%
Alto	11	27.5%
Total	40	100%

En la tabla 6 se muestra que, el nivel predominante de desarrollo cognitivo es el nivel medio con un 45%, seguido del nivel bajo con un 32.5% y el nivel alto con 27.5%.

Previo a la contrastación de las hipótesis se ha realizado la prueba de normalidad con el estadístico Shapiro-Wilk debido a que la cantidad de personas encuestadas es menor a 50. Los resultados de la prueba de normalidad evidencian que los puntajes obtenidos en cada dimensión

no se distribuyen de forma normal, con valores de significancia inferiores a 5%. En consecuencia, para el análisis de relación entre las variables y las dimensiones se ha empleado el coeficiente Rho de Spearman.

Tabla 7

Resultado de la prueba de normalidad

Variables/Dimensiones	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimenticios saludables	0,882	40	0,019
Desarrollo integral	0,850	40	0,005
Desarrollo Psicomotor	0,837	40	0,003
Desarrollo Cognitivo	0,858	40	0,007

Nivel de significancia 5%. Estadístico de prueba Shapiro-Wilk.

4.1.Contrastación de la hipótesis principal

Ho “Los hábitos alimenticios saludables no se relacionan con en el desarrollo integral en los niños y niñas de 4 años en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre.”

H1 “Los hábitos alimenticios saludables se relacionan con en el desarrollo integral en los niños y niñas de 4 años en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre.”

Tabla 8

Correlación entre hábitos alimenticios saludables y desarrollo integral

		Desarrollo Integral
Hábitos alimenticios	Correlación Rho de Spearman	0,568
	Sig. (bilateral)	0,009
	N	40

Fuente: elaboración propia. Nivel de significancia 5%.

En la tabla N° 8 los resultados muestran una correlación de 0,568, lo que indica una relación positiva moderada entre ambas variables. Esto permite deducir que, a medida que los hábitos

alimenticios mejoran, el desarrollo integral también lo hace. Esta relación es estadísticamente significativa al nivel del 5% y siendo p = 0,009 y menor a 0.05 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna por lo tanto los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con en el desarrollo integral en los niños y niñas de 4 años en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre."

4.2.Contrastación de la hipótesis específica

Ho "Los hábitos alimenticios saludables no se relacionan con el desarrollo psicomotor en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024."

H1 "Los hábitos alimenticios saludables se relacionan con el desarrollo psicomotor en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024."

Tabla 9

Correlación entre hábitos alimenticios saludables y el desarrollo psicomotor

		Desarrollo Psicomotor
Hábitos alimenticios saludables	Correlación Rho de Spearman	0,362
	Sig. (bilateral)	0,016
	N	18

Fuente: elaboración propia. Nivel de significancia 5% (0.05).

En la tabla N° 9 los resultados muestran una correlación de 0,362, lo que indica una correlación positiva entre ambas variables. Se infiere que en la medida en que los hábitos alimenticios saludables disminuyen, el desarrollo psicomotor también lo hace. Esta relación es estadísticamente significativa al nivel del 5%. Como p es menor de 0.05 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna por lo tanto los hábitos alimenticios saludables se relacionan

significativamente con el desarrollo psicomotor en los niños y niñas de 4 años en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre."

4.3.Contrastación de la hipótesis específica

Ho "Los hábitos alimenticios saludables no se relacionan con el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024."

H1 "Los hábitos alimenticios saludables se relacionan con el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024."

Tabla 10

Correlación entre hábitos alimenticios saludables y el desarrollo cognitivo

		Desarrollo Cognitivo
Hábitos alimenticios saludables	Correlación Rho de Spearman	0,578
	Sig. (bilateral)	0,003
	N	20

Fuente: elaboración propia. Nivel de significancia 5%.

En la tabla N° 10 los resultados muestran una correlación de 0,578, lo que indica una relación positiva moderada entre ambas variables. Lo anterior implica que, a medida que los hábitos alimenticios saludables disminuyen, el desarrollo cognitivo también lo hace. Esta relación es estadísticamente significativa dado que p = 0,003 y es menor que 0.05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna por lo tanto los hábitos alimenticios saludables se relacionan significativamente con el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 4 años en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre."

V. DISCUSION DE RESULTADOS

Con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el desarrollo integral de los niños de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, en este apartado se examinan los resultados a la luz de los objetivos planteados, comparando los mismos con los hallazgos presentados en las investigaciones consideradas como antecedentes nacionales e internacionales.

El nivel medio predominante de hábitos alimenticios en niños coincide con lo hallado por Sulca (2020) en un estudio realizado con prescolares de una institución educativa. Asimismo, el nivel medio de desarrollo integral predominante coincide con lo hallado pór Tinitana (2020).

Respecto a los resultados relacionados con la correlación entre hábitos alimenticios saludables y desarrollo integral los resultados concuerdan con diversas investigaciones que enfatizan cómo la nutrición afecta el crecimiento infantil. Por ejemplo, Sulca (2020) encontró una correlación significativa entre los hábitos alimenticios y el desarrollo psicomotor de los preescolares, y Tinitana (2020) encontró que los hábitos alimenticios poco saludables aumentan la probabilidad de anomalías en el desarrollo psicomotor. Estos hallazgos resaltan la importancia de una nutrición adecuada en esta etapa crítica. Asimismo, Reyes y Ernestina (2019) encontraron que los niños que consumían más frutas, verduras y proteínas tenían un mejor desarrollo cognitivo. La investigación internacional también demuestra que una dieta balanceada tiene un impacto positivo en el desarrollo cognitivo, la atención y las habilidades ejecutivas de los niños (Carrillo et al., 2021; Torres-Lista et al., 2020; Company-Córdoba et al., 2022).

En referencia al objetivo específico de correlación entre los hábitos alimenticios saludables y el desarrollo psicomotor, los hallazgos demostraron que los niños tienen hábitos alimenticios saludables predominantemente del nivel medio, seguido del nivel bajo y por último del nivel alto

coincidiendo con la misma tendencia en relación a los niveles de desarrollo psicomotor. Estos resultados son consistentes con los hallazgos mostrados por el estudio de Sulca (2020), que descubrió una fuerte relación entre el desarrollo psicomotor de los niños en edad preescolar y sus hábitos alimenticios. Asimismo, Tinitana (2020) destaca que una alimentación balanceada reduce el riesgo de deficiencias psicomotoras, lo que respalda la importancia de una dieta adecuada en la primera infancia para el desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas.

Respecto al objetivo específico, que aborda la relación entre los hábitos alimenticios saludables y el desarrollo cognitivo, se evidenció que los niños tienen hábitos alimenticios saludables predominantemente del nivel medio, seguido del nivel bajo y por último del nivel alto coincidiendo con la misma tendencia en relación a los niveles de desarrollo cognitivo. Este resultado es coherente con los hallazgos de Carrillo et al. (2021), quienes concluyeron que los hábitos alimenticios saludables muestran una clara asociación con un mejor rendimiento académico, así como con los resultados de Company-Córdoba et al. (2022), quienes encontraron que el consumo de proteínas mejora las funciones cognitivas en niños y adolescentes. Esto subraya la importancia de una dieta equilibrada para fortalecer las capacidades cognitivas desde la infancia. Este resultado está en línea con las investigaciones de Medalla (2023) y Torres-Lista et al. (2020), que demostraron que comer mal perjudica las capacidades cognitivas y el rendimiento académico. Esto coincide además con los resultados mostrados por Moya (2019) quien destaca que una nutrición inadecuada produce deterioros en el desarrollo cognitivo, social y personal, lo que subraya la importancia de apoyar una nutrición adecuada para mejorar el desarrollo integral de los niños.

VI. CONCLUSIONES

- El nivel de hábitos alimenticios saludables predominante es el nivel medio con un 37.5% en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024.
- El nivel de desarrollo integral predominante es el nivel medio con un 40. % en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024.
- Se hallo relación directa y significativa entre los hábitos alimenticios y el desarrollo integral de los niños y niñas de 4 años (Rho de Spearman= 0,568; p menor de 0.05) en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024.
- Se encontró relación significativa de los hábitos alimenticios saludables con el desarrollo psicomotor en los niños y niñas de 4 años (Rho de Spearman 0,362; p menor de 0.05) de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024.
- Se encontró relación significativa de los hábitos alimenticios saludables con el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 4 años (Rho de Spearman :0,578, p menor de 0.05) de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024.

VII. RECOMENDACIONES

- Realizar programas de educación para padres y cuidadores que resalten la relación entre los hábitos alimenticios saludables y el desarrollo psicomotor y cognitivo de los niños, así como la importancia de las prácticas de alimentación saludable para el desarrollo integral de los niños.
- Se recomienda a la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre elabore planes de alimentación balanceados que incorporen alimentos ricos en nutrientes vitales para el crecimiento integral de los niños
- Ofrecer talleres de concientización para las familias sobre los efectos perjudiciales de los malos hábitos alimenticios con el fin de disminuir el consumo de alimentos altamente procesados y bebidas azucaradas por parte de los niños,
- Fomentar la participación activa de los niños en actividades deportivas y de entretenimiento que favorezcan una dieta sana, fomentando así su desarrollo psicomotor.
- Establecer alianzas con servicios sociales que ayuden a las familias de bajos recursos a comprar alimentos saludables para que todos los niños tengan un desarrollo integral adecuado.
- Evaluar periódicamente los patrones de alimentación y el desarrollo integral de los niños para detectar posibles déficits e implementar medidas correctivas inmediatas.

VIII. REFERENCIAS

Aguilar, S. (2021). *Introducción a la industria alimentaria.* Editorial Sagitario.

Asociación Fondo de Investigadores y Editores. (2021). *Psicología: una perspectiva científica.* (Decimotercera reimpresión). Lumbreras editores.

Caicedo, S. (2023). Los sospechosos de siempre: grasas, azúcares y sales. Circulación y apropiación de controversias alimenticias en una cocina. *Redes. Revista de Estudios Sociales de la Ciencia y la Tecnología* 27(53), 1851-7072. https://doi.org/10.48160/18517072re53.107 .

Cari, G. (2023). *40 días de medicina en tu mesa*. Editorial Imprenta Unión.

Carrillo López, P. J., Rosa Guillamón, A., García Cantó, E., Moral García, J. E., & Pérez Soto, J. J. (2021). Analysis of the quality of diet and academic performance in rural primary school students. *NeuroRegulation*, 8(1), 14-24. https://doi.org/10.15540/nr.8.1.14

Chancahuaña, R. (2018). Influencia de los hábitos alimentarios sobre el estado nutricional en niños de 2 a 3 años-ONG Oscar de Perú Lima Perú-2017 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Académico de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Company-Córdoba R, Accerenzi M, Simpson IC and Ibáñez-Alfonso JA (2022). 'Mens sana in corpore Sano': Home food consumption implications over child cognitive performance in vulnerable contexts. *Frontiers in Psychology, 13,* Article 994399. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994399

Creswell, J (2013). *Diseño de investigación: enfoques cualitativos, cuantitativos y de métodos mixto.* (4.ª edición). SAGE Publications, Inc., Londres.

Cubero, J., Cañada, F., Costillo, E., Franco, L., Calderón, A., Santos, A.L., Padez, C., & Ruiz, C. (2012). La alimentación preescolar: educación para la salud de los 2 a los 6 años. *Enfermería Global*, 11(27), 337-345. https://dx.doi.org/10.4321/S1695-61412012000300018

Diehl, H,. & Ludington, A. (2003). *Vida dinámica*. Asociación Casa Editora Sudamericana.

Fowler, F, (2014). *Método de investigación por encuestas.* (5.ª ed.). Centro de Investigación por Encuestas, Universidad de Massachusetts.

Gallardo, E. (2017). *Educación Infantil, psicomotricidad y Socialización mediante el juego*. (Segunda edición). ICB,S.L.(Interconsulting Bureau S.L)

Gonzáles, D. (2022). *Bases de la educación alimentaria*. Editorial Prisma Perú EIRL.

Grande, M., & Roman, M. (2021). *Nutrición en la primera etapa del ciclo vital.* Editorial Brujas.

Gutierrez, P., & Saavedra, J. (2020). *Nutrición Materno Infantil.* Ergon.

Herrero, G. (2018). Alimentación Saludable para niños geniales. Amat editorial.

Hernandez, R, Fernandez, C, & Baptista, M (2014). *Metodología de la investigación*. (Sexta edición). Editorial Mc Graw Hill Education.

Hernández, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial Mc Graw Hill Education.

Hurtado, A., Alejandro, O., & Rojas, M. (2021). *Apego: base segura para el desarrollo infantil.* Universidad Nacional de San Agustín.

Labrada, L., Dieguez, O., Rodriguez, & Virtudes, F. (2020). Desarrollo del niño en la infancia temprana y sus manifestaciones en el primer año de vida. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*

https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/1996/2054

Leme, E. (2011). *El placer de comer bien: Alimentos para prevenir y curar.* Asociación Casa Editora Sudamericana.

Lozano, A. (2018). *Como elaborar un proyecto de tesis en pregrado, maestría y doctorado: Una manera practica de "saber hacer".* Editorial San Marcos E.I.R.L.

Lozano, A. (2022). *Guía práctica para elaborar el proyecto de tesis con citas y referencias APA.* Grupo Editorial San Marcos S.A.C.

McCann, D., Barrett, A., Cooper, A., Crumpler, D., Dalen, L., Grimshaw, K., Kitchin, E., Lok, K., Porteous, L., Prince, E., Sonuga-Barke, E., Warner, J. O., & Stevenson, J. (2007). Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial. *Lancet (London, England)*, 370(9598), 1560–1567. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61306-3

Medalla, Y. (2023). *Hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Académico de la Universidad Norbert Wiener.

Mosley, M. (2018). *Azúcar en la sangre*. (Segunda reimpresión). Editorial Océano de México, S.A. de C.V.

Moss, M. (2016). *Adictos a la comida basura.* Deusto.

Moya, J. (2019). *Alimentación y su influencia en el aprendizaje de niños de 1 a 3 años del Centro Infantil "Días Felices" Cantón Yaguachi 2018* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Académico de la Universidad Cesar Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79876/Moya_CJJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Perea, A., & Saavedra, J. (2019). *Alimentación complementaria, Bases para la introducción de nuevos alimentos al lactante.* Ergon.

Pérez, J. (2019). *Viva sano día a día.* (Segunda edición). Editorial Planeta Perú S.A.

Programa Mundial de Alimentos (PMA). (2020). Alimentación escolar con productos locales – Marco de recursos: Documento técnico.

Quilca, C. (2018). *Desarrollo Evolutivo en el infante.* Ediciones Auriseduca.

Rebello, P. (2017). *La primera infancia importa para cada niño*. UNICEF. Recuperado de https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org.peru/files/201901/La_primera_infancia_importa_para_cada_nino_UNICEF.pdf

Reyes, S,. & Ernestina, R. (2019). *Hábitos alimenticios y su influencia en el desarrollo del aprendizaje en estudiantes de la escuela Elías Cedeño Jerves Cascol – 2018*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio académico de la Universidad Cesar Vallejo.

Sheen, E. (2022). *Desarrollo Infantil y la Motricidad Fina en Niños y Niñas de 5 Años, Institución Educativa Inicial Gabriela Mistral, Callao 2021*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio académico de la Universidad Cesar Vallejo.

Sulca, C. (2020). *Hábitos alimentarios y desarrollo psicomotor del preescolar en la Institución Educativa República de Guatemala, Lima- 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio académico de la Universidad Cesar Vallejo.

Tinitana, M. (2020). *Influencia de la alimentación en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 5 años de la ciudad de Cariamanga.* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio académico de la Universidad Nacional de Loja.

Torres-Lista, V., Herrera, L., Gálvez Amores, I., Noriega, G., Montenegro, M. (2020). Healthy lifestyle habits and their impact on the performance of the TERCE test in Panamanian children of school age. *Revista Nutrición*, 39(4),116-121. https://www.revistanutricion.org/abstract/healthy-lifestyle-habits-and-their-impact-on-the-performance-of-the-terce-test-in-panamanian-children-of-school-age-76079.html

Unicef. (2019). Niños, alimentos y nutrición. Recuperado de: https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf

IX. ANEXOS

Anexos A: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema General ¿En qué medida los hábitos alimenticios saludables se relacionan con el desarrollo integral en los niños y niñas de 4 años en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre,2024? **Problemas Específicos** - ¿Cuál es el nivel de hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre,2024? - ¿Cuál es el nivel de desarrollo integral en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre,2024? - ¿Cuál es la relación de los hábitos alimenticios saludables con el desarrollo psicomotor en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre,2024? - ¿Cuál es la relación de los hábitos alimenticios saludables con el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre,2024?	**Objetivo General** - Determinar la relación de los hábitos alimenticios saludables con el desarrollo integral de los niños y niñas de 4 años en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre,2024. **Objetivos Específicos** - Determinar el nivel de hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024. - Determinar el nivel de desarrollo integral en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024. - Determinar la relación de los hábitos alimenticios saludables con el desarrollo psicomotor en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024. - Precisar la relación de los hábitos alimenticios saludables con el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024.	**Hipótesis General** Los hábitos alimenticios saludables se relacionan con en el desarrollo integral en los niños de 4 años en la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre. **Hipótesis Específicas** •El nivel predominante de hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre (2024) es el nivel medio. •El nivel predominante de desarrollo integral en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre (2024) es el nivel medio. •Los hábitos alimenticios saludables se relacionan con el desarrollo psicomotor en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024. •Los hábitos alimenticios saludables se relacionan con el desarrollo cognitivo en los niños y niñas de 4 años de la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, 2024.	**Variable 1:** Los hábitos alimenticios saludables **Dimensiones:** Hábitos alimenticios saludables **Variable 2:** Desarrollo integral **Dimensiones:** Psicomotor Cognitivo	**Tipo de investigación** Básico **Diseño de la investigación** No experimental correlacional transversal **Población y muestra** Se considerará como población al conjunto de niños que asisten a la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre, distrito de Independencia, provincia de Lima departamento de Lima durante el año 2024. La cual está constituida por 88 niños. Para la muestra se considerará aleatoriamente a 40 alumnos considerado que tienen 4 años y asisten a la I.E.I 386 Víctor Raúl Haya de la Torre.

Anexos B: Operacionalización de la variable

Variable 1. Hábitos alimenticios

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Hábitos alimenticios	Los hábitos alimenticios son las prácticas y formas de consumo que una persona o comunidad desarrolla con el tiempo. Según la composición de estos alimentos consumidos la persona puede tener hábitos alimenticios saludables o hábitos alimenticios no saludables (Aguilar, 2021).	Desde el punto de vista operacional se considerará a los hábitos alimenticios como el tipo de consumo de alimentos (Aguilar, 2021).	Hábitos alimenticios saludables	Consume proteínas, vitaminas y minerales	1-5	Escala ordinal politómica: Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
				Consume grasas y carbohidratos	6-10	

Variable dos: Desarrollo integral

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Nivel del desarrollo integral del niño	Según Hurtado et al. (2021) es la capacidad para adquirir habilidades y comportamientos relevantes que le permitan al niño desenvolverse eficazmente en su entorno, competir y adaptarse a los cambios que ocurran	A efectos de la investigación se considerará el desarrollo integral del niño como la capacidad de adquirir habilidades y comportamientos relevantes en las dimensiones psicomotor y cognitiva (Hurtado et al., 2021)	Psicomotor	Lenguaje y conducta	1-5	Escala ordinal politómica: Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
				Coordinación motora fina y gruesa	6-10	
			Cognitivo	Conocimiento y memoria	11-15	
				Atención y concentración	16-20	

Anexos C: Instrumento

LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS DE 4 AÑOS

La presente lista de cotejo tiene por finalidad el conocer el nivel del desarrollo integral que tienen los niños(as) de 4 años.

Instrucciones: Analiza cada indicador y marca con una X, Nunca, a veces, Siempre según corresponda, tomando en consideración la acción del niño(a) de acuerdo al indicador.

N°	**Indicadores**	**Nivel de desarrollo**		
		Nunca (1)	A veces (2)	**Siempre (3)**
Desarrollo psicomotor				
1	Se muestra amable y participativo con sus compañeros en las diversas actividades que realiza en clases.			
2	Expresa sus sentimientos, necesidades, conflictos a través del lenguaje, regulando su conducta.			
3	Describe de manera clara a las personas de su alrededor, objetos cercanos y lugares que ha ido.			
4	Interactúa con sus compañeros y respeta las opiniones de los demás.			
5	Cuida sus pertenencias y las de sus compañeros (guarda sus cosas después de usarlo, devuelve lo que no es suyo)			
6	Corre 50 metros demostrando agilidad y destreza			
7	Salta sobre un obstáculo (una caja) con los pies juntos			
8	Puede saltar con un solo pie			
9	Cuando se le da una hoja y un lápiz realiza grafismos			
10	Se ubica en el espacio al seguir la secuencia de las indicaciones para moverse (hacia arriba, abajo, a la izquierda y derecha)			

Desarrollo cognitivo				
11	Conoce las nociones básicas de los objetos que utiliza como su cuaderno y cartuchera (tamaño, forma, función)			
12	Puede decir con facilidad sus datos personales (nombres y apellidos, datos de sus padres, cumpleaños, etc.).			
13	Recuerda tres objetos que ha visto en una ilustración			
14	Puede contar al menos hasta el cinco			
15	Puede reconocer al menos cuatro colores (rojo, amarillo, azul y verde)			
16	Permanece alerta ante las indicaciones durante la clase			
17	Puede reconocer cuando las cosas son iguales o diferentes (mi polo es igual al tuyo, tu dibujo es diferente al mío, etc.).			
18	Tiene interés por actividades que implican concentración como la lectura con imágenes, armar rompecabezas o bloques			
19	Entiende las instrucciones que se le da y saca sus propias conclusiones (Pinta solo los dibujos que representan las normas de convivencia)			
20	Identifica dibujos ocultos en una imagen sencilla			

Nunca (1)

A veces (2)

Siempre (3)

FICHA TÉCNICA DE LA LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR EL NIVEL DE DESARROLLO INTEGRAL

I. DESCRIPCIÓN

Nombre del Instrumento	**Lista de cotejo para evaluar el nivel de desarrollo integral de los niños de 4 años.**
Objetivo	Determinar el nivel de desarrollo infantil de los niños de 4 años.
Dimensiones	Psicomotor y cognitiva.
Total, de ítems	20
Puntuación	Opción múltiple:
	- Nunca (1)
	- A veces (2)
	- Siempre (3)
Valor total	60 puntos
Administración	Individual
Tiempo	20 minutos
Autora	Chavarri Perez, Greis Jazmín
Fecha de elaboración	Noviembre 2024
Evalúa	Desarrollo integral infantil

II. VALOR POR CADA DIMENSIÓN

Dimensión	**Ítems**	**Valor total**	**Rango**	**Valor**
Psicomotor	1 al 10	30 puntos	24 – 30	Alto
			17 - 23	Medio
			10 – 16	Bajo
Cognitiva	11 al 20	30 puntos	24 – 30	Alto
			17 - 23	Medio
6			10 – 16	Bajo

III. VALOR GENERAL

Dimensión	**Ítems**	**Valor total**	**Rango**	**Valor**
Desarrollo integral del niño	20	60 puntos	47 – 60	Alto
			33 - 46	Medio
			20 – 32	Bajo

CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS

Hábitos alimenticios saludables:

1.- ¿Suele comer su hijo o hija fruta?
   a) nunca
   b) a veces
   c) siempre
2.- ¿Suele comer su hijo o hija verduras?
   a) nunca
   b) a veces
   c) siempre
3.- ¿Suele comer su hijo o hija carnes?
   a) nunca
   b) a veces
   c) siempre
4.- ¿Suele comer su hijo o hija huevo ya sean fritos, cocidos, en tortilla, etc.?
   a) nunca
   b) a veces
   c) siempre
5.- ¿Suele tomar su hijo o hija lácteos como la leche, queso y yogurt?
   a) nunca
   b) a veces
   c) siempre
6.- ¿Suele comer su hijo o hija palta y aceitunas?
   a) nunca
   b) a veces
   c) siempre
7.- ¿Suele comer su hijo o hija menestras como las lentejas, pallares, garbanzo?
   a) nunca
   b) a veces
   c) siempre
8.- ¿Suele comer su hijo o hija tubérculos como papa y camote?
   a) nunca
   b) a veces
   c) siempre
9.- ¿Suele comer su hijo o hija cereales como la quinua y kiwicha?
   a) nunca
   b) a veces
   c) siempre
10.- ¿Suele comer su hijo o hija legumbres como las habas y los frijoles?
   a) nunca
   b) a veces
   c) siempre

FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO PARA MEDIR LOS HABITOS ALIMENTICIOS

I. DESCRIPCIÓN

Nombre del Instrumento	**Cuestionario para medir los hábitos alimenticios de los niños de 4 años.**
Objetivo	**Determinar los hábitos alimenticios de los niños de 4 años**
Dimensiones	**Hábitos alimenticios saludables**
Total de ítems	**10**
Puntuación	**Opción múltiple:**
	- nunca: 1 punto
	- a veces: 2 puntos
	- siempre: 3 puntos
Administración	**Individual**
Tiempo	**10 minutos**
Autoras	**Chancahuaña Pfuyo Rebeca Levit**
Fecha de elaboración	**2018**
Evalúa	**Hábitos alimenticios**

II. VALOR GENERAL

1. **Puntaje de Hábitos alimenticios saludables**: Sumar los puntos de las respuestas de las preguntas 1 al 10.
    - **Rango**: 10 a 30 puntos.

Interpretación del Puntaje

1. **Puntaje de Hábitos alimenticios saludables**:
    - **10-16 puntos**: Consumo bajo de alimentos saludables.
    - **17-23 puntos:** Consumo medio de alimentos saludables.
    - **24-30 puntos**: Consumo alto de alimentos saludables.