

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**Nivel nutricional, evidenciado desde el porte y/o estilos de vida del
infante en Santa Cruz de Chuca**

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor

Fredy Ronald Pérez Murga

Jaén – Perú

2020

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**Nivel nutricional, evidenciado desde el porte y/o estilos de vida del
infante en Santa Cruz de Chuca**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Jaén – Perú

2020

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**Nivel nutricional, evidenciado desde el porte y/o estilos de vida del
infante en Santa Cruz de Chuca**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma.

Fredy Ronald Pérez Murga (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Jaén – Perú

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, a diecinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Bracamoros, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: **"Nivel nutricional, evidenciado desde el porte y/o estilos de vida del infante en Santa Cruz de Chuca"** para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **PÉREZ MURGA, FREDY RONALD**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16.

Por tanto, **PÉREZ MURGA, FREDY RONALD**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Oscar Calixto la Rosa Feijoo.
Presidente del Jurado

Dr. Andy Ad Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Nivel nutricional, evidenciado desde el porte y/o estilos de vida del infante en Santa Cruz de Chuca

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	globalnutritionreport.org Fuente de Internet	3%
2	www.fao.org Fuente de Internet	3%
3	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	sedici.unlp.edu.ar Fuente de Internet	1%
5	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uchile.cl Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.unal.edu.co Fuente de Internet	1%

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

9	Submitted to Universidad Argentina John F. Kennedy Trabajo del estudiante	1 %
10	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	keniayorkwillian.wixsite.com Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %
14	Submitted to Universidad de Cundinamarca Trabajo del estudiante	<1 %
15	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
16	web.siiia.unam.mx Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante	<1 %
18	nutriciong43stephaniegonzalez.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
19	C.I.C.A.INGENIEROS CONSULTORES PERU SAC.. "DIA del Proyecto Ampliación de Línea Primaria, Redes de Distribución Primaria,	<1 %



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

Secundaria y Conexiones Domiciliarias del
PSE Santa Cruz de Chuca - UN Trujillo-
IGA0011318", R.G. N° 0113-2010-GR/GEMH-
LL, 2021

Publicación

20	es.unionpedia.org Fuente de Internet	<1 %
21	repositoriocdim.esap.edu.co Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Atlantic International University Trabajo del estudiante	<1 %
23	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

DEDICATORIA.

A Dios, quien relumbra mi camino.

A mis padres, por ofrecerme de manera inmutable su esforzado y valeroso apoyo; hacer de mí, un ser humano al servicio de la educación de los niños peruanos.

A mí familia nuclear, quienes son el arbotante de mis acciones; institución fundamental para la adquisición de mis intenciones al servicio de ésta insigne sociedad.

INDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	viii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPÍTULO I.....	15
ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.....	15
1.1. Antecedentes internacionales.....	15
1.2. Antecedentes nacionales/locales.....	16
CAPITULO II.....	19
MARCO TEORICO.....	19
2.1. Estado nutricional como agente promocional de la salud.....	19
2.2. Tipos de alimentación.....	21
2.3. Educación alimentaria.....	23
CAPITULO III.....	27
NUTRICIÓN Y ESTILOS DE VIDA.....	27
3.1. Niveles nutricionales notados desde los estilos de vida infantil.....	27
3.2. Expresiones de forma de vida.....	28
3.3. Hábitos saludables.....	30
CONCLUSIONES.....	32
RECOMENDACIONES.....	33
REFERENCIAS CITADAS.....	34

RESUMEN

El nivel nutricional se define como una condición física y fisiológica del ser humano que está directamente relacionada con la ingesta y la utilidad de los nutrientes consumidos. Este concepto se convierte en un importante indicador de la salud individual, vinculado estrechamente a los estilos y condiciones de vida que promueven el bienestar nutricional. Dicho bienestar es el resultado de una compleja interacción entre el individuo y su entorno, influenciado por factores socioculturales que modelan los hábitos alimenticios y los estilos de vida. El presente estudio, aún en curso, tiene como objetivo determinar el nivel nutricional de los niños en el distrito de Santa Cruz de Chuca a partir de los estilos de vida que practican en su entorno. Este análisis busca comprender cómo los contextos reales delimitan y definen los estilos de vida nutricionales de los infantes, los cuales pueden repercutir de manera positiva o negativa en su salud física y psíquica. En este sentido, se busca evidenciar la forma en que el modo de vida de los niños y niñas de nivel inicial influye en su desarrollo físico y cognitivo, considerando específicamente el impacto de la ingesta de nutrientes en su crecimiento y bienestar general. Los resultados de esta investigación podrían ofrecer una base para diseñar intervenciones que promuevan estilos de vida saludables y un óptimo desarrollo integral en la primera infancia.

Palabras clave: Alimentación, Nivel nutricional, Estilos de vida saludables.

ABSTRACT

The nutritional level is defined as a physical and physiological condition of the human being, directly related to the intake and utilization of consumed nutrients. This concept becomes a significant indicator of individual health, closely linked to the lifestyles and living conditions that promote nutritional well-being. Such well-being results from a complex interaction between the individual and their environment, influenced by sociocultural factors that shape dietary habits and lifestyles. This ongoing study aims to determine the nutritional level of children in the district of Santa Cruz de Chuca based on the lifestyles practiced in their environment. This analysis seeks to understand how real contexts delineate and define children's nutritional lifestyles, which may positively or negatively impact their physical and mental health. In this sense, the study aims to highlight how the lifestyles of preschool-aged children influence their physical and cognitive development, specifically considering the impact of nutrient intake on their growth and overall well-being. The findings of this research could provide a foundation for designing interventions to promote healthy lifestyles and optimal integral development in early childhood.

Keywords: food, nutritional level, healthy lifestyles.

INTRODUCCIÓN

En la vida actual, el nivel nutricional tiene que ver con los modos/estilos de vida de cada ser humano infantes por materia de estudio–; definido como los activos/quehaceres emanados/realizados de manera individual, familiar y/o social.

En los estándares mundiales, la “buena nutrición es esencial para una buena salud y es importante para el crecimiento y desarrollo físico, una buena composición corporal y para el desarrollo mental” (Lutz y Przytulski, 2011, p.5). Tanto que un buen estado nutricional en las personas/infantes, protege/predisponde de enfermedades.

Es admirable entender que “el estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo marca el inicio de una nueva era en el seguimiento de los progresos relacionados con la consecución de un mundo sin hambre ni malnutrición” (Fao, 2017, p.vi); pero más lamentable, es tener que contemplar que la insolvencia para reducir el hambre se relaciona directa o indirectamente con las políticas sociales mal administradas.

Importante es precisar en las cotas sociales, que aún “no está claro si el reciente incremento de los niveles de hambre e inseguridad alimentaria indica el comienzo de una tendencia ascendente, o si refleja una situación transitoria grave” (Fao, 2017, p.2); ello, por el hecho de que la cadencia de disminución de los visos de subalimentación se ha percibido trabado demostrativamente desde el basal –2010– de la década pasada.

La ingesta de malos nutrientes en la alimentación –entre otros– está llevando a los niños/niñas a enfrentar una serie de enfermedades, muchas de ellas, de índole degenerativo por el simple hecho de habitar estilos de vida no sanos. Enfermedades degenerativas que son incitadas por el desgaste celular perjudicando la funcionalidad del organismo.

El análisis de los contextos y/o colectividades etáreas “para determinar los vínculos entre la seguridad alimentaria y la nutrición de los hogares y las causas subyacentes de la aparente divergencia de las tendencias más recientes en materia de seguridad alimentaria y nutrición” (Fao, 2017, p.3), son prioritarios e importantes para motivar una vasta/adecuada disponibilidad de alimentos nutritivos y acceso a los propios.

En el Perú, el estado nutricional de la población –infantes por el propósito de estudio– ha experimentado cambios escalonados; las disímiles expresiones de malnutrición como la delgadez, sobrepeso y/o obesidad en sus diversas cotas son cada vez/días más crecientes. En

la última década se han extendido de manera sucesiva, tanto por cambios dietéticos como por vastos modos/estilos de vida de la persona/infante; situaciones que reglan al territorio como un país con alarmantes cifras de obesidad/sobrepeso.

El estado nutricional, es el efecto final del equilibrio entre la ingesta/requerimiento nutricional; situaciones que pueden ser instituidas a través de las medidas antropométricas, que miden el estado nutricional de los infantes, niños y/o niñas en la amplitud del espacio del Perú. Entendiendo de por sí, que la humana nutrición –según aportes de Onu/Fao/Unicef– principian desde la etapa o transcurso fetal/embrionaria.

En el año 2012 para subsidiar las carentes alimentarias– se instaura el Programa Nacional de Alimentación Escolar Qaliwarma, intervención que tuvo/tiene el propósito de atender en las instituciones educativas con los nutrimentos necesarios a infantes, niños y/o niñas. No obstante, a pesar de esta mediación, los niveles de desnutrición y anemia infantil se mantienen o continúan afectando la salud de la población escolar.

Atendiendo los contextos infantiles materia de estudio– del distrito de Santa Cruz de Chuca, se evidencian a través de las instituciones educativas, problemas de desnutrición y anemia no solo en la población escolar infantil sino también en niños/niñas. Un estudio que opte por determinar niveles nutricionales, notados desde el porte conductual estilos de vida de la persona/infante es el referente de la presente pesquisa.

Una realidad irrefutable, es que “la alimentación en todo el mundo dista mucho de ser saludable y no ha mejorado en la última década” (Onu, 2021, p.6). Tanto es así que las secuelas en el planeta son horripilantes y en escala exponencial creciente.

Es cierto/plausible entender que “la desnutrición –nutrición deficiente– se presenta cuando las células del cuerpo reciben una cantidad excesiva o insuficiente de uno o más nutrientes” (Lutz y Przytulski, 2011, p.5); tanto así, que una dieta asentada solo en un tipo alimento, establecerá tener procesos nutricionales nocivos.

Atendiendo a los –países y/o estados– de índole mundial, “las tasas de enfermedad y mortalidad relacionadas con la alimentación son elevadas y están aumentando en la mayoría de las regiones; las muertes atribuibles a la alimentación deficiente han crecido un 15% desde 2010” (Onu, 2021, p.6). Realidades problemáticas que exhortan ainear estrictos cambios en los procesos alimentarios a gran nivel para alcanzar una saludable alimentación con parámetros de reducir/eliminar la malnutrición en sus expresiones.

De lo descrito, motivó para que en el presente estudio se opte por determinar el nivel nutricional, evidenciado desde el porte y/o estilos de vida del infante en el distrito de Santa Cruz de Chuca.

Pregunta general

¿Cuál es el nivel nutricional, evidenciado desde el porte y/o estilos de vida del infante en el distrito de Santa Cruz de Chuca?

Preguntas específicas

¿Cómo el estado nutricional, es agente promocional de salud en las instituciones educativas de educación inicial del distrito de Santa Cruz de Chuca?

¿Cuáles son los niveles nutricionales, notados desde los estilos de vida infantil en las instituciones educativas de educación inicial del distrito de Santa Cruz de Chuca?

Objetivo general

Determinar el nivel nutricional, evidenciado desde el porte y/o estilos de vida del infante en el distrito de Santa Cruz de Chuca.

Objetivos específicos

Instituir al estado nutricional, como agente promocional de salud en las instituciones educativas de educación inicial del distrito de Santa Cruz de Chuca.

Identificar los niveles nutricionales, notados desde los estilos de vida infantil en las instituciones educativas de educación inicial del distrito de Santa Cruz de Chuca.

El trabajo académico monografía de compilación que se presenta, se compone de dos capítulos, además conclusiones/recomendaciones y bibliografía citada.

En el capítulo I se individualiza lo conexo a realidad problemática, formulación de problemas, planteamiento de objetivos, tanto general como específicos. En ello además se precisan los parámetros que sustentan la justificación del estudio.

En el capítulo II se referencian los antecedentes coherentes al espacio de estudio. Así también, se describe lo concerniente al estado nutricional como agente promocional de salud; se precisan datos correspondientes a la alimentación, tipos de alimentación, estado nutricional, y una denotación sobre educación alimentaria.

Por otro lado, en dicho capítulo se presenta/ exterioriza lo concerniente a los niveles nutricionales notados desde los estilos de vida infantil; en tal descripción se detalla lo perteneciente a estilos de vida, expresión de formas de vida, hábitos saludables; y, un análisis admirable y/o detallado sobre entornos saludables.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.

1.1. Antecedentes internacionales

En el presente estudio –marco internacional–, se delimitan estudios relacionados al nivel nutricional/estilos de vida infantil; el cual se particularizan:

Un estudio es el de Arcila (2020), titulado “Alimentación complementaria: nuevas tendencias”. Tal estudio tuvo por objetivo profundizar talentos biológicos/sociales de la alimentación complementaria e información de tendencias que sirvan de orientación a las familias. Los resultados –entre otros– ultimamente que la AC es primordial en el desarrollo de lactantes, teniendo un gran impacto a largo plazo en el aspecto metabólico/inmunológico; la alimentación autorregulada o BLW es una práctica que sin saberlo ha hecho reflexionar a las familias; al asociar mayor consumo de vegetales al inicio de la AC y mayor duración de la LM, no hay riesgo de atorcamiento ni de ferropenia al incluir alimentos ricos en hierro en cada comida; la AC no debe convertirse en una receta de cocina sino que debe ser parte de un estilo de crianza del infante protagonista de su propio desarrollo.

También están los aportes de Pino y Barrera (2020), denominados “Variabilidad en el diagnóstico nutricional de infantes menores de 12 meses realizados por profesionales nutricionistas”. Tuvo como propósito el de evaluar la concordancia en los diagnósticos nutricionales en niños menores de 12 meses entre profesionales nutricionistas; fue un estudio observacional descriptivo de corte transversal con un muestreo no probabilístico por conveniencia con un instrumento on-line de 5 casos para realizar el Diagnóstico del Estado Nutricional en grupos de profesionales nutricionistas en redes sociales. Este estudio concluyó –3/101 hombres/mujeres completaron el instrumento– en que a pesar de existir diversas normativas que regulan la determinación del Diagnóstico Nutricional, existe alta variabilidad, lo que demuestra la necesidad de crear consensos profesionales.

Mencionar además lo de Santandreu (2022), referenciado “Evaluación del estado nutricional antropométrico de madres en periodo de lactancia y su relación con el estado nutricional de vitaminas liposolubles A y E”. Dicho trabajo se circunscribió en evaluar el estado nutricional antropométrico de MPL y su trato con los niveles séricos de vitaminas liposolubles A y E; fue una pesquisa de análisis retrospectiva/observacional/analítica de corte transversal en una muestra MPL entre el tercer/sexta mes post parto –mujeres 19-45 años de edad sin patologías– que acudieron con sus hijos a los consultorios de control de salud. Los resultados –entre otros– estipularon que la población de mujeres en período de lactancia, presentó una edad media de 24 años con porcentajes de sobrepeso/obesidad elevados; los indicadores antropométricos correlacionaron positivamente con los niveles séricos de vitaminas A y E; las MPL mostraron relación positiva entre CC/TG.

Por último, se tiene las disertaciones de Penney (2017), con la temática “Efecto de una intervención nutricional educativa sobre el estilo de vida y control metabólico en usuarios con Diabetes mellitus tipo2”. Esta pesquisa tuvo como propósito evaluar el efecto de una intervención nutricional y educación en diabetes a través de indicadores del estilo de vida y control metabólico; fue un ensayo/referente clínico de antes/después de 12 meses de seguimiento con terapia nutricional y educación sistémica para el control metabólico de pacientes con diabetes mellitus Tipo2. Los resultados delimitaron que la educación con terapia nutricia y herramienta multimedia mejora el estilo de vida de los usuarios con diabetes; observándose, además, loable mejoría de control metabólico, perfil de lípidos, circunferencia de cintura e indicadores de riesgo cardiovascular.

1.2. Antecedentes nacionales/locales

En el referente nacional/local también se presentan estudios/disertaciones de vastos autores/fuentes que precisan sus puntos de vista; el cual se pormenorizan:

Un referente es el de Cabrejos y Payajo (2022), titulado “Estado nutricional y hábitos alimentarios en niños menores de cinco años de la Institución Educativa 128 La Libertad, SJL–mayo 2022”. Dicha pesquisa tuvo el objetivo de determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en niños menores de

cinco años; fue una investigación con enfoque cuantitativo de nivel descriptivo en 54 niños menores de 5 años, utilizando el cuestionario como ente de recolección de la data. Los resultados fijaron que más de la mitad tiene estado nutricional saludable; al relacionar estado nutricional/forma de consumo, en mayor número presentan estado nutricional normal; al relacionar estado nutricional/tipo de consumo, la mayoría tienen buen estado nutricional; al relacionar estado nutricional/frecuencia de consumo, el mayor porcentaje tienen estado nutricional normal.

Del mismo modo se tiene lo de Álvarez y Gonzáles (2022), denominado “Nutrición y aprendizaje en los niños de la Institución Educativa Inicial 821010, San Isidro-San Marcos”. Dicho trabajo tuvo el propósito de estipular cuál es la relación entre la nutrición y el aprendizaje en los niños de cinco años de la Institución 821010; fue una investigación básica de alcance descriptivo/correlacional con diseño no experimental/transversal en una muestra conformada por 50 estudiantes, utilizando para ello el cuestionario además de la ficha de observación como instrumentos de recojo de datos. Los resultados especificaron, entre otros, una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la nutrición y el aprendizaje; se fijó/determinó que entre la nutrición y las dimensiones del aprendizaje –personal social, comunicación, matemática, CTA, TIC– existe también una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa en los niños.

Otro estudio es el de pertenencia de Olano (2023), titulado “Efectividad del programa nutricional Anemia –No Va– en la hemoglobina de niños anémicos, Quiruvilca-La Libertad 2019”. Investigación que tuvo el itinerante de establecer eficaces/adecuadas estrategias –relevantes en salud/nutrición– para enfrentar los efectos de la anemia; fue un aporte investigativo con diseño cuasi-experimental en 153 niños menores de 5 años con diagnóstico inicial de anemia –leve, moderada, severa–, utilizando el archivo de la hoja cálculo Excel para el registro virtual de la data. Fue concluyente al precisar –entre otros– que al inicio del estudio el 3% presentó casos de anemia severa, después de la intervención con sangre bovina no se registraron casos de anemia severa y había disminuido de manera significativamente la anemia moderada de un 55% a 18%; los indicadores resultantes mostraron un nivel

significativo de efectividad del programa nutricional “Anemia No Va” en la hemoglobina de niños anémicos del ámbito de Quiruvilca.

También se denota el estudio de Castelo (2023), referenciado como “Conocimiento y Prácticas Culturales sobre Nutrición en Cuidadores de menores de cinco años, Hospital Monte Sinaí”. Dicha pesquisa tuvo el diseño de determinar la relación existente entre el nivel de conocimiento sobre nutrición y las privativas culturales en cuidadores de niños menores de cinco años en el servicio –consulta externa– de pediatría de dicho Hospital; fue una indagación cuantitativa/descriptiva correlacional de corte transversal en 70 cuidadores de consulta externa pediátrica, utilizando el cuestionario para los datos. En tanto, los resultados precisan –sobre conocimientos de nutrición en niños menores de cinco años– que el 27,3% de los cuidadores tienen nivel de conocimiento bajo, el 37% conocimiento medio, y el 35,7% alto; en características culturales –dimensiones patrón de alimentación, factor socioeconómico, lactancia materna– son mayoritariamente adecuados; la relación entre conocimientos sobre nutrición y características culturales es significativa.

Para terminar, se tiene lo de Blancas, Triveño, Vigo y Villar (2018), con la temática “Planeamiento Estratégico de la Nutrición y Asistencia Médica Básica”. El propósito fue el de reducir el impacto que funda la desnutrición en el país, que, junto con la anemia, afectan las capacidades cognitivas/motrices de los niños/niñas de manera irreversible, afectando su formación escolar/académica y productividad en su etapa adulta; fue una propuesta de atención problémica enmarcada dentro del Índice de Progreso Social que mide el progreso de un país a través del bienestar y calidad de vida. La táctica usada –Proceso Estratégico de D’Alessio 2015– fue de matiz secuencial, iterativo y colegiado con un periodo de ocho años –2018 a 2025– en todo el Perú; mediante este método, se formularon ocho estrategias para posicionar al Perú dentro de los tres primeros países en América Latina y el Caribe en materia de nutrición/asistencia médica básica infantil y madres gestantes.

CAPITULO II

MARCO TEORICO.

2.1. Estado nutricional como agente promocional de la salud.

Alimentación Definición.

La alimentación, se entiende, como la ingesta/consumo de alimentos en proporción con las necesidades dietéticas/funcionales del cada organismo.

Es un proceso ineludible en el ser humano para permitirle consumir disímiles tipos de alimentos con el propósito de recibir/absorber los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos alimentos/nutrientes son los que prontamente se tornan/convierten en energía dentro del organismo, facilitando realizar actividades y/o funciones vitales.

Tener una adecuada nutrición –*vasta y/o proporcionada dieta*– armonizada con la actividad física, es un componente esencial de salud ideal. No obstante, una malnutrición por déficit o exceso puede reducir la inmunidad, aumentar la lasitud a las enfermedades, alterar el desarrollo físico/mental y terminar en escenas de muerte.

El alimentarse es una de las actividades/procesos más esenciales de las personas el cual está directamente atañida con la supervivencia. Expuesto de otra manera, alimentarse, configura un acto voluntario realizado ante la necesidad fisiológica/biológica de incorporar nuevos nutrientes y/o energía para que el organismo funcione de manera correcta.

Dieta saludable

El beneficio de comer saludablemente, permite tener/poseer energía durante todo el día, obtener las vitaminas/minerales necesarias, mantenerse fuerte para efectuar todo tipo de actividades posibles, además de mantener una masa corporal adecuada para el cuerpo. Es un proceso regular de composición/frecuencia y cuantía de alimentos/bebidas.

Una dieta salubre debe –entre otros– tener alimentos ricos en fibra, pudiendo ser pan casero/integral, proporción reglada de frutas/verduras, legumbres/frutos secos;

dichos alimentos brindarán adecuados patrones de hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

Tener por hábito, cierta dieta que implique inmensas bases calóricas o demasiados lípidos y carbohidratos, conduce a procesos de obesidad; mucho peor cuando se carece de una práctica cotidiana de presteza física. En tal sentido, es importante dejar de lado rutinas alimentarias que tiene efectos nocivos/deletéreos para la salud, tales como alimentos con alto contenido en azúcar, lípidos, espesor energético y falta de fibra/nutrientes.

En una dieta saludable, los patrones de alimentación –además de otros– varían de acuerdo a factores individuales, socioeconómicos, geofísicos, medioambientales, culturales y disponibilidad alimentaria; sin embargo, tales patrones influyen **positiva**–negativamente en la **prevención**–complicación de padecimientos crónicos no transmisibles.

Es evidente que “en el mundo, más de 3100 millones de personas –42%– no podían permitirse una dieta saludable en 2021, lo que representa un aumento de 134 millones de personas en comparación con 2019, antes de la pandemia” (Fao, 2023, p.18). Ello, debido a que muchas personas –infantes el estudio– no tiene la posibilidad de ser asequibles a una dieta saludable por el incremento de costo de dicha dieta.

En privativa al consumo/ingesta –alimentaria– “de frutas y verduras sigue estando un 50% por debajo del nivel recomendado de las cinco porciones diarias consideradas saludables” (Onu, 2022, p.6); del mismo modo, es pertinente además precisar –sobre dieta saludable– que “la ingesta de legumbres como frutos secos está más de dos tercios por debajo de las dos porciones diarias recomendadas” (Onu, 2022, p.6).

No obstante –en situación desfavorable–, se evidencia que “la ingesta de carne roja y procesada va en aumento y casi quintuplica el nivel máximo de una porción a la semana. Al mismo tiempo, sube el consumo de bebidas azucaradas” (Onu, 2022, p.6).

En tal sentido, el modelo/medida de dieta alimentaria, útil a una mejora en el nivel nutricional de los estudiantes –infantes por materia de estudio–, dista mucho en el hábitat viviente de ser saludable; y, sin mejoras en la década última.

2.2. Tipos de alimentación

Alimentación correcta

Afiliar un hábito/estilo nuevo de asumir/tener que alimentarse, involucra reducir el contenido calórico. Opinado de otra manera, es tener como parámetro la cuantía de calorías que delimita cada alimento para una ingesta mínima calórica.

Hablar de alimentación apropiada, que cumpla con las medidas de ser saludable, es finiquitar al alimento con “abundantes frutas, verduras, legumbres, frutos secos o semillas, cereales integrales y aceites ricos en grasas insaturadas” (Onu, 2021, p.37), Ello, departiría de no abusar de alimentos como carne roja y/o procesada, libaciones alto en azúcar como también de productos con grasas saturadas y cereales refinados.

Alimentación completa

Referenciar una alimentación completa, es identificar/discernir los grupos de índole alimentario, tales como verduras/frutas, cereales/leguminosas y alimentos de origen animal el que permita una ingesta completa de nutrientes útiles al organismo.

Alimentación equilibrada

Está referida a los suministros justos/ade cuados de razón proteica, lípidos e hidratos de carbono. Entendiendo que toda fuente de alimento es importante para conservar la salud a pesar de sus diferencias nutrimentales existentes.

Alimentación variada/suficiente

La variadse tiene que ver con los grupos alimentarios en cada uno de las apropiadas comidas. Mientras que la suficiencia, está orientada a cubrir con las nutricias necesidades que cada persona necesita/requiere para obtener o mantener una masa corporal saludable. Para el caso de los infantes *–materia de estudio–*, los selectivos nutrientes en sus comidas, favorece significativamente su crecimiento y/o desarrollo.

Alimentación inocua

La ingesta/consumo usual de nutricias, no involucra riesgo/conflicto en la salud. Los alimentos *–salvo en condiciones insalubres–* están siempre libre de agentes patógenos y exento de toxinas/contaminantes para ser útiles en el consumo.

Estado nutricional

El Estado/posición nutricional, esta referido a la condición de salud del ser humano *–infante por interés del estudio–* fruto de su régimen alimenticio, nivel nutricional, hábitos de vida/existencia, escenarios socioeducativos y situaciones de salud.

Importante es delimitar, que el estado nutricional es el efecto del balance habitual de la ingesta/requerimiento de elementos nutricionales el cual serán expresados finalmente en las medidas/parámetros antropométricos. De allí que es esencial entender que una buena nutrición *–del esperado ser humano–* tiene su inicio/apertura en la etapa embrionaria/fetal, continuando posteriormente en la niñez/adolescencia hasta la etapa adulta.

Las personas/infantes deben saber que, “para mantener un estado nutricional dentro de los parámetros normales es necesario ingerir los nutrientes en cantidades recomendadas de acuerdo con la edad” (Acon y Ruiz, 2018, p.17), a fin de que el cuerpo/organismo pueda compensar las necesidades tanto biológicas como psicosociales; teniendo en cuenta que la dicha ingesta posea micro/macro nutrientes y medida energética.

Valoración nutricional

Está orientado a prescribir el estado nutricional de la persona. Es decir admite valorar que necesidades/requerimientos nutricionales son forzados en el organismo; así como vaticinar, potenciales peligros de salud o presencia de déficit nutricional.

La forma más eficiente de valoración/evaluación nutricional es irrefutablemente la medición antropométrica, proceso que involucra en el usuario o paciente, determinar talla, toma de masa corporal, perímetro abdominal e índice de masa corporal. Sin estar exento de otros parámetros medibles/acordes a nutrimentos.

La valoración nutricional es esencial para evitar en las personas *–infante por estudio–* situaciones de malnutrición que descalabran “profundamente el crecimiento y el desarrollo de los niños. Si no tenemos en cuenta este problema, los niños y las sociedades tendrán dificultades para alcanzar su pleno potencial” (Unicef, 2019, p.3).

La malnutrición en el mundo se debe a cambios sistémicos de facilitación alimentaria exquisita en calorías, pero falta de nutrientes. En tal sentido:

Este desafío sólo puede superarse abordando la malnutrición en todas las etapas de la vida del niño y dando prioridad a las necesidades nutricionales específicas de los niños en los sistemas alimentarios y en los sistemas de apoyo de salud, agua y saneamiento, educación y protección social. (Unicef, 2019, p.3)

De la data citada, se puede delimitar que urge tener un mundo libre de malnutrición en toda esfera/estrato social existente; pero, que los focos de atención estén centrados *–de prioridad–* en el cuidado nutricional de gestantes, infantes, niños y/o niñas.

En cuanto a niveles inadmisibles de malnutrición, se precisa:

En todo el mundo, 149,2 millones de niños menores de 5 años presentan retraso del crecimiento, 45,4 millones sufren de emaciación y 38,9 millones tienen sobrepeso. Más del 40% de los hombres y las mujeres *–2.200 millones de personas–* padecen actualmente sobrepeso u obesidad. (Onu, 2021, p.13)

La cita planteada, aclara estadísticos alarmantes en infantes con nivel de sobrepeso, adelgazamiento corporal, dificultades en su crecimiento y altos niveles de anemia; tanto como también cotas/realidades de sobrepeso/obesidad en adultos. Escenarios en quienes debería ponerse suficiente atención a fin de disminuir su nocividad.

2.3. Educación alimentaria

Hábitos alimentarios

Un buen hábito alimentario se supedita tanto a su contenido como a su modo. Tiene que ver con los hábitos/prácticas de consumo alimenticio el que admita tener una excelente salud; incluye tipo/calidad/cantidad de alimentos, tiempo/horarios de comida.

Explicitado de otra manera, “los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales” (Rojas, 2011, p.10)

Un hábito *–de índole alimentario–* se mantiene al tener la peculiaridad de atractivo y satisfactorio para el ser humano, alcanzando el viso de ser parte de la vida

diaria, fijando la manera de actuar y/o desenvolverse a través de un estilo o cualidad propia.

El proceso alimentario, deben situarse en fortalecer/cambiar los hábitos de índole alimenticio desde el ente comunitario, cítese infantes, niños/niñas, padres/madres, docentes u otro involucrado. Educar u orientar sobre la valía de una adecuada alimentación, lía el poder escudriñar ciertos mitos/creencias o conductas equívocas en los seres humanos a fin de reorientarlos hacia la importancia que juega/debe jugar la alimentación en las disímiles etapas y/o contextos de la vida como –por decirlo– la infancia.

Los primordiales problemas de cualidad nutricional en la población, está marcada básicamente por factores que involucran, por un lado, las carencias emanadas de los grados nutricios, por otro lado, las profusiones/desequilibrios transcritos en trastornos.

Efectos de malnutrición

La malnutrición es vista como uno de los substanciales problemas, responsables de tener/adquirir un estado optimo de salud que certifique calidad de vida.

Los trances nutricios son cada vez más alarmantes en la sociedad, tal como se valúa en la data estadística del estado alimentario/nutricional FAO-2017, el cual “estima que el número de personas subnutridas aumentó a 815 millones en 2016, en comparación con los 777 millones de 2015” (Fao, 2017, p.1); situación que tiene vastas/deletéreas implicaciones en la salud integral de cada uno de los individuos/personas.

Los efectos de la malnutrición, influyen llanamente en el desarrollo/crecimiento del sistema nervioso en cuanto a su funcionalidad cognitiva, afectando el aprendizaje; procesos de índole neurocognitivo requieren de nutrimentos esenciales –*base química de vida*– para mantener un equilibrio neuronal de funcionalidad orgánica.

Otro de los efectos en una mala nutrición, están sindicados con el avance/desarrollo de padecimientos/enfermedades crónicas no transmisibles, tales como diabetes, situaciones cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias; también se puede delimitar como un efecto más de la malnutrición al sobrepeso infantil. Procesos que pueden ser subsanados a través de una eficiente educación sobre

alimentación/nutrición, como un prototipo esencial estratégico de autonomía y disciplina alimentaria.

También se referencia como data, que a pesar que a “escala mundial, la prevalencia del retraso del crecimiento en los menores de cinco años de edad ha descendido de manera constante, de una estimación de 204,2 millones –33%– en el año 2000 a un 148,1 millón –22,3%– en 2022” (Fao, 2023, p.20-21), aún alcanza minando el desarrollo tanto cognitivo como físico de los niños y/o niñas en el mudo.

En cuanto a la complicación/déficit alimentario, “se estima que en 2022 padecieron hambre en todo el mundo de 691 a 783 millones de personas, 122 millones de personas más que en 2019, antes de la pandemia mundial. (Fao, 2023, p.5). Infiriendo que unos 600 millones de individuos sufrirían subalimentación crónica en 2030.

Teniendo en cuenta la carga/exigencia sanitaria de los alimentos, “el nivel actual de desequilibrio alimentario puede tener graves consecuencias para la salud humana y del planeta” (Onu, 2021, p.42), debido a riesgos que podrían llevar, incluso, hasta la muerte.

Así también, es pertinente precisar que la mala nutrición se supedita –*mucha de las veces*– a los parámetros de fluctuación alimenticia, situación que podría” convertirse por sí misma en un factor desencadenante de violencia e inestabilidad, en particular en contextos marcados por desigualdades generalizadas e instituciones frágiles” (Fao, 2017, p.57). Esto, debido a la variable de inseguridad alimentaria; obstáculo evidenciado debido a múltiples factores que interactúan como trampa para solucionar las brechas de hambre.

Alimentación infantil

La alimentación, está delimitado como la base ineluctable para un buen desarrollo del niño o niña en cuanto a cuantificaciones de índole físico/psíquico y social.

El infante, niño/niña es quien instaura no solo los primeros vínculos experienciales con su entorno –*realidad visible*–; sino al mismo tiempo, los primeros sucesos de empalme alimentario en donde experimentan las bondades nutricionales.

La infancia es un lapso crucial para el pleno desarrollo físico psíquico social de los niños/niñas. Es en esta etapa, en que el cerebro/cuerpo adquiere su más alto

desarrollo; de allí que los procesos de alimentación *–infantil por el estudio–* son trascendentales debido al aporte de nutrimentos para su crecimiento/desarrollo.

En cuanto a la ingesta/utilización de nutrientes, se delimita:

Son un conjunto de factores referenciales que se consideran excelentes para la preservación de un adecuado estado de salud y la anticipación de la manifestación de cualquier dolencia causada por un exceso o una deficiencia de algún nutriente o combinaciones de nutrientes. (Álvarez y Gonzáles, 2022, p.22)

De la data transcrita, se puede circunscribir que los nutrientes estructuran un patrón de crecimiento/desarrollo específico para los infantes a fin de cuidar eficaz su organismo, inclusive reparando ciertas zonas corporales afectadas.

CAPITULO III.

NUTRICIÓN Y ESTILOS DE VIDA

3.1. Niveles nutricionales notados desde los estilos de vida infantil

Estilos de vida

Los modos/estilos de vida, configuran juicios sociales, conductas/actuares, hábitos, sean estos de cariz personal individual o grupal poblacional los cuales se orientan hacia la complacencia plena de necesidades humanas para el bienestar.

Un estilo de vida, expresa las formas privativas de exhibir el modo/condiciones de vida. El modo, referenciado como los empujes/inclusiones diarias en el contexto social; las condiciones, como las formas de vida en el que se delimitan factores salubres, culturales, empleo/ocupación, particularidades socioeconómicas y funcionalidad familiar.

Un estilo de vida –*saludable*– es un modelo que forma parte de un a directriz actual de buena salud. Está fijada/encuadrada dentro de los impulsos preventivos/promocionales de padecimientos/enfermedades a fin de optimar los factores de riesgo como los procesos alimenticios poco salubres o condiciones de sedentarismo; pautas de comportamiento que divisan el día de una persona o vinculado de ellos con sentido de pertenencia.

Importantes es aclarar que los modos/estilos de vida están establecidos en el marco de los agentes de riesgo como también por factores protectores que conllevan al bienestar. Es decir, deben ser percibidos como talantes de dinamismo que no solo estructuran prestas conductas individuales, sino también empujes de naturaleza social.

Los estilos de vida, son agentes explícitos/condicionantes en estado de salud de una persona; tiene el poder de direccionar su modo de vida a través de una mixtura de factores tangibles/intangibles. En otras palabras, son un ligado de cataduras físicos psicológicos que configuran la manera de vivir de un ser humano o varios de ellos.

Determinantes

Los determinantes, hacen hincapié a medidas/condiciones socioeconómicas, entes biológicos, rumbos jurídicos, entre otros; parámetros que condicionan las tareas o acciones de un establecido colectivo humano a fin de satisfacer necesidades –como decía Maslow– en una etapa o período delimitado de la historia.

Indicadores/condiciones

Departir sobre indicadores de modo/estilo de vida, es configurar actives sistémicos que efectúan los integrantes de una sociedad, delimitando su modo de vida.

Uno de los modos de vida, se define a través de la recreación dispuesta en el tiempo libre, las pautas de actividades y/o preferencias alimentarias. Opinado de otra manera, tales indicadores conjeturan actividades como el ser intelectual/científico o artesano.

Las condiciones de vida, llamadas además calidad de vida, son aquellas mediciones de índole estadístico utilizadas para estudiar/analizar los talantes concretos en que viven o habitan los seres humanos en el contexto de una puesta social estipulada. Un conexo de tal condición, sería la familia, apreciado como un ente particular/natural con modo/propósito propio de vida para mantener buena salud y bienestar familiar.

En cuanto a la familia, oquedad donde se desarrolla el infante –*materia de estudio*–, demarca visibles indicadores de modos/estilo/condición de vida. Se detallan:

- Nivel de funcionalidad familiar.
- Vastas condiciones asépticas de vivienda/alrededores.
- Modos/peculiaridades de índole socioeconómica.
- Delimitación de una cultura –*familiar*– sanitaria.
- Especificidad de nivel/grado de escolaridad.
- Pauta/tipo de empleo/ocupación.

3.2. Expresiones de forma de vida

Estilos de vida saludables

Detallar estilos de vida –*saludables*–, es determinar el talante vivencial de los seres humanos, circunscritos en modelos de conducta promocional de prestación

protectora tanto para su salud de modo individual como de manera familiar y/o comunitaria.

Los *–saludables–* estilos de vida, están tipificados “como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida” (Maya, 1997, p.3). Estilos de vida con matiz biopsicosocial de índole espiritual y delimitación componente/estructural de calidez de vida.

Delimitando, estilos de vida, potencialmente útiles/benéficos a la complacencia de necesidades en el desarrollo humano; se especifican:

- La vida debe tener sentido.
- La vida debe tener un Plan de Vida.
- En el accionar diario, debe edificarse una buena autoestima.
- En el viso social, debe construirse sentido de pertenencia/identidad.
- Debe valer la autodecisión/autogestión y deseo de aprender.
- El afecto, debe ser pilar fundamental para custodiar la unión familiar/social.
- Las acciones encaminadas deben circundarse en entes de satisfacción.
- Debe primar la escucha, tolerancia, convivencia y el bien común.
- Mantener el autocuidado y la certidumbre/seguridad social.
- Generar/disfrutar de los tiempos libres.
- La comunicación familiar/social debe ser permanente.
- No se debe estar exento de programas de bienestar social.
- Luchar asiduamente por tener seguridad económica.

Es importante precisar/delinear que para poder desplegar estilos de vida altamente saludables *–entre otras medidas–*, estos deben tener/mantener un insondable compromiso, sea este de índole individual o social. Estudios han demostrado que solo de esta manera no solo se satisfacen necesidades *–como decía Maslow–* elementales, sino también se alcanza una mejora de vida con calidad y/o dignidad personal social.

Estilos de vida no saludables

Un estilo de vida no saludable, afilia mañas, prácticas y/o hábitos que menoscaban *–en la persona–* su presta salud física, mental y social.

Están referidas a aquellas acciones inadecuadas que terminan deteriorando la salud de una persona. Al mismo tiempo que se hacen esfuerzos por detener innegables patologías que afectan a la población humana, se acrecienta el uso del tabaquismo, abuso del consumo de alcohol, consumo de comida chatarra; referidos que trasladan tener alarmantes cifras de individuos/personas con hipertensión, diabetes u obesidad.

Actualmente, en el aligerado contexto, es evidente la adopción de estilos de vida no saludables el cual tiene desenlaces alarmantes. Tanto así que es muy notable el avance de problemas coronarios e infarto del corazón; también se valúa como otro talante indeseable de vida el aumento de la masa corporal o peso comúnmente llamado.

La forma/condiciones en que viven las personas, desde el proceso alimentario hasta la fijación de hábitos cotidianos, juega un papel trascendental en la salud física/mental. El no tomar en cuenta el valor que induce una vida saludable, acarrearía serios problemas que involucran tanto al cuerpo del ente humano como a su mente.

3.3. Hábitos saludables

Vida saludable

Una vida/existencia saludable, es un modo/estilo de vida en la que se disminuye los trances de existir con patologías múltiples, así como de fallecer previamente.

Es posible también puntualizarla, como aquella vida que se ordena contextualmente para tener salud física, mental y social. Entender que los hábitos buenos de salud evitan las posibles enfermedades, dan calidez existencial y prolongan la vida.

Modos de vida

Está referido a medios *–postura socioeconómica–* con el que el individuo/persona, grupo/clase social satisfacen/dispersan tanto sus necesidades materiales como espirituales; referentes irradiados para delimitar la forma como viven, el porqué y/o para qué viven, así como la prestancia de propósitos planteados y la gradación de valores.

El modo de vida, se sitúa como una cualidad sociológica, taxativa a la expresión de caracteres de acción/dinamismo cotidiano de entes/grupos sociales. Es decir, se trata de los moldes típicos, firmes/repetitivos de presteza vital en un santiamén de

sobriedad histórica. En síntesis, el modo de vida, lo determinan tanto la naturalidad del individuo/persona, los estamentos socioeconómicos y las circunstancias geomorfológicas.

Entornos saludables

Un entorno saludable, es el contexto/espacio de delimitación física y sociocultural. Espacio en el que se ponen de manifiesto hábitos/prácticas sanas.

Es el hábitat del accionar/quehacer diario, pudiendo ser una vivienda, una zona escolar, un presto vecindario, contexto de empleo/trabajo, ciudad/municipio u otro; ambiente donde se implantan correspondencias de carácter familiar/social instaurando tanto un modo de vivir, como una cualidad de ser a través de las prestas interacciones.

CONCLUSIONES

- La alimentación en los infantes –*materia de estudio*– es de estado poco saludable, hay poca permisión nutrimental que le permita adquirir/conservar funcionalidad corporal; posibilidad, entonces, de tener mala salud y enfermarse.
- Tener una adecuada nutrición –*vasta y/o proporcionada dieta*– armonizada con la actividad física, es un componente esencial de salud ideal. No obstante, una mala nutrición –*como el caso de infantes materia de estudio*– por déficit o exceso reduce la inmunidad, aumenta la lasitud a las enfermedades y altera el desarrollo físico/mental.
- Los discutibles estilos de vida –*saludables*– que evidencias los niños/niñas de Santa Cruz de Chuca, muestran procesos sociofamiliares no acordes a un buen estado nutricional; más bien se basan en contextos habituales culturalmente tradicionales.
- Un estilo de vida, expresa las formas privativas de exhibir el modo/condiciones de vida. El modo, referenciado como los empujes/inclusiones diarias en el contexto social; las condiciones, como las formas de vida en el que se delimitan factores salubres, culturales, empleo/ocupación, particularidades socioeconómicas y funcionalidad familiar. Esto no se contempla en los modos/estilos de vida de los infantes, materia de estudio.

RECOMENDACIONES.

Mis disculpas por el error inicial. Aquí están las recomendaciones elaboradas a partir del análisis:

- Implementar talleres y programas educativos dirigidos a los padres y cuidadores para promover una dieta balanceada y consciente, considerando los recursos disponibles y las tradiciones culturales de la comunidad.
- Establecer o fortalecer programas que garanticen una ingesta adecuada de nutrientes en los niños durante el horario escolar, priorizando alimentos locales ricos en proteínas, vitaminas y minerales.
- Diseñar actividades recreativas y deportivas accesibles para los niños y sus familias, fomentando hábitos saludables que complementen una buena nutrición y contribuyan al desarrollo físico y mental.
- Gestionar iniciativas locales para garantizar el acceso a agua potable, alimentos de calidad y servicios de salud, fundamentales para mantener un buen estado nutricional.

REFERENCIAS CITADAS

- Acon, G. y Ruiz, J. (2018). *Nivel nutricional en el rendimiento escolar en el Área de Matemática de niños de 5 años del Nivel Inicial en la Institución Francisco Lizarzaburu-Porvenir* [Tesis de Bachiller]. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/3541/BC-TES-TMP-2344.pdf?sequence=1>
- Álvarez, L. y Gonzáles, D. (2022). *Nutrición y aprendizaje en los niños de la Institución Educativa Inicial 821010, San Isidro-San Marcos* [Tesis de Maestría]. Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI. <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/2856>
- Arcila, J. (2020). *Alimentación complementaria: nuevas tendencias* [Tesis de Especialidad]. Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/79204>
- Blancas, R., Triveño, P., Vigo, L. y Villar, P. (2018). *Planeamiento Estratégico de la Nutrición y Asistencia Médica Básica* [Tesis de Maestría]. Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12289>
- Cabrejos, L. y Payajo, N. (2022). *Estado nutricional y hábitos alimentarios en niños menores de cinco años de la Institución Educativa 128 La Libertad, SJL–mayo 2022* [Tesis de Licenciatura]. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/117160>
- Castelo, T. (2023). *Conocimiento y Prácticas Culturales sobre Nutrición en Cuidadores de menores de cinco años, Hospital Monte Sinaí* [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional de Trujillo. <https://hdl.handle.net/20.500.14414/19860>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef]. (2019). El estado mundial de la infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación [Resumen Ejecutivo]. <https://www.unicef.org/peru/informes/derechos-ninos-alimentos-nutricion-estado-mundial-infancia>
- Lutz, C. y Przytulski, K. (2011). *Nutrición y dietoterapia*. McGraw-Hill

- Maya, L. (1997). *Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida* [Archivo PDF].
https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/estilos_saludables.pdf
- Olano, M. (2023). *Efectividad del programa nutricional Anemia –No Va– en la hemoglobina de niños anémicos, Quiruvilca-La Libertad 2019* [Tesis de Especialidad]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/21587>
- Organización Nacional de las Naciones Unidas [ONU]. (2021). Informe de la Nutrición Mundial. El estado de la nutrición en el mundo [Documento].
https://globalnutritionreport.org/documents/780/2021_Global_Nutrition_Report_Executive_Summary_Spanish.pdf
- Organización Nacional de las Naciones Unidas [ONU]. (2022). Informe de la Nutrición Mundial: El estado de la nutrición en el mundo [Resumen].
https://www.un.org/nutrition/sites/www.un.org.nutrition/files/global_nutrition_report_2021_es.pdf
- Organización Nacional de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2017). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Fomentando la resiliencia en aras de la paz y la seguridad alimentaria [Documento].
<https://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/i7695es>
- Organización Nacional de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2023). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Urbanización, transformación de los sistemas agroalimentarios y dietas saludables a lo largo del continuo rural-urbano [Resumen Ejecutivo].
<https://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/cc6550es>
- Penney, C. (2017). *Efecto de una intervención nutricional educativa sobre el estilo de vida y control metabólico en pacientes con diabetes mellitus tipo2* [Tesis de Especialidad]. Universidad Nacional Autónoma de México.
<https://hdl.handle.net/20.500.14330/TES01000761842>
- Pino, J. y Barrera, C. (2020). Variabilidad en el diagnóstico nutricional de infantes menores de 12 meses realizados por profesionales nutricionistas. *Rev Chil Nutr*, 47(6), 941-949.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000600941>

- Rojas, D. (2011). *Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio Cedit, Ciudad Bolívar, Bogotá* [Tesis de Grado]. Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8771/tesis704.pdf>
- Santandreu, M. (2022). *Evaluación del estado nutricional antropométrico de madres en periodo de lactancia y su relación con el estado nutricional de vitaminas liposolubles A y E* [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional de la Plata. <https://doi.org/10.35537/10915/146157>

ANEXOS

