

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Tesis

Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares del nivel primaria de la
Institución Educativa N° 55006-20 Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024

Asesor:

Mg. Quispe Rivas, Reyna Iris

Autor:

Gonzales Gaspar, Doris Yuliana

Cardenas Huaman, Josuey

Para optar el Título Profesional de:

Licenciado(a) en Enfermería

Andahuaylas – Apurímac – Perú

2026

Acta de sustentación



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TÍTULO PROFESIONAL

Acta N°: 001

En la ciudad de Andahuaylas, a los 06 días del mes de enero del 2026, siendo las 08:00 am horas, se reunieron los integrantes del Jurado designado por Resolución Sub Directoral N° 0254-2025-UTEA-FCS-EPE de la Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud:

Presidente :	Mg. Baldarrago Vega Nirmi
Dictaminante :	Mg. Guerra Salazar Jessica Marilyn
Replicante :	Mg. Cárdenas Solano Johel

Para evaluar la sustentación, en la modalidad de:

☒ Tesis

☐ Trabajo de suficiencia profesional

Titulada:

Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares del nivel primaria de la Institución
Educativa N°55006-20 Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024

Desarrollado por el (los) Bachiller (es):

Br.: Cardenas Huaman Josuey
(Apellidos y Nombres)
Br.: Gonzales Gaspar Doris Yuliana
(Apellidos y Nombres)

Para optar el Título Profesional de:

Licenciado (a) en Enfermería

(Denominación del Título)

Concluido el acto, el Jurado dictaminó que el (la) (los) mencionado(a) (s) bachiller (es) fue (ron) **APROBADO (S)**:

Por: Unanimidad
(Unanimidad o Mayoría) (*)

Emitiéndose el calificativo final de:

Bachiller (Apellidos y Nombres)	Calificación (**)
Br. Cardenas Huaman Josuey	Aprobado
Br. Gonzales Gaspar Doris Yuliana	Aprobado

Siendo las 09:35 am horas concluyó la sesión, firmando los integrantes del Jurado.

Presidente: Mg. Baldarrago Vega Nirmi
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

Dictaminante: Mg. Guerra Salazar Jessica Marilyn
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

Replicante: Mg. Cárdenas Solano Johel
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

(*): Mayoría: Dos integrantes del jurado aprueban o desaprueban; Unanimidad: Todos los integrantes del jurado aprueban o desaprueban, Art. 18 RGGAT.
(**): 0 a 10: Desaprobado, 11 a 15: Aprobado, 16 a 18: Aprobado Notable, 19 y 20: Aprobado con Distinción, Art. 18 RGGAT.

Reporte de similitud



Página 2 de 107 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trnoid::3117:591288081

15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cá...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 13% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 14% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Página 2 de 107 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trnoid::3117:591288081

Metadatos

Datos del Autor		
Apellidos y nombres	:	Gonzales Gaspar, Doris Yuliana
Tipo de Documento de Identidad	:	DNI
Número de Documento de Identidad	:	74438517
URL ORCID		
Apellidos y nombres	:	Cardenas Huaman, Josuey
Tipo de Documento de Identidad	:	DNI
Número de Documento de Identidad	:	70403110
URL ORCID		
Datos del Asesor		
Apellidos y nombres	:	Mag. Quispe Rivas, Reyna Iris
Tipo de Documento de Identidad	:	DNI
Número de Documento de Identidad	:	31174717
URL ORCID	:	https://orcid.org/0000-0002-0794-6005
Datos de la Investigación		
Facultad	:	Ciencias de la Salud
Escuela Profesional	:	Enfermería
Línea de investigación	:	Salud Pública
Rango de años en que se realizó la investigación	:	2024-2026
Fuente de financiamiento	:	Autofinanciado
Porcentaje de similitud	:	15% con Deposito
URL de OCDE		https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03

Dedicatoria

Con todo nuestro apego, entregamos esta obra a nuestros padres queridos, quienes han sido luz y guía en cada paso. Este homenaje humilde refleja nuestro sincero y profundo respeto, deseando que siempre sientan el amor que con gratitud les enviamos.

Doris y Josuey.

Agradecimiento

Con cariño y gratitud, agradecemos cada instante compartido a nuestro Dios divino, que ha enriquecido nuestro camino con luz y esperanza. Que esta dedicatoria refleje el aprecio sincero que sentimos por su infinita misericordia y que siempre recuerdes lo especial que eres para nosotros. Asimismo, a nuestra asesora Mag. Reyna Iris Quispe Rivas por ser nuestra guía en cada paso de nuestra investigación.

Doris y Josuey.

Resumen

La investigación tiene como objetivo determinar la relación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de primaria de la I.E. 55006-20 Escuela Concertada Solaris de Andahuaylas en 2024. La metodología se definió como un estudio de tipo básico, cuantitativo, correlacional, con diseño no experimental, transeccional sin manipulación alguna. 321 individuos fueron la población, con muestra de 175 escolares. Resultados: 47,4%, tienen hábitos alimenticios considerados como saludables, mientras 42,3% presentaron un nivel medianamente saludable y 10,3% muestra hábitos no saludables. Estos resultados manifiestan una tendencia positiva hacia prácticas alimentarias adecuadas. Por otro lado, 63,4% tienen un estado nutricional normal, 28,6% presenta sobrepeso y 8% padece obesidad. Esta clasificación se basa en indicadores antropométricos. Los resultados indican que, aunque la mayor parte ha mantenido un adecuado peso, casi un tercio de los alumnos enfrenta problemas con obesidad además de sobrepeso, requiriendo intervenciones educativas y nutricionales para mejorar su salud a largo plazo. Al final, inferencialmente y a nivel de dimensiones (número de comidas, tipos de alimentos y lugares de ingesta), todas mostraron relación con el estado nutricional de acuerdo al estadístico rho de Spearman con valores de 0,114, 0,322 y 0,480 correspondientemente, siendo aceptadas las hipótesis positivas o alternas. Conclusión: El análisis estadístico confirmó que los hábitos alimenticios se hallan significativamente relacionados moderadamente a los estados nutricionales con ($\rho=0,383$, $p<0,000$). En consecuencia, se entiende que a mejores hábitos alimentarios se registran mejores estados nutricionales, validando la hipótesis alternativa.

Palabra clave. Hábitos saludables, alimentación, nutrición humana, escolares, escuela.

Abstract

The research, entitled "Eating Habits and Nutritional Status in Primary School Students at the Solaris Private School (I.E. N°55006-20) in Andahuaylas," aimed to determine the relationship between these two variables during 2024. It consisted of a population of 321 students, and 175 comprised the sample. Results: 47.4% of the students had eating habits categorized as "healthy," while 42.3% presented a "moderately healthy" level, and 10.3% had "unhealthy" habits. This distribution indicated a positive trend toward appropriate eating practices. Furthermore, 63.4% had a "normal" nutritional status, 28.6% were "overweight," and 8% suffered from "obesity." This classification was based on anthropometric indicators. The results indicate that, although most students maintain a healthy weight, almost a third face problems related to overweight and obesity, requiring educational and nutritional interventions to improve their long-term health. Inferentially, dimensions (number of meals, food types, and place of consumption), all showed a relationship with nutritional status of 0.114, 0.322, and 0.480; thus, supporting the positive hypotheses. Conclusion: The statistical analysis confirmed the relationship between eating habits and nutritional status ($\rho=0.383$, $p<0.000$). Consequently, it is understood that better eating habits are associated with better nutritional status, validating the alternative hypothesis.

Keywords: Healthy habits, food, human nutrition, schoolchildren, school.

Índice

Portada	i
Acta de sustentación	ii
Reporte de similitud.....	iii
Metadatos.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Índice general.....	ix
Índice de tablas	xi
Índice de figuras.....	xi
Índice de anexos.....	xii
I.Introducción.....	14
II. Planteamiento del problema	16
2.1. Descripción y formulación del problema.....	16
2.2. Objetivos	20
2.2.1. Objetivo General.....	20
2.2.2. Objetivo Específicos	20
2.4. Hipótesis	22
2.5. Variables	23

III. Marco teórico.....	25
3.1. Antecedentes del problema.....	25
3.2. Bases teóricas.....	30
3.3. Definición de términos.....	41
IV. Metodología.....	43
4.1. Tipo y nivel de investigación.....	43
4.2. Ámbito temporal y espacial	43
4.3. Población y muestra.....	44
4.4. Instrumentos.....	45
4.5. Procedimiento	46
4.6. Análisis de datos	46
4.7. Consideraciones éticas.....	47
V. Resultados y discusión	48
VI. Conclusiones.....	77
VII. Recomendaciones	78
VI. Referencias	79
IX. Anexos.....	84

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de variables	24
Tabla 2 Valores estimados para las constantes de la fórmula.....	43
Tabla 3 Prueba de normalidad	45
Tabla 4 ¿Cuántas veces comes en un día?	47
Tabla 5 ¿Siempre desayunas por la mañana?	48
Tabla 6 ¿Siempre almuerzas al mediodía?	49
Tabla 7 ¿Siempre cenas por la noche?	50
Tabla 8 ¿Cuántas porciones de cereales consumes al día?	51
Tabla 9 ¿Cuántas porciones de verduras y frutas consumes diariamente?	52
Tabla 10 ¿Cuántas porciones de lácteos ingieres al día (leche, yogurt, queso)?	53
Tabla 11 ¿Cuántas porciones de carnes y huevos consumes al día?	54
Tabla 12 ¿Cuántas porciones de azúcares consumes?	55
Tabla 13 ¿Cuántas porciones de grasas consumes al día?	56
Tabla 14 ¿Dónde desayunas?	57
Tabla 15 ¿Dónde almuerzas y cenas?	58
Tabla 16 ¿Con quienes consumes tus alimentos?	59
Tabla 17 Niveles de los hábitos alimenticios	60
Tabla 18 Niveles de la dimensión 1: Frecuencia de comidas-tiempos de comidas	61
Tabla 19 Niveles de la dimensión 2: Tipos de alimentos que consume	62
Tabla 20 Niveles de la dimensión 3: Lugar de consumo	63
Tabla 21 Estadísticas descriptivas variable 2. Grado de educación	64
Tabla 22 Estadísticas descriptivas variable 2. Edad de los alumnos.....	65
Tabla 23 Estadísticas descriptivas variable 2. Sexo del alumnado	66
Tabla 24 Niveles del estado nutricional.....	67
Tabla 25 Relación: hábitos alimenticios y estado nutricional	68
Tabla 26 Relación: Número de comidas y estado nutricional	69
Tabla 27 Relación: Tipo de alimentos consumidos y estado nutricional	69
Tabla 28 Relación: Lugar para ingestas de alimentos y estado nutricional	70

Índice de Figuras

Figura 1	Diseño.....	42
Figura 2	¿Cuántas veces comes en un día?	47
Figura 3	¿Siempre desayunas por la mañana?	48
Figura 4	¿Siempre almuerzas al mediodía?	49
Figura 5	¿Siempre cenas por la noche?	50
Figura 6	¿Cuántas porciones de cereales consumes al día?	51
Figura 7	¿Cuántas porciones de verduras y frutas consumes diariamente?	52
Figura 8	¿Cuántas porciones de lácteos ingieres al día (leche, yogurt, queso)?	53
Figura 9	¿Cuántas porciones de carnes y huevos consumes al día?	54
Figura 10	¿Cuántas porciones de azúcares consumes?.....	55
Figura 11	¿Cuántas porciones de grasas consumes al día ?	56
Figura 12	¿Dónde desayunas?	57
Figura 13	¿Dónde almuerzas y cenas?	58
Figura 14	¿Con quienes consumes tus alimentos?	59
Figura 15	Niveles de los hábitos alimenticios	60
Figura 16	Niveles dimensión 1: Frecuencia de comidas-tiempos de comidas	61
Figura 17	Niveles dimensión 2: Tipos de alimentos que consume	62
Figura 18	Niveles dimensión 3: Lugar de consumo	63
Figura 19	Estadísticas descriptivas variable 2. Grado de educación	64
Figura 20	Estadísticas descriptivas variable 2. Edad de alumnos	65
Figura 21	Estadísticas descriptivas variable 2. Sexo del alumnado	66
Figura 22	Niveles del estado nutricional	67

Índice de Anexos

Anexo 1 Matriz de consistencia	84
Anexo 2 Instrumento de recolección de datos	87
Anexo 3 Valoración nutricional	91
Anexo 4 Validación del instrumento	92
Anexo 5 Autorización de la investigación	95
Anexo 6 Asentimiento informado	97
Anexo 5 Panel fotográfico	98

I. Introducción

En la actualidad, los patrones alimentarios y el estado nutricional en escolares enfrentan desafíos importantes que impactan su salud y desarrollo global. Aunque numerosos países han establecido programas de alimentación en las escuelas, todavía existen millones de menores que sufren inseguridad alimentaria, lo cual limita su aprendizaje y crecimiento adecuado. Asimismo, la calidad de la alimentación proporcionada, no siempre cumple con los estándares recomendados, predominando la ingesta de productos demasiado procesados y la ausencia de regulaciones claras en varios lugares. Esta realidad contribuye al incremento de trastornos nutricionales como la desnutrición y la obesidad infantil. Organismos internacionales subrayan la necesidad de incorporar estas medidas en las políticas educativas para asegurar una nutrición adecuada y un desarrollo sostenible en las generaciones venideras.

La investigación se ha estructurado en nueve capítulos, orientados uno por uno al abordaje de aspectos distintos del estudio.

El capítulo inicial introduce el tema, contextualizando y exponiendo el objetivo principal del trabajo.

El segundo aborda la definición de la problemática, los objetivos, hasta llegar a las variables involucradas.

En el tercero se presenta el marco teórico, incluyendo pesquisas previas a nivel regional, nacional e internacional, además de los fundamentos conceptuales y su correspondiente operacionalización.

El cuarto explica el método aplicado, detallando tipo y nivel, población, muestra, hasta arribar a los aspectos éticos.

El capítulo quinto muestra los resultados obtenidos mediante herramientas y demás softwares, arribando en hallazgos.

El sexto contiene las conclusiones derivadas de hallazgos.

En el séptimo capítulo se proponen recomendaciones basadas en los hallazgos del estudio.

Al final, el octavo ha incluido referencias, obedeciendo normas correspondientes. En el epílogo, el capítulo noveno presenta los anexos como evidencia.

II. Planteamiento del problema

2.1. Descripción y formulación del problema

A nivel mundial, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), el 2022 quedó estimado que, 45 millones < 5 años han sufrido desnutrición crónica, mientras que el sobrepeso afectó a 135 millones de escolares de 5 a 9 años; situación que perturba notablemente la evolución física y cognitiva de esta población (1).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reafirma que, globalmente, el número de niños con obesidad y además sobrepeso y está en incremento y más de 390 millones incluidos adolescentes menores de 19 años registraban sobrepeso, de estos eran obesos 160 millones (2).

En América Latina, quedó estimado que 20% y 30% de escolares presentan sobrepeso u obesidad respectivamente, siendo México uno de las naciones con tasas mayores en la región, en Brasilia se reveló que el 70% de las calorías consumidas por niños provienen de alimentos ultra procesados. Este patrón se repite en otros países latinoamericanos, donde los accesos a sanos alimentos son limitados y los discentes tienden a consumir más productos industrializados (2).

El 2021 según informe las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), se estimó que 1 por cada 5 niños viven en hogares con inseguridades a nivel alimentario de moderado a grave, lo que afectó su acceso a alimentos adecuados y nutritivos (3). En tanto, la OMS indica que solo el 20% de los escolares en todo el mundo consume las cantidades recomendadas, que es de 400 gramos al día. Este bajo consumo contribuye al incremento nutricional. Además; la OMS reveló que los niños de ingresos bajos tienen un 50% más de probabilidades de sufrir desnutrición y obesidad en comparación con familias de altos ingresos económicos. Esta situación se observa en muchos países, afectando el estado nutricional de los escolares (2).

Asimismo, quedó demostrado que dicentes que han consumido desayunos nutritivos tienen un mejor rendimiento cognitivo y una mayor concentración en clase. Sin embargo, quedó estimado entre 10% a 30% no desayunan regularmente. La OMS proyecta que las enfermedades degenerativas crónicas (diabetes y cardiovasculares) aumentarán en poblaciones infantiles debido a hábitos alimenticios poco saludables. Se estima que el 80% de diabéticos tipo 2 están vinculados con la obesidad infantil. La OMS indica que los niños están expuestos a un promedio de 10 anuncios de alimentos poco saludables por día en televisión. Esta exposición influye en sus elecciones alimenticias y contribuye a hábitos poco saludables (2).

En Perú, según informes técnicos de vigilancia nutricionales de sobrepeso del año 2023, reveló preocupantes inadecuados hábitos en alumnado de 5 a 11 años. Según datos del VIANEV 2021, el 48,2% consumieron de manera ocasional o nunca alimentos ultra procesados como dulces, pasteles y galletas, 22,1% ingirió entre dos y tres veces por semana, y un 5,7% diario. En cuanto a los embutidos y conservas, 50% consumieron en pocas ocasiones, 22% semanalmente, mientras que un 24% consumía con frecuencia. Refrescos y jugos envasados, 60,7% consumieron en forma ocasional o nulo, 17,3% consumió de dos a tres veces por semana. Estos hábitos poco saludables son factores que promueven el incremento de sobrepeso y obesidad (4).

Según ENDES 2023 (Encuesta Demográfica y de Salud Familiar), informó ahí en zonas de áreas rurales, la desnutrición crónica es más prevalente, afectando al 20,3% de escolares, en comparación con el 8,1% en áreas urbanas. Esto indica que los escolares en áreas rurales tienen un acceso limitado a alimentos nutritivos, negativamente impactando en sus estados nutricionales (5).

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en 2023, el sobrepeso en niños y adolescentes alcanza el 8.6% de menores de 5 años, y 38% entre

escolares y adolescentes conviven con el sobrepeso. El déficit en educación nutricional y la disposición de alimentos demasiado procesados contribuyen a hábitos muy insanos saludablemente hablando. Pesquisas han demostrado que la ingesta de alimentos ricos en grasas y azúcares están en aumento entre los colegiales, lo que trae dificultades de salud, como problemas degenerativos de orden cardiovasculares (6).

El estado nutricional de 6 a 11 años es un crítico tema afectando su desarrollo físico y cognitivo. La carencia de educación acerca de estos hábitos son un factor contribuyente a la mala nutrición y aun existiendo programas de educación alimentaria en las escuelas su implementación es deficiente, lo que crea disparidades en el conocimiento y la práctica de hábitos saludables entre los escolares, por consiguiente, el estar desnutridos y obesos son extremos afectando terriblemente; es así que los escolares con desnutrición crónica experimentan dificultades en el aprendizaje cognitivo y actitudinal, mientras aquellos con sobrepeso enfrentan problemas de autoestima y bullying, lo que también impacta en su desempeño escolar (4).

Por otro lado, el Ministerio de Salud desde 2013 ha implementado la norma N° 30021-2013, de quioscos escolares saludables con la finalidad de promover alimentos nutritivos que se encuentren en su forma natural los cuales contribuyan a mejorar el nivel nutricional de este grupo etareo. Norma que no es muy promocionada por parte de las autoridades competentes a nivel nacional y regional.

A nivel Regional, la DIRESA Apurímac el 14 de noviembre del año 2022, en su página de Facebook, alertó sobre el incremento preocupante de factores riesgosos y degenerativos crónicas en niños y adolescentes. Según sus datos, el 36% de los niños y el 32% de adolescentes han tenido obesidad. Además, 81% no llevan suficientes actividades físicas. Esta situación refleja una tendencia alarmante de impacto negativo en la salud infantil y adolescencia (6).

En Apurímac, se ha observado incremento de estos males de 6 a 11 años; se estima una incidencia que alrededor del 1.5% al 4% presentan sobrepeso. La falta de difusión y promoción de programas nutricionales y el cumplimiento de la R.M. N°195-2019-MINSA y R.M. N°076-2019-MINEDU, por el MINEDU a través de la UGEL en entidades de primaria de Apurímac y Andahuaylas contribuye a la continuación de dichos hábitos alimenticios (7).

La escuela profesional, coordinadamente con el Centro de salud de San Jerónimo y la I.E. Solaris según el informe en el año 2023 realizó una evaluación diagnóstica de la situación nutricional por medio de IMC en 317 escolares del nivel primario, concluyendo: 66% normal, 12% con riesgo de sobre peso ,17.3% con sobre peso y el 3.4% obesos (8). Estos últimos datos son preocupantes por el impacto negativo generando enfermedades crónicas degenerativa como la diabetes, enfermedades cardiovasculares. Ante estas incidencias alarmantes evidenciadas, se plantea los siguientes problemas:

2.1.1. Formulación del problema de investigación

2.1.1.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los escolares del nivel primaria de la I.E. N° 55006-20 Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024?

2.1.1.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es la relación entre el número de comidas al día y el estado nutricional de los escolares del nivel primaria de la I.E. N° 55006-20 Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024?

- ¿Cuál es la relación entre el tipo de alimentos que consumen y el estado nutricional de los escolares del nivel primaria de la I.E. N° 55006-20 Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024?
- ¿Cuál es la relación entre el lugar donde se consume los alimentos con el estado nutricional de los escolares del nivel primaria de la I.E. N° 55006-20 Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024?

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo General

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares del nivel primaria de la I.E. N° 55006-20 Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024

2.2.2. Objetivo Específicos

- Identificar la relación entre el número de comidas al día con el estado nutricional de los escolares del nivel primaria de la I.E. N° 55006-20 Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024
- Determinar la relación entre el tipo de alimentos que consumen y el estado nutricional de los escolares del nivel primaria de la I.E. N° 55006-20 Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024
- Analizar la relación entre el lugar donde consume los alimentos y el estado nutricional de los escolares del nivel primaria de la I.E. N° 55006-20 Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024

2.3. Justificación y delimitación

2.3.1. Justificación práctica

Desde esta perspectiva prácticamente, el estudio adquiere relevancia al generar información aplicable mejorando bienestar y salud de alumnos en I.E. Solaris. De

acuerdo con Ñaupas et al., la utilidad práctica de un estudio se evidencia cuando sus resultados orientan acciones de mejora en contextos reales (9). Analizar las relaciones entre las frecuencias de comidas, la calidad de alimentos y el lugar donde se consumen permitirá generar orientaciones nutricionales adaptadas a la realidad de los escolares de la I.E. Solaris. Esta información facilitará el diseño de intervenciones educativas dirigidas a docentes, familias y personal de salud, contribuyendo a evitar problemas de nutrición y favoreciendo una adecuada evolución física y académica en los niños.

2.3.2. Relevancia social

Desde la perspectiva social el estudio adquiere importancia al centrarse en una población vulnerable en una etapa decisiva del crecimiento. Según Bernal, una investigación es socialmente relevante cuando responde a necesidades colectivas y promueve bienestar comunitario (10). Identificar hábitos alimentarios y prácticas inadecuadas permitirá reconocer debilidades en la educación nutricional familiar y escolar. Los resultados servirán como base para promover acciones preventivas en la comunidad educativa, fortaleciendo el rol de tutores en formación de hábitos saludables y reduciendo el riesgo de problemas nutricionales que impactan tanto en los escolares como en su entorno familiar.

2.3.3. Utilidad científica

El estudio contribuirá a ensanchar los conocimientos sobre las relaciones entre hábitos alimentarios y estados de nutrición en alumnos, para el desarrollo humano. Hernández et al., sostuvieron que las pesquisas correlacionales permiten profundizar en la comprensión de fenómenos mediante la contrastación empírica de variables (11). Evaluar estas asociaciones en el contexto específico de Andahuaylas, donde confluyen factores socioeconómicos y culturales particulares, permitirá enriquecer el marco

conceptual existente y generar evidencia contextualizada que sirva de referencia para futuras pesquisas.

2.3.4. Justificación metodológica

Quedó sustentado en las necesidades de medir relaciones entre variables objetivamente y sistemáticamente. De acuerdo con Hernández , este enfoque favorece la obtención de datos verificables y comparables (11). El uso de encuestas estructuradas y mediciones antropométricas permitirá recoger información precisa, mientras que el muestreo probabilístico garantizará representatividad de la población escolar. La aplicación de análisis descriptivos y correlacionales posibilitará caracterizar la situación nutricional e identificar asociaciones de relevancia que optimicen decisiones y futuras intervenciones en el ámbito escolar

2.3.5. Factibilidad institucional

Es viable por su acceso a la data escolar y al respaldo de la entidad donde quedó desarrollada la investigación. Los instrumentos propuestos son apropiados para el contexto escolar, de fácil aplicación y no generan riesgos para los participantes. Tal como indica Ñaupas, la factibilidad asegura que una investigación pueda ejecutarse con los recursos disponibles (9). En este sentido, las condiciones institucionales, el tiempo previsto y los recursos humanos garantizan el desarrollo adecuado del estudio.

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

¿Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los escolares del nivel primaria de la Institución Educativa N° 55006-20 ¿Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024?

2.4.2. Hipótesis Específicas

- ¿Existe una relación significativa entre el número de comidas al día el estado nutricional de los escolares del nivel primaria de la Institución Educativa N° 55006-20 ¿Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024?
- ¿Existe una relación significativa con el tipo de alimentos que consumen y el estado nutricional de los escolares del nivel primaria de la Institución Educativa N° 55006-20 Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024?
- ¿Existe una relación significativa con el lugar donde se consume los alimentos y el estado nutricional de los escolares del nivel primaria de la Institución Educativa N° 55006-20 Escuela Concertada Solaris, Andahuaylas 2024?

2.5. Variables

2.5.1. Hábitos alimenticios:

Patrones y conductas repetitivas en la elección, preparación e ingesta en alimentos que las personas adoptan en su vida diaria. Estos comportamientos alimentarios dejan influencia en la calidad de las dietas y por supuesto en la salud general (12).

2.5.2. Estado nutricional:

Condición física que resulta de la utilización e ingesta de nutrientes por el organismo, reflejando si una persona está bien nutrida, malnutrida, tiene deficiencias nutricionales o sufre de sobrepeso u obesidad (13).

Tabla 1. Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas
Hábitos alimenticios Son patrones y conductas repetitivas en la elección, preparación e ingesta de alimentos que las personas adoptan en su vida diaria. Estos comportamientos alimentarios influyen en la calidad de las dietas y por supuesto en la salud general (12).	Dimensión 1: Numero de comidas diarias Es el número de veces que algún sujeto ingiere alimentos diariamente (12).	1.1. Numero de comidas al día	1,2,3,4	Ordinal
	Dimensión 2: Tipo de alimentos Se refiere a la diversidad y calidad de los alimentos que integran la alimentación diaria (12).	2.1. Porciones de alimentos que consume durante el día	5,6,7,8,9,10	Ordinal
	Dimensión 3: Lugar donde se ingestan alimentos. Son los entornos o espacios físicos en el que los individuos realizan sus comidas diarias (12)	3.1. Lugares de consumo de alimentos.	11,12,13	Ordinal
Estado nutricional Condición física que es producto de ingesta y uso de nutrientes por el organismo, reflejando si una persona está bien nutrida,	Dimensión 1: Valoración nutricional antropométrica Es un proceso estructurado y estandarizado que permite determinar el estado nutricional,	1.1. IMC (Índice de masa corporal para la edad)	Obesidad >2DE Sobrepeso 1DE a 2DE Normal 1DE a -2DE	Ordinal

malnutrida, tiene deficiencias nutricionales o sufre de sobrepeso u obesidad (13).	orientar intervenciones adecuadas y supervisar su crecimiento y desarrollo (13).	Delgadez <-2DE a -3DE Delgadez severa <-3DE
--	--	--

III. Marco teórico

3.1. Antecedentes del problema

3.1.1. A nivel internacional

Gastezzi et al., en 2020, en Ecuador llevaron a cabo un estudio sobre hábitos alimenticios y estado nutricional en niños escolares de Francisco Huerta Rendón, en Babahoyo, donde el objetivo fue analizar dichos hábitos. Reconociendo que se gestan desde la infancia y suelen mantenerse en vida, el estudio destacó cómo la tendencia actual a reemplazar alimentos naturales por productos procesados contribuye a problemas nutricionales. Metodología, mediante un diseño descriptivo y correlacional, se evaluaron los hábitos alimenticios a través de encuestas y se midió el estado nutricional con parámetros antropométricos basados en las tablas de la OMS. Los hallazgos expusieron, solo 17% tenían un estado nutricional normal, mientras que el resto presentaba desde desnutrición (11%) hasta diversos grados de obesidad (hasta un 35% en obesidad tipo II), conclusión se confirma una relación significativa en esta población (14).

- **Álvarez et al.**, en 2020 y en Ecuador produjeron un estudio hábitos alimenticios y el estado nutricional de menores que asisten a la Unidad Darío C. Guevara de Babahoyo, con el objetivo de identificar los hábitos alimenticios y estado nutricional. Para ello, aplicaron encuestas, complementadas con mediciones antropométricas para evaluar su estado nutricional. Metodología: Descriptivo, transversal y correlacional, incluyó que abordó a 476 niños de entre 6 a 13 años. Los Hallazgos evidenciaron la presencia tanto de bajo peso como de obesidad, además de señalar que la alimentación ofrecida en el entorno escolar no cumplía con los estándares necesarios para un desarrollo adecuado. Se observó una mayor proporción de niños entre 7 y 10 años y predominancia

del sexo masculino. Se concluye subrayando la responsabilidad del gobierno y demás entidades escolares promovedoras de hábitos saludables (15).

Barajas y Mercado en 2021 y en México, desarrollaron el estudio sobre hábitos alimentarios y estado nutricional de escolares de Tepic, Nayarit, cuyo objetivo fue evaluar estado nutricional, hábitos alimentarios y niveles de actividades físicas en educación primaria. Metodología: Se trabajó con muestra de 226 escolares pertenecientes a cuarto, quinto y sexto grado. Los hallazgos evidenciaron un consumo frecuente de alimentos ultraprocesados dentro del entorno escolar, como frituras, hamburguesas, pizza, galletas y bebidas azucaradas, así como una disminución progresiva de la actividad física conforme aumentaba el grado escolar. Asimismo, se identificó una prevalencia elevada de obesidad en 3 grados, superando el 70%. Concluyeron que los alumnos presentaron niveles bajos y moderados de actividades físicas y patrones alimentarios poco saludables, lo que incrementa el riesgo de obesidad infantil y resalta las necesidades de mejores estrategias preventivas en el ámbito escolar (16).

Gaete et al. en 2021 y en Chile desarrollaron la investigación hábitos alimentarios y rendimiento académico en discentes de V a VIII año básico, tuvo como objetivo analizar la frecuencia de consumo de distintos alimentos, los horarios de las comidas, las habilidades culinarias y el interés por preparar alimentos. Metodología, Tipo de investigación cuantitativa, realizaron un estudio con 733 estudiantes chilenos de quinto a octavo básico para explorar cómo dichos hábitos han influido en rendimientos académicos, especialmente en matemáticas y lenguaje. Resultados, los alumnos tenían una baja frecuencia de consumo saludable, con diferencias por género: las niñas consumían más pan y los niños más lácteos. Además, el consumo de lácteos se vinculó con mejores calificaciones, y desayunar antes de clases favoreció el desempeño escolar.

También se observó que evitar alimentos fritos y dulces se relacionaba con mejores resultados académicos. Un 29,1% de los alumnos, mayoritariamente niñas, reportó habilidades culinarias, las cuales se asociaron positivamente con una alimentación más variada. En conclusión, el estudio confirmó que la calidad y los hábitos alimenticios, junto con la práctica del desayuno, están estrechamente ligados al rendimiento escolar (17).

- **Llaguno**, en el 2020 en Manabí desarrolló un estudio acerca de hábitos alimenticios y estado nutricional en alumnos de Escuela Básica Bahía de Caráquez Ecuador. Objetivo: Analizar las relaciones entre dichos hábitos y demás estados nutricionales. Metodología este trabajo fue cuantitativo, descriptivo, transversal y correlacional incluyó a 80 alumnos y utilizó métodos antropométricos basados en las cifras crecimiento de OMS, además de encuestas sobre frecuencia alimentaria y cuestionarios de actividad física. Resultados: 53% han tenido un normal estado nutricional, por su parte 8% presentaba delgadez y el 37% sobrepeso u obesidad. Se evidenció que el consumo frecuente de alimentos demasiado procesados, se asociaban con mayores prevalencias de sobrepesos y obesidad, en tanto que una elevada ingesta de verduras se vinculaba con un estado nutricional saludable. Conclusiones, se confirmó una significativa asociación entre el par de variables, subrayando la necesidad de abordar estos aspectos de forma integrada (18).

3.1.2. A nivel nacional

- **Zumaeta** en el 2021, llevó a cabo un estudio estado nutricional y hábitos alimentarios en alumnos de primaria de una I.E., de Lima el objetivo fue analizar las relaciones entre esas variables en dicha población escolar. Metodología: Incluyó alrededor de 120 alumnos. Para capturar datos, se manejó una encuesta estructurada basada en un cuestionario desarrollado por Magaly E. Yupanqui C. en 2015, que

permitió obtener datos generales y evaluar los hábitos alimenticios mediante ocho ítems específicos. Los hallazgos clasificaron al estado nutricional en delgadez, peso en normalidad, sobrepesos y obesidad, mientras que los hábitos alimentarios se dividieron en saludables o no saludables según la puntuación obtenida. Conclusiones, evidenciaron relaciones significativas entre ambos factores, resaltando la importancia de promover hábitos alimenticios adecuados para prevenir trastornos nutricionales en la infancia (19).

- **Ponte y Julca** en 2020, ejecutaron el estudio hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de sexto nivel I.E. 169 San Juan de Lurigancho, con objetivo de determinar las relaciones entre esas mismas variables. La metodología corresponde a una cuantitativa y diseño descriptivo, transversal y correlacional, contó con 80 alumnos como muestra. Se diligenció un cuestionario que evaluaba aspectos de comidas y demás lugares de ingestas. Los resultados mostraron que la gran parte del alumnado tenía hábitos alimentarios poco saludables, con un 61,2% presentando conductas inadecuadas, y que el 87,4% sufría obesidad. En conclusión, no se halló relación entre componentes intervenidos lo que estimó que otras condiciones potencialmente podrían influir en el comportamiento nutricional de estos escolares (20).

- **León et al.**, en 2021, produjeron investigación estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de los Olivos; de igual modo con el objetivo de analizar ambas variables. Metodología. Participación de 90 alumnos. Resultados: Casi 59% tenían un normal estado nutricional, 22% presentaban sobrepesos, casi 16% peso bajo y 3% obesidad. Respecto a hábitos alimenticios, casi 87% manifestó prácticas adecuadas. Conclusiones se obtuvo correlación con ($p=0.000$), indicando que mantener hábitos saludables es clave para lograr y preservar un buen estado nutricional en esta población escolar (21).

- **Mendoza y Vela**, en 2024, ejecutaron el estudio hábitos alimenticios y estado nutricional en niños I.E. 80084 “Jesús de Nazareth”, ubicada en el centro poblado Platanar de Poroto, a saber, el objetivo fue el mismo. Su metodología es cuantitativa y diseño transversal correlacional, incluyó a 73 alumnos. Resultados: 47% tenían hábitos saludables y 41% normal estado nutricional. Sin embargo, se identificó moderación en la relación y negativa entre ambas variables, lo que se traduce de manera paradójica. Además, se observó que las niñas presentaban mejores prácticas alimentarias que los niños, quienes tenían mayores prevalencias de sobrepesos y obesidad. No se hallaron diferencias significativas en función de las edades, pero sí una tendencia a que, con mayor nivel educativo, disminuyeran los hábitos alimenticios adecuados. Los autores concluyeron que existe relación moderada, con una influencia negativa de los primeros sobre el segundo conforme mejoran los hábitos (22).
- **Ore**, en 2020, efectivizó un estudio hábitos alimenticios y actividad física en escolares en I.E. de la Molina con objetivo de evaluar las mismas variables en alumnos de entre 8 y 12 años. Metodología: Contó con 52 alumnos como muestra. Para recopilar la información se aplicaron dos encuestas. Resultados: 46.2% tenía hábitos alimenticios regulares, y 37% poco saludables y solo el 17.3% adecuados. En cuanto a la frecuencia de consumo, casi la mitad consumía frutas y verduras tres o cuatro veces por semana, mientras que la mayoría ingería cereales, legumbres y carnes con alta frecuencia, aunque el consumo de lácteos era bajo. Respecto a la actividad física, el 90.4% realizaba ejercicio regularmente, principalmente de intensidad moderada, con una frecuencia de tres a cuatro veces semanales. En conclusión, la mayoría ha presentado hábitos alimenticios moderados y mantenía un nivel de actividad física adecuado (23).

3.1.3. A nivel regional

- **Murillo** en el 2020, expuso una pesquisa estado nutricional del niño menor de 36 meses de edad durante la pandemia Covid-19, Uripa con el objetivo de evaluar las mismas variables Metodología: Incluyó una muestra de 90 menores. En el periodo de pandemia, se realizaron controles de peso, talla y niveles de hemoglobina, registrando datos sociodemográficos que indicaron una edad promedio de 15 meses y una mayoría (84.4%) proveniente de zonas urbanas. En cuanto a la participación en programas sociales, el 28.9% pertenecía a Cuna Más y el 15.6% al programa JUNTOS. Los resultados antropométricos mostraron que 99% tenían un pesaje adecuado para las tallas, aunque el 37% presentaban riesgos de tallas bajas para su edad. Respecto a la hemoglobina, 44% tenía anemia en cota leve y anemia moderada en 4%. En conclusión, se evidenció que el estado nutricional en estos menores se caracteriza principalmente por un riesgo de talla baja y una prevalencia significativa de anemia leve (20).

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Hábitos alimenticios

De acuerdo con Pro Huerta (26). Una buena alimentación es básica y garantizadora para que los cuerpos reciban todos lo que necesita. Los alimentos se clasifican en tres grupos: constructores (como proteínas), energéticos (como carbohidratos) y reguladores (como vitaminas y minerales). Es vital el mantenimiento de equilibrio en dietas, combinando estos tipos de alimentos y evitando sustancias tóxicas para la salud. Además, una buena alimentación es primordial para el crecimiento y mantenerse bueno de salud. Esta se basa en la ingesta equilibrada de alimentos que proporcionan necesarios nutrientes para el óptimo funcionamiento del organismo.

Acoger hábitos alimenticios saludables es fundamental para garantizar que se satisfagan todos los requerimientos nutricionales del organismo, lo cual requiere incluir amplias

variedades de alimentos. Esto no solo implica seleccionar alimentos frescos y nutritivos, sino también controlar las porciones y la frecuencia con la que se consumen las comidas. Es igualmente importante limitar la ingesta de productos procesados y azúcares añadidos, ya que estos están relacionados con el desarrollo de enfermedades. La educación nutricional y la promoción de prácticas alimentarias adecuadas juegan un papel clave para fomentar estilos de vida equilibrados y saludables. Al combinar el conocimiento teórico con la aplicación práctica, se puede alcanzar un entendimiento profundo sobre la relevancia de la alimentación (12).

Alimentos Constructores

Desarrollan un rol esencial en la evolución, desarrollo y resarcimiento de los tejidos corporales. Estos alimentos son especialmente ricos en proteínas, macromoléculas formadas por aminoácidos que son precisas para la formación de musculatura, piel, cabellos, uñas y otros tejidos. Además, dichas proteínas son indispensables para sintetizar enzimas y demás hormonas, las cuales regulan múltiples funciones biológicas (12)

Entre los alimentos constructores predominan principalmente aquellos de orígenes animales. Por ejemplo, la carne provee proteínas. El pescado, además de proteínas, contiene ácidos grasos omega-3.

Los huevos destacan como una fuente completa de proteínas, además de aportar vitaminas del complejo B, vitamina D y esenciales minerales como selenio, un mineral fundamental para la salud ósea (12).

No obstante, las proteínas de origen vegetal también son consideradas alimentos constructores, lo que favorece la digestión y genera sensación de saciedad. Asimismo, aportan proteínas y grasas saludables que benefician la salud general (12).

Es importante resaltar que, aunque los alimentos constructores son vitales para el desarrollo y reparación corporal, su consumo debe mantenerse en equilibrio con otros grupos alimenticios, tales como los alimentos energéticos y reguladores (26).

La cantidad necesaria varía según factores. Por ejemplo, niños y adolescentes, en etapas de crecimiento, requieren una ingesta proteica superior a la de los adultos. De igual manera, los atletas o personas con alta actividad física necesitan un mayor aporte proteico para facilitar la recuperación y el desarrollo muscular (26).

El equilibrio en la dieta es fundamental; si bien es crucial consumir suficientes alimentos constructores, un exceso puede ocasionar problemas de salud, como aumento de peso y sobrecarga renal (26).

Además, la forma de preparación y consumo de estos alimentos influye en su valor nutricional, ayudan a conservar los nutrientes y a reducir la ingesta de grasas no saludables, en contraste con la fritura. Combinar alimentos constructores con carbohidratos complejos y verduras también mejora la absorción de nutrientes y contribuye a una alimentación balanceada (5)

En síntesis, los alimentos constructores son indispensables para el crecimiento y la reparación corporal, y su consumo adecuado es clave para mantener una buena salud. Incorporar una variedad de fuentes proteicas, tanto animales como vegetales, en la dieta diaria, favorece que se haga la satisfacción de las necesidades nutricionales y promueven estilos saludables. La clave radica en las variedades y el equilibrio, asegurando la ingesta de todos los grupos alimenticios necesarios para un bienestar integral (26).

Alimentos Reguladores

Son fundamentales para conservar la salud y el equilibrio del organismo. Estos alimentos aportan importantes cantidades de vitaminas, y otros nutrientes que

intervienen en la regulación de diversas funciones biológicas, tales como el metabolismo, la digestión y el sistema inmunológico. A diferencia de los alimentos energéticos, que aportan calorías y energía, indispensables.

Las vitaminas, son vitales para procesos esenciales. Se parten en 2 grupos grandes: liposolubles (K, E, D, A) más (vitaminas del complejo B y C). Las vitaminas liposolubles quedaran almacenadas en los tejidos grasos y participan en funciones como la visión, la coagulación sanguínea y la salud ósea. Por su parte, las hidrosolubles, más sensibles a la pérdida durante la cocción, son esenciales para el metabolismo energético y el buen funcionamiento del aparato nervioso (26).

Por otro lado, los minerales son nutrientes inorgánicos que también forman parte de los alimentos reguladores. Estos minerales desempeñan funciones vitales, como la formación de huesos (5). Dentro de este grupo se encuentran amplias variedades de frutas, verduras, legumbres y granos enteros. La fibra es fundamental para una buena salud digestiva. Además, favorece a la sensación de saciedad, útil para controlar el peso (5).

Los granos enteros, como la avena, quinoa, arroz integral, constituyen otra fuente importante de nutrientes reguladores. Son ricos en fibra, complejo B y minerales. Incorporar estos granos en la dieta favorece la salud digestiva y proporciona energía sostenida durante el día (26).

Es fundamental destacar que la variedad en la alimentación es clave para asegurar una ingesta adecuada de alimentos reguladores. Cada fruta y verdura aporta un conjunto particular de nutrientes, por lo que se recomienda consumir una amplia gama de colores y tipos. Esto no solo garantiza una mayor diversidad nutricional, sino que también hace que las comidas sean más atractivas y apetitosas (26).

La forma de preparación y consumo también influye en el valor nutritivo de estos alimentos. Cocinar al vapor o saltear ligeramente las verduras ayuda a conservar sus nutrientes, mientras que hervirlas prolongadamente puede ocasionar la pérdida de vitaminas. Consumir frutas y verduras crudas también es beneficioso, ya que muchas vitaminas son sensibles al calor (5).

Además, estos alimentos logran influencia positiva (26).

Finalmente, los alimentos reguladores son indispensables para la salud y bienestar. Su riqueza en vitaminas, minerales y antioxidantes contribuye a las regulaciones de funciones biológicas. La clave está en la diversidad y el equilibrio, permitiendo que el organismo reciba todos los elementos necesarios para un funcionamiento óptimo y una vida saludable (26).

Alimentos Energéticos

Son aquellos que suministran las energías necesarias. Son característicos por sus carbohidratos y grasas, los principales macronutrientes responsables de aportar calorías. La energía derivada resulta fundamental para el metabolismo activo, realizar ejercicio físico y sostener procesos biológicos fundamentales (26).

Los carbohidratos constituyen energía más rápida y eficiente, presentes en frutas, miel y productos procesados, se digieren con rapidez y proporcionan un aumento inmediato de energía. En contraste, los carbohidratos complejos, que se hallan en granos enteros, tubérculos y legumbres, se descomponen de manera gradual, liberando energía de forma sostenida durante un período prolongado (26).

Los alimentos ricos en carbohidratos complejos resultan especialmente beneficiosos para mantener niveles estables de energía, no solo aportan energía, sino que también ofrecen fibra, vitaminas y minerales. (12). Por otro lado, las grasas representan otra

fuerza importante de energía. Aunque comúnmente se asocian con elevación de peso y otros problemas, es crucial distinguir que no todas las grasas son perjudiciales (12).

Es importante señalar que, aunque los alimentos energéticos son esenciales para el funcionamiento corporal, su ingesta debe mantenerse equilibrada. Un exceso calórico, ya sea proveniente de carbohidratos o grasas, puede conducir al aumento de peso y a enfermedades relacionadas. Por eso, es aconsejable controlar las porciones y seleccionar fuentes de energía nutritivas y saludables (12).

La actividad física es vital en la utilización de la energía. Las personas que realizan ejercicio con regularidad suelen necesitar una mayor ingesta de alimentos energéticos para cubrir sus requerimientos. Esto es especialmente relevante para atletas y quienes practican actividades físicas intensas, ya que requieren más calorías para mantener su rendimiento y favorecer la recuperación muscular (12).

La elección adecuada de alimentos energéticos positivamente influye en los desempeños físicos y la recuperación. Por ejemplo, consumir carbohidratos antes de la actividad física proporciona la energía necesaria para un mejor rendimiento. Posteriormente, es importante reponer las reservas energéticas mediante una combinación de carbohidratos y proteínas (5).

Además, el método de preparación y consumo de estos alimentos puede afectar su valor nutricional. (12).

La diversidad de dietas es fundamental en el aseguramiento de una adecuada ingesta de alimentos energéticos. Incluir una variedad de fuentes de carbohidratos y grasas saludables no solo garantiza suficiente energía, sino que también aporta otros nutrientes importantes para la salud general. Por ejemplo, combinar granos enteros con proteínas magras y verduras resulta en comidas equilibradas y nutritivas (12).

Al final, son vitales para proporcionar energías y la realización de actividades diarias, por lo que es esencial elegir fuentes saludables y equilibradas. Incorporar una variedad de alimentos energéticos, controlar las porciones y mantener un estilo de vida activo son aspectos clave para asegurar un suministro adecuado de energía y promover la salud integral. El equilibrio y la diversidad permiten al organismo recibir todos los nutrientes para rendimientos óptimos y saludables (12).

Dimensiones

a) Número de comidas al día

Se trata de las veces que algún sujeto ingiere alimentos diariamente, teniendo en cuenta las comidas principales y las meriendas. Se consideran tres comidas principales en el día, que son fundamentales para garantizar una nutrición equilibrada y regular (12).

Además de las tres comidas principales, se incluyen dos meriendas en entre tiempos. Estas meriendas complementan la ingesta calórica del día, ayudando a mantener estables los niveles de energía y evitando los excesos en las comidas principales. Las meriendas suelen ser ligeras y pueden consistir en alimentos saludables como frutas, yogur o frutos secos, que aportan nutrientes esenciales sin sobrecargar el organismo.

Este esquema de cinco ingestas diarias no solo ayuda a regular los metabolismos, evitando la sensación de hambre excesiva entre comidas y reduciendo la posibilidad de consumir alimentos poco saludables. Desde una perspectiva nutricional, la frecuencia adecuada de las comidas permite una mejor absorción de nutrientes, y una distribución equilibrada de los macronutrientes a lo largo del día puede mejorar el rendimiento físico y mental (26). Por último, refleja no solo la cantidad de veces que se come, sino también la importancia de una distribución adecuada de alimentos en el día, con tres comidas principales y dos meriendas que aseguran una alimentación equilibrada y saludable.

Indicadores

Tres comidas diarias escoltado de 2 meriendas en entre tiempos.

b) Tipo de alimentos

Esta categoría se refiere a calidad y diversidad que integran la alimentación diaria, y cómo estos suministran los esenciales nutrientes para el óptimo trabajo del organismo. En esta dimensión se incluyen alimentos que son fuentes importantes de proteínas, minerales, lípidos, carbohidratos, fibra y agua, cada uno con roles específicos en el cuerpo (5). Por su parte, los minerales como el calcio, hierro y zinc, presentes en lácteos, verduras y carnes, son vitales para procesos como la formación ósea. Los carbohidratos, provenientes de cereales, frutas y tubérculos, siendo necesarios para las actividades diarias y los procesos metabólicos (12).

La fibra favorece la digestión y regula el tránsito intestinal, además de contribuir a la prevención y el colesterol elevado. Por último, el agua es fundamental para mantener la hidratación, facilitar el transporte de nutrientes y regular la temperatura corporal. Una dieta equilibrada debe combinar estos alimentos para garantizar aportes nutricionales adecuados y promover una salud óptima.

Indicadores

Cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes, azúcares y grasas

c) Lugar donde se consume los alimentos.

Son los entornos o espacios físicos en el que los individuos realizan sus comidas diarias. Este aspecto es importante porque el lugar donde se comen los alimentos puede influir tanto en los hábitos alimenticios como en las dietas y el bienestar general. Comer en un ambiente adecuado y controlado contribuye a una alimentación más consciente y saludable (5).

Consumir alimentos en casa es considerado ideal, ya que permite mayor control sobre los ingredientes, preparaciones de alimentos y las porciones. Comer en casa también fomenta la participación de la familia. Además, comer en un entorno relajado, sin prisas permite una mejor digestión y control de las cantidades de alimentos ingeridos (12).

Por otro lado, comer alejado de los hogares como restaurantes, cafeterías o en el trabajo puede tener un impacto en las dietas. En estos entornos, las personas tienen menos control sobre los ingredientes y las porciones, grasas, azúcares y sal. Además, los entornos de trabajo o comedores escolares a veces limitan el tiempo disponible para comer, lo que puede llevar a comer rápidamente, afectando la digestión y la sensación de saciedad (12).

Indicadores

Son básicamente los tipos de hábitos alimenticios

3.2.2. Estado nutricional

Es un aspecto crítico que influye en su crecimiento, desarrollo y rendimiento académico.

En la adolescencia e infancia se experimentan rápidos crecimientos y cambios visibles en su cuerpo, lo que hace que una nutrición adecuada sea esencial. (13)

Las grasas también desempeñan un papel importante. Por su parte, las vitaminas y los minerales son ideales para diversas funciones corporales, entre ellas la protección del sistema inmunológico, el mantenimiento de la salud (13).

El estado nutricional puede evaluarse mediante distintos indicadores, siendo la estatura y el peso los más utilizados. El IMC es una herramienta común para catalogar a los alumnos con bajo peso, normal peso, sobrepesos u obesidad. Sin embargo, el IMC no refleja la composición corporal, por lo que es recomendable complementar su uso con mediciones de masa muscular y porcentajes de grasas del cuerpo para obtener una visión más completa del estado nutricional (13).

La obesidad de infantes representa crecientes desafíos mundialmente, ya que se asocian con múltiples complicaciones, circunscribiendo diabetes tipo 2, malestares cardiovasculares y problemas psicológicos. Una dieta inadecuada y el sedentarismo. Por otro lado, el bajo peso también es motivo de preocupación, ya que puede indicar deficiencias nutricionales que afectan el crecimiento y el desarrollo (13).

Las instituciones educativas pueden desempeñar un papel decisivo lograr implementación de programas educativo de nivel nutricional que enseñen a los niños a seleccionar alimentos saludables y a planificar comidas balanceadas (13).

Las actividades físicas son igualmente relevantes para el estado nutricional. La falta de ejercicio contribuye al incremento de peso. Las escuelas fomentan deportes y juegos al aire libre, y es importante que los niños dispongan de oportunidades para mantenerse activos también fuera del horario escolar, lo que favorece un peso saludable y un mayor bienestar general (12).

En definitiva, el estado nutricional es un factor vital para crecimiento, desarrollo y rendimiento, es esencial para lograr un adecuado estado nutricional. La educación en nutrición, el acceso a alimentos saludables y actividades físicas son pilares fundamentales para mejorar la salud escolar. Atender estos aspectos contribuye a construir un futuro más saludable, permitiendo que los alumnos logren potencial máximo tanto en el ámbito físico como mental (8).

Valoración nutricional

Es un proceso estructurado y estandarizado que permite determinar el estado nutricional, orientar intervenciones adecuadas y supervisar su crecimiento y desarrollo. Para ello, se emplean principalmente indicadores antropométricos (peso, talla y IMC) ajustado por edad (13). Esta valoración comprende un conjunto de procedimientos realizados por el profesional nutricionista. Su objetivo es establecer el estado nutricional del menor,

evaluar sus necesidades nutricionales y anticipar posibles riesgos asociados a su condición nutricional (13).

Índice de Masa Corporal para la Edad

Es un indicador antropométrico que compara el IMC individual de niños con los valores referenciales correspondientes a sus grupos etarios. Este indicador permite identificar niveles de delgadez, pesos normales, sobrepesos y obesidad, cotejado a estándares de crecimiento fijados por OMS en 2007.

Este índice es fundamental para clasificar el IMC en menores de 5 a 11 años, comparando los resultados con las tablas referenciales de OMS, considerando edad y sexo de los menores. La evaluación mediante el IMC para la edad facilita la detección de situaciones de bajo peso, normo peso, sobrepeso y obesidad, constituyendo una herramienta clave para el seguimiento del crecimiento y desarrollo durante la etapa escolar.

Para realizar una clasificación precisa y un seguimiento adecuado del crecimiento, es necesario utilizar gráficas de curvas de IMC (13).

3.2.3. Entidad materia de estudio

Se encuentra en Andahuaylas y es una institución pública con gestión privada, según Ley 24088, Artículo 71, Inciso b.). Su inicio oficial data del 11/02/2004, R.F. N° 00119-2004. Originalmente, esta institución se denominaba Escuela Concertada Intervida, pero en 2007 adoptó el nombre actual, estableciéndose en el barrio Suylluacca, San Jerónimo. La gestión de la escuela se realiza bajo un Convenio Marco de Cooperación Interinstitucional que involucra al MINEDU, DREA, UGEL-A y Solaris Perú (8).

En su año inaugural, la escuela brindó educación a niños del nivel inicial (5 años) y a alumnetos de primaria. Actualmente, cuenta con 26 secciones y atiende a un total de 641 alumnos distribuidos en 120 en Nivel Inicial, 321 en Nivel Primaria y 207 en Nivel

Secundaria. El equipo de trabajo está conformado por un Gestor y subdirectores para los niveles Inicial y Secundario, 6 docentes y 2 auxiliares en inicial; 16 docentes y personal de servicio en primaria; y 12 docentes junto a un auxiliar en secundaria (21).

3.3. Definición de términos

- **Alimentos constructores**

Suministran proteínas y minerales primordiales para crecer y reparar tejidos corporales (5).

- **Alimentos energéticos**

Son excelentes en grasas y carbohidratos que dotan de energías necesarias para cumplir labores diarias (5).

- **Alimentos reguladores**

Alimentos ricos en vitaminas y minerales que ayudan a mantener el equilibrio del organismo y prevenir deficiencias (5).

- **Dieta equilibrada**

Patrón alimenticio que incluye variedades de alimentos en las proporciones correctas para mantener una buena salud (5)

- **Escolares**

Niños en edad escolar que están en proceso de educación formal en niveles básicos (7).

- **Estado nutricional**

Condición física resultante de la cantidad y calidad de nutrientes que recibe el cuerpo, reflejando la salud general y el desarrollo (6).

- **Hábitos alimenticios**

Patrones recurrentes sobre ingestas y selección de alimentos que afectan las dietas y la salud general (5).

- **Hábitos alimenticios saludables**

Son patrones de alimentación que promueven la salud y el bienestar, evitando la ingesta excesiva de alimentos demasiado procesados y manteniendo una hidratación adecuada (5).

- **IMC**

Medida que evalúa las relaciones entre los pesos y las tallas de alturas de los individuos para clasificar su estado nutricional (8).

- **Obesidad**

Condiciones de exceso de grasa que puede causar problemas de salud graves, evaluada por un IMC elevado (8).

- **Sobrepeso**

Situación donde el peso del cuerpo es mayor al rango saludable para una altura específica, medido comúnmente por el IMC (8).

IV. Metodología

4.1. Tipo y nivel de investigación

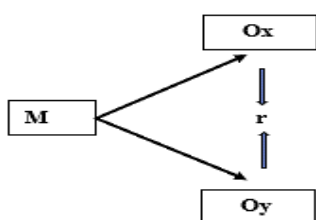
4.1.1. Tipo de investigación

Es de tipo básica pura, que tuvo como intención ampliar y profundizar los conocimientos teóricos sobre dichos hábitos alimenticios y estados nutricionales en escolares (27). Se buscó comprender la asociación entre estas variables desde una perspectiva científica, con fines exclusivamente académicos y formativos.

4.1.2. Nivel de investigación

Correlacional, porque presta su atención en el comportamiento de las variables. Por lo tanto, se determina si ambas variables se hallan o no asociados entre sí en la realidad (9). Al no ser experimental y relacional a la vez, estuvo caracterizado por la imposibilidad de manipular variables, sin alterar la realidad y a partir de ello, estudiándolo solamente en su contexto real, tal como se dan en su contexto natural (10). Es además de tipo transeccional o transversal.

Figura 1. Diseño



Interpretación

M, = muestra. Ox, = Hábitos alimenticios. Oy, = Estado nutricional;

r, = relación/asociación entre Ox, Oy.

4.2. Ámbito temporal y espacial

4.2.1. Temporal

Se ejecutó desde diciembre del año 2024 ampliándose hasta marzo del 2025.

4.2.2. Espacial

Quedó desarrollado en la I.E. 55006-20 San Jerónimo – Andahuaylas.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

En base a los datos recolectados en la Dirección de la Escuela Concertada Solaris, se cuenta con 321 escolares.

4.3.2. Muestra

De acuerdo a lo recomendado por Hernández y Mendoza (11) se procedió con la fórmula, además se considero el muestreo aleatorio simple.

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{E^2 (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Tabla 2. Valores estimados para las constantes de la fórmula

Nivel de confianza	Margen de error	Probabilidades	
		Éxito	Fracaso
Z = 95% ó 1,96	E = 5% ó 0,05	p = 50% ó 0,50	q = 50% ó 0,50
Reemplazo de valores en la fórmula			
$(1,96)^2 (0,50) (0,50) (321)$			
$(0,05)^2 (321-1) + (1,96)^2 (0,50) (0,50)$			
Muestra a evaluar		Muestreo	
n = 175 escolares		Probabilístico	

Criterios de inclusión Escolares del 3ro grado al 5to grado en ambos sexos de la escuela Solaris – Andahuaylas y que manifiesten su voluntad de participar con la autorización (asentimientos informados) firmado por los respectivos progenitores y/o tutores.

Criterios de exclusión

Escolares de otras instituciones educativas ajenas a la evaluada.

4.4. Instrumentos

La técnica empleada fue la encuesta (11), y la técnica de la observación para las valoraciones de los estados nutricionales. Para las mediciones de la variable 1 ha sido un cuestionario validado por 03 jueces expertos especialistas en enfermería. El mismo, que estuvo conformado por 13 preguntas en base a las dimensiones: Frecuencias, tipos y lugares de consumo, cada una con 3 alternativas como respuesta, donde fueron clasificados en:

- Hábitos alimenticios saludables 32 a 39 puntos
- Hábitos alimenticios mediamente saludable un puntaje de 23 a 31 puntos
- Hábitos alimenticios no saludables 13 a 22 puntos.

Considerando que las alternativas valen: 1ra alternativa =1 punto, 2da alternativa=2puntos, 3ra alternativa =3puntos

En tanto, el instrumento abocado al estado nutricional fue la ficha de valoración nutricional donde se consideraron datos antropométricos, edad, peso, sexo y talla.

- Obesidad >2DE
- Sobrepeso >1DE a 2DE
- Normal 1DE a -2DE
- Delgadez <-2DE a -3DE
- Delgadez severa <-3DE

La confiabilidad hallada con Alfa de Cronbach resultó siendo 0.871 reflejando buena consistencia interna de los datos.

4.5. Procedimiento

Se utilizaron diversos métodos y técnicas cuidadosamente seleccionados, garantizando la rigurosidad del proceso. Los instrumentos practicados quedaron sometidos a procesos de validaciones con participación de expertos en el asunto, asegurando su pertinencia y confiabilidad para la aplicación en el contexto educativo. Posteriormente, se obtuvo la autorización formal de la entidad para encuestar y proceder con las valoraciones antropométricas en los estudiantes matriculados durante el año correspondiente. De igual manera, se consiguió los consentimientos informados de los progenitores. Este procedimiento permitió desarrollar la investigación de manera ética y sistemática.

4.6. Análisis de datos

Quedó consumado gracias a la estadística descriptiva, organizando y resumiendo los datos recolectados. Asimismo, para la asociación se aplicó las pruebas de Rho Spearman. Estos métodos permitieron identificar patrones y asociaciones significativas que contribuyen a las conclusiones de la investigación.

Adicionalmente, se desarrollaron sábanas de datos, vaciados correctamente en Excel, y exportados al Spss ver. 27.

Tabla 3. Prueba de normalidad de datos

		Total, Obj.	Dim 1	Dim 2	Dim 3	Estado Nutricional
N		175	175	175	175	175
Parámetros normales	Media	34,85	10,58	15,8	8,42	1,50
	Desviación	2,651	1,030	1,61	1,052	,501
Máximas	Absoluta	,192	,337	,191	,451	,342
diferencias	Positivo	,094	,223	,094	,292	,339
extremas	Negativo	-,192	-,337	-,191	-,451	-,342
Estadístico de prueba		,192	,337	,191	,451	,391
Sig. (bilateral) ^c		,000	,000	,000	,000	,000

Por ello se ha empleado en Rho de Spearman para lograr los objetivos propuestos.

4.7. Consideraciones éticas

La realización de estudios, especialmente en el ámbito escolar, requiere un estricto cumplimiento de consideraciones éticas para salvaguardar la dignidad, demás derechos y bienestar de los participantes. También se solicitó el asentimiento informado, adaptando la explicación a su nivel de comprensión para garantizar su voluntariedad y participación consciente. Se garantiza la confidencialidad y reserva de la data y resultados obtenidos, asegurando que la información es manejada anónimamente y utilizada en la pesquisa con exclusividad. El estudio estuvo supervisado por la directora y los docentes de las aulas donde se aseguró que la libertad sin coerción, permitiendo que los niños puedan retirarse cuando ellos quisieran. Estas consideraciones garantizaron un enfoque ético y responsable.

V. Resultados y discusión

5.1. Resultados

Los mismos se muestran por ítems que han sido agrupados en sus respectivas dimensiones que componen el par de variables.

5.1.1. Presentación de resultados de los ítems de la dimensión 1 variable hábitos alimenticios:

Frecuencia de comidas de los estudiantes de la I.E. Concertada Solaris

Tabla 4. ¿Cuántas veces comes en un día?

Válido	Frecuencia	Porcentaje
2 veces	14	8,0
3 a 5 veces	132	75,4
5 a más veces	29	16,6
Total	175	100,0

Fuente: Spss 27

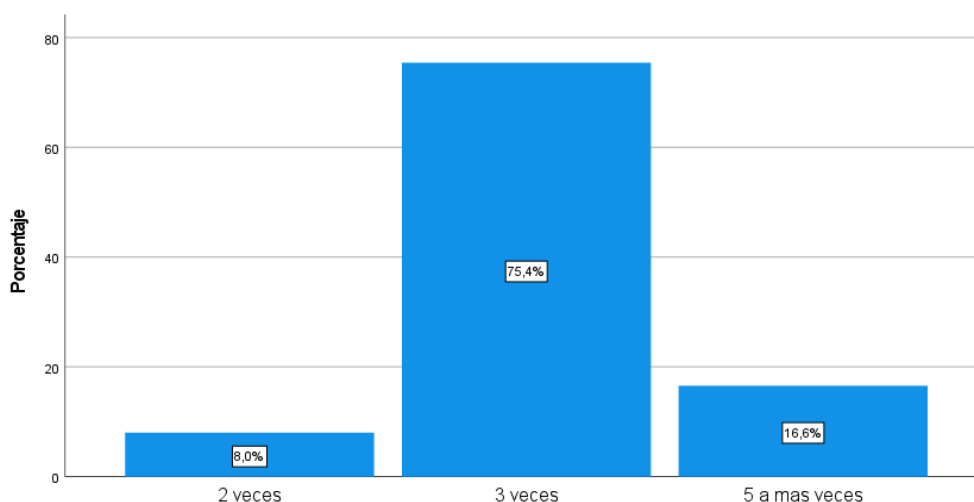


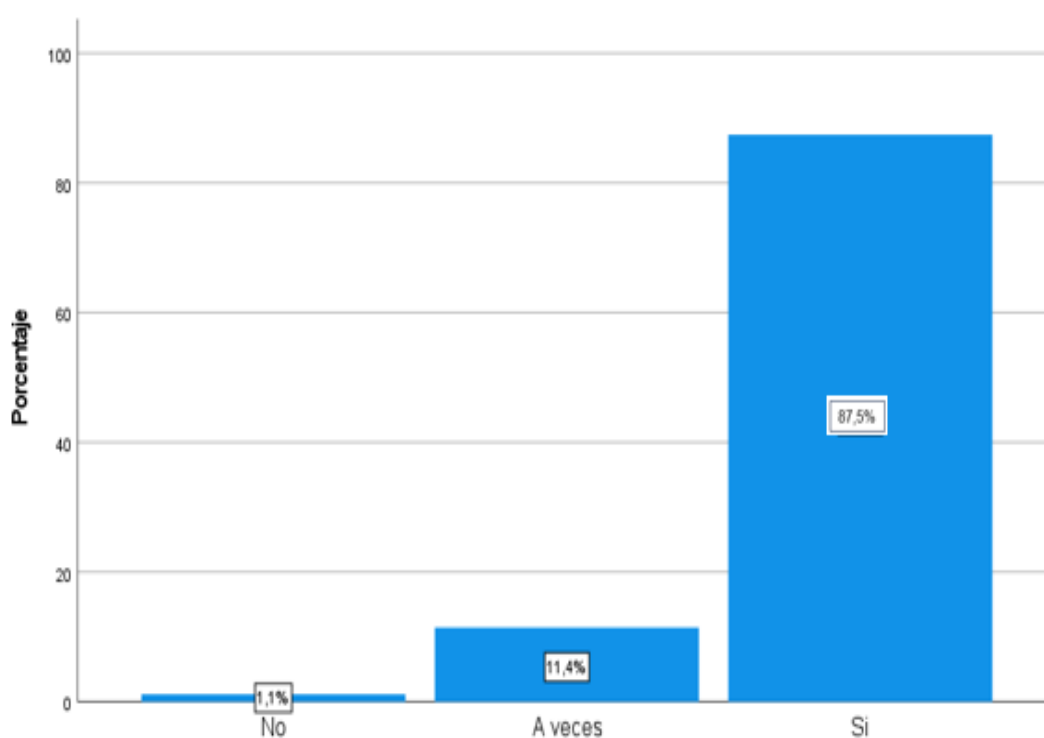
Figura 2. ¿Cuántas veces comes en un día?

La mayoría de intervenidos de la citada entidad educativa tienden a comer tres veces al día, representando un 75,4% del total. Un grupo menor, del 16,6%, consume alimentos de cinco a más veces al día, mientras que un 8% ingesta dos comidas diarias.

Tabla 5. ¿Tomas desayuno todos los días?

Válido	Frecuencia	Porcentaje
No	2	1,1
A veces	20	11,4
Si	153	87,5
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

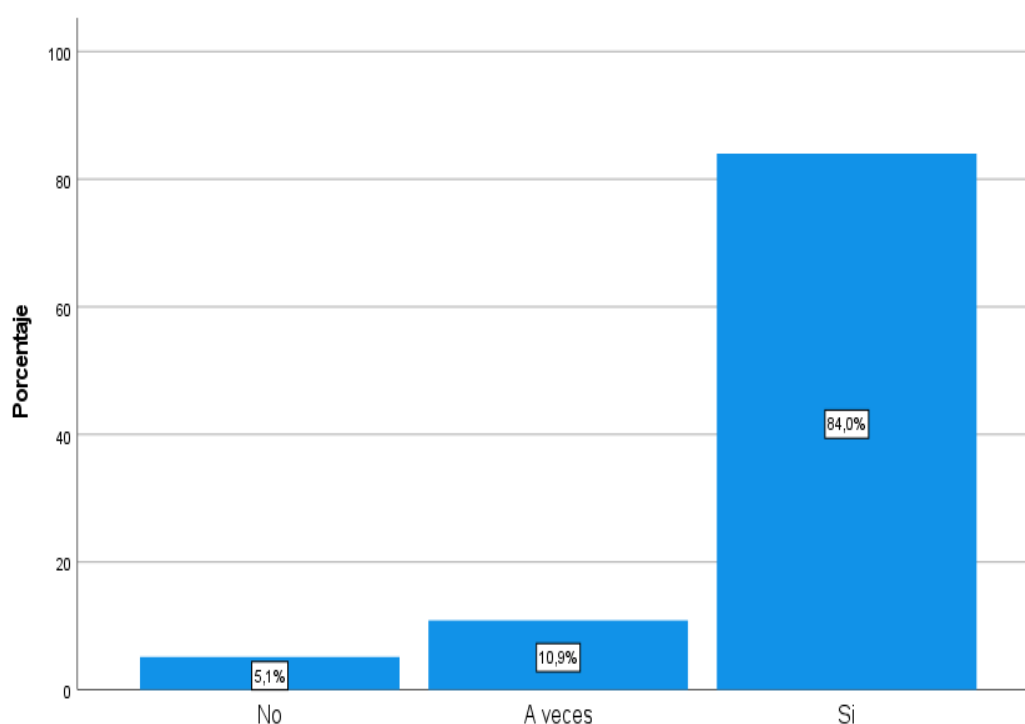
**Figura 3.** ¿Tomas desayuno todos los días?

Los intervenidos en su mayor parte, reportan que siempre desayunan por la mañana, siendo saludable el hábito alimenticio en 87,5% y constante en esta población. Un pequeño porcentaje, el 11,4%, señala que a veces desayunan, mientras que solo el 1,1% afirma que no desayunan. Esto refleja una sólida adherencia al desayuno como parte de la rutina cotidiana de la mayoría.

Tabla 6. ¿Almuerzas todos los días?

Válido	Frecuencia	Porcentaje
No	9	5,1
A veces	19	10,9
Si	147	84,0
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

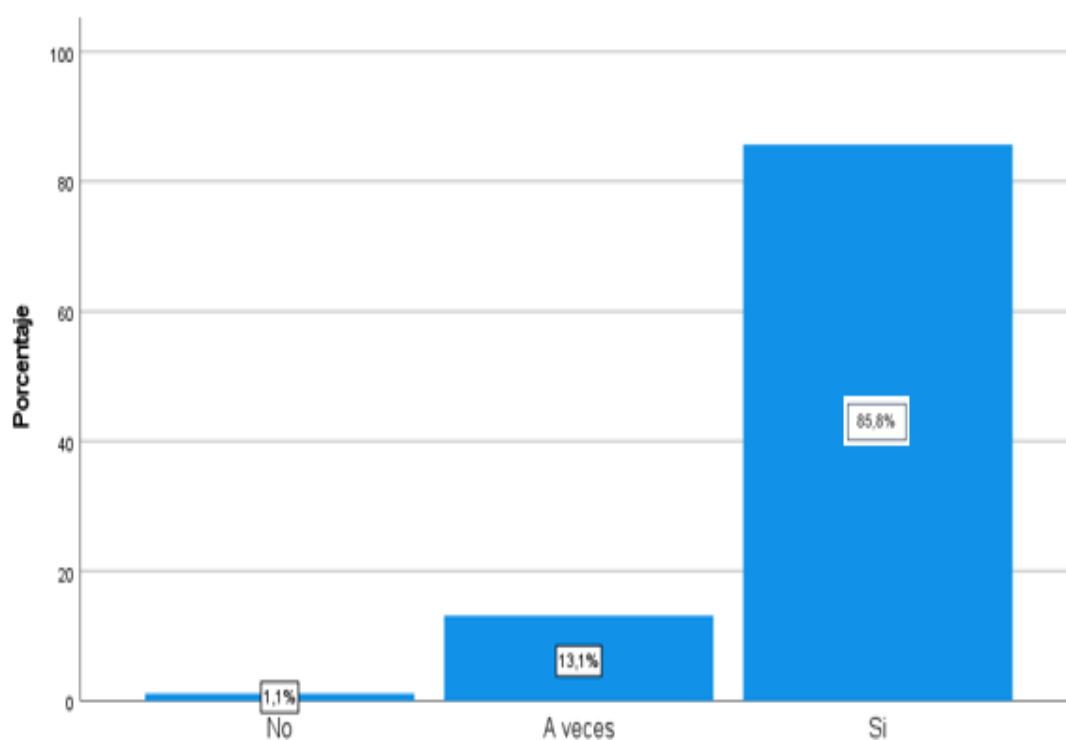
**Figura 4.** ¿Almuerzas todos los días?

Los intervenidos en su mayor parte, reportan que siempre almuerzan al mediodía, siendo saludable el hábito alimenticio en 84% y constante en esta población. Un pequeño porcentaje, el 10,9%, señala que a veces almuerzan, mientras que solo el 5,1% afirma que no almuerzan. Esto refleja una sólida adherencia al almuerzo como parte de la rutina cotidiana de la mayoría.

Tabla 7. ¿Cenas todos los días?

Válido	Frecuencia	Porcentaje
No	2	1,1
A veces	23	13,1
Si	150	85,8
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

**Figura 5.** ¿Cenas todos los días?

Los intervenidos en su mayor parte, reportan que siempre cena por las noches, siendo el 85,8% y constante en esta población. Un pequeño porcentaje, el 13,1%, señala que a veces cenar, mientras que solo el 1,1% afirma que no cenar. Esto refleja una sólida adherencia a la cena como parte de la rutina cotidiana de la mayoría.

5.1.2. Hallazgos de los ítems dimensión 2: Tipos de alimentos consumidos en Solaris

Tabla 8. ¿Los alimentos y porciones de cereales que consumen al día son?

Válido	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 4 porciones	4	2,3
4 a 5 porciones	39	22,3
6 a 7 porciones	132	75,4
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

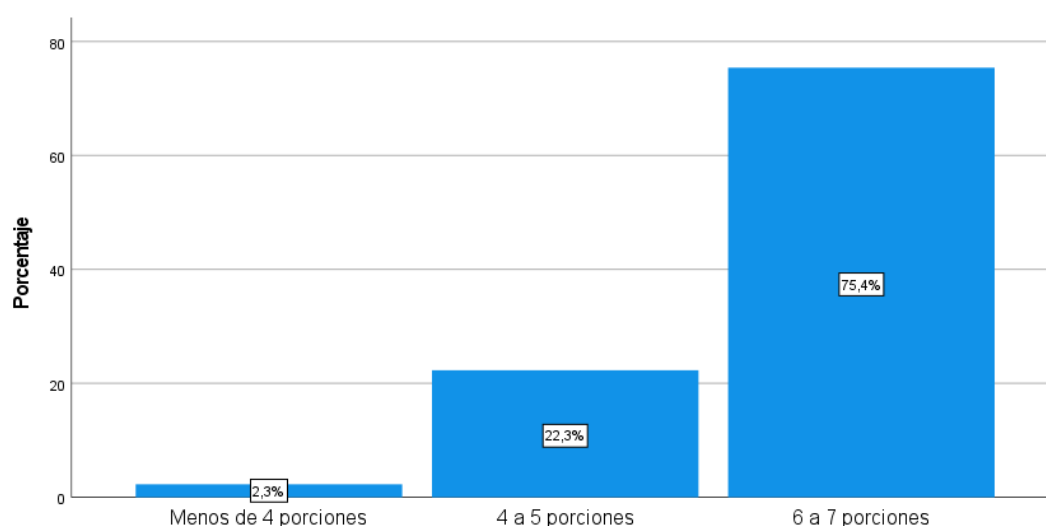


Figura 6. ¿Los alimentos y porciones de cereales que consumen al día son?

La mayoría del estudiantado, es decir, 75,4%, consumen de 6 a 7 porciones de cereales al día, mostrando una predominancia saludable en este grupo de alimentos. Un 22,3% consume 4 a 5 porciones, mientras que un 2,3% reporta ingerir menos de 4 porciones el cual no cumple con el mínimo de porciones recomendadas. Sin embargo, la mayoría mantiene un consumo saludable de cereales en su alimentación diaria.

Tabla 9. ¿Los alimentos y porciones de verduras y frutas que consumes diariamente son?

Válido	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna porción	7	4,0
1 porción	7	4,0
2 a 3 porciones	161	92,0
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

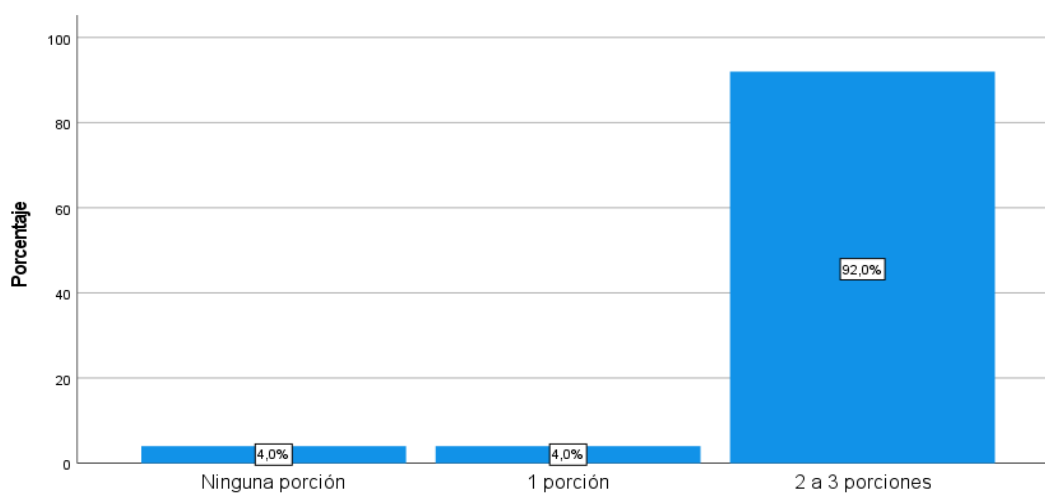


Figura 7. ¿Los alimentos y porciones de verduras y frutas que consumes?

La mayoría de los encuestados, es decir, 92%, consumen de 2 a 3 porciones de verduras y frutas al día, mostrando una predominancia en la ingesta alta de este grupo alimenticio, saludable y cumplimiento adecuado de las porciones recomendadas. Un 4% consume 1 porción, mientras que un 4% reporta ingerir ninguna porción. Esto indica que la mayoría mantiene un consumo considerable de verduras y frutas en su dieta diaria.

Tabla 10. ¿Los alimentos y porciones de lácteos que ingieres al día (leche, yogurt, queso) son?

Válido	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna o menos de 1 porción	4	2,3
1 a 2 porciones	10	5,7
3 porciones	161	92,0
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

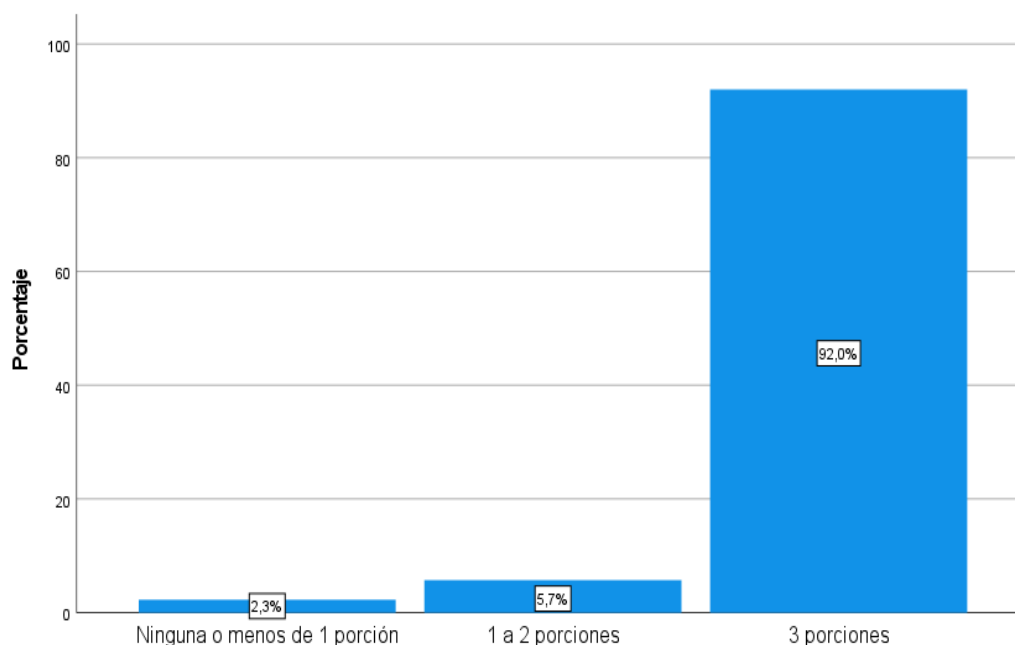


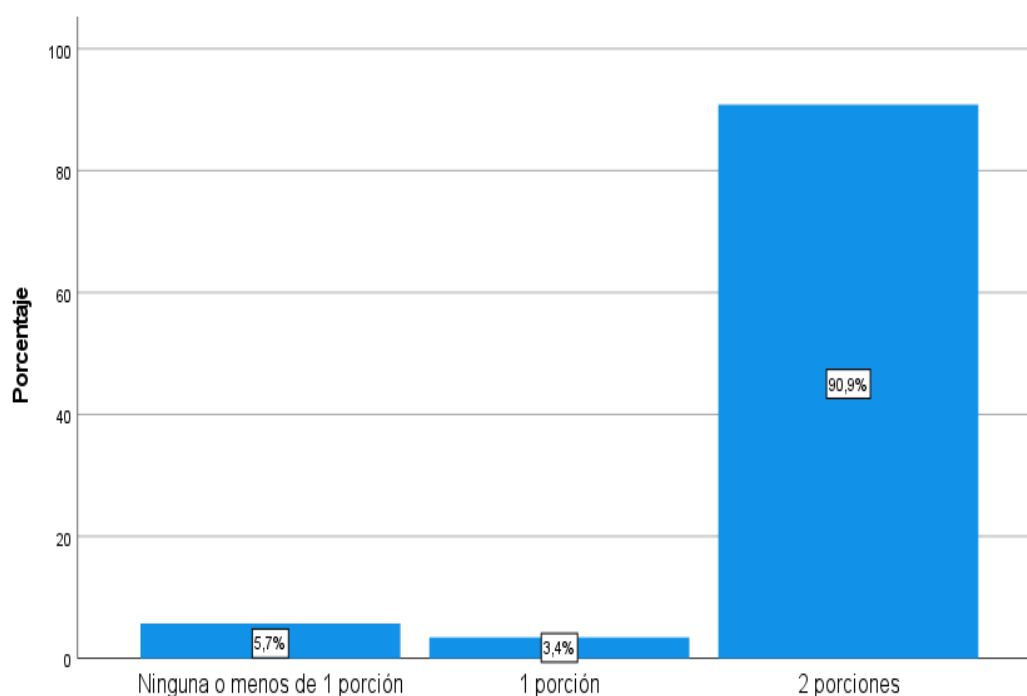
Figura 8. ¿Los alimentos y porciones de lácteos ingieres al día?

La mayoría de los encuestados, es decir, 92%, consumen 3 porciones de lácteos al día, mostrando una predominancia en la ingesta recomendada de este grupo alimenticio. Un ,7% consume 1 a 2 porciones, mientras que un 2,3% reporta ingerir ninguna o menos de 1 porción. Esto indica que la mayoría mantiene unos consumos considerables de lácteos en sus dietas diarias.

Tabla 11. ¿Los alimentos y porciones de carnes y huevos que consumes al día son?

Válido	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna o menos de 1 porción	10	5,7
1 porción	6	3,4
2 porciones	159	90,9
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

**Figura 9.** ¿Los alimentos y porciones de carnes y huevos que consumes?

En su mayor parte, los encuestados, es decir, 90,9%, consumen 2 porciones de carnes y huevos al día, mostrando una predominancia en la ingesta alta y recomendada de este grupo alimenticio. Un 3,4% consume 1 porción, mientras que un 5,7% reporta ingerir ninguna o menos de 1 porción". Esto indica que la mayor parte mantienen consumos considerables de estos alimentos en sus dietas diarias.

Tabla 12. ¿Los alimentos y porciones de azúcares que consumes (azúcar rubia o miel o mermelada) son?

Válido	Frecuencia	Porcentaje
Mas de 3 porciones	10	5,7
1 porción	57	32,6
2 a 3 porciones	108	61,7
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

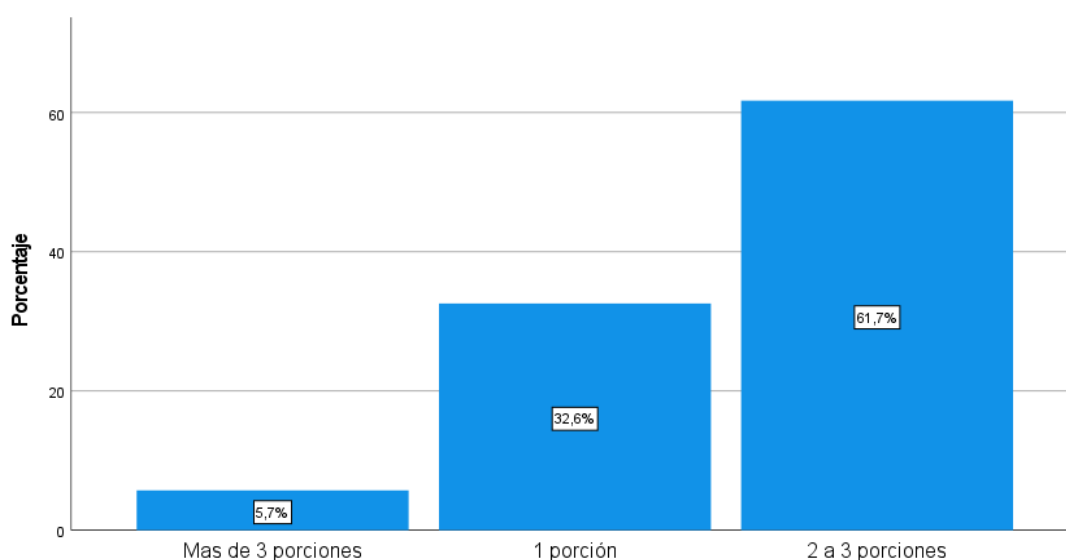


Figura 10. ¿Los alimentos y porciones de azúcares que consumes?

En su mayor parte, los encuestados, es decir, 61,7%, consumen 2 porciones de azúcares al día, mostrando una predominancia en la ingesta alta de este grupo alimenticio. Un 32,6% consume 1 porción, mientras que un 5,7% reporta ingerir más de 3 porciones diarias. Esto indica que la mayor parte mantienen consumos considerables de estos alimentos en sus dietas diarias.

Tabla 13. ¿Los alimentos y porciones de grasas que consumes al día (aceite vegetal, frutos secos) son?

Válido	Frecuencia	Porcentaje
Mas de 3 porciones	65	37,1
1 porción	59	33,7
2 a 3 porciones	51	29,1
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

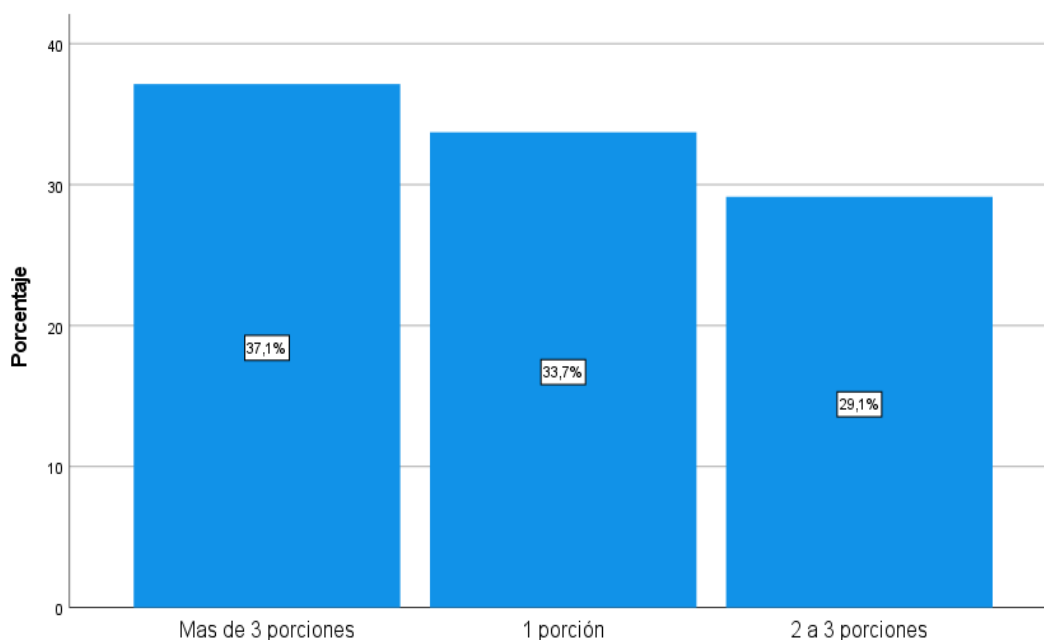


Figura 11. ¿Los alimentos y porciones de grasas que consumes al día son?

En su mayor parte, los encuestados, es decir, 37,1%, consumen más de 3 porciones diarias, mostrando una predominancia en la ingesta alta de este grupo alimenticio. Un 33,7% consume 1 porción, mientras que un 29,1% reporta ingerir 2 a 3 porciones diarias. Esto ha indicado que la mayor parte ha mantenido consumos considerables de estos alimentos en sus dietas cotidianas.

5.1.3. Hallazgos de ítems dimensión 3: Lugares de consumo de alimentos por parte del estudiantado de la I.E. Concertada Solaris.

Tabla 14. ¿Dónde desayunas?

Válido	Frecuencia	Porcentaje
En puestos ambulantes o lo primero encontrado	13	7,4
En restaurantes	4	2,3
Casa	158	90,3
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

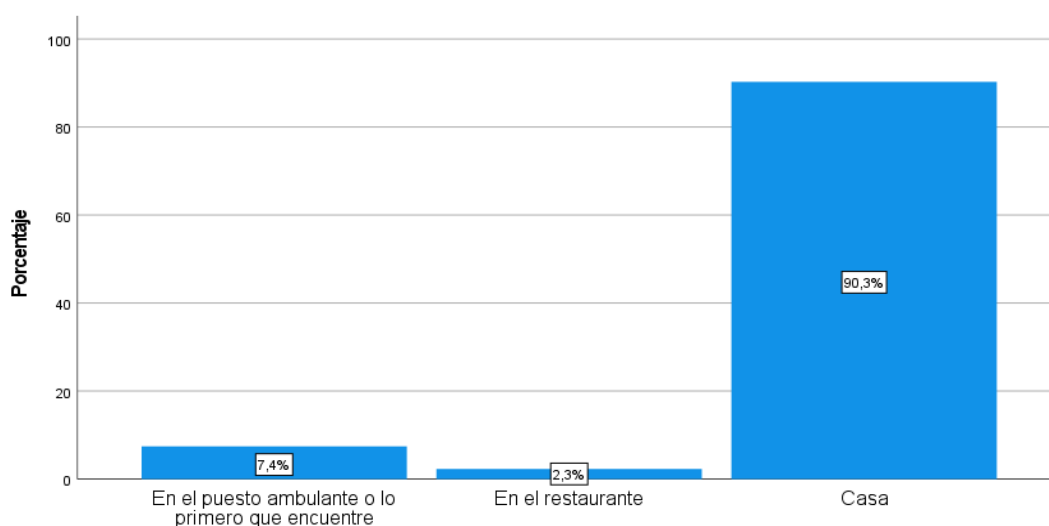


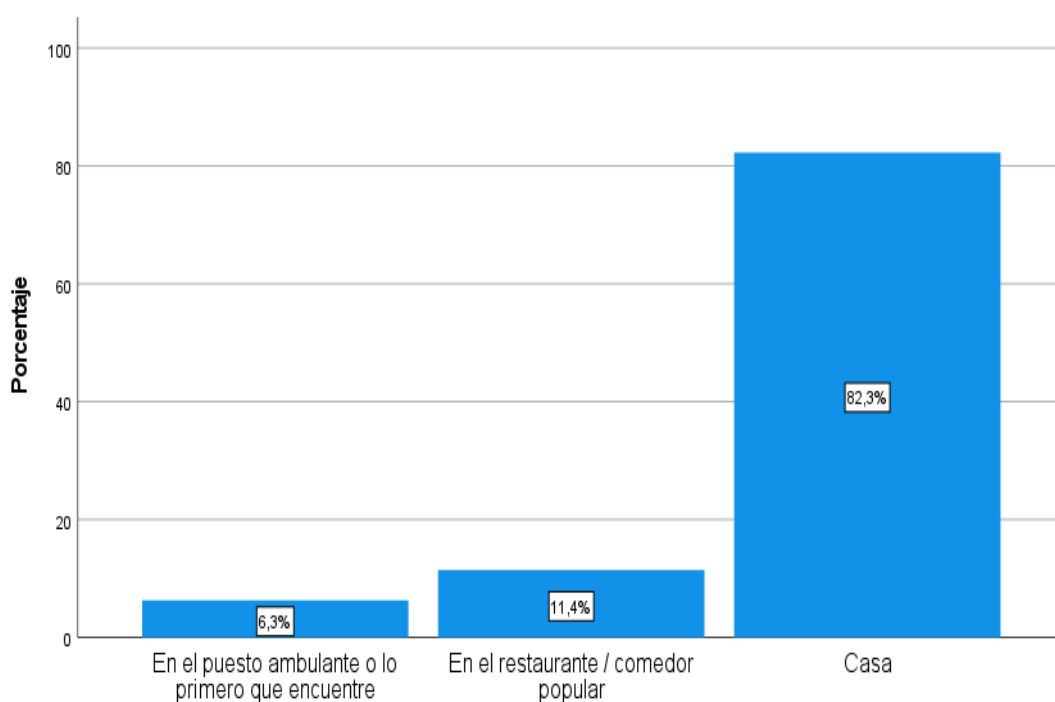
Figura 12. ¿Dónde desayunas?

En su mayor parte, los encuestados, es decir, 90,3%, consumen su desayuno en casa, mostrando una predominancia importante de consumir sus alimentos de manera saludable. Un 7,4% consume en el puesto ambulatorio o en lo primero encontrado, mientras que un 2,3% reporta ingerir diariamente en el restaurante. Esto indica que la mayoría mantiene un consumo considerable de desayunos en sus casas.

Tabla 15. ¿Dónde almuerzas y cenas?

Válido	Frecuencia	Porcentaje
En puestos ambulantes o lo primero encontrados	11	6,3
En restaurantes / comedor popular	20	11,4
Casa	144	82,3
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

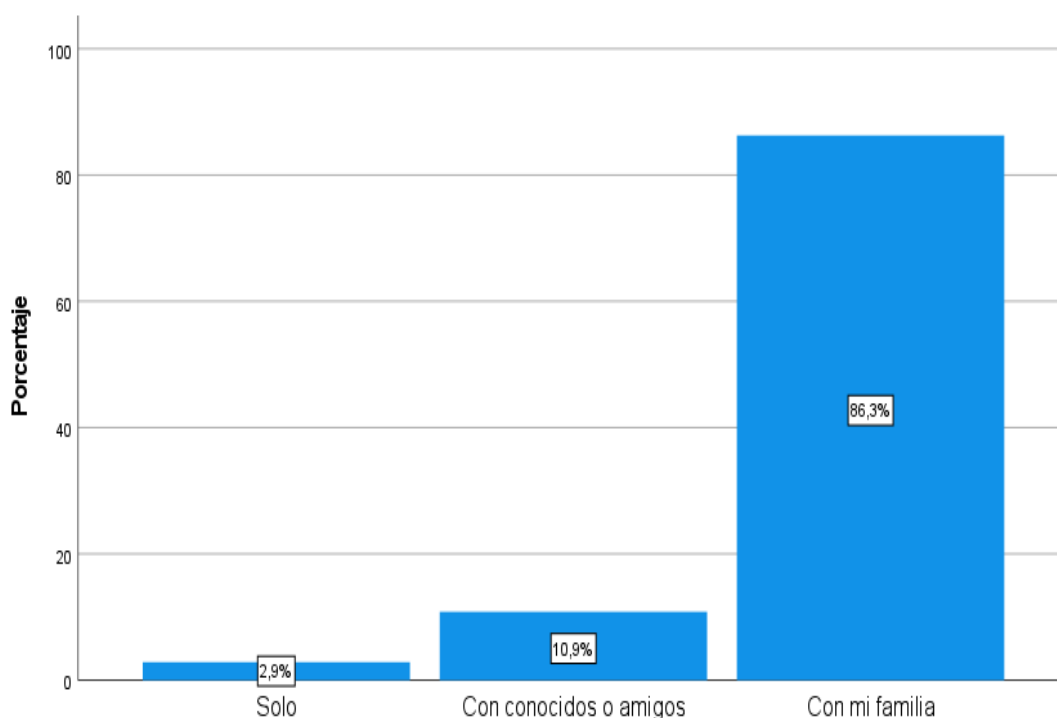
**Figura 13.** ¿Dónde almuerzas y cenas?

En su mayor parte, los encuestados, es decir, 90,3%, almuerzan y cenan en casa, mostrando una predominancia. Un 7,4% consume en el puesto ambulatorio o en lo primero encontrado, mientras que un 2,3% reporta ingerir diariamente en el restaurante. Esto indica que la mayoría mantiene un consumo considerable de desayunos en sus casas.

Tabla 16. ¿Con quienes consumes tus alimentos?

Válido	Frecuencia	Porcentaje
Solo	5	2,9
Con conocidos o amigos	19	10,9
Con mi familia	151	86,3
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

**Figura 14.** ¿Con quienes consumes tus alimentos?

En su mayor parte, los encuestados, es decir, 86,3%, consumen sus alimentos con sus familias, mostrando una predominancia. Un 10,9% consumen con conocidos o amigos, mientras que un 2,9% reporta ingerir diariamente sus alimentos solo. Esto indica que la mayor parte ha mantenido consumos de alimentos de manera familiar.

5.1.4. Presentación de la baremación de la variable 1:

Tabla 17. Niveles de los hábitos alimenticios

Válido	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	18	10,3
Medianamente saludable	74	42,3
Saludable	83	47,4
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

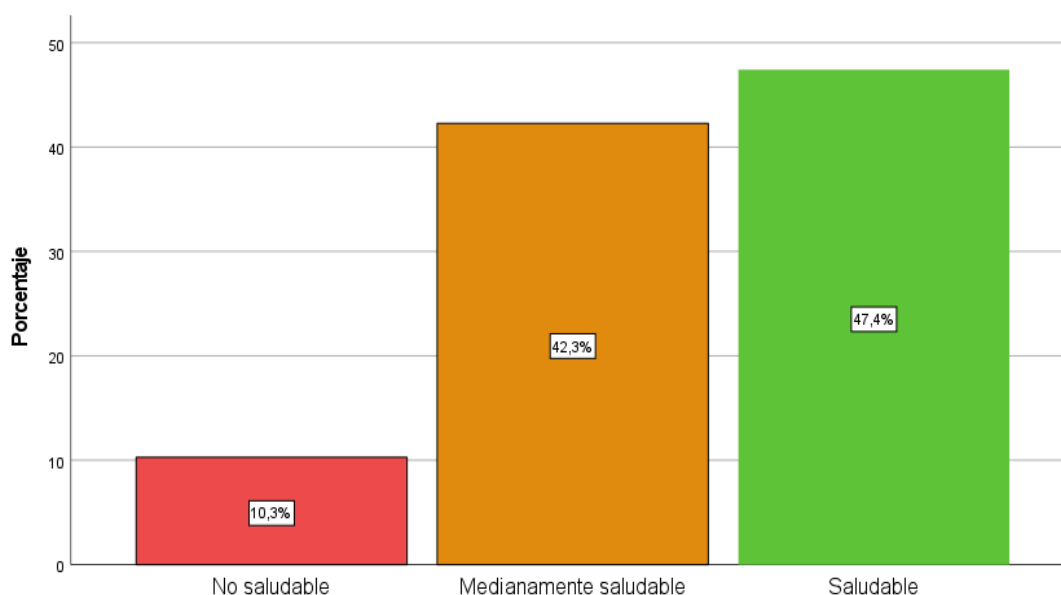


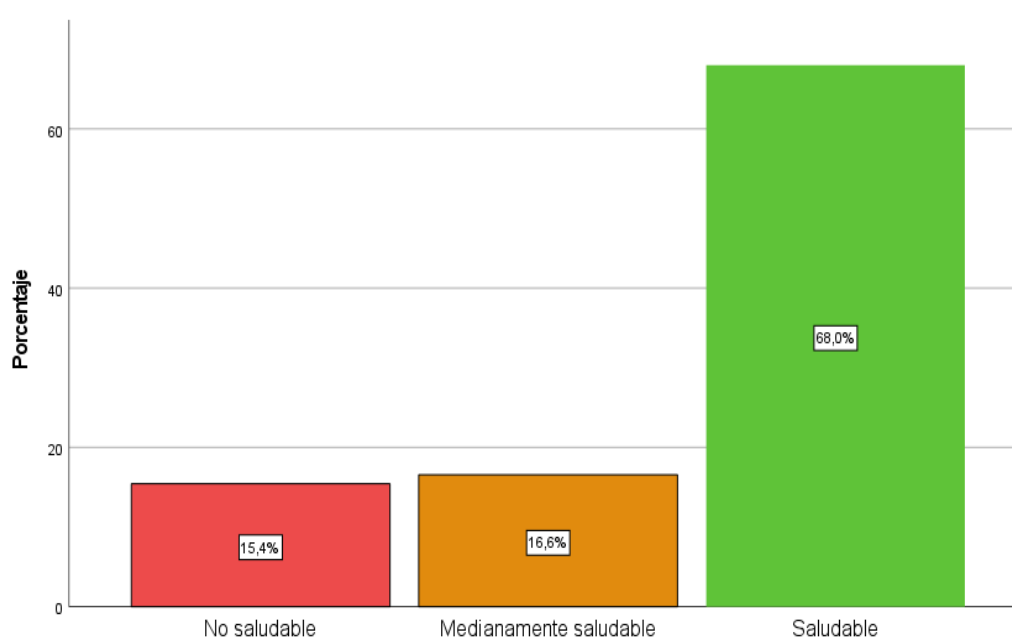
Figura 15. Niveles de los hábitos alimenticios

Los hallazgos revelan que casi la mitad de los alumnos de Solaris, 47,4%, tienen hábitos alimenticios considerados como saludables, mientras que un 42,3% presentaron un nivel medianamente saludable. Solo un 10,3% del estudiantado posee hábitos no saludables. Esta distribución ha indicado una tendencia positiva hacia prácticas alimentarias adecuadas, sin embargo, aún existe un segmento que requiere promoción y educación nutricional para mejorar su estado alimenticio general.

Tabla 18. Niveles de la dimensión 1: Frecuencia de comidas-tiempos de comidas

Válido	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	27	15,4
Medianamente saludable	29	16,6
Saludable	119	68,0
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

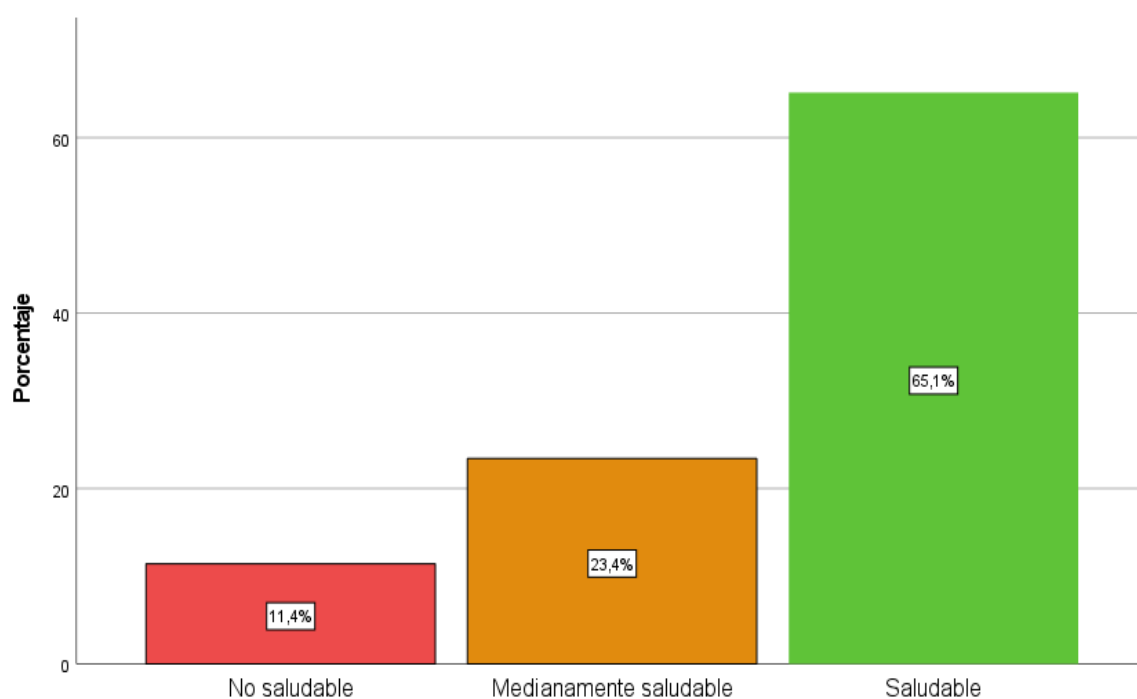
**Figura 16.** Niveles de la dimensión 1: Frecuencia de comidas-tiempos de comidas

Los hallazgos revelan que 68% de alumnos de Solaris han presentado una frecuencia de comidas y tiempos alimenticios considerados saludables, evidenciando una buena organización en sus hábitos diarios. Un 16,6% tiene hábitos medianamente saludables, mientras que un 15,4% exhibe prácticas no saludables. Estos resultados reflejan una mayoría con rutinas alimentarias apropiadas, aunque una proporción significativa necesita mejorar para optimizar su salud, ya que la regularidad en las ingestas se asocia a mejores indicadores nutricionales.

Tabla 19. Niveles de la dimensión 2: Tipos de alimentos que consume

Válido	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	20	11,4
Medianamente saludable	41	23,4
Saludable	114	65,1
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

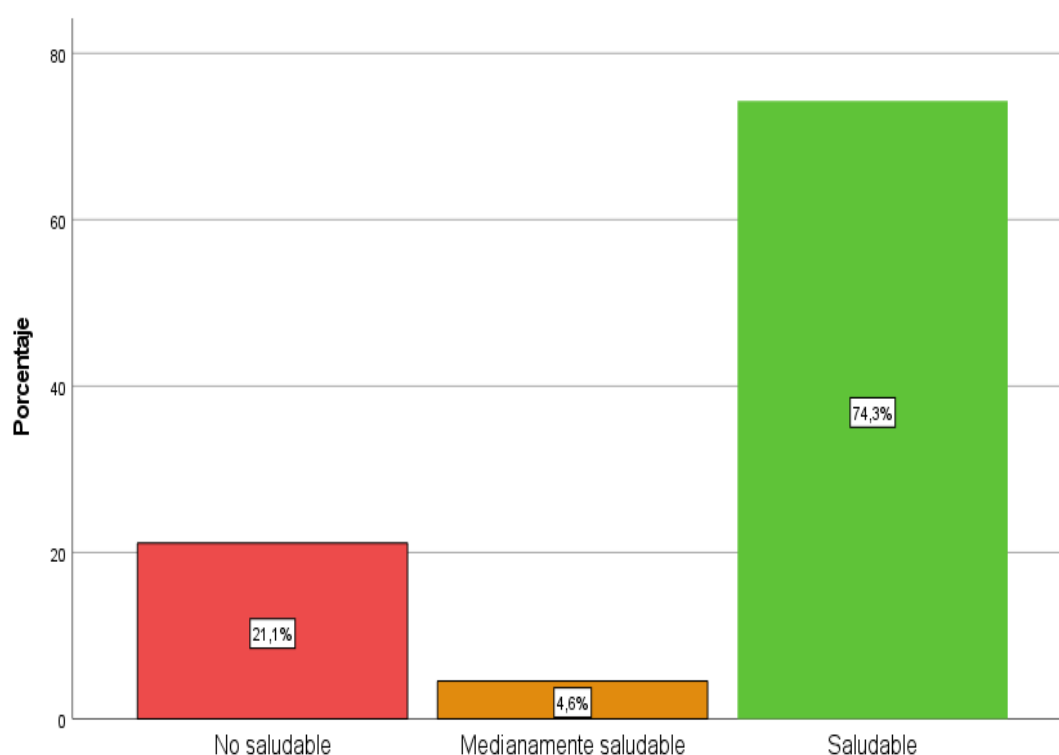
**Figura 17.** Niveles de la dimensión 2: Tipos de alimentos que consume

Las evidencias indican que 65,1% consumen tipos de alimentos considerados saludables, mientras que 23,4% tiene un consumo medianamente saludable. Un 11,4% presenta una alimentación no saludable, caracterizada por la ingesta de alimentos no adecuados para una correcta salud. Estos alimentos no saludables pueden negativamente afectar la salud. La mayoría, sin embargo, mantiene una dieta saludable, equilibrada y nutritiva que favorecen el bienestar.

Tabla 20. Niveles de la dimensión 3: Lugares de consumo

Válido	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	37	21,1
Medianamente saludable	8	4,6
Saludable	130	74,3
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

**Figura 18.** Niveles de la dimensión 3: Lugares de consumo

Los estudiantes de Solaris revelan que, en 74,3% su lugar de consumo es catalogado como "saludable", lo que indica que la mayoría consume alimentos en entornos que promueven una alimentación balanceada y adecuada. Un 21,1% tiene lugares de consumo "no saludables", y por último, 4,6% ha revelado que, el lugar donde consume sus alimentos fue medianamente saludable.

5.1.5. Presentación de la baremación, variable 2:

Tabla 21. Estadísticas descriptivas - variable 2. Grado de educación

Válido	Frecuencia	Porcentaje
Tercer	27	15,4
Cuarto	78	44,6
Quinto	70	40,0
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

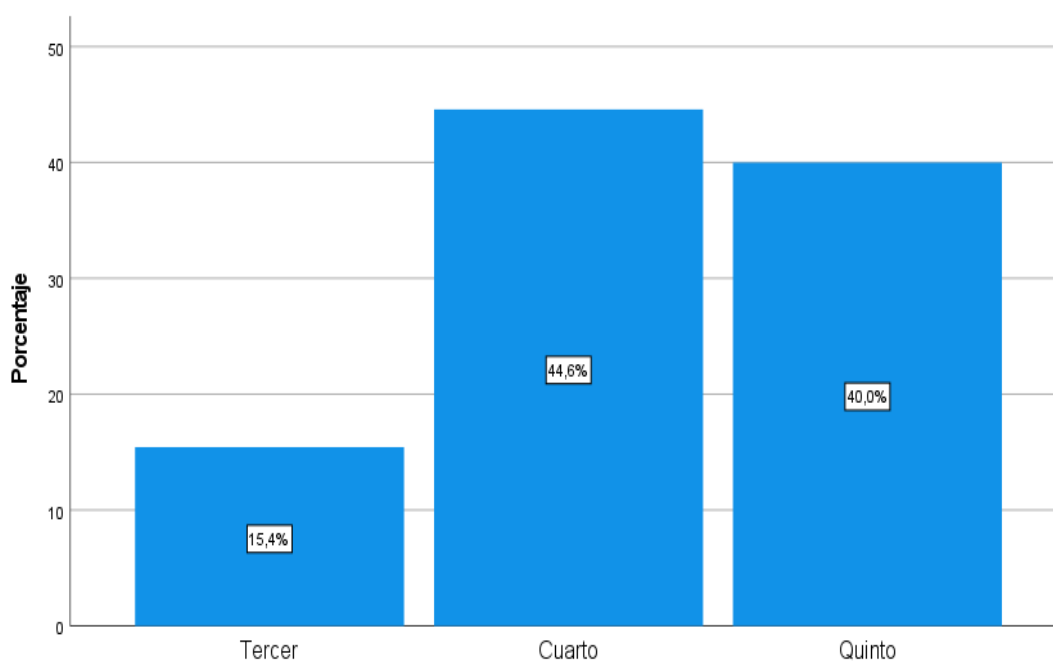


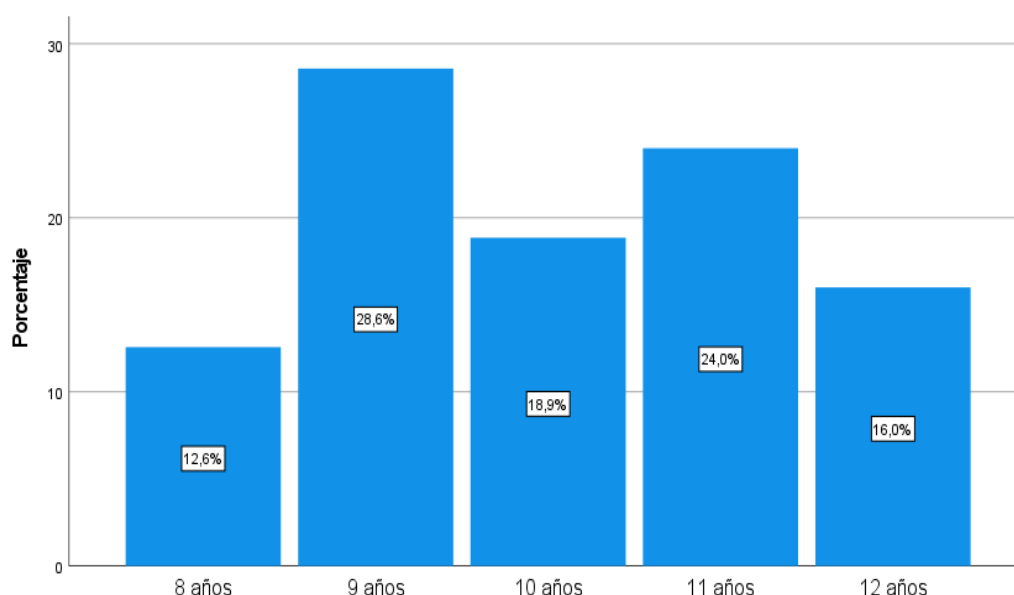
Figura 19. Estadísticas descriptivas de la variable 2. Grado de educación

La distribución del alumnado por grado en la muestra indica que el 44,6% corresponde a Cuarto, seguido por un 40% en Quinto y un 15,4% en Tercero. Esta información aporta un contexto demográfico básico para la interpretación de los hábitos alimenticios, permitiendo analizar posibles variaciones en función del nivel educativo.

Tabla 22. Estadísticas descriptivas de la variable 2. Edad de los alumnos

Válido	Frecuencia	Porcentaje
8 años	22	12,6
9 años	50	28,6
10 años	33	18,9
11 años	42	24,0
12 años	28	16,0
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

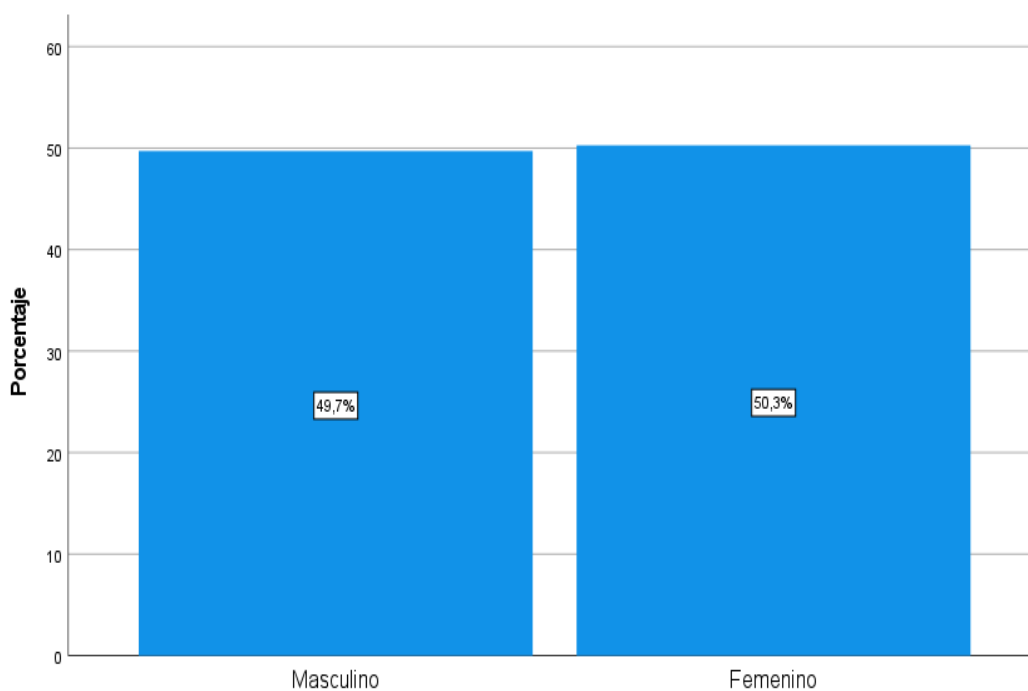
**Figura 20.** Estadísticas descriptivas de la variable 2. Edad de los alumnos

Las distribuciones muestran que el grupo más numeroso tiene 9 años con un 28,6%, seguido por 11 años con 24%, y 10 años con 18,9%. Los alumnos de ocho y doce años conforman grupos más pequeños con 12,6% y 16%, respectivamente. Estas edades son coherentes con los rangos esperados para estudiantes de tercer a quinto grado de primaria, donde la edad promedio suele estar entre 8 y 12 años, acorde a las normas educativas de la mayoría de los sistemas escolares.

Tabla 23. Estadísticas descriptivas de la variable 2. Sexo del alumnado

Válido	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	87	49,7
Femenino	88	50,3
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

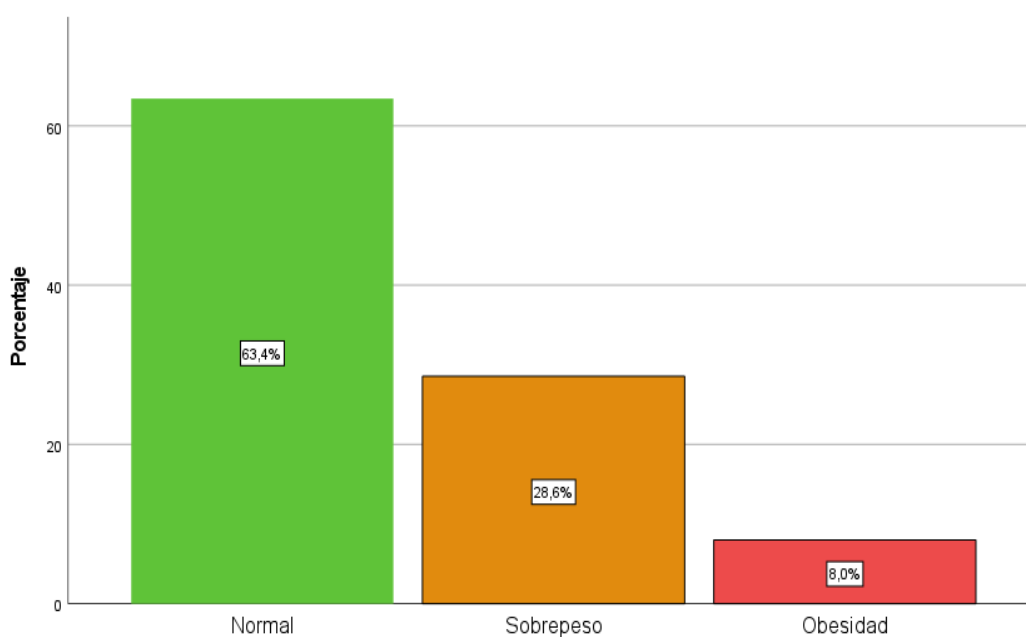
**Figura 21.** Estadísticas descriptivas de la variable 2. Sexo del alumnado

La distribución de género entre los estudiantes de Solaris es casi equitativa, con un 50,3% de Femenino y un 49,7% de Masculino. Esta paridad de género es típica en poblaciones escolares de primaria y puede favorecer un ambiente educativo inclusivo y equilibrado, promoviendo la igualdad de oportunidades y una dinámica de aprendizaje armónica entre ambos sexos.

Tabla 24. Niveles del estado nutricional

Válido	Frecuencia	Porcentaje
Normal	111	63,4
Sobrepeso	50	28,6
Obesidad	14	8,0
Total	175	100,0

Fuente: Obtenido Spss27

*Figura 22.* Niveles del estado nutricional

Según la información revelada, el 63,4% tienen normal estado nutricional, 28,6% presentó sobrepeso y 8% sufre de obesidad. Los resultados indicaron que, aunque la mayor parte ha mantenido un adecuado peso, casi un tercio de los alumnos enfrenta problemas de sobrepesos y obesidad, lo que requiere intervenciones educativas y nutricionales para mejorar su salud a largo plazo.

5.1.3. Análisis Inferencial

5.1.3.1. Prueba General de Hipótesis

H₀: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los escolares de primaria de la I.E. N° 55006-20 Escuela Concertada Solaris , Andahuaylas 2024

H₁: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los escolares de primaria de la I.E. N° 55006-20 Escuela Concertada Solaris,Andahuaylas 2024

Tabla 25. Relación general

Rho de Spearman		Estado nutricional
Hábitos alimenticios	Correlación	0,383**
	Sig. (bilateral)	0,000
	N	175

Los hallazgos presentan rho de 0,383 junto a un valor “p” de 0,000. Esto revela que, a medida que mejoran los hábitos alimenticios, el estado nutricional también tiende a mejorar, reflejando una relación directa con intensidad moderada y estadísticamente significativa entre el par de variables sometidas a prueba, según la dirección y fuerza del cálculo.

5.1.3.2. Prueba específica 1

H₀: No existe una relación significativa entre el número de comidas al día con el estado nutricional de los escolares de la I.E. N° 55006-20 Solaris

H₁: Existe una relación significativa entre el número de comidas al día con el estado nutricional de los escolares de la I.E. N° 55006-20 Solaris

Tabla 26. Relación: Número de comidas y estado nutricional

Rho de Spearman		Estado nutricional	
Número de comidas	Coeficiente	de	0,114**
	correlación		
	Sig. (bilateral)		0,000
	N		175

Los hallazgos presentan rho de 0,114 junto a un valor “p” de 0,000. Esto revela que, a medida que se optimiza las 5 comidas principales diarias, el estado nutricional también tiende a mejorar, reflejando una relación directa con intensidad débil y significativa entre el par de variables sometidas a prueba, según la dirección y fuerza calculada.

5.1.3.3. Prueba específica 2

H₀: No existe una relación significativa entre el tipo de alimentos que consume con el estado nutricional de los escolares de la I.E. N° 55006-20 Solaris

H₁: Existe una relación significativa entre el tipo de alimentos que consume con el estado nutricional de los escolares de la I.E. N° 55006-20 Solaris

Tabla 27. Relación: Tipo de alimentos y estado nutricional

Rho de Spearman		Estado nutricional	
Tipo de alimentos	Coeficiente de correlación		0,322**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N		175

Los hallazgos presentan rho de 0,322 junto a un valor “p” de 0,000. Esto revela que, a medida que mejoran los tipos de alimentos (nutritivos y/o más favorables), el estado nutricional también tiende a mejorar, reflejando una relación directa con intensidad

moderada y estadísticamente significativa entre el par de variables sometidas a prueba, según la dirección y fuerza del cálculo.

5.1.3.3. Prueba específica 3

H₀: No existe una relación significativa entre el lugar donde se consume los alimentos con el estado nutricional de los escolares de la I.E. N° 55006-20 Solaris

H₁: Existe una relación significativa entre el lugar donde se consume los alimentos con el estado nutricional de los escolares de la I.E. N° 55006-20 Solaris

Tabla 28. Relación: Lugares donde se consumen alimentos y estado nutricional

Rho de Spearman		Estado nutricional
Lugar donde se	Coeficiente de correlación	0,480**
consumen los	Sig. (bilateral)	0,000
alimentos	N	175

Los hallazgos presentan rho de 0,480 junto a un valor “p” de 0,000. Esto revela que, a medida que eligen los lugares considerados saludables (hogar y escuela) para consumir los alimentos, el estado nutricional también tiende a mejorar, reflejando una relación directa con intensidad moderada y estadísticamente significativa entre el par de variables sometidas a prueba, según la dirección y fuerza del cálculo. En suma, los lugares habituales de consumo de alimentos han mostrado un cambio considerable en el estado nutricional.

5.2. Discusión de resultados

De acuerdo al objetivo general, la presente investigación revela una relación moderada, con rho de 0,383 donde prácticas más adecuadas en frecuencia, tipos de alimentos y lugares de consumo se asocian a mejores indicadores antropométricos. Estos resultados han coincidido con estudios internacionales como el de Gastezzi et al. (2020) en

Ecuador, que reportó alta prevalencia de obesidad ligada a productos procesados, y Llaguno (2020), quien halló vínculos directos entre ingesta de frutas y peso normal, aunque con menor normalidad (53%) que el 63,4% observado aquí. A nivel nacional, León et al. (2021) y Zumaeta (2021) respaldan esta coherencia al evidenciar correlaciones positivas ($p < 0,001$) en Lima, contrastando con Ponte y Julca del año 2020. En coherencia con Álvarez et al. 2020 y Burgos et al. 2024, ambos en Ecuador, se observa que el 47,4% de hábitos saludables y 65,1% en tipos de alimentos nutritivos superan sus bajos porcentajes de normalidad (17-46,4%), atribuyéndose posiblemente a la equidad de género (50,3% femenino) y rutinas diarias regulares (68%) en Solaris. Sin embargo, incoherencias emergen con Mendoza y Vela 2024, que detectaron una relación negativa paradójica en Perú rural, donde mejores hábitos empeoraban nutrición, quizás por sesgos culturales, a diferencia de la direccionalidad positiva aquí ($\rho = 0,480$ en lugares de consumo). Gaete et al. 2021 en Chile añade similitudes al ligar desayunos regulares a beneficios, reforzando la dimensión temporal en esta muestra, aunque enfocados en rendimiento académico más que IMC.

Ore 2020 y la presente coinciden en hábitos moderados (42,3%) pese a actividad física alta, pero divergen en que solo 17,3% eran óptimos en La Molina, versus 47,4% local, destacando fortalezas contextuales andinas. Estas convergencias internacionales y nacionales subrayan la necesidad de intervenciones integrales, mientras discrepancias regionales como bajo peso en Burgos invitan a explorar factores socioeconómicos ausentes en Solaris. Así, los hallazgos fortalecen evidencia global sobre promoción alimentaria temprana para mitigar excesos nutricionales.

De acuerdo al objetivo específico uno, la investigación actual identifica una relación débil pero significativa entre el número de comidas diarias y el estado nutricional, con un coeficiente de Spearman de 0,114 ($p = 0,000$), donde mayor frecuencia de ingestas se

vincula a mejores indicadores IMC-edad, observándose 68% de prácticas saludables en esta dimensión pese a 28,6% de sobrepeso general. Esta coincidencia se alinea con León et al. (2021) en Lima, que reportaron correlaciones positivas ($p<0,001$) entre rutinas alimentarias regulares y 59% de normalidad, y con Gaete et al. (2021) en Chile, quienes ligaron desayunos matutinos a beneficios nutricionales indirectos vía rendimiento. Internacionalmente, Álvarez et al. (2020) en Ecuador respaldan esta direccionalidad al notar regularidad en almuerzos (57%) asociada a menor obesidad, aunque con muestras más amplias (476 niños) y entornos escolares deficientes, contrastando el 63,4% normal aquí.

Sin embargo, incoherencias surgen con estudios nacionales como el de la I.E. Juan Valer Sandoval (2024), que no halló diferencias entre proporciones bajas de desayunos (35%) y alto peso saludable (66%), sugiriendo factores compensatorios como colaciones. Similarmente, Ponte y Julca (2020) en San Juan de Lurigancho no detectaron relación alguna, atribuyéndola a hábitos inadecuados (61,2%) pese a 87,4% obesidad, posiblemente por comidas irregulares en contextos urbanos densos. Regionalmente, Ore (2020) en La Molina observó frecuencia moderada en frutas (3-4 veces/semana) sin impacto directo en IMC, divergiendo de la debilidad positiva local ($p=0,114$), quizás por mayor actividad física (90,4%).

Estas similitudes con Gastezzi et al. (2020) y Llaguno (2020), que enfatizan ingestas frecuentes contra procesados para normalidad (17-53%), refuerzan la necesidad de priorizar comidas diarias en intervenciones andinas, mientras discrepancias con Mendoza y Vela (2024) –relación negativa paradójica– invitan a considerar sesgos culturales en zonas rurales. Así, los resultados locales matizan evidencia global, destacando entornos escolares como Solaris para mitigar irregularidades.

De acuerdo al objetivo específico dos, la presente pesquisa establece una relación moderada y significativa entre el tipo de alimentos consumidos y el estado nutricional en escolares de Solaris, evidenciando un coeficiente de Spearman de 0,322 ($p=0,000$), con 65,1% optando por opciones nutritivas que favorecen el 63,4% de normalidad IMC-edad, pese a 28,6% sobrepeso. Esta tendencia positiva concuerda con Llaguno (2020) en Ecuador, donde frutas y verduras elevaban la normalidad al 53% frente a procesados ligados a obesidad (37%), y con León et al. (2021) en Lima, que hallaron prácticas adecuadas (87%) correlacionadas a 59% normal ($p<0,001$), destacando ingestas equilibradas como protectoras. Nacionalmente, Zumaeta (2021) refuerza esta coherencia al clasificar hábitos saludables contra sobrepeso vía cuestionarios validados, similar al patrón local de cereales y legumbres frecuentes.

No obstante, discrepancias aparecen con Burgos et al. (2024) en Ecuador, que reportaron deficiencias en constructores (40% bajo peso) y exceso energético en sobrepeso (12%), atribuidos a loncheras deficientes, contrastando el predominio saludable aquí (65,1%) posiblemente por entornos familiares andinos. En Perú, Ore (2020) en La Molina observó moderación en frutas (3-4 veces/semana) pese a alto consumo proteico, sin impacto fuerte en IMC, divergiendo de la moderada direccionalidad local ($p=0,322$), quizás por sesgos en reportes autodeclarados. Internacionalmente, Gastezzi et al. (2020) coinciden en procesados como factor de obesidad tipo II (35%), pero con menor normalidad (17%) que Solaris.

Mendoza y Vela (2024) introducen incoherencia al detectar relación negativa paradójica (mejores tipos empeoraban nutrición), ligada a género y ruralidad, invitando a contextualizar el rol protector de variedades locales en Andahuaylas frente a excesos urbanos como en Álvarez et al. (2020). Estas convergencias globales subrayan priorizar

alimentos naturales para contrarrestar desbalances, fortaleciendo intervenciones escolares.

De acuerdo al objetivo específico tres: La pesquisa actual demuestra una relación moderada y significativa entre el lugar de consumo de alimentos y el estado nutricional, con un rho de 0,480 ($p=0,000$), donde el 74,3% en entornos saludables (hogar o escuela adecuada) se asocia al 63,4% de normalidad IMC-edad, frente a 28,6% sobrepeso. Esta direccionalidad positiva ha coincidido con pesquisas internacionales como Álvarez et al. (2020) en Ecuador, que vincularon loncheras escolares deficientes a obesidad y bajo peso en 476 niños, y Llaguno (2020), donde hogares con frutas reducían excesos (53% normal), similar al patrón local de lugares óptimos. Nacionalmente, León et al. (2021) en Los Olivos respaldan esta coherencia al reportar 87% hábitos adecuados en entornos familiares correlacionados a 59% normalidad ($p<0,001$).

Incoherencias emergen con Ponte y Julca (2020) en Lima, que no hallaron relación pese a 61,2% hábitos inadecuados en escuelas urbanas y 87,4% obesidad, posiblemente por entornos contaminados externamente, contrastando el rol protector de Solaris ($p=0,480$). Regionalmente, el estudio en Juliaca (Unda Aguilar, 2013) atribuye desnutrición crónica a dietas pobres en hogares rurales pobres, divergiendo de la alta salubridad local (74,3%), aunque ambos enfatizan contextos socioeconómicos. En Perú andino, el PNAE Qali Warma en zonas rurales mejora consumo vía escuela (65% ingesta total), pero Gutiérrez-Jiménez et al. asocian sus bebidas a mayor sobrepeso ($RP=1,99$), matizando beneficios locales.

Estas similitudes con Gastezzi et al. (2020) procesados en entornos inadecuados elevan obesidad (35%) y Ore (2020) refuerzan priorizar lugares controlados, mientras discrepancias con Mendoza y Vela (2024) –relación negativa rural– invitan a explorar

género y acceso en Andahuaylas. Los hallazgos locales fortalecen intervenciones en entornos escolares para optimizar nutrición.

VI. Conclusiones

- 1) Los resultados generales demostraron que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios de los escolares y el estado nutricional condición nutricional. con una correlación de magnitud moderada ($r = 0,383$; $p < 0,0001$). Este resultado confirma que la adopción de dichos hábitos se asocia con mejores perfiles nutricionales, respaldando la hipótesis general planteada en la investigación.
- 2) Respecto a la frecuencia de consumo de las principales comidas del día, se identificó una relación significativa, aunque de baja intensidad, con el estado nutricional ($r = 0,114$; $p < 0,0001$). Si bien la relación es débil, los resultados sugieren que mantener una adecuada organización del número de comidas diarias contribuye favorablemente a un estado nutricional normal validando la hipótesis específica uno.
- 3) El estudio demostró que los tipos de los alimentos ingeridos en cada comida diaria presentó una relación moderada y de significancia con el estado nutricional ($r = 0,322$; $p < 0,001$), lo que permite afirmar que la selección de alimentos más nutritivos influye positivamente en los indicadores de salud nutricional.
- 4) El estudio determinó el entorno en el que el alumnado consumen alimentos presentó la asociación más alta con el estado nutricional ($r = 0,480$; $p < 0,000$), evidenciando que espacios adecuados para la alimentación favorecen mejores resultados nutricionales y confirman la hipótesis alternativa del estudio.

VII. Recomendaciones

- 1) Se recomienda fortalecer programas de educación nutricional en escuelas y familias, promoviendo hábitos alimenticios saludables desde la infancia. Es fundamental implementar intervenciones que incentiven la adopción de rutinas alimentarias adecuadas, con el propósito de prevenir el sobrepeso y la obesidad, y así mejorar el estado nutricional de los escolares.
- 2) Es recomendable fomentar la regularidad en el consumo de comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), asegurando que los escolares mantengan una frecuencia adecuada. La entidad educativa y los padres deben trabajar conjuntamente para estructurar horarios alimentarios, contribuyendo a la prevención de problemas nutricionales y favoreciendo el desarrollo integral de los niños.
- 3) Se recomienda priorizar el acceso y consumo de alimentos saludables en la dieta diaria de los escolares, limitando la ingesta de productos ultraprocesados y ricos en grasas o azúcares. La promoción de menús balanceados y nutritivos, tanto en el hogar como en la escuela, es clave para mantener un peso adecuado.
- 4) Es recomienda garantizar que los escolares dispongan de ambientes apropiados y saludables para consumir sus alimentos, tanto en el hogar como en la escuela. Fomentar entornos alimentarios positivos puede contribuir significativamente a la formación de buenos hábitos y a la disminución de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la infancia.

VI. Referencias

1. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Desnutrición infantil. Unicef.es. España U. [citado el 9 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.es/causas/desnutricion-infantil>
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso. Who.int. [citado el 9 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). The state of food security and nutrition in the world 2021. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO; 2021. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/f3263899-ae2a-4e99-bf98-2628bff6c945/content>
4. Instituto Nacional de Salud. Plataforma Nacional de datos Abiertos. 2021 [cited 2026 Jan 11]. Encuesta VIANEV 2021. Hábitos y consumo de alimentos saludables de niños de 5 a 11 años. INS-CENAN | Plataforma Nacional de Datos Abiertos. Available from: <https://www.datosabiertos.gob.pe/dataset/encuesta-vianev-2021-h%C3%A1bitos-y-consumo-de-alimentos-saludables-de-ni%C3%B1os-de-5-11-a%C3%B1os-ins>
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, ENDES 2023. Informe. 23 de mayo de 2024 [citado 2024 sep. 9]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/5601739-peru-encuesta-demografica-y-de-salud-familiar-endes-2023>
6. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia: Análisis del panorama del sobrepeso y obesidad infantil y adolescente en Perú, UNICEF 2023. Informe. Julio de 2023 [Citado 2025 sep. 9]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/informes/analisis-del->

panorama-del-sobrepeso-y-obesidad-infantil-y-adolescente-en-peru?utm_source=chatgpt.com

7. Vigilancia de la situación del sobrepeso, obesidad y sus determinantes en el marco del observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad informe técnico 2023. Pág. 122 (4) <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/5800474/5146110-informe-tecnico-situacion-del-sobrepeso-y-obesidad-en-marco-observatorio-2023.pdf?v=1706903411>
8. Escuela Concertada Solaris - Andahuaylas - Apurímac. SOBRE NOSOTROS. Admin; 2014 [citado el 9 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://escuelaconcertadasolaris55006-20.solaris.org.pe/mision-y-vision/#:~:text=Actualmente%20se%20viene%20atendiendo%20a,6%20Docentes%20y%20%20Auxiliar>
9. Ñaupas H, Valdivia M, Palacios J, Romero H. Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis. Quinta edición. Ediciones de la U, editor. Colombia; 2018 [cited 2025 Nov 16]. Available from: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/archivos/materiales_de_consulta/drogas_de_abuso/articulos/metodologiainvestigacionnaupas.pdf
10. Bernal Torres CA. Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Tercera edición. PEARSON EDUCACIÓN, editor. Colombia; 2010 [cited 2025 Nov 21]. Available from: <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
11. Hernández R, Fernández C, Batista M del P. Metodología de investigación. Sexta. McGraw-Hill, editor. Mexico; 2014 [cited 2025 Nov 16]. Available from:

https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

12. Instituto Nacional de Salud. Ministerio de Salud. 2023 [cited 2025 Dec 1].

Alimentación saludable. Available from: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-9-11-anos>

13. Ministerio de Salud (MINSA). Estado Nutricional. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la niña y el niño de 0 a 11 años. Resolución Ministerial N° 034-2024/MINSA. Disponible en:

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/5698810/5059776-resolucion-ministerial-n-034-2024-minsa.pdf?v=1705590701>

14. Gastezzi Aguilera LM, Viteri Navarrete JJ. Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en niños(as) de 5 a 7 años, de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón, Babahoyo, Los Ríos, mayo – septiembre 2020. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo; 2020 [citado 2024 sep. 9]. Disponible en: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/7005>

15. Álvarez Macías BC, Estevez LM, Bedoya Vásquez RM, Martínez Angulo MA. Percepción actual de hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de la Unidad Educativa “Darío C. Guevara” de la parroquia El Salto, Babahoyo-Los Ríos. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. 2020; Año VII (Edición Especial Abril). doi: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v35i1.2288>

16. Barajas-García Dulce C., Mercado-Mercado Gilberto. Physical activity, eating habits, and nutritional status of school children in Tepic Nayarit Mexico. Rev. Med. Hosp. Gen. Méx. [revista en la Internet]. 2021 Mar [citado 2026 Ene 15]; 84(1): 18-27. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2524-

177X2021000100018&lng=es. E pub 22-Ene-2021.
<https://doi.org/10.24875/hgm.x.20000030>.

17. Gaete-Rivas Daniel, Olea Manola, Meléndez-Illanes Lorena, Granfeldt Gislaine, Sáez Katia, Zapata-Lamana Rafael et al. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico. Rev. chil. Nutt. 2021 feb [citado 2024 Dic 04]; 48(1): 41-50. Disponible en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000100041&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000100041>.

18. Llaguno Muñoz DR. Hábitos alimenticios y actividad física y su relación con el estado nutricional en escolares. Escuela de Educación Básica Bahía de Caráquez, Recinto Estero Lagarto, Vines-Los Ríos, octubre 2018-abril 2019. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo; 2020 [citado 2024 sep. 9]. Disponible en: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5921>

19. Zumaeta Rivera, M. E. (2021). Estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares de primaria de una institución educativa de Lima – 2021. Tesis de pregrado. Universidad María Auxiliadora. <https://hdl.handle.net/20.500.12970/711>

20. Ponte Domínguez, A. A., & Julca Gómez, S. S. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 6to grado de primaria de la Institución Educativa N°169 San Carlos de San Juan de Lurigancho. Tesis de pregrado. Universidad María Auxiliadora. <https://hdl.handle.net/20.500.12970/293>

21. León, S. S., Salhuana, S. S., Obregón Luna, H., & Ojeda Domínguez, A. (2021). Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021. Universidad Cayetano Heredia. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y

22. Mendoza Blas, A. M., & Vela Llona, K. A. (2024). Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de una Institución Educativa Nacional Rural en Poroto. Universidad Nacional de Trujillo. <https://dspace.unitru.edu.pe/items/ae2f4224-cc7e-48fa-9df9-4ee9fd948a28>
23. Ore Feria, J. B. (2020). Hábitos alimenticios y actividad física en escolares de una institución educativa, La Molina-2020. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/63543>
24. Murillo Quispe L. Estado nutricional del niño menor de 36 meses de edad en tiempos de COVID-19, controlados en el centro de salud Uripa – Chincheros. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2020 [citado 2024 sep. 9]. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3575>
25. Mura, C., González, D., González, C., Astudillo, M., T, Á., & Pizarro, T. (2023). Entornos alimentarios saludables y sostenibles. Chile. <https://editorialusach.cl/producto/entornos-alimentarios-y-saludables/>
26. Pro Huerta. La buena alimentación. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria. Proyecto Pro Huerta Ministerio de Desarrollo Social y Medio Ambiente de Argentina. Formosa. INTA - SEA; 2004. Disponible en: <https://huertasescolares.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/02/la-buena-alimentacion-formosa.pdf>
27. Méndez C. Metodología: diseño y desarrollo del proceso de investigación (3a ed.) McGraw-Hill; 2011
28. Barragán-Martín AB, Molero-Jurado MM, Pérez-Fuentes MC, Oropesa-Ruiz NF, Martos-Martínez A, Simón-Márquez MM, et al. Interpersonal Support, Emotional Intelligence and Family Function in Adolescence. Int J Environ Res Public Health. 2021 May.; XVIII(X).

29. Even3 Blog. Entenda a diferença entre a pesquisa aplicada e a pesquisa básica; 2024 [cited 2024 Noviembre 16. Available from: HYPERLINK "https://blog.even3.com.br/pesquisa-aplicada/" https://blog.even3.com.br/pesquisa-aplicada/.
30. Diana J. Pesquisa descritiva, exploratória e explicativa; 2024 [cited 2024 Noviembre 16. Available from: HYPERLINK "https://tinyurl.com/ymsdwybs" https://tinyurl.com/ymsdwybs.
31. Galiano-Mori JS. Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Julio C. Tello Hualmay. Tesis pregrado. Hualmay: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Facultad de Medicina Humana; 2019
32. Insaf S, Rhouma S, Ben-Abderrahman A. Prevalence and risk factors associated with overweight and obesity in adolescents aged 13 to 20 years: a multivariate analysis. PAMJ One Health. 2024; XIII.

Los anexos, panel fotográfico y otros documentos están resguardados en la oficina de repositorio digital institucional en la Biblioteca Central de la Universidad Tecnológica de los Andes