



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN FACULTAD DE
CIENCIAS JURÍDICAS, EMPRESARIALES Y
PEDAGÓGICAS
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS
“LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL
REFUERZO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
LA ETAPA PREESCOLAR DE LA I.E.I N°303 NIÑO
DE LA ESPINA, JULIACA - 2022”

PRESENTADO POR

BACH. OLGA BIVIANA PAMPA ROQUE

BACH. DIOMIDA RID MAMANI CASTRO

ASESOR

MGR. FÉLIX MANUEL MANCHEGO MAITA

PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN INICIAL

MOQUEGUA – PERÚ

2023

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTOS	IV
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	V
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPÍTULO I.....	13
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Definición del problema.....	16
1.2.1. Problema General.....	16
1.2.2. Problemas Específicos	16
1.3. Objetivos de la investigación.....	16
1.3.1. Objetivo General	16
1.3.2. Objetivos específicos	17
1.4. Justificación y limitaciones de la investigación	17
1.5. Variables y Operacionalización.....	19
1.5.1. Variable Independiente	19
1.6. Hipótesis de la Investigación.....	20
1.6.1. Hipótesis general.....	20
CAPÍTULO II	21
MARCO TEÓRICO.....	21

2.1.	Antecedentes de la investigación.....	21
2.2.	Bases Teóricas.....	28
2.2.1.	Alimentación Saludable.....	28
2.2.2.	Beneficios de una nutrición adecuada en el rendimiento escolar.....	29
2.2.3	Dificultades que se presentan en el niño si no se tienen una buena alimentación.....	29
2.3.	Marco Conceptual.....	31
CAPÍTULO III.....		33
MÉTODO.....		33
3.1.	Tipo y diseño de investigación.....	33
3.2.	Diseño de investigación.....	33
3.3.	Población, muestra y muestreo.....	34
3.3.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	34
3.4.	Método análisis de datos.....	34
3.5.	Aspectos éticos.....	35
CAPÍTULO IV.....		36
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....		36
4.1.	Presentación de resultados por variables.....	36
4.2.	Contrastación de hipótesis.....	38
4.3.	Discusión de resultados.....	39
CAPÍTULO V.....		42
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		42
5.1.	Conclusiones.....	42
5.2.	Recomendaciones.....	43
BIBLIOGRAFIA.....		44
ANEXOS.....		47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	19
Operacionalización de la variable Rendimiento académico	19
Tabla N° 2	20
Operacionalización de la variable Alimentación saludable	20
Tabla N° 3	36
Resultado total de frecuencia y porcentaje de la variable rendimiento académico en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca – 2022	36
Tabla N° 4	37
Resultado total de frecuencia y porcentaje de variable Alimentación saludable en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca – 2022	37
Tabla N°5	39
Prueba de chi- cuadrado de las variable alimentación saludable y rendimiento académico y en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca – 2022.....	39

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1	36
<i>Variable rendimiento académico en niños de 5 de años de edad en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022</i>	<i>36</i>
GRÁFICO 2	38
<i>Variable Alimentación saludable en niños de 5 de años de edad en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022</i>	<i>38</i>

RESUMEN

La presente investigación titulada “La alimentación saludable y el refuerzo en el rendimiento académico en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022” utilizo métodos de investigación correlacional, y está basado en un diseño transversal descriptivo-correlacional, a veces denominado diseño no experimental. Se aplicó un cuestionario a cada estudiante con el objetivo de determinar la asociación entre alimentación saludable y su refuerzo en el rendimiento académico en la etapa preescolar. Aplicando la prueba de Chi Cuadrado se obtuvo como resultado que la mayoría de los preescolares 56% presenta una Regular alimentación, seguido por un 26% con una Mala alimentación, y sólo el 18% se encuentra en el indicador de Buena alimentación y por lo tanto en una condición nutricional ideal, según la conclusión del estudio. Por el contrario, el 74% de los niños muestra un nivel de rendimiento académico en la categoría de Logro en proceso, seguido del 26% en la categoría de Logro previsto, y el 0% de los niños se encuentra en el indicador de Logro en inicio. Por último se muestra que no existe una relación estadísticamente significativa entre las variables; debido a factores como insuficientes conocimientos de las madres sobre nutrición infantil saludable o poca capacitación por parte de un profesional de salud en la Institución educativa.

PALABRAS CLAVES: Alimentación saludable, Rendimiento académico y Etapa preescolar

ABSTRACT

The present research entitled "Healthy eating and reinforcement in academic performance in the preschool stage of the I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022" used correlational research methods, and is based on a descriptive-correlational cross-sectional design, sometimes called non-experimental design. A questionnaire was applied to each student with the objective of determining the association between healthy eating and its reinforcement in academic performance in the preschool stage. Applying the Chi-square test, it was found that 56% of the preschoolers had a Regular diet, followed by 26% with a Poor diet, and only 18% were in the Good diet indicator and therefore in an ideal nutritional condition, according to the conclusion of the study. On the contrary, 74% of the children show a level of academic performance in the category of Achievement in process, followed by 26% in the category of Expected Achievement, and 0% of the children are in the indicator of Achievement in beginning. Finally, it is shown that there is no statistically significant relationship between the variables; due to factors such as insufficient knowledge of mothers about healthy child nutrition or little training by a health professional in the educational institution.

KEY WORDS: Healthy eating, Academic performance and Preschool stage.

INTRODUCCIÓN

Según el Instituto Nacional de Salud (INS), en 2011 hubo un 1,5% de casos de desnutrición aguda y un 17,8% de casos de desnutrición crónica entre los niños menores de 5 años que estaban siendo atendidos en instituciones médicas a nivel nacional. Junto con la malnutrición, la obesidad ha aumentado en los últimos diez años, especialmente en los niños. La obesidad aumenta el riesgo de desarrollar una serie de complicaciones en la edad adulta, como las enfermedades crónicas no transmisibles, que elevan las tasas de morbilidad tanto a nivel local como mundial.

Puesto que una buena alimentación está estrechamente ligada al aprendizaje en casa y luego se refuerza en la escuela con la nueva información aprendida a lo largo de su educación, la importancia de la práctica de una dieta sana mejora y repercute en el aprendizaje de los niños. Es importante tener en cuenta que una dieta sana siempre debe beneficiar a los niños, ya que debe fomentarse desde la primera infancia para ir desarrollando con deleite el aprendizaje que los niños deben ser capaces de incrementar adecuadamente.

Por todo ello, es importante promover hábitos alimentarios saludables porque son cruciales para el desarrollo general del niño, su crecimiento, su rendimiento académico y su estabilidad emocional. Un niño bien alimentado es un niño seguro, feliz y sociable, que además es un buen pensador crítico y tiene un desarrollo psicomotor saludable. Durante la infancia debe mantenerse una dieta sana, ya que es una de las variables que contribuyen al crecimiento y desarrollo óptimos del niño.

Los niños que adoptan buenos hábitos alimentarios tienen menos probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad, desnutrición crónica, retraso del desarrollo o anemia, entre otras afecciones. Los niños aprenden a esta edad los hábitos y tradiciones que les guiarán a lo largo de su vida, lo que pone de relieve la necesidad de desarrollar buenos hábitos alimentarios. Al fin y al cabo, un niño bien alimentado tiene más energía para un mayor rendimiento académico y actividad física. En la investigación: “La alimentación saludable y el refuerzo en el rendimiento académico en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022”

La realidad problemática y los objetivos se han sugerido para ser desarrollados en el Capítulo I en consonancia con la actividad investigadora actual, y los antecedentes y la descripción teórica de las nociones relativas a la necesidad de alimentación y sus características se han recomendado para ser desarrollados en el Capítulo II. De forma similar, en el capítulo III se discutirán los métodos que deben utilizarse en una investigación de este tipo, y en el capítulo IV se construirá el análisis de los datos y se compararán las teorías en liza. Las conclusiones, sugerencias y bibliografía que se utilizaron para el examen del problema y la correspondiente solución se encuentran finalmente en el Capítulo V.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la realidad problemática

Según el Instituto Nacional de Salud (INS), en 2011 hubo 1,5% de casos de desnutrición aguda y 17,8% de casos de desnutrición crónica entre los niños menores de 5 años que estaban siendo atendidos en instituciones médicas a nivel nacional. Los porcentajes nacionales relativos de sobrepeso y obesidad son del 4,2% y el 1,3%. Cuando los niños menores de cinco años visitaron los centros de salud en 2012, el porcentaje medio mensual de casos de desnutrición crónica fue del 16,9%, mientras que los porcentajes de desnutrición aguda y global fueron del 1,4% y el 7,2%, respectivamente. (Díaz Ortega & Farfán Córdova, 2020)

Junto con la inanición, la obesidad ha aumentado en los últimos diez años, sobre todo en los jóvenes. La obesidad aumenta la probabilidad de desarrollar una serie de dificultades en la edad adulta, como enfermedades crónicas no transmisibles, que elevan las tasas de morbilidad tanto a nivel local como mundial. (Díaz Ortega & Farfán Córdova, 2020) Dado que permite un estado físico, social, mental y académico óptimo -aspectos esenciales para el desarrollo de una persona-, la nutrición es uno de los principales factores que influyen en la salud. (Díaz Amador & Da Costa Leites Da Silva, 2019)

Un método de abordar la salud es desde el primer nivel de atención, donde el objetivo es crear condiciones para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad que apoyen el crecimiento de las capacidades de las personas para mejorar su calidad de vida. Esto se consigue influyendo en los estilos de vida, los hábitos alimentarios y la actividad física, todos los cuales tienen un impacto significativo en el nivel de salud de las personas y de la sociedad. Los patrones alimentarios de los preescolares están cambiando en estos momentos en respuesta al marketing, las tendencias y el escaso tiempo disponible en casa para preparar alimentos nutritivos; en otras situaciones, esto se debe a la falta de recursos y de concienciación sobre una alimentación sana. Todos los grupos de edad presentan este fenómeno, aunque los hábitos alimentarios se forman y mantienen en la primera infancia; se trata de un proceso elegido, consciente y modificable. Las familias son los lugares donde se forman los comportamientos alimentarios, las culturas alimentarias y los estilos de vida, por lo que es lógico que los hábitos alimentarios se formen allí. Estos comportamientos se apoyan en la escuela, se contrastan en la comunidad y se exponen a situaciones sociales. También están relacionados con las tradiciones, el entorno geográfico y la accesibilidad a los alimentos. (Díaz Amador & Da Costa Leites Da Silva, 2019)

Los hábitos alimentarios se forman en casa, como se ha indicado anteriormente. Sin embargo, hay otras circunstancias pertinentes que ayudan a comprender por qué hemos llegado a la paradoja de la malnutrición, que sin duda está causada por la cohabitación de la grasa y la desnutrición. En todo el mundo se han llevado a cabo numerosas investigaciones sobre la nutrición en la población preescolar, el impacto de las opciones de estilo de vida, el entorno social y otras variables influyentes. La mayoría de los niños de entre 3 y 5 años presentan un riesgo leve de desnutrición según los indicadores de talla para la edad, frente al sobrepeso según el indicador peso/talla, que puede deberse a deficiencias dietéticas, estilos de vida y hábitos alimentarios poco saludables, así como a la

motivación y los conocimientos de los niños, y a la influencia del entorno familiar y escolar. (Díaz Amador & Da Costa Leites Da Silva, 2019)

Dado que la alimentación sana está directamente conectada desde casa para reforzarla desde la escuela con la nueva información que están recibiendo en su educación escolar, la importancia de unas prácticas alimentarias adecuadas refuerza e influye en el aprendizaje de los niños. Es importante tener en cuenta que una dieta sana siempre debe beneficiar a los niños, ya que debe fomentarse desde la primera infancia para ir desarrollando con deleite el aprendizaje que los niños deben ser capaces de incrementar adecuadamente. De ahí que, con el objetivo de mejorar el bienestar de madres e hijos, se creara el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) a partir de las investigaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). (Rujel Severino, 2018)

Es imperativo seguir implementando nuevas y mejores estrategias sanitarias, educativas y nutricionales para prevenir y combatir la desnutrición, así como el sobrepeso y la obesidad infantil en esta situación, donde la desnutrición en menores de cinco años representa un problema de salud mundial, latinoamericano y nacional. Estas estrategias pueden llevarse a cabo en las mismas instituciones educativas, que es donde se realizó el estudio sobre alimentación saludable en preescolar y su reforzamiento para reducir la obesidad infantil. La desnutrición, como ya se ha dicho, es un problema de salud pública que no sólo afecta a las naciones empobrecidas como Perú, sino al mundo entero. Los niños menores de cinco años se encuentran entre los grupos de edad más vulnerables, por lo que son especialmente preocupantes, ya que tienen más probabilidades de sufrir numerosas dolencias e incluso de morir si no se les trata a tiempo. Un niño que come bien se desarrollará normalmente de adulto, lo que aumenta la probabilidad de que tenga una vida larga y sana y haga valiosas aportaciones

a la economía de su familia y su nación. (Asmat Sánchez & Mamani Benites, 2021)

Cada nación o varias comunidades han puesto en práctica un conjunto distinto de sugerencias. La mayoría de ellas se presentan en forma de sugerencias o recomendaciones alimentarias para las escuelas. Estas directrices se ajustan a las elaboradas por el Ministerio de Salud y están sujetas a inspecciones y controles de calidad que incluyen tanto el método de preparación como la gama de alimentos, además de la comida en sí. La práctica de actividad física en horario escolar y extraescolar y el asesoramiento a los padres sobre los almuerzos sugeridos mediante circulares informativas figuran entre las propuestas escolares más pertinentes y extendidas (los elementos más frecuentes y presentes en mayor o menor medida en los programas existentes) en relación con los esfuerzos para reducir la obesidad infantil. Para examinar los datos de la bibliografía, se han creado, sistematizado y seguido algunos programas sistemáticos que globalizan todos los aspectos que pueden afectar. (Crescencio, 2020)

1.2. Definición del problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la asociación entre alimentación saludable y el refuerzo en el rendimiento académico en la etapa preescolar de la I? E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿De qué manera repercute una alimentación saludable y su asociación con el refuerzo en el rendimiento académico en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar la asociación entre alimentación saludable y su refuerzo en el rendimiento académico en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- **A n a l i z a r** la alimentación saludable y su asociación con el refuerzo en el rendimiento académico en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022.

1.4. Justificación y limitaciones de la investigación

Este estudio busca examinar y difundir conocimientos sobre cómo una dieta poco saludable, con carencia de alimentos nutritivos afecta a los niños en periodo preescolar. Durante este periodo de la vida, la nutrición es crucial, ya que debe favorecer buenos comportamientos que prevengan enfermedades nutricionales, así como un crecimiento y desarrollo correctos, lo que preparará al niño para la edad adulta. Sabemos que cinco de los diez factores de riesgo más prevalentes para el desarrollo de enfermedades crónicas están estrechamente relacionados con los hábitos alimentarios y la actividad física: la obesidad (que es uno de los factores más influyentes en este riesgo de enfermedad y muerte prematura), el sedentarismo, la hipertensión, el colesterol elevado y la ingesta insuficiente de verduras y frutas. (Para, 2018)

La falta de actividad física agrava el problema, por lo que es menos obvio que una dieta insuficiente sea la razón de fondo cuando la mayoría de los problemas de salud relacionados con la alimentación se desarrollan de forma gradual en lugar de repentina y drásticamente. Los hábitos alimentarios son comportamientos rutinarios que deben modificarse a largo plazo. Desde la primera infancia hasta la pubertad, el niño desarrolla gradualmente conductas y hábitos alimentarios que afectan a su elección de alimentos. Este proceso implica dar al niño más libertad e independencia de sus padres. El resultado final es el diseño de comportamientos alimentarios

que identificarán claras preferencias y aversiones en la madurez. Estos comportamientos no sólo afectarán a la salud actual, sino que también aumentarán o disminuirán las probabilidades de desarrollar enfermedades más adelante. (Para, 2018)

La niñez es una etapa crucial para la formación de hábitos duraderos, ya sean saludables o no. Por ello, debemos valorar los alimentos autóctonos de nuestra zona porque contienen todos los nutrientes esenciales que nuestro organismo necesita, entre ellos alimentos tan importantes como la quinua, el maíz, la caihua, el trigo, etc. Las actitudes de los niños sobre ciertas comidas y su ingesta están significativamente influenciadas por su entorno familiar y escolar. La familia debe mantener una dieta equilibrada que aporte los nutrientes apropiados teniendo en cuenta las preferencias y estilos de vida de cada miembro. (Para, 2018)

Del mismo modo que la alimentación contribuye a nuestro sentimiento de identidad cultural. Basta con que adoptemos una dieta diversificada, teniendo en cuenta tanto nuestras preferencias como las de nuestra familia y respetando unas pautas básicas sobre cómo combinar estos elementos. Para lograr este objetivo es necesario tener un conocimiento básico de las necesidades del organismo y de las combinaciones de alimentos que permite una dieta sana y equilibrada. La casa de estudios, así como nosotros como docentes, estamos preocupados por no ser indiferentes ante los graves problemas que existen en estas zonas rurales donde la pobreza y la desnutrición azotan a la población estudiantil. Por esta razón, queremos contribuir con un proyecto que beneficie a todos los estudiantes, mejorando así su jornada escolar, ya que estas nuevas escuelas implementadas por el Estado funcionan en horario continuo, lo que hace imposible dejar de comer para cumplir con un horario establecido. (Para, 2018)

La situación económica de los padres, los cuidados que recibe el niño, su alimentación y su salud pueden influir en su rendimiento escolar. La nutrición de los niños en edad escolar es crucial porque, con una dieta

equilibrada, pueden crecer con normalidad a nivel físico, psicológico y personal. También pueden evitar trastornos que podrían tener efectos a largo plazo. La mala alimentación no sólo repercute en el peso, sino que también tiene efectos negativos para la salud. (Para, 2018)

1.5. Variables y Operacionalización

1.5.1. Variable Independiente

Rendimiento académico: Se habla de rendimiento académico como un sistema que evalúa los logros de los alumnos y la construcción de sus conocimientos como resultado de la didáctica educativa. Aunque su objetividad radica en la valoración de los conocimientos expresados en calificaciones, en realidad el rendimiento académico es un concepto con características complejas derivadas de rasgos subjetivos que es necesario comprender. (Perales Perales, 2016)

Indicadores:

- Logro previsto
- Logro en proceso
- Logro en inicio

Tabla N° 1

Operacionalización de la variable Rendimiento académico

Tipo de variable	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Cualitativa	Logro previsto	A	Ordinal
	Logro en proceso	B	
	Logro en inicio	C	

Nota : Elaboración propia

1.5.2. Variable dependiente

Alimentación saludable: Una alimentación debe estar relacionada con la edad de cada persona, las legumbres y los alimentos de origen animal, que deben ser completos, suficientes y equilibrados, deben incluirse en una cantidad adecuada de verduras, frutas, cereales, legumbres y otros alimentos de origen animal. ser completos, suficientes y equilibrados. (Ramirez et al., 2019)

Indicadores:

- Buena alimentación
- Regular alimentación
- Mala alimentación

Tabla N° 2

Operacionalización de la variable Alimentación saludable

Tipo de variable	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Cualitativa	Buena alimentación	15 – 20	Ordinal
	Regular alimentación	10 – 15	
	Mala alimentación	0 – 10	

Nota: elaboración propia

1.6. Hipótesis de la Investigación

1.6.1. Hipótesis general

Una alimentación saludable tiene relación con el refuerzo en el rendimiento académico en la etapa preescolar de la I.E. I N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

En el aspecto internacional es necesario mencionar las siguientes investigaciones relacionadas con el tema escogido:

(De et al., 2015) establecieron un estudio cualitativo centrado en la comprensión de las realidades educativas. Se interrogó a seis especialistas en nutrición y medicina, tres instructores universitarios y tres profesores de aula. El material se procesó utilizando la teoría fundamentada y el enfoque comparativo continuo. Entre los hallazgos se encontraron los siguientes: una realidad educativa manifestada por la presencia de instructores con formación inadecuada y recursos limitados; políticas curriculares, administrativas y gubernamentales que limitan la amplitud de la Educación Alimentaria y Nutricional.

(Quizhpe Armijos, 2018) en su estudio titulado "Nutrición infantil para potenciar el aprendizaje en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Fernando Suárez Palacio de la Ciudad de Loja, 2017- 2018". Se realizó una encuesta a 15 padres para conocer las comidas en casa, y se administró el examen de funciones adaptativas básicas "REAA" a 15 niños para medir el aprendizaje. Según la aplicación de la encuesta, el 73% de los padres no está seguro de lo que constituye una nutrición adecuada para el desarrollo del niño, y el 67% siempre incluye dulces en el almuerzo del niño. Como

resultado, el almuerzo escolar no cumple las normas nutricionales necesarias, lo que hace que los niños estén menos dispuestos a participar en las actividades que sugiere el profesor, además las familias de los alumnos presentaban una clara falta de conocimientos y malos hábitos alimentarios. Sin embargo, la aplicación de la prueba previa reveló en general que el 53% de los niños tenían un bajo nivel de aprendizaje; tras la aplicación de la sugerencia después de la prueba, se produjo un avance en el aprendizaje, ya que el 80% de los niños tenían un dominio medio y bueno en estas áreas. Por tanto, se concluye que el consumo de alimentos ricos en nutrientes es esencial para garantizar el desarrollo óptimo del niño y prevenir problemas posteriores como la desnutrición infantil, la obesidad y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades. Estos problemas pueden afectar a la salud física y al rendimiento académico de los niños, haciéndoles menos propensos a participar en las actividades extraescolares sugeridas por el profesor.

De acuerdo con (Becerra et al., 2018) la desnutrición infantil es un problema que interrumpe el desarrollo y crecimiento de esta población, afectando principalmente a las naciones subdesarrolladas, y entre sus causas está la falta de información de los padres sobre una correcta alimentación. En su estudio, los investigadores analizaron la relación entre la salud nutricional de los preescolares de una escuela pública de Caracas y la cantidad de conocimientos y comportamientos de los padres sobre la alimentación adecuada de sus hijos. Mediante un diseño cuantitativo, no experimental, transversal, correlacional y exploratorio, se recopilaron datos utilizando un cuestionario. Se determinó que existe un problema de salud porque el 57,1% de los niños presenta alguna forma de malnutrición, y existe una correlación estadísticamente significativa entre las prácticas de los padres en relación con la alimentación infantil adecuada y el estado nutricional de los preescolares ($p=0,01$), que se ve respaldada por el hallazgo de que, a pesar de ser conscientes de ello, el 61,9% de los padres sigue realizando prácticas de alimentación infantil subóptimas.

(Melissa et al., 2018) el objetivo de su estudio fue conocer la prevalencia de deficiencias nutricionales y anemia en preescolares atendidos por dos programas de nutrición (intramural y extramural) en los Centros de Educación y Nutrición y Centros Infantiles de Nutrición y Atención Integral (CEN-CINAI) de la Región Centro Sur de Costa Rica, entre 2014 y 2016. Se utilizó un cuestionario normalizado para recopilar datos sobre la composición socioeconómica de sus hogares. Se estimó que la prevalencia de la anemia era del 7,5% (IC del 95%: 6,4-8,6) y la de las insuficiencias alimentarias del 15,4% (intervalo de confianza [IC] del 95%: 14,0-17,0). Los menores de cinco años (23,2% para los déficits nutricionales y 8,6% para la anemia) y las personas que habían recibido ayuda extramural tenían más probabilidades de padecer ambas enfermedades (41,9% y 10,6%, respectivamente). Las prevalencias de anemia y deficiencias nutricionales encontradas en este estudio enfatizan la importancia de modificar las variables sociodemográficas que afectan estas prevalencias y mejorar el tratamiento médico proporcionado a los preescolares que están en riesgo.

Los investigadores (Abadeano Sanipatin et al., 2019) expresan que la forma en que el ser humano aborda la nutrición influye en su propensión inherente a enfermar, y que esto es especialmente cierto en las primeras etapas de la vida, sobre todo en los años preescolares, debido al crecimiento del individuo. Los autores emprendieron un examen epidemiológico y sanitario de este escenario desde varios puntos de vista y descubrieron que los niños se encuentran entre los más afectados, con implicaciones imprevistas en el caso de los preescolares.

(Fusté et al., 2019) nos sugieren que el aprendizaje sobre la comida en el nivel preescolar es crucial para la posterior formación de conductas alimentarias. Su ensayo intenta reducir la ansiedad por la comida en los niños para que puedan probar, aceptar y comprender la cocina y los alimentos como parte de su propia tradición cultural. Por ello, las frutas y verduras son alimentos que constituyen la base de una alimentación sana y, al mismo tiempo, se encuentran entre los que menos desagradan a los más

pequeños. El artículo ofrece una serie de esfuerzos para incorporar frutas y verduras a las actividades escolares cotidianas de los niños, no sólo con fines dietéticos, sino también para enseñarles las implicaciones socioculturales de la alimentación. Esta investigación puede allanar el camino para futuras investigaciones sobre la evaluación práctica de las actividades e iniciativas sugeridas con el fin de determinar su eficacia en el desarrollo de pautas alimentarias saludables.

(Díaz Amador & Da Costa Leites Da Silva, 2019) Este estudio se propuso describir los patrones alimentarios y el estado nutricional de los preescolares matriculados en un centro de educación infantil en Santa Elena (Ecuador), que acogió el estudio en el año 2016. Los factores examinados fueron la edad, los hábitos alimentarios, el nivel educativo, la adquisición de alimentos, el peso y la altura. Se aplicaron tanto una estrategia de observación como una encuesta. Debido al consumo frecuente de productos de escaso valor nutritivo, el estado nutricional de los niños era inadecuado. Se determinó que los patrones alimentarios de los preescolares se caracterizaban por una dieta rica en sal, pobre en hierro y zinc, y con un perfil hipoproteico e hiperglucémico, lo que indicaba una calidad nutricional inadecuada en los alimentos ingeridos.

(Ramírez et al., 2019) en su estudio abarcó varias facetas significativas de lo crucial que es que los preescolares coman bien en casa y lleven almuerzos nutritivos al colegio. Intentamos motivar a los alumnos para que comieran almuerzos con valor nutritivo mediante actividades creativas y entretenidas, que acogieron un importante aprendizaje y ampliaron sus conocimientos previos sobre el tema de la buena nutrición. Así funciona la propuesta desde la estrategia con el proyecto educativo en el aula utilizando un enfoque activo y actividades artísticas y lúdicas atractivas y centradas en el niño; el primer paso consiste en identificar los problemas y confirmarlos, y el segundo en pasar a la acción con una planificación atractiva que satisfaga los objetivos de aprendizaje en las áreas de aprendizaje previstas. Se demostró que la familia desempeña un papel

importante en la vida al apoyar el aprendizaje del niño asimismo cómo una buena nutrición es primordial en la vida de las personas al proporcionarnos la energía y vitalidad que necesitamos para llevar a cabo las diversas actividades de nuestra vida diaria.

De acuerdo a la investigación de (Crescencio, 2020) según la OMS, las enfermedades del sobrepeso y la obesidad han alcanzado hoy proporciones epidémicas a escala mundial. La necesidad de intervención y prevención es esencial para atemperar esta realidad, ya que los profesores tienen un papel fundamental en la prevención de la obesidad. Este estudio evaluó la eficacia de los programas de intervención en alimentación saludable que se han aplicado en las escuelas infantiles durante los últimos 20 años. Además, se realizó una observación semanal para recabar información sobre los comportamientos alimentarios a la hora de comer en una escuela infantil (aula de prácticas). Los resultados indican que había 157 participantes de media, con edades comprendidas entre los 2 y los 5 años. La mayoría de los programas fueron realizados por instructores (27,7%) que habían recibido formación profesional. La duración variaba entre dos semanas y doce meses. La mayoría de las investigaciones constataron que la intervención tenía resultados beneficiosos. El trabajo de campo reveló que sigue habiendo una presencia significativa de alimentos ultra procesados en las escuelas.

En relación con el aspecto nacional se consideran las siguientes investigaciones:

(Sanchez, 2018) evaluó cómo un programa educativo afectaba al nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable de las madres de preescolares del I.E.P. San Antonio de Padua - La Esperanza 2020. Se utilizó un cuestionario de 14 ítems y una lista de control de 28 ítems para evaluar los conocimientos de los participantes sobre alimentación saludable e identificar sus hábitos alimentarios actuales, respectivamente. El análisis de los datos reveló que el 82,5% de las madres tenían niveles de conductas alimentarias saludables que eran suficientes, mientras que el 17,5% tenían

niveles que eran insuficientes pero que habían mejorado como resultado del programa de formación. El resultado de la prueba t-Student para las madres de preescolares del I.E.P. San Antonio de Padua fue $(t_c) = 8,26$, y aún más, el nivel de significación de 0,000 reveló que $(p < 0,05)$, lo que sugiere que el programa educativo tuvo un buen impacto en los conocimientos y hábitos alimentarios saludables.

(Rujel Severino, 2018) Esta monografía académica se creó en el ámbito de la educación y aborda un problema relacionado con la alimentación y la salud de los niños en edad preescolar. El Estado tiene el deber de promover hábitos alimentarios saludables, sobre todo teniendo en cuenta la actual crisis de salud pública. La Organización Mundial de la Salud concibe la salud como "el momento de completo bienestar corporal, mental y social". Las demandas alimentarias y sus características se analizan en el capítulo I. En los capítulos II, III y IV se desarrolla información similar sobre la anemia en relación con la cultura nutricional, la nutrición en los seres humanos y, en particular, la nutrición temprana en los niños.

(Profesional Educación & Mego Elita Magali, 2019) Esta monografía se basa en investigaciones sobre las necesidades nutricionales de los niños en edad preescolar. Los niños pequeños de esta edad necesitan una dieta sana para crecer física y fisiológicamente. Comprender las numerosas fases de desarrollo que atraviesan los niños puede ayudarte a entender mejor los hábitos alimentarios y las necesidades nutricionales de cada etapa.

(Díaz Ortega & Farfán Córdova, 2020) Un estado nutricional y de salud aceptable puede mantenerse en una persona con un balance energético adecuado; las enfermedades se producen por ingestas excesivas o insuficientes que alteran la homeostasis. Investigación cuantitativa transversal en 203 niños de 3 a 5 años en el periodo abril-junio de 2014. Se utilizaron los criterios de crecimiento infantil de 2006 de la Organización Mundial de la Salud para calcular los índices talla/edad, peso/edad y peso/talla que se emplearon para determinar el estado nutricional. La

mayoría de los indicadores del estado nutricional fueron normales. Para los índices peso/altura y peso/edad, el balance energético con tendencia positiva predispone a la obesidad, mientras que el balance equilibrado o positivo condiciona un estado nutricional normal según talla/edad.

(Asmat Sánchez & Mamani Benites, 2021) Se utilizó el método de encuesta y el cuestionario, que fue creado por los investigadores y verificado y mostró su alto grado de fiabilidad mediante una prueba piloto, con la muestra no probabilística de 43 madres. La encuesta consta de 15 preguntas sobre conocimientos y 15 afirmaciones sobre actitudes en relación con la alimentación sana en edad preescolar. Los investigadores llegaron a la conclusión de que no existe relación estadísticamente significativa ($p > 0,05$) entre los conocimientos y las actitudes de las madres en relación con la alimentación saludable en preescolares de la institución "Ayni Educativo", es decir, las dos variables son independientes y no están relacionadas.

(Gutierrez et al., 2022) Descubrieron cómo las comidas escolares afectaban el éxito académico. Utilizando una función de producción para la educación e información de los 24 departamentos de Perú para los años 2013 a 2019. Los hallazgos mostraron que las comidas escolares no tienen un impacto discernible en los resultados de aprendizaje de lectura y matemáticas de los estudiantes. Los problemas con la eficacia y eficiencia del programa de alimentación escolar se encuentran entre las posibles explicaciones de este resultado. A su vez, factores como la infraestructura escolar, el acceso a las tecnologías de la información y la comunicación y el nivel educativo de las familias también influyen positivamente en los logros del aprendizaje. El número de alumnos por clase y el tamaño de la familia, por otro lado, tienen un impacto negativo. Por tanto, estas conclusiones hacen avanzar el conocimiento de la conexión entre la nutrición escolar y el éxito académico.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Alimentación Saludable

Los alimentos se definen como la sustancia que consumen los seres vivos para recibir los nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener o recuperar la salud o para llevar a cabo tareas corporales esenciales. Los alimentos deben elegirse, prepararse y consumirse durante el proceso intencional y consciente de comer. Se considera buena nutrición aquella que satisface o aborda eficazmente las necesidades fisiológicas fundamentales del organismo y debe ser suficiente, completa y estéticamente agradable. El proceso mediante el cual un organismo asimila y absorbe los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento fisiológico se conoce como nutrición. Es uno de los procesos biológicos más cruciales y permite al organismo convertir e integrar los nutrientes de las comidas para llevar a cabo diversas funciones. En general, la nutrición se centra en proporcionar al cuerpo las vitaminas, minerales, lípidos, proteínas, carbohidratos y otros nutrientes que necesita para funcionar cada día. Los nutrientes también contribuyen al crecimiento y el desarrollo, aportan energía y controlan el metabolismo. (Romina et al., 2017)

Es crucial comer bien. Como consecuencia de nuestros hábitos alimentarios, han surgido enfermedades modernas que causan mortalidad, como la diabetes, las cardiopatías y el cáncer. La alimentación puede influir mucho en el empeoramiento de las enfermedades, aunque haya otros elementos que también pueden tener el efecto contrario. La forma en que empleemos el proceso de alimentación determinará el resultado. La cantidad de alimentos consumidos debe ser suficiente, natural y equilibrada para reponer el gasto energético, proteico, vitamínico y mineral. Así se preserva la salud de los tejidos y sistemas corporales y se garantiza que los niños crezcan y se desarrollen con normalidad. (Romina et al., 2017)

2.2.2. Beneficios de una nutrición adecuada en el rendimiento escolar

Los seres humanos, especialmente los más pequeños, tienen la certeza de desarrollarse plenamente si tienen acceso a una dieta sana. A medida que el niño crece y sigue desarrollándose física y mentalmente, debemos asegurarnos de que recibe la alimentación adecuada para favorecer sus capacidades físicas, motoras, lingüísticas y socioafectivas. A continuación se enumeran las ventajas de una alimentación adecuada para el desarrollo cognitivo del niño a nivel físico y biológico. (Romina et al., 2017)

2.2.3 Dificultades que se presentan en el niño si no se tienen una buena alimentación

Hoy en día, a menudo se infravalora el valor de la nutrición. Muchas personas comen sobre la marcha, no tienen un horario fijo para comer y no consumen una dieta equilibrada acorde con las necesidades de su organismo. Algunos estudios de investigación revelan también que los niños de entre 4 y 5 años consumen con frecuencia (a la hora de la merienda) alimentos deficientes en nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo. Para que los niños comprendan el valor de una dieta equilibrada y nutritiva, hay que motivarles a comer alimentos de todas las categorías mediante actividades atractivas. (Romina et al., 2017)

2.2.4 Alimentación del Pre Escolar 3 a 5 años

Los niños de esta edad suelen tomar menos alimentos en general y pueden evitar determinados productos de los principales grupos de alimentos. Algunos, por ejemplo, consumen exclusivamente arroz, fideos, leche y queso y rechazan todos los demás alimentos. Este tipo de conducta es A. Regular y a menudo de corta duración B. Podría ser nutricionalmente adecuada, pero parece correlacionarse con una dieta monótona. D. A menos que dure mucho tiempo, no debería causar

preocupación. Hay que tener en cuenta que los niños son capaces de controlar por sí mismos su ingesta energética para satisfacer sus necesidades. También pueden seleccionar de forma innata comidas que les aporten los nutrientes que necesitan, sean digeribles y no les creen intolerancias. Entre los 3 y los 5 años, los niños deben pasar progresivamente a una dieta que contenga el 30% de su energía total en forma de grasa, de la que un tercio corresponda a grasas saturadas. Menos del 30% de las calorías de la dieta de un niño procedentes de lípidos puede no ser suficiente para favorecer su crecimiento.(Profesional Educación & Mego Elita Magali, 2019)

2.2.5 Rendimiento académico escolar

Se caracteriza como la relación entre el resultado o producto final y el método empleado. La expresión "rendimiento escolar", por su parte, se refiere a la evaluación de la información obtenida como consecuencia de una experiencia de formación académica en el entorno educativo. Nunca ha sido sencillo definir la noción y el ámbito de aplicación del llamado "rendimiento escolar o académico". Los autores analizan cómo ha cambiado esta idea a lo largo del tiempo. La información que una persona ha aprendido como consecuencia de su formación puede medirse ahora atendiendo a su rendimiento académico como medida de sus talentos. (Romina et al., 2017)

Además, sugiere que el alumno tiene la capacidad de reaccionar a las aportaciones instructivas. A lo largo de los años se han realizado numerosos estudios para determinar si determinados factores influyen o no en el rendimiento académico en los distintos niveles educativos. La personalidad, la aptitud y la inteligencia, el sexo, los estilos cognitivos, los métodos de enseñanza y aprendizaje, la actividad física y el deporte, las variables sociofamiliares y del entorno escolar, el origen étnico y muchos otros aspectos son algunos de los que se tienen en cuenta en la investigación. Efectos de las deficiencias nutricionales en el rendimiento académico Aunque coexisten con una serie de

factores ambientales, biofísicos y sociales que también son adversos para el desarrollo de los niños, las investigaciones realizadas a partir de los años sesenta señalaron la malnutrición infantil como un factor de riesgo por sus efectos negativos en el desarrollo de los niños. Las investigaciones más recientes apoyan la idea de que la mala nutrición de los niños en edad escolar tiene un impacto perjudicial en el rendimiento académico porque atrofia el desarrollo cerebral y el crecimiento intelectual en los primeros años de vida.

Se ha demostrado que el cociente intelectual y el tamaño del cerebro de los alumnos están directa y significativamente correlacionados, y la inteligencia es uno de los factores que mejor predicen el rendimiento académico. Además, indicadores tempranos como el estatus socioeconómico, la capacidad intelectual, el rendimiento académico y la puntuación Z (perímetro cefálico por edad), son predictores eficaces del estatus educativo posterior. La investigación ha demostrado que el desarrollo cerebral, el coeficiente intelectual infantil y el rendimiento académico están estrecha y significativamente relacionados.

Comprender la información mencionada puede ayudar a planificar la educación y la dieta en la primera infancia. (Romina et al., 2017)

2.3. Marco Conceptual

Rendimiento académico: Se habla de rendimiento académico como un sistema que evalúa los logros de los alumnos y la construcción de sus conocimientos como resultado de la didáctica educativa. Aunque su objetividad radica en la valoración de los conocimientos expresados en calificaciones, en realidad el rendimiento académico es un concepto con características complejas derivadas de rasgos subjetivos que es necesario comprender. (Perales Perales, 2016)

Alimentación saludable: Una alimentación debe estar relacionada con la edad de cada persona, las legumbres y los alimentos de origen animal, que deben ser completos, suficientes y equilibrados, deben incluirse en una cantidad adecuada de verduras, frutas, cereales, legumbres y otros alimentos de origen animal. ser completos, suficientes y equilibrados. (Ramirez et al., 2019)

CAPÍTULO III

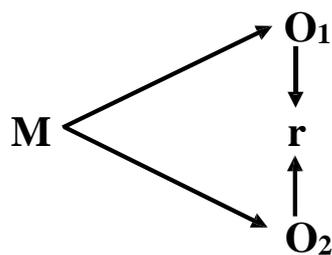
MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de investigación

El presente estudio utiliza métodos de investigación correlacional, que se emplean para determinar la relación entre dos o más ideas, categorías o variables en un entorno específico. Relaciona variables de un grupo de personas mediante un patrón previsible.

3.2. Diseño de investigación

El presente proyecto de investigación se basa en un diseño transversal descriptivo-correlacional, a veces denominado diseño no experimental. Se describen las dos variables de investigación, así como sus dimensiones, que ilustran los niveles de cada variable, lo que la hace descriptiva. Además, es correlacional porque utiliza el coeficiente de correlación de Pearson para definir la relación o correlación entre las dos variables, así como el cruce de las dimensiones de la primera variable con la segunda variable en estudio. Además, es de corte transversal porque los datos se toman de la unidad de análisis que se completó de una sola vez. (Para, 2018)



Donde:

M: Representa la muestra de estudio

O₁: Alimentación Saludable

O₂: Rendimiento académico

r: Representa el grado de relación entre ambas variables.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población La población examinada está constituida por 75 niños y niñas de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N.º 303 “NIÑO DE LA ESPINA” de la ciudad de Juliaca, matriculados en el año lectivo 2022.

Muestra y muestreo Debido a la accesibilidad y disponibilidad de la muestra, se realizó el muestreo de conveniencia no probabilístico, que se empleó para recoger la muestra de 50 estudiantes niños y niñas en la etapa preescolar.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

- Encuesta
- Análisis Documental

Instrumentos

- Cuestionario
- Registro auxiliar, nómina de matrícula.

3.4. Método análisis de datos

Tras recopilar la información, empezamos a tabularla a partir de nuestra base de datos en una hoja de cálculo de Microsoft Excel. También utilizamos el programa estadístico SPSS 27.0; tenemos un nivel inferencial.

Los datos relativos a la aplicabilidad de las herramientas se procesaron y examinaron mediante tablas.

3.5. Aspectos éticos

Para llevar a cabo esta investigación se tuvieron en cuenta consideraciones bioéticas esenciales para la protección de los participantes en el estudio. Se aplicaron los siguientes principios bioéticos.

Principio de autonomía: El consentimiento informado es el respeto a las decisiones informadas, libres y autodeterminadas de los participantes en el estudio. Este criterio se mantuvo utilizando el permiso informado de las madres de los preescolares, que respetaron en todo momento su decisión y su participación voluntaria en el estudio. (Asmat Sánchez & Mamani Benites, 2021)

Principio de no maleficencia: El principio de no maleficencia establece que los participantes en la investigación no deben sufrir daños físicos ni psicológicos de forma intencionada. Se informó a todas las madres preescolares del centro de que participar en el presente estudio no supondría ningún daño para su salud ni tendría efectos negativos. (Asmat Sánchez & Mamani Benites, 2021)

Principio de justicia: El respeto de los derechos del usuario, así como una asignación justa de los gastos, ventajas, recursos y servicios ofrecidos a los participantes en la investigación sin ningún tipo de discriminación, son aspectos del concepto de justicia. Los participantes en el presente estudio recibieron un trato equitativo y amable, al tiempo que se respetaron sus derechos sin ningún tipo de prejuicio. (Asmat Sánchez & Mamani Benites, 2021)

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados por variables

Resultados de la variable Rendimiento académico

Tabla N° 3

Resultado total de frecuencia y porcentaje de la variable rendimiento académico en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca – 2022

Indicadores	Ítems	Frecuencia	%
Logro previsto	A	13	26%
Logro en proceso	B	37	74%
Logro en inicio	C	0	0%
Total		50	100%

Nota: Base de datos

GRÁFICO 1

Variable rendimiento académico en niños de 5 de años de edad en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022

**RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DE
5 AÑOS DE EDAD EN LA ETAPA PREESCOLAR DE
LA I.E.I N° 303 NIÑO DE LA ESPINA, JULIACA -
2022**



Nota: Base de datos

INTERPRETACIÓN

De la tabla 3 y gráfico 1, donde se visualiza los resultados de la variable rendimiento académico, del total de la muestra (niños de 5 años de edad en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de da Espina, Juliaca – 2022); el 74% presenta un nivel de rendimiento académico en logro en proceso, el 26% en Logro previsto y ningún niño 0% se encuentra en el indicador Logro en inicio.

Tabla N° 4

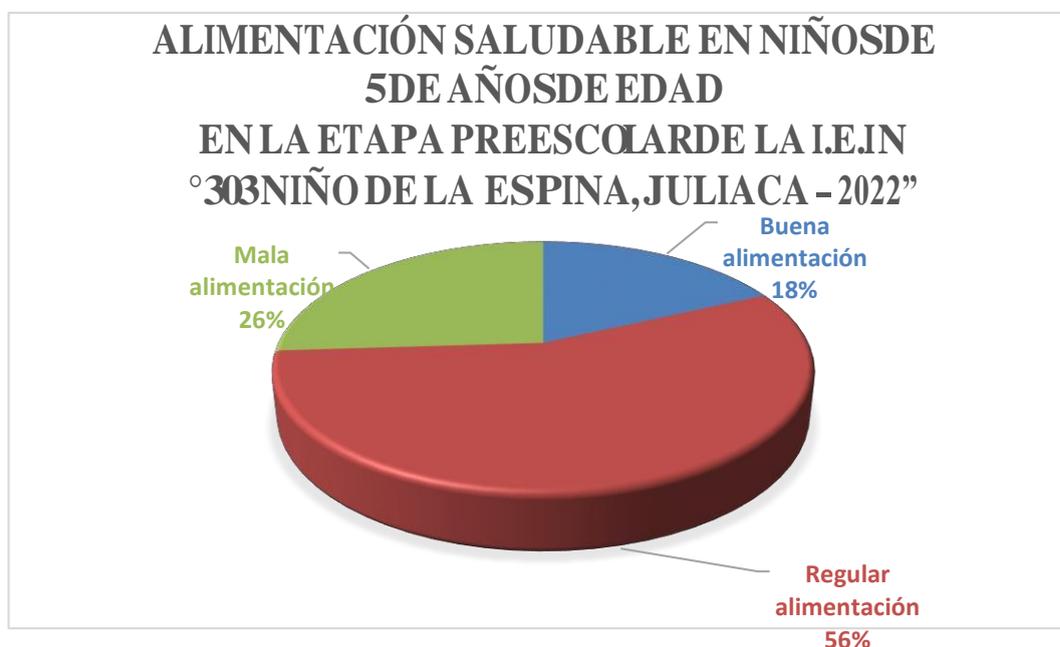
Resultado total de frecuencia y porcentaje de variable Alimentación saludable en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca – 2022

Indicadores	Ítems	Frecuencia	%
Buena alimentación	15 – 20	9	18%
Regular alimentación	10 – 15	28	56%
Mala alimentación	0 – 10	13	26%
Total		50	100%

Nota: Base de datos

GRÁFICO 2

Variable Alimentación saludable en niños de 5 de años de edad en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022



Nota: Base de datos

INTERPRETACIÓN

En la tabla 4 y gráfico 2, se observa los resultados de la variable Alimentación saludable, del total de la muestra (niños de 5 años de edad en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de da Espina, Juliaca – 2022); el 56% presenta una Regular alimentación, el 26% una Mala alimentación y solo el 16 % se encuentra en el indicador de Buena Alimentación por ende en un estado nutricional óptimo.

4.2. Contrastación de hipótesis

Para manejar estadísticamente los datos de la prueba piloto y de la muestra de la investigación, se creó una matriz de base de datos en Microsoft 365 Excel. A continuación, se transfirieron al programa informático estadístico SPSS versión 27 para su análisis estadístico y la obtención de los resultados finales, empleando enfoques estadísticos tanto descriptivos (distribución de frecuencias) como inferenciales.

Se utilizó la prueba Chi-cuadrado de Pearson en consonancia con el diseño de la investigación para contrastar las hipótesis expuestas.

Tabla N°5

Prueba de chi- cuadrado de las variable alimentación saludable y rendimiento académico y en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca – 2022

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de	6,000	4	,199
Razón de verosimilitud	6,59	4	,159
Asociación lineal por	1,44	1	,229
N de casos válidos	3		

Nota: 9 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,33.

A continuación, se enumeran los factores utilizados para tomar decisiones:

La hipótesis nula es $H_0: B \leq 0$ (Ausencia de asociación o asociación negativa).

La hipótesis general se acepta o se rechaza. Cuando el valor P es significativo (*), significa que: $*P < 0.05$

- Es decir, se rechaza la hipótesis nula si el valor P es inferior a 0,05.
- La hipótesis nula se acepta si el valor P es mayor o igual a 0,05.

4.3. Discusión de resultados.

Tanto la obesidad como la desnutrición son ejemplos de malnutrición, que es el resultado de excedentes y carencias alimentarias, respectivamente. Los preescolares son uno de los grupos de alto riesgo porque necesitan más alimentos ricos en nutrientes en proporción a su peso que los adultos, ya que sus huesos, dientes, músculos y sangre están en constante crecimiento y desarrollo. Cuando su

apetito es insuficiente durante un periodo de tiempo prolongado, cuando toman un número reducido de alimentos o cuando su dieta está muy diluida con alimentos deficientes en nutrientes, corren el peligro de sufrir sobre todo desnutrición y anemia (Díaz Ortega & Farfán Córdova, 2020).

Si la obesidad persiste en la edad adulta, comer en exceso en la infancia puede causar enfermedades crónicas degenerativas como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer (Díaz Ortega & Farfán Córdova, 2020).

Al asumir un papel importante en la nutrición de sus hijos, las madres suelen encargarse de la compra de alimentos, ya que tienen autoridad para elegir qué comidas se compran, preparan, sirven y consumen en casa. Por lo tanto, las actitudes de las madres respecto a la nutrición de sus hijos pueden verse influidas por su grado de conocimiento y sus ideas sobre una buena alimentación, lo que acabará repercutiendo en su estado nutricional y su salud. Por otra parte, las investigaciones han demostrado que estilos de crianza como presionar a los niños para que coman pueden hacer que los recién nacidos rechacen determinados alimentos. Sin embargo, el refuerzo positivo, los premios y los elogios pueden conducir a una mayor aceptación de estas comidas (Asmat Sánchez & Mamani Benites, 2021).

En el presente estudio se encontró que del total de la muestra (niños de 5 años de edad en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca – 2022); el 74% presenta un nivel de rendimiento académico en logro en proceso, el 26% en Logro previsto y ningún niño 0% se encuentra en el indicador Logro en inicio. A esto (Romina et al., 2017) indican que en el rendimiento escolar influyen variables tanto internas como externas. Las causas externas más comunes de distracción durante las actividades escolares suelen ser actividades como estudiar en un entorno ruidoso, escuchar la radio o ver la televisión que inducen a la falta de atención. Los factores internos están ligados a vínculos interpersonales, corporales y psicológicos que son más difíciles de romper. Es probable que los problemas familiares, seguidos de una alimentación y nutrición deficientes, tengan efectos negativos en la capacidad del niño para aprender, prestar atención en clase,

concentrarse, comunicarse, utilizar el pensamiento analítico y adaptarse a situaciones y personas nuevas. Además, el desarrollo intelectual, físico y social de un niño está muy influido por su dieta, que también sirve como línea de defensa contra una serie de enfermedades infantiles que pueden tener efectos a largo plazo en los adultos. Esto podría dar explicación acerca de los datos presentados en la tabla 4 y gráfico 2, donde se observa los resultados de la variable Alimentación saludable, del total de la muestra (niños de 5 años de edad en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de da Espina, Juliaca – 2022); el 56% presenta una Regular alimentación, el 26% una Mala alimentación y solo el 16 % se encuentra en el indicador de Buena Alimentación por ende en un estado nutricional óptimo. Y al realizar la prueba estadística de Chi Cuadrado nos da un p valor de 0,199 es decir se acepta la hipótesis nula ya que el valor P es mayor a 0,05; por ende, se muestra que no existe una relación estadísticamente significativa entre las variables.

Sin embargo, en el estudio de (Para, 2018) se demuestra que en cuanto a las dimensiones de conocimiento, las dimensiones de aspectos generales de la alimentación y frecuencia de los alimentos revelaron una mayor proporción de madres con un nivel de conocimiento alto, lo que indica que tienen cierta comprensión de lo que implica una alimentación sana y de la frecuencia con la que los niños deben comer los distintos grupos de alimentos. Pero un porcentaje mayor de madres (18,6%) demostró falta de conocimientos en el área de las necesidades nutricionales, lo que demuestra que muchas de ellas desconocen qué alimentos tienen un alto contenido en vitaminas, proteínas, grasas e hidratos de carbono, así como las funciones que estos nutrientes desempeñan en el organismo de los niños en edad preescolar.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los datos descubiertos muestran que no existe una relación estadísticamente significativa entre las variables; esto podría deberse a que los conocimientos de las madres sobre nutrición infantil saludable son insuficientes para que sus actitudes sean favorables o suficientes en beneficio de una nutrición adecuada para sus hijos. Esto podría ser el resultado de los acontecimientos y de la información falsa que han recogido a lo largo de su vida. Sin embargo, el éxito académico de los niños no se vería gravemente afectado por ello.
- La mayoría de los preescolares (56%) de la I.E.I. N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022 presenta una Regular alimentación, seguido por un 26% con una Mala alimentación, y sólo el 18% se encuentra en el indicador de Buena alimentación y por lo tanto en una condición nutricional ideal, según la conclusión del estudio. Por el contrario, el 74% de los niños muestra un nivel de rendimiento académico en la categoría de Logro en proceso, seguido del 26% en la categoría de Logro previsto, y el 0% de los niños se encuentra en el indicador de Logro en inicio.

5.2. Recomendaciones

- Se aconseja organizar una serie de sesiones de formación semestrales o anuales para padres, profesores y alumnos a través de los programas nutricionales ya existentes en el país que apoyan y promueven una alimentación sana y colaboren con la lucha contra la desnutrición infantil. Asimismo, se recomienda a las autoridades del I.E.I. N°303 Niño de la Espina, Juliaca, colaborar con profesionales de la salud capacitados tales como Nutricionistas.
- Realizar talleres y charlas nutricionales que permitan a las madres mejorar sus conocimientos y posteriormente cambiar sus actitudes de manera positiva respecto a la nutrición de los preescolares.

BIBLIOGRAFÍA

- Abadeano Sanipatin, C. E., Mosquera Guilcapi, M. de J., Coello Viñán, J. E., Coello Viñán, B. E., Abadeano Sanipatin, C. E., Mosquera Guilcapi, M. de J., Coello Viñán, J. E., & Coello Viñán, B. E. (2019). Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. *Revista Eugenio Espejo*, 13(1), 72–87. <https://doi.org/10.37135/EE.004.06.09>
- Asmat Sánchez, A. I., & Mamani Benites, J. J. (2021). Conocimientos y actitudes de las madres sobre alimentación saludable en preescolares de la institución “Ayni Educativo”, Perú – 2020. *Repositorio Institucional - UMA*. <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/458>
- Becerra, K., Russián, O., & Lopez, R. (2018). Asociación entre nivel de conocimiento y prácticas de progenitores sobre alimentación infantil y el estado nutricional de preescolares, Caracas 2015. *Ciencia e Investigación Médico Estudiantil Latinoamericana*, 23(2). <https://doi.org/10.23961/CIMEL.V23I2.1224>
- Cresencio, M. (2020). *PROGRAMAS DIRIGIDOS A LA PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DESDE LA EDUCACIÓN INFANTIL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA*. <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/2193>
- De, E. E., Cruz Sánchez, L., Pedagógico, I., & Siso Martínez, M. " J. M. (2015). LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL THE FOOD AND NUTRITION EDUCATION IN THE CONTEXT OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION. In *Nº: Vol. XXXVI*.
- Díaz Amador, Y., & Da Costa Leites Da Silva, L. (2019). Characterization of Alimentary Habits and the Nutritional State of Preschoolers. *Revista Cubana de Enfermería*, 35(2), 1–16. <http://orcid.org/0000-0003-2685-5149><http://orcid.org/0000-0002-2226-4248>
- Díaz Ortega, J. L., & Farfán Córdova, M. G. (2020). Balance energético y estado nutricional en niños preescolares, Huanchaco, Trujillo, Perú, 2014. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46, e1150. <https://orcid.org/0000-0001-9295-5557>
- Fusté, M., Fusté-Forné, F., Fusté, M., & Fusté-Forné, F. (2019). Enseñando Gastronomía: descubrir los alimentos en la etapa infantil. *Revista Eletrônica de Educação*, 13(3), 1221–1234. <https://doi.org/10.14244/198271992665>

- Gutierrez, G., Estefany Tatiana, I., Ato, S., & Hernan, R. (2022). Efecto del programa nacional de alimentación escolar Qali Warma sobre IMC/EDAD y estado nutricional de preescolares del norte peruano 2019. *Universidad Privada Antenor Orrego*.
<https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/8978>
- Melissa, S. B., Ana María, M. M., Carolina, S. U., Lilliam, M. A., Melissa, G. Z., Liliana, R. L., Melissa, S. B., Ana María, M. M., Carolina, S. U., Lilliam, M. A., Melissa, G. Z., & Liliana, R. L. (2018). Deficiencias nutricionales y anemia en niñas y niños preescolares de Costa Rica en el periodo 2014-2016. *Población y Salud En Mesoamérica*, 16(1), 77–106.
<https://doi.org/10.15517/PSM.V11I1.32447>
- Para, E. S. C. M. M. del C. Z. C. (2018). LA ALIMENTACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA MODALIDAD JORNADA ESCOLAR COMPLETA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIO “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUP”, PROVINCIA DE CHUMBIVILCAS, CUSCO-2018. *Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*, 164.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9016>
- Perales Perales, S. R. (2016). Perfil nutricional y rendimiento académico en niños preescolares que asisten a la Cuna Jardín Carmen Alto – Comas 2015. *Repositorio de Tesis - UNMSM*.
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/4759>
- Profesional Educación, E. DE, & Mego Elita Magali, S. (2019). Alimentación En Niños de II Ciclo de Educación Inicial. *Universidad Nacional de Tumbes*.
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1750>
- Quizhpe Armijos, J. V. (2018). *La nutrición infantil para fortalecer el aprendizaje en los niños de 4 a 5 años de la unidad educativa Fernando Suárez palacio de la ciudad de Loja, periodo 2017-2018*.
<https://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/21526>
- Ramirez, Z., Peñaloza, N., & Diaz, M. (2019). Identificando hábitos alimenticios saludables a través de las loncheras escolares en los niños y las niñas del grado transición del jardín infantil el clan de patolin [Universidad del Tolima]. In

Αγαη (Vol. 8, Issue 5). <https://repository.ut.edu.co/handle/001/3337>

- Romina, B., -Nuñez, María-Fernanda, ;, Quimis-Zambrano, Miguel, ;, Sevilla-Alarcón, Lissett, ;, -Monar, V., Juan, ;, & Calderón-Cisneros. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FACSALUD-UNEMI*, 1(1), 34–39. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol1iss1.2017pp34-39p>
- Rujel Severino, F. R. (2018). El estado nutricional en los niños en preescolar. In *Universidad Nacional de Tumbes*. Universidad Nacional de Tumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/916>
- Sanchez, A. (2018). Efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017. *Universidad César Vallejo*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/17745>