



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
NUTRICIÓN HUMANA**

TESIS

“Indicadores antropométricos y su relación con hábitos alimentarios
de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023”

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición Humana**

Presentado por:

Autora: Cortez Pasache, Gianella Lucia

Asesora: Saby Marisol Mauricio Alza

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7921-7111>

**Línea de Investigación
Salud y Bienestar**

**Lima – Perú
2022**

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, **Gianella Lucia Cortez Pasache** egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que la Tesis **“INDICADORES ANTROPOMETRICOS Y SU RELACION CON HABITOS ALIMENTARIOS DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA EN LIMA METROPOLITANA,2023.”** Asesorado por el docente: **Saby Mauricio Alza** DNI **10138949**, ORCID **0000-0001-7921-7111** tiene un índice de similitud de **20%** con código **oid:14912:288206354** verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
Gianella Lucia Cortez Pasache
DNI: 75203257



.....
Saby Mauricio Alza
DNI: 10138949

Dedicatoria

A mis padres

Marleny Pasache Echegaray y Victor Cortez Cordova su apoyo incondicional en esta etapa y formación de mi carrera ha sido la base de mi vida, su amor incondicional hacia mi persona ha logrado que ser quien soy hoy en día.

Mis hermanas Camila Cortez y Luciana Cortez su apoyo y buenos deseos hacia mí, soy y seré siempre su buena hermana ejemplar.

A mi Familia

A mis abuelos, a mi tío Antonio Pasache, primas, primos y demás familia por sus buenos deseos en mi vida.

Agradecimiento

En primera instancia a Dios que es mi guía en todo momento de mi vida, su protección y bendición me ha permitido culminar esta etapa de carrera profesional con éxito.

A la Universidad Norbert Wiener por acogerme en su casa de estudio y permitirme lograr la titulación con satisfacción.

A mi asesora Saby Mauricio, la paciencia, el apoyo y guía en mi investigación.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	vii
Abstract	viii
Introducción	ix
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación 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	16
1.4. Justificación de la investigación	16
1.4.1. Teórica	16
1.4.2. Metodológica.....	17
1.4.3. Práctica	17
1.5. Limitaciones de la investigación.....	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	19
2.1. Antecedentes	19
2.2. Bases teóricas	35
2.3. Formulación de hipótesis.....	40
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	42
3.1. Método de la investigación.....	42
3.2. Enfoque de la investigación.....	42
3.3. Tipo de investigación	42
3.4. Diseño de la investigación.....	42
3.5. Población, muestra y muestreo	43
3.6. Variables y operacionalización	46
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	47
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	47
3.9. Aspectos éticos	48
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	49

4.1. Resultados	49
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados.....	49
4.1.2. Prueba de hipótesis	57
4.1.3. Discusión de resultados.....	59
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63
ANEXOS	74

Resumen

El objetivo de la presente investigación es determinar la relación entre los indicadores antropométricos y hábitos alimentarios en adolescentes en una institución educativa de Lima Metropolitana 2023.

Metodología: La presente investigación se realizará bajo del método hipotético deductivo, El enfoque es cuantitativo, el tipo es aplicado, de diseño no experimental con corte transversal y correlacional, la muestra estuvo conformado por 200 adolescentes de una Institución educativa en Lima Metropolitana.

Resultados: Se evidencia una correlación significativa puesto que $P=0<0.002$ y esta es menor a 0,05, del mismo modo, el nivel de correlación es 0,221 entre los indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios. Por otro lado, el índice de la masa corporal de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, el 9.5% (19) tienen una clasificación de obesidad, el 90,00% (180) tienen una clasificación de sobrepeso y solo el 0.5% (1) tiene una clasificación de normal. Asimismo, los niveles de los hábitos alimenticios de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, el 66.5% (133) tienen hábitos saludables de alimentación y el 33.5% (67) tienen hábitos no saludables de alimentación.

Conclusión: se afirma que existe relación significativa y directa entre los indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023.

Palabras clave:

Adolescentes, indicadores antropométricos, hábitos alimentarios, obesidad, sobrepeso, talla

Abstract

The objective of this research is to determine the relationship between anthropometric indicators and eating habits in adolescents in an educational institution in Metropolitan Lima 2023.

Methodology: This research will be carried out under the hypothetical deductive method. The approach is quantitative, the type is applied, non-experimental design with cross-sectional and correlational, the sample was made up of 200 adolescents from an educational institution in Metropolitan Lima.

Results: A significant correlation is evident since $P=0<0.002$ and this is less than 0.05, likewise, the level of correlation is 0.221 between the anthropometric indicators and eating habits. On the other hand, the body mass index of the students of an educational institution in Metropolitan Lima, 9.5% (19) have a classification of obesity, 90.00% (180) have a classification of overweight and only 0.5 % (1) has a normal rating. Likewise, the levels of eating habits of the students of an educational institution in Metropolitan Lima, 66.5% (133) have healthy eating habits and 33.5% (67) have unhealthy eating habits.

Conclusion: it is stated that there is a significant and direct relationship between anthropometric indicators and eating habits in adolescents from an educational institution in Metropolitan Lima, 2023.

Keywords:

Adolescents, anthropometric indicators, eating habits, obesity, overweight, height

Introducción

Los problemas nutricionales entre los adolescentes son una preocupación común, manifestándose como la doble carga de la desnutrición. Esta condición, que implica la coexistencia de desnutrición y sobrenutrición en muchos adolescentes, es una realidad significativa, particularmente en países de ingresos bajos y medianos (1).

La doble carga de la desnutrición plantea no solo desafíos inmediatos, sino también repercusiones a largo plazo en la salud de los adolescentes. Un análisis previo destaca que la desnutrición, ya sea por deficiencia, exceso o desequilibrio de nutrientes, coloca a los adolescentes en un alto riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Entre estas enfermedades se incluyen la obesidad, hipertensión arterial, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes mellitus, trastornos renales y trastornos óseos. (2)

En este contexto, es crucial implementar estrategias preventivas y educativas que aborden tanto los hábitos alimenticios y tienen los adolescentes, Así como medir constantemente los indicadores antropométricos.

Este enfoque integral podría ser fundamental para determinar la relación entre los indicadores antropométricos y hábitos alimentarios en adolescentes en una institución educativa de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Los problemas nutricionales son frecuentes entre los adolescentes. Este problema de salud en los adolescentes se conoce como la doble carga de la desnutrición. La doble carga de la desnutrición es una condición en la que muchos adolescentes experimentan desnutrición y sobrenutrición. Esta doble carga existe en muchos países, especialmente en los países de ingresos bajos y medianos (1).

El problema de la desnutrición adolescente se está extendiendo por todo el mundo. La adolescencia es un momento crucial para fomentar buenos comportamientos alimentarios y de salud, ya que los comportamientos aprendidos a menudo persisten en la edad adulta (2).

La Encuesta de Investigación de Salud Básica de Indonesia (Riskesdas) informó que en 2018, el 25,7 % de los adolescentes de 13 a 15 años se consideraban atrofiados, frente al 35,1 % en 2013. De manera similar, el porcentaje de adolescentes delgados de 13 a 15 años cayó del 14,1 % en 2013 al 8,7% en 2018. Del 10% en 2013 al 16% en 2018, más personas tenían sobrepeso u obesidad. En los grupos de edad adulta, podría observarse una tendencia similar. Según una encuesta nacional, las tasas de retraso del crecimiento (31,2 %) y emaciación (19,4 %) entre las personas de 16 a 18 años disminuyeron de 2013 a 2018. Las personas con sobrepeso u obesidad aumentaron del 7,3 % en 2013 al 13,5 % en 2018, lo que representa en la otra parte del rango de desnutrición (2).

El problema del estado nutricional de los adolescentes tiene un impacto pobre ahora y en el futuro. Según un estudio previo, la desnutrición por

deficiencia, exceso o desequilibrio de nutrientes puede poner a los adolescentes en alto riesgo de desarrollar enfermedades crónicas (obesidad, hipertensión arterial, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes mellitus, trastornos renales y trastornos óseos), especialmente cuando se combina con otros comportamientos de estilo de vida poco saludables, como fumar. Un estudio reveló que, aunque los problemas nutricionales no suelen ser la causa directa de la muerte, pueden debilitar el sistema inmunitario y hacer que los adolescentes sean más susceptibles a infecciones mortales. Basado en un estudio previo, si los adolescentes están desnutridos, cuando van a la escuela, se verá que experimentan alteraciones en la actividad, la capacidad de pensamiento y las interacciones sociales. En las adolescentes, se producen trastornos hormonales. Según un estudio previo, la desnutrición y la mala salud son causas comunes de alto ausentismo, abandono escolar temprano y disminución el rendimiento en clase (2).

Muchos factores, incluidos factores directos e indirectos, causan estos problemas. Los factores directos son la infección y la ingesta nutricional. Muchos factores que subyacen a la ingesta de alimentos incluyen patrones/comportamientos alimentarios, hábitos de consumo de refrigerios, conocimientos sobre nutrición y economía familiar (ocupación de los padres, producción de alimentos, condiciones de vivienda e ingresos de los padres). Los factores indirectos son el huésped, el agente y el entorno. Los factores del huésped incluyen la fisiología, el metabolismo y las necesidades nutricionales. Los factores agentes incluyen nutrientes, a saber, macronutrientes como carbohidratos, proteínas y grasas, y

micronutrientes como vitaminas y minerales. Los factores ambientales incluyen los ingredientes de los alimentos, el procesamiento, el tamaño de la porción, la higiene personal y el saneamiento (2.3).

Los adolescentes tienen opiniones sobre su cuerpo (imagen corporal) que muchas veces son pobres. Para la mayoría de las mujeres jóvenes, un cuerpo ideal es un sueño. Para lograr este sueño, muchas mujeres jóvenes suelen hacer dietas estrictas, que provocan la falta de alimentos balanceados y nutritivos, consumen bebidas medicinales o medicamentos para adelgazar, toman hierbas medicinales y otros esfuerzos para mantenerse delgadas o adelgazar. Estos esfuerzos pueden resultar en una disminución del estado nutricional si no se realizan correctamente. Generalmente, la ingesta de energía y nutrientes es menor que la tasa de adecuación saludable recomendada (2,4).

La adolescencia es un período transitorio de rápido crecimiento y maduración en el desarrollo humano que requiere nutrientes de calidad para apoyar su crecimiento acelerado. Además, la adolescencia es un período anabólico intenso en el que aumentan los requerimientos de todos los nutrientes. Durante este período, un individuo alcanza el 20 % de la altura adulta final, el 50 % del peso adulto y un aumento del 45 % en la masa ósea (5).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) identificó la adolescencia como un período en el crecimiento y desarrollo humano que ocurre después de la niñez y antes de la edad adulta, de los 10 a los 19 años, donde ocurre el desarrollo fisiológico, psicosocial y cognitivo. Muchos factores del estilo de vida, incluidos los malos hábitos alimenticios adquiridos

durante la adolescencia, pueden provocar enfermedades graves más adelante en la vida. El comportamiento alimentario saludable durante la adolescencia es un prerequisite fundamental para el crecimiento físico, el desarrollo psicosocial y el rendimiento cognitivo, así como para la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta en la edad adulta. Según el Informe de nutrición global de 2018, los datos de 195 países muestran que las tasas de obesidad de los adolescentes masculinos y femeninos están aumentando en un 6,5 y un 4,7 %, respectivamente, cada año (5).

La ingesta dietética entre los adolescentes en los países en desarrollo, es motivo de preocupación, ya que la mayoría de las dietas tradicionales (predominantemente a base de cereales y tubérculos, frutas y verduras frescas y alimentos bajos en grasas) se están reemplazando gradualmente por dietas más occidentalizadas que carecen de diversidad y tienen un alto contenido de grasas (5).

Una encuesta de nutrición en Inglaterra mostró que muchos adolescentes no cumplen con las recomendaciones dietéticas apropiadas para su grupo de edad y tienen ingestas dietéticas deficientes en calcio, hierro, riboflavina, vitamina A y vitamina C, y algunos adolescentes tienen problemas con exceso de dieta y obesidad (6).

Según la OMS, alrededor de una quinta parte de la población mundial son adolescentes de 10 a 19 años, en quienes la afición excesiva por determinados alimentos provoca que las necesidades nutricionales no estén cubiertas (7). Esta situación está relacionada con la “moda” que actualmente reina entre los adolescentes, como el hábito de comer comida

rápida y lista para comer. La adolescencia es una edad muy fácilmente influenciada por los amigos y los medios de comunicación, especialmente los anuncios que llaman la atención de los adolescentes sobre nuevos alimentos y precios asequibles (8).

Los cambios en el estilo de vida en los adolescentes influyen en la elección de los alimentos a comer, también suelen probar nuevos alimentos, uno de los cuales es la comida rápida. Los adolescentes tampoco son completamente maduros física, cognitiva y psicosocialmente. En esta etapa de búsqueda de identidad, los adolescentes son rápidamente influenciados por el entorno que los rodea, especialmente por las corrientes de la cultura occidental, que aún son demasiado difíciles de contener, incluida la influencia en los patrones de consumo de alimentos (9).

Son muchos los factores que hacen que los adolescentes prefieran consumir comida rápida, entre ellos el ajetreo de los padres, en especial de las madres que no tienen tiempo para preparar la comida en casa, por lo que los adolescentes prefieren comprar los alimentos al aire libre (comida rápida), el entorno social y las condiciones económicas que los sustentan. la cantidad de dinero de bolsillo adolescente. Además, la preparación de comida rápida que sea rápida y prácticamente no se demore, sepa bien, según el gusto, y el consumo frecuente de comida rápida puede aumentar el estatus social de los adolescentes, aumentar su prestigio y no quedarse atrás en la globalidad. Pero si se lleva a cabo continuamente el hábito de consumir comida rápida, será un error en la elección de los alimentos. Los errores en la elección de alimentos debido a un conocimiento insuficiente sobre nutrición darán lugar a problemas de salud (10).

El conocimiento nutricional tiene un papel esencial en la formación de los hábitos alimenticios de una persona porque esto afectará a una persona en la elección del tipo y la cantidad de alimentos que consume. El nivel de conocimiento nutricional de una persona influye en las actitudes y el comportamiento en la elección de los alimentos y, en última instancia, afecta el estado nutricional de la persona. La adecuación nutricional debe ser considerada en la nutrición de los adolescentes o debe cumplir con una nutrición balanceada. En general, los estudiantes no solo están ocupados con las actividades escolares, sino que también participan en actividades extracurriculares. Para que se mantenga la resistencia de estos estudiantes, se debe apoyar con alimentos que tengan una nutrición adecuada/equilibrada (11).

Este hábito alimentario resulta ser un nuevo problema porque los alimentos listos para comer generalmente contienen altos niveles de grasa, carbohidratos y sal, pero pocas vitaminas hidrosolubles y fibra. El consumo excesivo de este tipo de alimentos conducirá a problemas de exceso de nutrición, factor de riesgo para varias enfermedades degenerativas, que actualmente son la causa número uno de muerte (12).

Para obtener una salud corporal óptima, es necesario conocer la calidad de la excelente composición de los alimentos y la cantidad de alimentos que se deben ingerir/consumir. Los hábitos alimentarios afectan el estado nutricional y la salud de una persona, especialmente de los adolescentes que necesitan una nutrición adecuada en su desarrollo (13,14).

La adolescencia es una etapa importante de crecimiento y desarrollo. Por lo tanto, es crucial que los adolescentes tengan una dieta balanceada y hábitos alimenticios saludables que les proporcionen una nutrición adecuada para un crecimiento saludable (15).

La adolescencia es un período de transición en el que se producen importantes cambios físicos, psicológicos y emocionales y, como resultado de estos cambios, los adolescentes corren un mayor riesgo de tomar decisiones dietéticas. Durante este período, los adolescentes tienen mayores necesidades de energía, proteínas, calcio y hierro. Pero este también es un período en el que se producen hábitos alimenticios inadecuados y, como consecuencia, hay problemas para comer. La elección inadecuada de alimentos y la falta de actividad física son los principales factores en la aparición de problemas básicos en la adolescencia, como la obesidad y la desnutrición, que son un requisito previo para la aparición de enfermedades en etapas posteriores de la vida (16).

Sin embargo, los adolescentes en general a menudo tienen hábitos alimenticios irregulares, se saltan el desayuno y consumen alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes, lo que puede provocar desequilibrios nutricionales. También es probable que los adolescentes participen menos en actividades físicas regulares debido a las presiones académicas (15).

Dada la historia de pobreza y hambre que los jóvenes han experimentado, es importante brindarles un apoyo nutricional adecuado y encontrar formas de mejorar su dieta y comportamiento alimentario (15).

La investigación sobre el estado nutricional o los hábitos dietéticos de los adolescentes de familias migrantes ha sido poco reportada, particularmente de países desarrollados. El comportamiento alimentario varía mucho entre grupos étnicos, familias e individuos, y tiene un impacto significativo en la salud de un individuo. Se han realizado varios estudios sobre el estado nutricional pero la mayoría de ellos se han centrado en evaluar su estado nutricional (17,18). Por lo tanto, faltan estudios que analicen su conducta alimentaria mediante un instrumento objetivo (15).

La ingesta alimentaria recomendada en este período es consumir un 33 % de frutas, verduras, legumbres y otros alimentos que contengan almidón, un 15 % fuentes de grasas y proteínas (huevo, carne, frijoles) y un 12 % de productos lácteos. La necesidad de energía en este período varía entre los géneros (16).

Las tasas de crecimiento y otras características de desarrollo de las niñas difieren de las de los niños después de los 11 o 12 años. Por lo general, las niñas necesitan más energía en la pubertad temprana (11 a 14 años), mientras que los niños necesitan más energía en la pubertad media (15 a 18 años). Los adolescentes que participan activamente en deportes tienen mayores necesidades de energía (16).

La excesiva implicación de los padres, su ausencia del hogar y la pérdida de control sobre la dieta de sus hijos llevan a los adolescentes a comer más a menudo fuera de casa y a consumir comidas hiperenergéticas que no contienen suficientes nutrientes (16).

Saltarse las comidas, especialmente el desayuno, y no comer en la escuela (especialmente para los niños) son las características dietéticas más comunes de los adolescentes. Satisfacen de 1/4 a 1/3 de sus necesidades energéticas consumiendo snacks. En esta etapa de la vida, los adolescentes aún necesitan la supervisión de los padres para los problemas relacionados con la alimentación y poco a poco les imponen hábitos alimentarios saludables. Las necesidades alimentarias son mayores en la adolescencia que en cualquier otro momento del ciclo vital, excepto durante el embarazo (16).

La alimentación está directamente relacionada con la salud y la calidad de vida del individuo. El consumo de alimentos se ve afectado por los precios, la cantidad y disponibilidad de alimentos, los ingresos entre otros factores (19).

Actualmente se observa un aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad y una disminución de la ocurrencia de desnutrición en Brasil y un aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles las ENT abarcan una serie de enfermedades. Enfermedades como la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares son responsables del 59% de todas las muertes oficialmente conocidas a nivel mundial y tienen a la obesidad como factor de riesgo común (19).

La obesidad en la niñez y la adolescencia es evaluada como un problema de Salud Pública mundial creciente, que afecta a niños de diversas edades, géneros, etnias e ingresos familiares. Si bien es el factor de riesgo más fuerte para la obesidad en la edad adulta, el período de la adolescencia es considerado un importante período de crecimiento físico y muchos

factores biológicos, conductuales y ambientales pueden influir en el peso y la composición corporal (19).

Las causas exógenas explican el 95% de los casos de obesidad a nivel mundial, siendo las principales: la mayor disponibilidad e ingesta de alimentos hiperlipídicos; el cambio de estilos de vida activos a sedentarios; y aumento del tamaño de las porciones (19).

Tal situación se puede observar tanto en países desarrollados, como en Estados Unidos, donde destaca una alta incidencia de obesidad, siguiendo el ejemplo de los países en desarrollo de América Latina, que tienden a seguir el mismo perfil epidemiológico (19).

En Brasil, la frecuencia de sobrepeso prácticamente se triplicó en los últimos 20 años en niños y adolescentes en edad escolar. En ese contexto, el Programa Nacional de Alimentación Escolar (PNAE) es el más grande del país y del mundo con este propósito. Tiene como objetivo contribuir al crecimiento y desarrollo biopsicosocial, al aprendizaje, al rendimiento escolar y a la formación de prácticas de alimentación saludable a través de acciones de educación alimentaria y nutricional, y la provisión de comidas que cubran sus necesidades nutricionales durante el ciclo escolar. La elaboración de los menús escolares y la implementación del programa debe ser realizada por nutricionistas capacitados, con la participación del Consejo de Alimentación Escolar – CAE. Otras atribuciones obligatorias del profesional incluyen: diagnóstico del estado nutricional de los estudiantes; planificación, preparación, formación de recursos humanos; control de calidad higiénico y sanitario; coordinación e implementación de acciones de educación alimentaria y nutricional (EAN), entre otras. El

menú de alimentación escolar debe cubrir al menos el 15% de las necesidades nutricionales diarias de los estudiantztes de la escuela regular. Esto significa, por ejemplo, que para los alumnos de educación regular, existe una necesidad promedio de 350 calorías (19).

Debido al reconocimiento de la obesidad abdominal, ha crecido la importancia de la circunferencia de la cintura, al igual que el índice de masa corporal (20,21).

En 2010, se adoptaron los patrones de referencia establecidos por la OMS para evaluar el estado nutricional utilizando mediciones físicas como el peso y la talla. La evaluación antropométrica, método ampliamente utilizado debido a su simplicidad, bajo costo, sensibilidad, precisión y capacidad de replicación, permite interpretar medidas como la talla para la edad, el peso para la talla, el peso para la edad y el índice de masa corporal en función de la edad o en relación entre sí. (22).

En Cuba, desde la década de 1970, como parte de una práctica sistemática en el ámbito de la salud y en paralelo con el inicio del Programa de Reducción de la Mortalidad Infantil, se han realizado estudios antropométricos masivos y periódicos de niños y adolescentes, reflejando el creciente interés por el crecimiento y desarrollo de los niños a nivel mundial (23).

A nivel global, se ha observado un incremento significativo en el número de niños y adolescentes con obesidad en las últimas décadas. El sobrepeso, anteriormente asociado a personas adineradas, ahora afecta cada vez más a personas de bajos recursos debido a la amplia disponibilidad de alimentos altos en grasas y azúcares. Esto resulta en un mayor riesgo de

desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades coronarias (23).

Los análisis realizados como parte del estudio sobre la Carga Mundial de Enfermedades revelan que la mala alimentación es actualmente la principal causa de muerte a nivel global (24).

Se estima que uno de cada cinco adolescentes presenta obesidad y uno de cada tres padece una enfermedad crónica, aunque estas cifras pueden variar según el país (25).

Los jóvenes toman decisiones diarias sobre su alimentación, incluyendo qué, dónde, cómo y cuándo comer (26).

Estas decisiones pueden llevar al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, caracterizados por una regulación deficiente del comportamiento alimentario y asociados con la dieta, el peso y la imagen corporal. Estos trastornos pueden manifestarse clínicamente en forma de exceso o defecto y están relacionados con diversos trastornos psicopatológicos (27).

Durante la adolescencia, la alimentación y la nutrición desempeñan un papel vital en el logro de un desarrollo óptimo. La adolescencia, definida por la OMS como el periodo de crecimiento y desarrollo que sigue a la niñez y precede a la edad adulta, implica experimentar cambios físicos, hormonales, sexuales, sociales y emocionales

Comienza alrededor de los 10 años y marca una etapa esencial en el camino hacia la adultez (28,29).

En resumen, adoptar hábitos alimentarios adecuados durante la adolescencia se considera crucial para protegerse contra enfermedades crónicas en la edad adulta (23).

Los hábitos alimentarios son prácticas adquiridas a lo largo de la vida de un individuo, influenciados por diversos factores. Durante la adolescencia, se adquieren conductas y hábitos que perdurarán en la edad adulta, así como posibles deficiencias nutricionales (30).

La adolescencia es una etapa crítica de crecimiento y desarrollo, así como un período en el que se forman hábitos y estilos de vida que influirán en las necesidades nutricionales a largo plazo. Comer en un entorno agradable y en compañía fomenta una alimentación saludable y el diálogo (31).

Al ingresar a la secundaria, los adolescentes atraviesan una serie de cambios y adoptan creencias sobre la alimentación, adoptando malos hábitos alimentarios. En esta etapa, el entorno familiar, cultural, social y ambiental ejerce una gran influencia. Es común que los adolescentes muestren poco interés por su alimentación, omitiendo comidas principales, siguiendo horarios irregulares, consumiendo alimentos poco saludables fuera de casa y siguiendo dietas con efectos negativos en su salud. Además, la falta de actividad física y el uso excesivo de la tecnología contribuyen a un estilo de vida sedentario (32).

Según la Encuesta Global de Salud Escolar realizada en 2017 por el Ministerio de Salud de Perú, se encontró que el índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes de escuelas públicas de secundaria mostró que solo el 1% tenía bajo peso, el 19.8% tenía sobrepeso y el 3.0% tenía obesidad. Es llamativo que estos últimos porcentajes sean más altos en el

segundo año de secundaria y en el sexo masculino. Por lo tanto, resulta necesario mantener evaluaciones nutricionales constantes tanto en niños como en adolescentes, dado que el sobrepeso y la obesidad continúan aumentando en este grupo (32).

A nivel Nacional, en cuanto a las estadísticas del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) para los años 2013-2014 en el Perú, se revelaron diferencias en el estado nutricional entre el área rural y urbana. En el área urbana, el 67.7% de la población presentaba un estado nutricional normal, el 21% tenía sobrepeso y el 10.3% obesidad. Por otro lado, en el área rural, el 83.7% tenía un estado nutricional normal, el 13% sobrepeso y solo el 1.5% obesidad. Además, se observaron diferencias según el sexo, con un mayor porcentaje de hombres con sobrepeso y obesidad que las mujeres (32).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha resaltado que en el Perú, la dieta se basa principalmente en harinas y carbohidratos. Según una encuesta nacional realizada en 2016, solo el 33% de los peruanos consume verduras a diario, mientras que el 52% lo hace una o dos veces por semana y el 7% solo una vez al mes. Tanto los nutricionistas como los endocrinólogos enfatizan la necesidad de que los peruanos transformen sus estilos de vida, mejoren sus hábitos alimentarios y realicen al menos 30 minutos de actividad física diaria (32).

En 2014, la "Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud" fue adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud, describiendo las medidas necesarias para promover la actividad física regular y una alimentación saludable. Se insta a todas las partes

interesadas a tomar medidas a nivel mundial, regional y local para mejorar los hábitos alimentarios y la actividad física de la población (32).

El nivel socioeconómico es otro factor relevante que incide directamente en el estado nutricional. Varios estudios han demostrado que personas de diferentes niveles socioeconómicos presentan estados nutricionales similares y adoptan hábitos alimentarios deficientes debido a limitaciones económicas. Además, los casos de sobrepeso y obesidad están en aumento, no solo en los países desarrollados como se creía anteriormente (33).

Estos cambios han llevado al establecimiento de criterios de peso adecuados asociados con menores tasas de enfermedades y mortalidad. Según datos de una encuesta nacional realizada en el primer trimestre de 2017, que incluyó a niños, adultos y escolares, se encontró que a nivel nacional, el 19.3% de los adolescentes presentaban sobrepeso y el 5.5% obesidad. Además, el 20.4% tenía una estatura baja, siendo el 3.0% de forma severa. En relación al perímetro abdominal, el 14.6% de los adolescentes presentaba un alto riesgo y el 4.4% un riesgo muy alto de enfermedad cardiovascular. También se observó que el 21.7% de los adolescentes presentaba anemia, principalmente en forma leve. Cabe destacar que este estudio abarcó tanto Lima Metropolitana como áreas urbanas y rurales, donde se evidenció un estado nutricional negativo para la salud (32).

En las últimas décadas, se han observado cambios significativos en el estado nutricional de los jóvenes y adolescentes, enfocándose en cómo se presentan ante su grupo y comunidad, otorgando gran importancia a su

entorno social. Por ejemplo, la delgadez se considera un factor determinante de la belleza para las adolescentes y jóvenes (30).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre los indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son los indicadores antropométricos presentes en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana 2023?
- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana 2023?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los indicadores antropométricos y hábitos alimentarios en adolescentes en una institución educativa de Lima Metropolitana 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Analizar los indicadores antropométricos en adolescentes en una institución educativa de Lima Metropolitana 2023.
- Identificar los hábitos alimentarios en adolescentes en una institución educativa de Lima Metropolitana 2023.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

En cuanto a la fundamentación teórica, logró fortalecer la comprensión sobre las variables que están siendo investigadas y se resumirán los conocimientos más recientes sobre los patrones de alimentación y el estado de nutrición de los estudiantes durante la adolescencia.

1.4.2. Metodológica

Desde el punto de vista metodológico, se utilizaron los métodos, técnicas e instrumentos más comúnmente empleados para la recolección y obtención de datos durante la ejecución del estudio. Se sugiere que estos métodos pueden ser eficazmente utilizados en otras investigaciones que se enfocan en un grupo de estudio o temática similar.

Se contribuye al desarrollo de una comprensión más clara de la relación entre las variables de estudio y a la creación de un concepto más sólido en base a esta relación, gracias a los resultados obtenidos que permiten confirmar o descartar las hipótesis relacionadas con ellas.

1.4.3. Práctica

Los resultados que obtenidos en la investigación justifican su utilidad práctica al ser transmitidos a las autoridades, el cuerpo docente y los padres de familia de la institución educativa. Esto aumenta su nivel de información y conocimiento, permitiéndoles tomar decisiones informadas relacionadas con el bienestar de los estudiantes adolescentes que forman parte de la población escolar.

Al involucrar a la institución educativa y al personal de salud en nutrición, se pueden crear estrategias educativas y nutricionales, así como políticas y acciones apropiadas que contribuyen a mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes. Esto tendría impacto directo en su bienestar y puede

generar efectos positivos en la salud de la comunidad local más cercana, debido a la importancia del desarrollo integral de los estudiantes y su posición socioeconómica en la sociedad.

1.5. Limitaciones de la investigación

La limitación propia de la búsqueda de información actualizada en publicaciones científicas recientes, así como textos especializados de reciente publicación son propios frente a la disposición y alcance económico para solventar los gastos del estudio únicamente con el presupuesto de la investigadora a cargo.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes nacionales

Lipa et al (32) en el año 2021 en Puno, Perú llevaron a cabo un estudio con el propósito de evaluar los niveles alcanzados en cuanto a la “Estructura socioeconómica y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes del sur peruano”. **Metodología:** Fue realizado un estudio que combinó diferentes enfoques de investigación con el objetivo de obtener información detallada sobre un grupo específico. En este caso, fueron analizados en general 1109 adolescentes, pero se tomó una muestra más pequeña de 286 escolares de secundaria. Para la recopilación de datos, fueron utilizados dos métodos: la medición de aspectos físicos y la realización de una encuesta para evaluar el nivel socioeconómico, las necesidades básicas y los hábitos alimentarios. **Resultados.** Fue revelado por los resultados que el estado de nutrición, evaluado mediante el índice de masa corporal (IMC), fue de un 77,27% en total. Fue encontrado que un 15,73% presentaba un estado nutricional normal, un 4,55% tenía sobrepeso, un 1,75% presentaba riesgo de delgadez y un 0,70% presentaba delgadez. En relación al nivel socioeconómico, fue observado que un 71,73% se encontraba en un nivel medio, un 23,78% en un nivel bajo superior y un 0,35% en un nivel bajo inferior. Por último, en relación a los hábitos alimentarios de los estudiantes, fue encontrado que un 1,40% tenía una categoría de "muy bueno", un 72,38% tenía una categoría de "bueno", un 4,20% tenía una categoría de "regular", un 17,13% tenía una categoría de "malo" y un 4,90% tenía una categoría de "muy malo". **Conclusiones.** Fue

obtenida la conclusión de que no se encontró ninguna conexión entre el nivel socioeconómico y el estado nutricional de los estudiantes en la región de los Andes australes del Perú. Sin embargo, fue identificada una relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes en dicha región.

Huamán y Medina (33) en el año 2021 en Lima, Perú realizaron un estudio con la finalidad de observar la “Asociación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de instituciones educativas en Lima”.

Metodología: Con el fin de lograr dicho objetivo, fue empleada una metodología de enfoque aplicado y se optó por un diseño descriptivo-correlacional. La población de estudio estuvo compuesta por todos los estudiantes de cuarto y quinto año de una escuela, tanto pública como privada, en Lima Metropolitana, totalizando 300 alumnos. Se seleccionó una muestra equitativa de 105 alumnos. Para la recopilación de datos, fueron utilizadas técnicas de encuesta y evaluación antropométrica, haciendo uso de instrumentos como cuestionarios en escala de Likert, balanzas y tallímetros. Los datos obtenidos fueron procesados mediante estadística descriptiva y análisis correlacional, utilizando el programa GraphPad Prism versión 8. **Resultados:** En líneas generales se encontró un IMC saludable, y un perímetro abdominal en el grupo femenino inadecuado, sin embargo, el hábito alimentario grupal fue óptimo, y el estado nutricional regular. Al realizar la correlación no se encontraron valores significativos. **Conclusiones:** Es necesario que se realicen estudios adicionales donde se incluyan correlaciones entre las diversas variables y se tome en cuenta el factor de género en todas las evaluaciones llevadas a cabo.

Catacora (34) del año 2021 en Tacna, Perú se realizó un estudio cuyo objetivo fue hallar de desarrollar una “evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019”. **Metodología:** Fue realizado un estudio prospectivo, observacional y de corte transversal, la muestra es de 159 adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y 17 años. El estudio tuvo lugar en la provincia de Candarave, situada en el departamento de Tacna, Perú. **Resultados:** Fue observado que, en los adolescentes de la provincia de Candarave, un 67.30% presentaba un estado nutricional normal, mientras que un 15.72% tenía sobrepeso, un 14.47% presentaba obesidad y solo un 2.52% mostraba desnutrición. En cuanto a la actividad física, un 65.41% tenía una actividad física regular, un 23.27% presentaba una actividad física deficiente y solo un 11.32% realizaba una buena actividad física. Además, se identificó que un 38.99% tenía hábitos alimentarios malos, un 25.79% presentaba hábitos alimentarios muy malos y solo un 10.69% mostraba hábitos alimentarios buenos. Se pudo evidenciar que la actividad física actuaba como un factor protector ($p:0.00$). **Conclusiones:** Fue encontrado que las variables relacionadas con el sobrepeso y la obesidad son más prevalentes en menores de 15 años ($p:0.005$). Además, se identificó una asociación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y una actividad física inadecuada ($p:0.038$), así como con hábitos alimentarios inadecuados ($p:0.031$).

Olivos y Saldarriaga (31) en el año 2020, en Tumbes, Perú realizaron un estudio con la finalidad de asociar estadísticamente las variables de “Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de

secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019”. Además, se plantean como objetivos específicos de este estudio analizar la relación entre las dimensiones biológica, económica, social, cultural y psicológica de los hábitos alimentarios en relación con el estado nutricional de los adolescentes. **Metodología:** Se empleó un enfoque de estudio observacional, correlacional, de corte transversal y cuantitativo. La muestra fue compuesta por 70 estudiantes con edades entre los 13 y 14 años, los cuales fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico. Para la evaluación de los hábitos alimentarios, se les administró un cuestionario de hábitos alimentarios a todos los alumnos de la muestra. Además, el estado nutricional fue determinado mediante la aplicación de un formato de valoración antropométrica, que incluyó la medición de peso y talla. La fórmula del índice de Masa Corporal (IMC) fue utilizada, y se emplearon los valores de una gráfica para la evaluación del estado nutricional de los estudiantes. **Resultados:** Se encontró que el 64% de los estudiantes encuestados mostraron hábitos alimentarios considerados saludables. Dentro de este grupo, se observó que el 54% presentaba un estado nutricional considerado "normal", mientras que el 4% tenía sobrepeso y el 6% presentaba obesidad. Por otro lado, se identificó que el 36% de los estudiantes presentaban hábitos alimentarios no saludables. Dentro de este grupo, se encontró que el 7% tenía un estado nutricional de delgadez, el 6% tenía un estado nutricional "normal", el 7% presentaba sobrepeso y el 16% tenía obesidad. No se observaron diferencias significativas en estas proporciones en función del sexo de los estudiantes. **Conclusiones:** La conclusión es que se ha encontrado una relación

estadísticamente significativa ($p = 0.000$, $p < 0.05$) entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes. Por lo tanto, se recomienda que el estado nutricional de los escolares sea evaluado, que se fomente la conciencia sobre hábitos alimentarios saludables y que se promueva la implementación de quioscos saludables.

Senmache (35) en el año 2020 en Chimbote, Ancash, Perú ejecutó un trabajo de investigación con el fin de averiguar el nivel en que se relacionan el “estado nutricional, los hábitos alimentarios y la calidad del desayuno en el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017”. **Metodología:** La población de estudio fue compuesta por 94 estudiantes, mientras que la muestra consistió en 53 estudiantes de ambos géneros, con edades comprendidas entre 12 y 15 años. Se llevaron a cabo mediciones antropométricas de peso y talla, las cuales fueron registradas en una ficha antropométrica para posteriormente calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) de cada estudiante. Asimismo, se aplicaron dos cuestionarios, uno destinado a evaluar los hábitos alimentarios y otro para determinar la calidad del desayuno. **Resultados:** Se encontró que en cuanto al valor nutricional, el 20,8% de los estudiantes presentaba obesidad, el 32,1% sobrepeso, el 39,6% tenía una alimentación normal y el 7,5% mostraba bajo peso. En cuanto a los hábitos alimenticios no saludables y el 34% de los estudiantes tienen hábitos alimenticios saludables. En cuanto a la calidad del desayuno se encontró que ningún estudiante tuvo un desayuno de alta calidad, el 60,4% de los estudiantes desayunaron de forma inadecuada. Al evaluar el rendimiento académico, se observó que ningún estudiante logró un nivel

satisfactorio de aprendizaje, sin embargo, se identificó que el 32,1% de los estudiantes alcanzó un nivel de aprendizaje medianamente satisfactorio, el 66,0% se encontraba en proceso de lograr aprendizaje y el 1,9% no logró aprendizaje. **Conclusiones:** Cuando se realizó una prueba chi-cuadrado para determinar la correlación, fue claro que existía una relación estadísticamente significativa ($p < 0,05$) entre los hábitos alimentarios y la calidad del desayuno y el rendimiento académico.

Abanto y Mendoza (36) en el año 2021 en Trujillo, Perú desarrollaron un estudio con el objetivo de identificar los niveles de “Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del Colegio Miguel Grau Seminario, Salaverry, 2019”. **Metodología:** Constituida por 168 adolescentes con edades entre los 12 y 17 años, se emplearon dos instrumentos para llevar a cabo la recolección de datos. **Resultados:** En relación a los resultados obtenidos, se pudo observar que el grupo de edad de 12 a 14 años comprendía el 59.5% de los adolescentes, siendo el género femenino predominante con un 50.6%. En cuanto a los hábitos alimentarios, se constató que el 80.3% de los adolescentes presentaba hábitos no saludables, mientras que el 19.7% tenía hábitos alimentarios saludables. En términos del estado nutricional, se determinó que el 46.4% se encontraba en un estado nutricional normal, el 37.5% presentaba sobrepeso, el 9.5% sufría de desnutrición y el 6.5% tenía obesidad. Al examinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, se encontró que el 37.5% de los adolescentes con hábitos alimentarios no saludables presentaba un estado nutricional normal, el 31.5% tenía sobrepeso, el 7.1% sufría de desnutrición y el 4.2% tenía obesidad. Por otro lado, en el grupo de adolescentes con

hábitos alimentarios saludables, se identificó que el 8.9% presentaba un estado nutricional normal, el 6.0% tenía sobrepeso, y el 2.4% sufría de desnutrición y obesidad, respectivamente **Conclusiones:** Se obtuvo un coeficiente de correlación de Pearson de 10.312 y un valor p asociado a esta correlación de 0.016, el cual es menor que el nivel de significancia $\alpha < 0.05$. Con base en estos resultados, se puede concluir que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes de la institución educativa Miguel Grau Seminario del Distrito de Salaverry en el año 2019.

Baluart (37) en el año 2019 en Lima, Perú ejecutaron un estudio con el objetivo de encontrar los niveles de “relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de tercer a quinto nivel secundario de una institución educativa pública en el distrito de La Molina, Lima 2017”.

Metodología: El estudio presente fue llevado a cabo utilizando un enfoque asociativo, transversal y observacional. La muestra fue compuesta por estudiantes de tercero a quinto año de secundaria de una escuela pública ubicada en el distrito de La Molina. Con el propósito de obtener información sobre el estado nutricional de los estudiantes, se realizaron mediciones de peso y talla, mientras que para la evaluación de los hábitos alimentarios se implementó una encuesta específica sobre este tema. Los datos recopilados fueron utilizados para la aplicación de la prueba de chi-cuadrado, con el fin de determinar la relación y significancia estadística entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes. **Resultados:** Se llevaron a cabo evaluaciones en un grupo de 394 escolares, de los cuales el 52.8% correspondía a mujeres y el 47.2% a varones, con una edad promedio

de 16.04 ± 0.89 años. Dentro de esta muestra, se pudo observar que el 7.1% presentaba delgadez, el 7.6% mostraba sobrepeso y el 21.8% presentaba obesidad. Asimismo, se procedió a analizar los hábitos alimentarios de los escolares, y se encontró que el 60.9% poseía hábitos alimentarios saludables, mientras que el 33.5% presentaba hábitos poco saludables y el 5.6% mostraba hábitos muy saludables. Al llevar a cabo la relación entre el estado nutricional de los escolares y sus hábitos alimentarios, se obtuvo una relación significativa ($p < 0.05$) entre ambas variables. **Conclusiones:** Se logro apreciar una relación relevante entre las variables el estado nutricional y los hábitos alimentarios de escolares, el cual se encontró un mayor caso de alumnas con obesidad, sobrepeso y delgadez en alumnos con hábitos poco saludables. Por consiguiente, se destacó casos con normo peso predominan en alumnos con hábitos alimentarios saludables.

Antecedentes Internacionales

Abubakar et al (4) en el año 2023 en Ghana en África desarrollaron un estudio con el objetivo de describir el “hábito dietético, estado nutricional y factores relacionados entre adolescentes en Tamale Metropolis, Ghana”.

Metodología: En este estudio se utilizó una encuesta transversal analítica de 402 adolescentes. Se utilizó un cuestionario semiestructurado para solicitar información sobre las características sociodemográficas y las prácticas dietéticas de los adolescentes. Se utilizaron estadísticas descriptivas y análisis de regresión para resumir los datos y evaluar los factores asociados con los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los

adolescentes. **Resultados:** La omisión de comidas (87,8%), en particular el desayuno, se observó como el principal hábito alimentario no saludable entre los adolescentes de la metrópolis de Tamale. La prevalencia de bajo peso, sobrepeso y obesidad observada entre los adolescentes fue de 26,1, 5,2 y 0,7%, respectivamente. Los adolescentes cuyos cuidadores/padres son de nivel socioeconómico bajo tenían un 27 % menos de probabilidades de practicar hábitos alimentarios poco saludables en comparación con aquellos cuyos padres/cuidadores son de nivel socioeconómico alto (OR = 0,73; IC del 95 %: 0,54-0,99; P =0,04). El riesgo de los adolescentes con bajo peso frente al normal en los varones fue 2,46 veces mayor (RRR=2,46; IC 95%: 1,50-4,04; P=0,001) en comparación con el riesgo de tener bajo peso en las mujeres, mientras que el riesgo de tener sobrepeso u obesidad como contra lo normal fue un 57 % menor (RRR=0,43; IC 95 %: 0,14-1,36; P=<0,001) en los hombres en comparación con el riesgo de sobrepeso u obesidad en las mujeres. **Conclusiones:** Más de la cuarta parte de los adolescentes tenían bajo peso y factores como hábitos alimentarios poco saludables.

Sari et al. (12) en el año 2023 Indonesia realizaron una investigación en conjunto con el fin de medir “el impacto de la educación nutricional en los hábitos alimenticios saludables entre los adolescentes”. **Metodología:** Esta investigación se realizó con un enfoque cualitativo. Los datos utilizados en este estudio provienen de los resultados de investigaciones y estudios anteriores que aún tienen relevancia para los contenidos de esta investigación. **Resultados:** Los resultados de este estudio encontraron entonces que la falta de aporte nutricional puede causar diversas enfermedades para la salud de los adolescentes. **Conclusiones:** Por lo tanto,

la educación nutricional debe brindarse a los adolescentes de manera adecuada.

Goh et al. (14) en el año 2023 en Korea del Sur efectuaron una publicación científica acerca de la medición de la situación del “estado nutricional y comportamiento dietético de los refugiados adolescentes norcoreanos según el cociente nutricional de los adolescentes coreanos: un estudio preliminar”.

Metodología: Se incluyeron en el análisis un total de 178 adolescentes (91 hombres y 87 mujeres) de familias de NKR, y sus detalles demográficos como edad, lugar de nacimiento, nacionalidad de los padres y duración de su asentamiento en SK se recopilaron a través de cuestionarios. También se tomaron medidas antropométricas para determinar su crecimiento y estado nutricional de acuerdo con las Tablas Nacionales de Crecimiento de Corea para niños y adolescentes de 2017. El estudio utilizó el cuestionario Nutrition Quotient for Korean Adolescents (NQ-A) para evaluar el comportamiento dietético de los participantes. **Resultados:** Aproximadamente el 11,8% y el 10,1% de los participantes fueron identificados con desnutrición y obesidad, respectivamente. La puntuación media total del NQ-A fue de 50,1. Las puntuaciones medias de los factores individuales de equilibrio, diversidad, moderación, entorno y práctica fueron 49,2, 44,7, 43,8, 51,2 y 61,5, respectivamente. Aproximadamente el 47,2% de los participantes tenían una calificación NQ-A baja. Sin embargo, no hubo diferencia significativa en las puntuaciones NQ-A según su estado nutricional o tiempo de permanencia en SK. **Conclusiones:** Los adolescentes de familias de NKR exhibieron tanto desnutrición como obesidad. Sin embargo, su comportamiento dietético, evaluado mediante el

NQ-A, no varió con su estado nutricional. Los desafíos únicos y el comportamiento dietético relacionado de los refugiados adolescentes de Corea del Norte deben tenerse en cuenta al desarrollar estrategias específicas para la educación nutricional y los programas de gestión de la salud.

Pavlova et al. (15) en el año 2023 en Macedonia estuvieron a cargo de un estudio que tuvo como objetivo propuesto el de analizar el grado en el que se encuentran el “estado nutricional y estilo de vida como factores de obesidad”. **Metodología:** A los efectos de esta investigación, participaron 409 estudiantes de secundaria de varias escuelas secundarias en el territorio de la ciudad de Skopje. Los encuestados son de etnia macedonia y albanesa. El límite de edad oscila entre los 14 y los 18 años. La investigación se realizó mediante entrevistas a adolescentes mediante un cuestionario combinado que consta de 51 preguntas (Q1 - Q51), en octubre de 2019. Se realizó una investigación piloto y se tomó como muestra el 10% de las respuestas de los encuestados. Para el procesamiento de datos se utilizó: software producto Statistica 8. Todos los datos fueron procesados a un nivel de significación $\alpha = 0,05$. **Resultados:** A partir de los resultados analizados de la prueba piloto, se estableció que la principal influencia en la característica “cambio de peso corporal” de los adolescentes la ejercen: el nivel de educación de los padres; el tipo de alimento consumido; actividad física. Además, se realizaron análisis sobre el efecto de esta característica del tabaquismo, y sobre las niñas la influencia de su ciclo menstrual. **Conclusiones:** Todos los factores que resultaron significativos según la prueba piloto, mostraron una

influencia significativa en el peso corporal entre los adolescentes encuestados de etnia macedonia y albanesa.

Oliveira et al. (18) en el año 2023 en Brasil desarrollan un artículo con el objetivo de evaluar estadísticamente el “IMC de adolescentes y correlación entre alimentación escolar y obesidad”. **Metodología:** El estado nutricional se evaluó mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), que se clasificó en las curvas de IMC para la edad de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Para evaluar el consumo de alimentos se utilizó el Cuestionario de Frecuencia de Alimentos (FFQ), que es uno de los métodos más utilizados en estudios epidemiológicos. Los datos se analizaron utilizando el software NUT WIN®. Se realizó la prueba de la t de Student para variables con distribución normal y la prueba de Mann-Whitney para variables sin distribución normal, donde se consideró estadísticamente significativa una $p < 0,05$. **Resultados y conclusiones:** Esta investigación demostró que las comidas escolares junto con la dieta pueden contribuir al aumento de peso.

Catalá-Díaz et al (22) en el año 2023 en Cuba publican su artículo con el objetivo de analizar los “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa” de Cuba. **Metodología:** Los indicadores antropométricos fueron medidos por medio de cuestionarios de autoevaluación que fueron validados para determinar los diferentes tipos de nutrición y los hábitos alimenticios de los participantes. Se llevó a cabo una investigación en la que fueron observados adolescentes en el octavo grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana Carlos Ulloa en el municipio de Pinar del Río. En resumen, se llevó a cabo un estudio analítico, transversal y observacional para evaluar la nutrición y los hábitos alimenticios de los

adolescentes participantes. Los resultados fueron analizados utilizando medidas estadísticas como la media, la desviación estándar, las frecuencias absolutas y relativas, así como pruebas para comparar las medias con un nivel de confianza del 95%.. **Resultados:** Se observó un predominio de malnutrición por exceso (sobrepeso u obesidad) con un porcentaje del 35,6% en el grupo de adolescentes participantes, el cual fue mayoritariamente compuesto por mujeres. El índice cintura-cadera, el índice cintura-talla, el pliegue tricípital y la circunferencia de la cintura presentaron diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$) entre los sexos. Se identificaron como hábitos alimentarios inadecuados el consumo frecuente de embutidos y ahumados (43,8%) y comida chatarra (37,0%), la falta de consumo de pescado (90,4%), así como el consumo infrecuente de frutas (63,3%) y vegetales (37,0%), y la omisión frecuente del desayuno (23,3%). **Conclusiones:** Se encontró que hubo prácticas alimentarias deficientes, lo que sugiere que el sobrepeso u obesidad estuvo presente en cerca del 35% de los adolescentes analizados.

Guerrero (29) en el año 2020 en Quito, Ecuador realizó su estudio de investigación con el fin de establecer los niveles de “Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, análisis de los datos reportados en la encuesta nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT 2012”. **Metodología:** El análisis de los datos recolectados en la encuesta nacional de salud y nutrición, ENSANUT 2012, fue llevado a cabo. Los datos fueron obtenidos a partir de muestras censales de 19,949 viviendas en todo el país. Se realizaron análisis descriptivos utilizando tasas, porcentajes y frecuencias, y se exploraron las relaciones entre el estado nutricional y

variables como etnia, zona de residencia y preferencia de consumo. Durante el análisis, se utilizaron estimadores como χ^2 (chi-cuadrado) y OR (odds ratio) para calcular medidas de asociación y determinar la significancia estadística de las relaciones encontradas. **Resultados:** Se observó que el consumo de productos no saludables dos veces por semana se encontró en un 31,6% de los adolescentes con peso ideal. Para los adolescentes con peso elevado, esta cifra fue del 30,6%, mientras que para los adolescentes con delgadez fue del 25,2%. Se encontró una diferencia significativa en los valores de P ($<0,00001$), lo que indica una relación estadísticamente significativa. **Conclusión:** Existe una relación entre la elección de alimentos y el estado nutricional entre los jóvenes que participaron en la encuesta ENSANUT 2012. Se ha observado que tanto los jóvenes delgados como los que tienen sobrepeso consumen una alta proporción de alimentos de bajo valor nutricional. Además, se identificaron otros factores que inciden en el estado nutricional, como la autodeterminación étnica. Se ha confirmado que los jóvenes aborígenes tienen malnutrición por déficit.

Pampillo, et al. (38) en el año 2019 en Cuba efectúan un estudio con la finalidad de medir los “Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto”. **Metodología:** Se realizaron análisis descriptivos y transversales para examinar el estado nutricional, el consumo y los hábitos alimentarios en adolescentes de ambos sexos, con edades entre 12 y 17 años, en un centro escolar ubicado en Pinar de Río. Se llevó a cabo la selección de una muestra aleatoria de 400 individuos. Se administró una encuesta para recopilar información sobre los hábitos alimentarios, se realizaron mediciones antropométricas de peso y talla, y se

midió la circunferencia abdominal en todos los estudiantes incluidos en la muestra. Para el análisis de los datos, se utilizó estadística descriptiva para presentar las frecuencias absolutas y los porcentajes relativos. **Resultados:** Se observó que el 13% de los adolescentes se encontraba en la categoría de obesidad y el 25% presentaba sobrepeso según el índice de masa corporal. Además, se encontró que un 23% de los adolescentes presentaba valores atípicos de circunferencia abdominal, y un 16% tenía cifras consideradas como riesgo para desarrollar obesidad. En relación a los hábitos alimentarios, se constató que el desayuno era omitido por muchos adolescentes, se consumían pocas frutas y verduras, y se recurría a alimentos chatarra adquiridos en cafeterías. También se identificó una preferencia por comidas ricas en grasas. **Conclusiones:** Tras la confirmación de la existencia de hábitos alimentarios poco saludables, se procedió a la elaboración de una guía dietética que contiene recomendaciones dirigidas a profesores y padres, con el objetivo de promover cambios en el estilo de vida de niños y adolescentes.

Oliva et al. (39) en el año 2019 en Córdoba, Argentina llevaron a cabo su estudio con el objetivo de establecer el grado de asociación entre los “hábitos alimentarios y comensalidad en adolescentes escolarizados: su relación con el estado nutricional”. **Metodología:** Se realizó un estudio observacional de corte transversal con una muestra de 255 participantes, en el cual se llevó a cabo la evaluación del estado nutricional utilizando indicadores como Talla/Edad e IMC/edad. Además, se empleó una encuesta autoadministrada validada para recolectar información sobre el consumo promedio diario de diferentes grupos de alimentos, así como el número de

comidas diarias y la comensalidad (es decir, si las comidas eran realizadas en compañía o no). Los datos obtenidos fueron analizados mediante la aplicación de pruebas estadísticas como el test de Chi cuadrado o Fisher, junto con análisis de regresión logística múltiple, con el propósito de evaluar la asociación existente entre las variables estudiadas. **Resultados:** Se detectó que un 36% de los adolescentes presentaba exceso de peso. Se observó que un consumo inadecuado de vegetales y frutas se encontraba en más del 80% de los adolescentes, mientras que el 67% tenía un consumo insuficiente de lácteos. En cuanto a la dinámica de las comidas, se informó que una comensalidad adecuada, es decir, compartir el almuerzo y la cena con la familia o amigos, prevalecía en la mayoría de los adolescentes (97%). Además, se encontró que el 72% de los adolescentes realizaba de 3 a 4 comidas diarias. Se detectó una leve asociación entre el aumento en el consumo de quesos y dulces y un mayor riesgo de obesidad y sobrepeso ($p=0,050$ y $p=0,006$ respectivamente). Asimismo, se observó una tendencia hacia un mayor riesgo de obesidad y sobrepeso en aquellos con un consumo inadecuado de vegetales (IC90%, $p=0,075$ - $p=0,091$). No se encontró una asociación significativa entre el número de comidas diarias o la comensalidad y el exceso de peso. **Conclusiones:** Basándonos en los resultados obtenidos, se puede llegar a la conclusión de que existe una relación entre el estado nutricional de los adolescentes y sus hábitos alimentarios. Por tanto, se requiere promover la educación alimentaria y nutricional, poniendo énfasis en la importancia de una alimentación equilibrada y variada. Además, se sugiere la creación de espacios en los que los adolescentes puedan compartir sus comidas en un ambiente tranquilo y

relajado, junto con amigos o familiares, fomentando el diálogo y la compañía durante las comidas.

2.2. Bases teóricas

ADOLESCENTES

Según Brown, la juventud se refiere a la etapa de la vida entre los 11 y los 21 años; un período de distintos cambios biológicos, emocionales, sociales y cognitivos desde la infancia hasta la edad adulta.

"Los cambios biológicos, psicológicos y cognitivos durante la adolescencia afectan directamente el estado nutricional"

Los cambios que se producen en los adolescentes y su desarrollo acelerado aumentan significativamente sus necesidades de macronutrientes y micronutrientes.

Aunque la lucha por la autonomía determina el desarrollo psicosocial de los jóvenes, muchas veces se traduce en hábitos alimentarios poco saludables, como dietas estrictas, omisión de comidas, uso de suplementos nutricionales no tradicionales, adopción de dietas estrictas, elegantes.

Los principios culturales, el entorno social en el cual nos encontramos, los grupos que formamos y los medios de comunicación tienen hoy una gran influencia; los jóvenes suelen cometer errores en su alimentación, por ejemplo: saltarse comidas, principalmente el desayuno, como todos sabemos, el desayuno es sumamente importante porque aporta energía y nutrientes necesarios después de una noche de ayuno, ayuda a la concentración y favorece el rendimiento académico; picar entre horas, menor interés por hábitos

saludables, consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, actividad física poco frecuente, consumo excesivo de comida rápida como dulces, pizza, hamburguesas, refrescos con alto contenido de azúcar y grasas saturadas; aporta al organismo demasiadas calorías y poca nutrición, estos hábitos alimentarios suelen ser muy perjudiciales con el paso del tiempo y afectan a la salud de los jóvenes.

De acuerdo con las Ingestas Dietéticas Recomendadas (DRI), las niñas de 9 a 13 años generalmente necesitan alrededor de 2071 kcal/kg/día en promedio, y las niñas de 14 a 18 años necesitan alrededor de 2368 kcal por día. Además, generalmente se recomienda un requerimiento diario promedio de alrededor de 2279 kcal/kg/día para hombres de 9 a 13 años, mientras que los hombres de 14 a 18 años requieren alrededor de 3152 kcal/kg/día.

INDICADORES ANTROPOMETRICOS

La “Organización Mundial de la Salud”, determina “la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”.

Los índices antropométricos son los resultados del tamaño y composición corporal que ayudan a determinar el estado nutricional de la población de estudio. Además, se pueden monitorear y evaluar los cambios en el desarrollo y crecimiento que ocurren durante la pubertad, lo que permite un diagnóstico confiable de desnutrición y sobrenutrición. De acuerdo con la Guía de Evaluación Antropométrica del Adolescente, las escalas antropométricas utilizadas son el peso, la talla y la circunferencia de la cintura, las cuales se

comparan con datos de referencia y se comparan con indicadores nutricionales como la talla para la edad, el índice de masa corporal para la edad y el índice de nutrición. Evalúe en consecuencia. alrededor de la cintura, etc.

Así mismo el Autor Ravasco et al. (17) establece a la evaluación antropométrica evalúa las dimensiones corporales de cada persona, según etapa de vida. Las referencias que se usa para evaluar la antropometría son, pliegues cutáneos, circunferencias corporales, dimensiones Oseas, estas nos ayudan a determinar la medición total del cuerpo, son practicas accesibles que se pueden realizar.

Según la autora Olavide Alfaro, N. (2020) indica que: El estado nutricional antropométrico según talla para la edad resulta de comparar la talla del adolescente con la talla de referencia conveniente a su edad; esto ayuda a valorar el crecimiento lineal alcanzado en el adolescente, “según las referencias de crecimiento corporal OMS 2007 que son las siguientes: talla alta $> + 2$, talla normal $+2$ a -2 , talla baja < -2 a -3 , talla baja severa < -3 ”. (18)

En jóvenes, “un perímetro abdominal sobre el Percentil 75 puede determinar un riesgo alto, y uno sobre el percentil 90 un riesgo muy alto de tener enfermedades cardiovasculares y enfermedades metabólicas, hiperinsulinemia, Diabetes tipo 2, etc.” según la “Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente”. (19: pág.18-19)

La falta de ejercicio físico puede causar perder masa muscular y acumular grasa corporal el cual ya a partir de ello conllevara a muchas patologías como diabetes, hipertensión, síndrome metabólico, etc. El poder tener una actividad física activa

ayudara en mejorar nuestra salud mental, un peso corporal ideal y mejorar la calidad de vida.

HABITOS ALIMENTARIOS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “hábito alimentario” como el conjunto de costumbres adoptadas en la selección, preparación y consumo de alimentos.

La definición de hábitos alimenticios es extensa debido a que existen amplios conceptos, sin embargo, mayormente se trata de manifestaciones recurrentes del comportamiento de la persona o grupos de personas por prácticas del consumo de alimentos.

Existen diferentes conceptos de Hábitos Alimentarios:

Según el Autor Galarza (2008:20), Se puede definir que son hábitos el cual se obtiene mediante los primeros años de vida y esto interviene en el día a día de nuestra alimentación. El tener una dieta equilibrada está incluida por todos los grupos de alimentos y en porciones recomendadas por cada persona para poder cubrir sus requerimientos acompañado del ejercicio físico.

También Bacarreza (2004:21) Define lo siguiente: Los hábitos alimentarios son el comportamiento individual que cada persona elige de manera consciente y repetitiva; esto conlleva que elijan la forma de preparar sus alimentos y consumir también como parte de sus costumbres sociales, religiosas, económicos y culturales.

Los hábitos alimentarios es un desarrollo obtenido durante las etapas de la vida el cual va a influir en su ingesta alimentaria. Hay factores el cual influyen en la alimentación, como son factores culturales, sociales, económicos, psicológicos, educativos y el tiempo, el cual repercute al momento de adquirir o modificar en los hábitos de la etapa escolar.

Así mismo el autor Monge (22), consideró los siguientes factores:

Factores geográficos. La población generalmente que viven de alimentos el cual cosecha, así como alimentos que encontramos en la naturaleza los nutrientes están predispuestos por la condición del agua, de la tierra y el material de agricultura, la caza de los animales, la pesca y la ubicación donde están dichos alimentos. Las condiciones de estos alimentos también dependerán mucho el medio de transporte el cual llegue a cada sector donde será distribuido.

Factores culturales. Es una forma de vida adoptada por un grupo de personas, casi siempre de la misma nacionalidad o de una región en particular. Las creencias y los hábitos alimenticios son profundos, transferidos de una cultura a otra.

Factores religiosos. Por muchos años la religión en el mundo es influyente en la vida de las personas por ello cada religión tiene sus creencias y limitaciones con respecto a la alimentación.

Factores sociales: En la sociedad existen diversos grupos sociales el cual cada uno de ellos va influenciado de acorde a sus creencias, costumbres y hábitos alimentarios, muchos de ellos gozan con alimentación balanceada como otros grupos sus comidas principales son de acorde al ambiente donde se encuentre. Por ejemplo; el colegio, muchos de ellos tienen menús específicos y no variados

con los grupos de alimentos recomendados, esto limita a los escolares que comen del lugar a obtener lo que encuentran.

Factores educativos. La educación alimentaria contribuye a los hábitos alimenticios de las familias y esto conlleva a que los niños crezcan con un horario de comida, el tipo de preparación, elijan bien sus snacks de entre comidas.

Factores económicos. A nivel mundial los víveres alimentarios han pasado por un alza de precio y una escasez y esto ha originado que muchas familias se limiten en comer ciertos alimentos afectando su calidad alimentaria. Existe mucha diferencia entre pobres y ricos debidos que pueden adquirir ciertos alimentos, así como las familias que tienen accesibilidad de alimentos muchas veces no saben ò no desean llevar una alimentación variada.

Factores psicológicos: El factor social se relaciona mucho con la nutrición hoy en día y más en adolescentes debido que están expuestos a creencias y hábitos el cual han ido creciendo durante sus años, el estar expuestos a medios que pueden varias sus conductas afectaran en su estabilidad emocional y nutricional.

Los patrones de alimentación generalmente tienen 3 (tres) componentes:

tipo, frecuencia y cantidad de alimentos.

2.3. Formulación de hipótesis

H0: No existe relación entre indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023

H1: Existe relación entre indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

La presente investigación se realizó bajo del método hipotético deductivo, explicado a partir de comparaciones y aplicaciones prácticas y directas de conjeturas o hipótesis aplicadas a una realidad específica a fin de dar solución a un problema o parte de este (70,71).

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque del presente trabajo de investigación fue cuantitativo, pues los datos recolectados se les concedió valores constituidos para organizarlos de manera sistemática. Hernández et al. sostienen que los análisis con enfoque cuantitativo son aquellos que hacen uso de datos recogidos, haciendo uso de mediciones numéricas, así como evaluaciones con índices y parámetros estadísticas, y estableciendo explicaciones acerca del proceder de las variables, a la vez que se argumentan las teorías presentadas con antelación por último que es Proceso secuencial mediante una análisis estadístico (72).

3.3. Tipo de investigación

La investigación corresponde a un tipo aplicado, encontrándose en el marco de una investigación correlacional, dado que según Muntané Relat corresponde a esta clasificación de ‘aplicada’ los estudios que parten de la revisión de base teórica previa para avanzar en ella o aplicarla en alguna muestra poblacional apropiada o corresponda de la mejor manera (73).

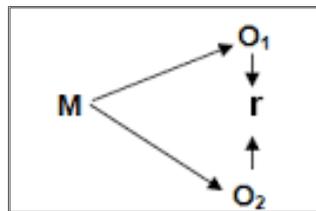
3.4. Diseño de la investigación

Corte

La presente investigación es de diseño no experimental, es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente las variables independientes, se explica que su labor investigativa se realiza por medio de la observación y se centrara en un estudio retrospectivo (72).

Nivel o alcance

La presente investigación es de nivel descriptivo. La investigación correlacional consistente en la contratación de valores a fin de obtener su estado dentro de una significancia estadística o fuera de ella (74). El diseño del nivel descriptivo correlacional corresponde el diagrama presentado a continuación:



Donde:

M : Muestra

r : Relación entre variables

O1 : Observación de la Variable 1 (hábitos nutricionales)

O2 : Observación de la Variable 2 (estado nutricional)

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

La población lo conformaron el total de los escolares de una institución educativa en Lima Metropolitana, matriculados en el periodo del año 2023, siendo un total de 240 estudiantes. (48 del primer grado, 42 del segundo grado, 48 del primer gado, 53 del cuarto grado y por ultimo 49 del quinto grado)

Muestra

La muestra será a través de un muestra probabilístico estratificado, considerando a los alumnos de 3ro, 4to y 5to grado se secundaria, siendo un total de 150 estudiantes (48 del tercer gado, 53 del cuarto grado y por ultimo 49 del quinto grado)

Criterios de inclusión

- Escolares adolescentes matriculadas en el periodo 2023, del nivel secundario.
- Que tengan un asistencia constante.
- Que cuenten con el consentimiento informado de sus padres y/o tutores.
- Escolares que estén dispuestos a participar en la investigación.

Criterios de exclusión

- Escolares adolescentes matriculadas en otro grado que no sea considerado en la muestra.
- Que no accedan a participar en la investigación.

- Que no cuenten con el consentimiento informado por parte de sus padres y/o tutores.
- Que no asistan regularmente a clases.

Muestreo

El muestreo no probabilístico, por conveniencia.

3.6. Variables y operacionalización

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala de Niveles
Escolar adolescente	OMS 2007 nos indica que las edades para adolescentes mujeres es de 12 a 17 años 11 meses con 29 días.	Indicadores antropométricos	IMC/ EDAD	Ordinal	Obesidad: $>+2$ DE Sobrepeso: $>+1$ DE Eutrófico: ± 1 DE Delgadez: < -2 DE Delgadez severa: < -3 DE
			TALLA/EDAD	Ordinal	Talla baja severa: <-3 Z Talla baja: < -2 Z a -3 Z Normal: -2 Z a $+2$ Z Talla Alta: $> +2$ Z
		Hábitos alimentarios	Encuesta	Ordinal	Hábitos alimentarios saludables Hábitos alimentarios no saludables

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica que se utilizó para el cálculo recolectar la información respecto a los hábitos alimentarios fue la entrevista

3.7.2. Descripción del instrumento

El instrumento diseñado apropiadamente, destinado para medir los hábitos alimentarios, debidamente validado, en diferente circunstancia y situación, es el cuestionario de 60 ítems, considerándose para cada pregunta cinco opciones de respuesta en escala Likert que van desde 1 (nunca) hasta 5 (siempre) o con otras categorías de similar orientación para los puntajes, considerando para algunos casos la inversión de sus puntuaciones siempre y cuando corresponda a una conducta o valoración contraria respecto al patrón u orientación previamente establecido.

Para la toma del peso y talla se utilizaron los instrumentos de medición apropiados, tales como una báscula y tallímetro respectivamente.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Como la investigación es de alcance descriptivo y las variables son cualitativas se procedió a realizar una Baremación de la variable cumplimiento, luego se elaboraron tablas de frecuencia y gráficos de barras para poder alcanzar los objetivos de investigación en el marco de la Estadística Descriptiva, así como para determinar las correlaciones estadísticas son aplicando el indicador estadístico de correlación que corresponda (prueba paramétrica de Pearson para valores normales o la prueba no paramétrica de Rho de Spearman para valores libres) en el

marco de la Estadística Inferencial (69). Tales análisis se desarrollarán haciendo uso del entorno del SPSS versión 25 según sus comandos diseñados para tales fines.

3.9. Aspectos éticos

Se coordinó con las autoridades de la institución educativa para el ingreso que permitió exponer la propuesta de la investigación que implica la aplicación de encuestas y la toma de medidas antropométricas (peso y talla) del escolar adolescente.

Para el proceso de toma de datos, se les explicó el proceso, solicitando la firma del consentimiento informado de los padres del escolar que aceptó participar.

La información obtenida fue registrada en códigos para garantizar la confidencialidad de cada escolar

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

La presente investigación, se llevó a cabo un análisis que involucró a 150 estudiantes pertenecientes a una institución ubicada en la zona metropolitana de Lima. Adicionalmente, se presentaron las tablas correspondientes que detallan los hábitos alimentarios de los participantes, así como las mediciones de los indicadores antropométricos realizadas en el mismo grupo estudiantil.

A continuación, se presentarán los resultados de estas mediciones y su relevancia en el contexto de la investigación.

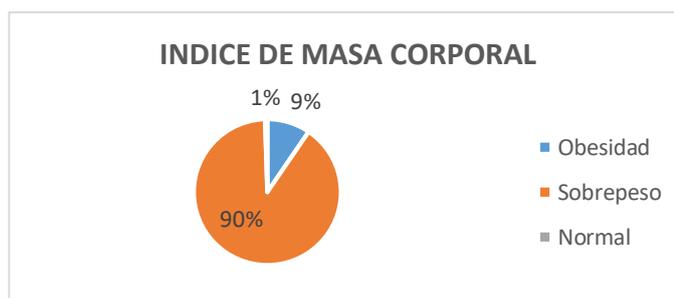
Tabla 1

Índice de masa corporal de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023

INDICE DE MASA CORPORAL		
	Frecuencia	Porcentaje
Obesidad	19	9.50%
Sobrepeso	180	90.00%
Normal	1	0.50%
TOTAL	200	100.00%

Figura 1

Índice de masa corporal de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023



En la tabla 1 y figura 1, se describe el índice de la masa corporal de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, donde se evidencia que el 9.5% (19) tienen una clasificación de obesidad, el 90,00% (180) tienen una clasificación de sobrepeso y solo el 0.5% (1) tiene una clasificación de normal.

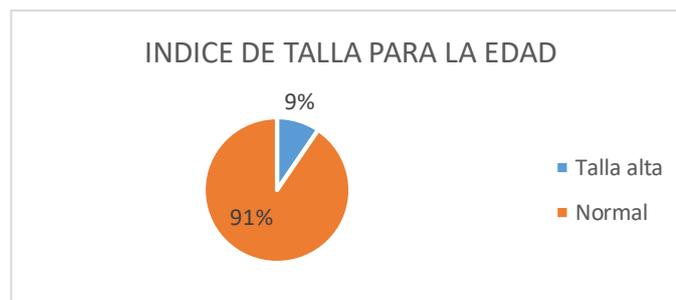
Tabla 2

Índice de talla para la edad de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023

INDICE DE TALLA PARA LA EDAD		
	Frecuencia	Porcentaje
Talla alta	19	9.50%
Normal	181	90.50%
TOTAL	200	100%

Figura 2

Índice de talla para la edad de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023



En la tabla 2 y figura 2, se describe el índice de talla para la edad de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, donde se evidencia que el 9.5% (19) tienen una clasificación de talla alta y por último el 90.5% (181) tienen una clasificación de talla normal.

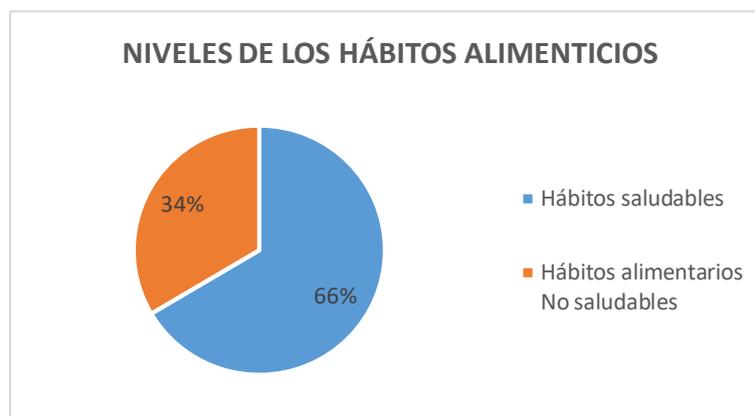
Tabla 3

Niveles de los hábitos alimenticios de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023

NIVELES DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS		
	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos saludables	133	66.50%
Hábitos alimentarios No saludables	67	33.50%
TOTAL	200	100.00%

Figura 3

Niveles de los hábitos alimenticios de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023



En la tabla 3 y figura 3, se describe los niveles de los hábitos alimenticios de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, donde se evidencia que el 66.5% (133) tienen hábitos saludables de alimentación y el 33.5% (67) tienen hábitos no saludables de alimentación.

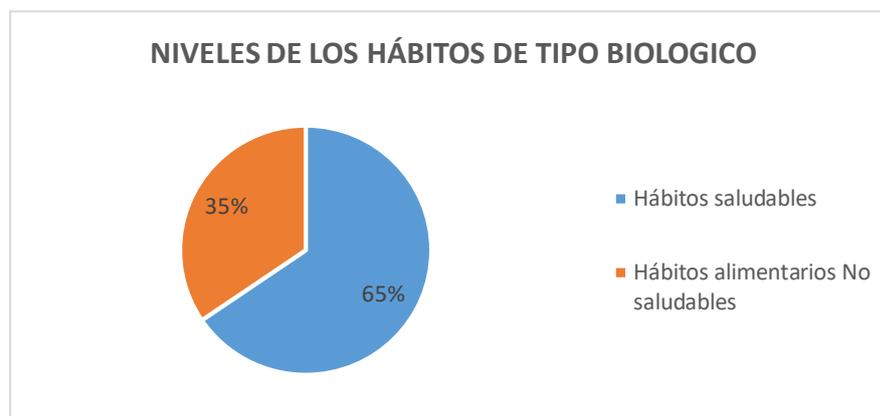
Tabla 4

Niveles de los hábitos alimentarios de tipo biológico de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023

NIVELES DE LOS HÁBITOS DE TIPO BIOLÓGICO		
	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos saludables	131	65.50%
Hábitos alimentarios No saludables	69	34.50%
TOTAL	200	100.00%

Figura 4

Niveles de los hábitos alimentarios de tipo biológico de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023



En la tabla 4, se describe los niveles de los Hábitos alimentarios de tipo biológico de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, donde se evidencia que el 65.5% (131) tienen hábitos saludables de alimentación y, por último, el 34.5% (69) tienen hábitos no saludables.

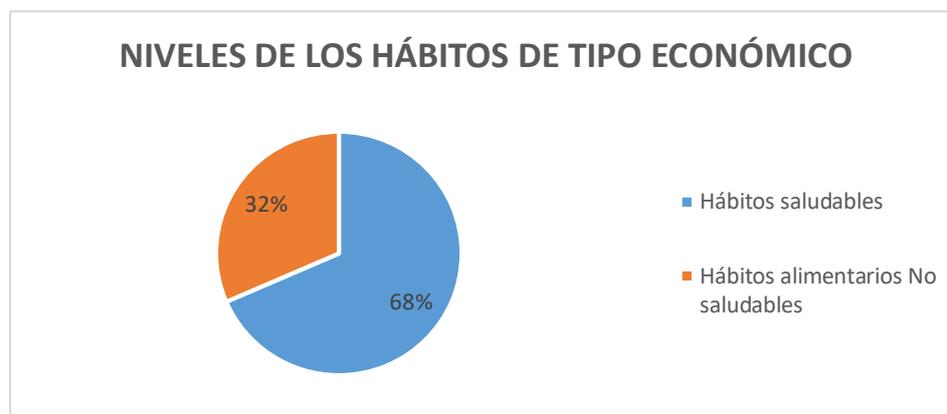
Tabla 5

Niveles de los hábitos alimentarios de tipo económico de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023

NIVELES DE LOS HÁBITOS DE TIPO ECONÓMICO		
	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos saludables	137	68.50%
Hábitos alimentarios No saludables	63	31.50%
TOTAL	200	100.00%

Figura 5

Niveles de los hábitos alimentarios de tipo económico de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023



En la tabla 5 y figura 5, se describe los niveles de los Hábitos alimentarios de tipo económico de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, donde se evidencia que el 68.5% (137) tienen hábitos saludables de alimentación y, por último, el 31.5% (63) tienen hábitos no saludables.

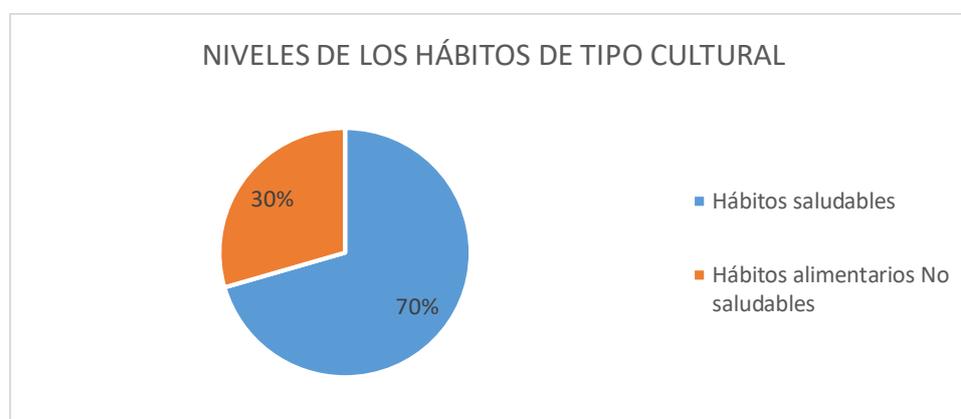
Tabla 6

Niveles de los hábitos alimentarios de tipo cultural de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023

NIVELES DE LOS HÁBITOS DE TIPO CULTURAL		
	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos saludables	141	70.50%
Hábitos alimentarios No saludables	59	29.50%
TOTAL	200	100.00%

Figura 6

Niveles de los hábitos alimentarios de tipo cultural de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023



En la tabla 6 y figura 6, se describe los niveles de los Hábitos alimentarios de tipo cultural de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, donde se evidencia que el 70.5% (141) tienen hábitos saludables de alimentación y, por último, el 29.5% (59) tienen hábitos no saludables.

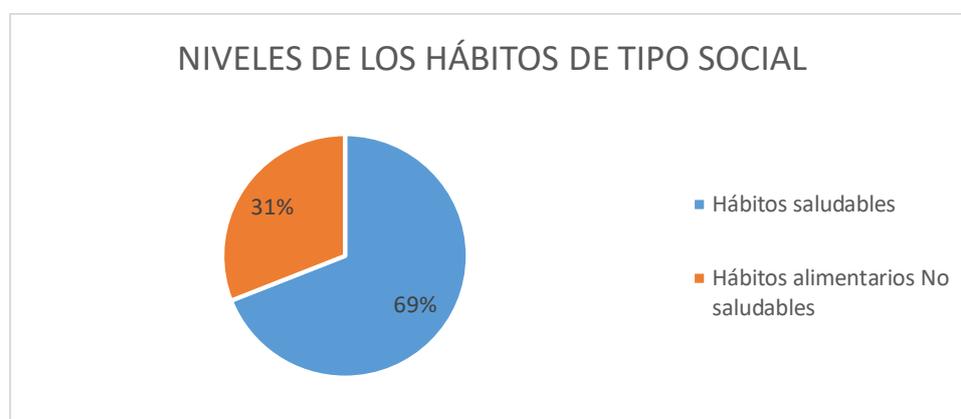
Tabla 7

Niveles de los hábitos alimentarios de tipo social de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023

NIVELES DE LOS HÁBITOS DE TIPO SOCIAL		
	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos saludables	138	69.00%
Hábitos alimentarios No saludables	62	31.00%
TOTAL	200	100.00%

Figura 7

Niveles de los hábitos alimentarios de tipo social de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023



En la tabla 7 y figura 7, se describe los niveles de los Hábitos alimentarios de tipo social de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, donde se evidencia que el 69% (138) tienen hábitos saludables de alimentación y, por último, el 31% (62) tienen hábitos no saludables.

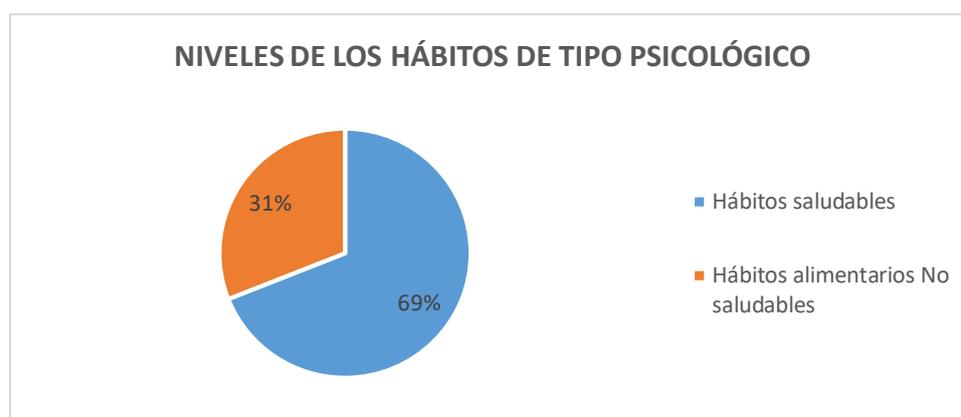
Tabla 8

Niveles de los hábitos alimentarios de tipo psicológico de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023

NIVELES DE LOS HÁBITOS DE TIPO PSICOLÓGICO		
	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos saludables	138	69.00%
Hábitos alimentarios No saludables	62	31.00%
TOTAL	200	100.00%

Figura 8

Niveles de los hábitos alimentarios de tipo psicológico de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023



En la tabla 8 y figura 8, se describe los niveles de los Hábitos alimentarios de tipo psicológico de los estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, donde se evidencia que el 69% (138) tienen hábitos saludables de alimentación y, por último, el 31% (62) tienen hábitos no saludables.

4.1.2. Prueba de hipótesis

A continuación, se lleva a cabo un examen inferencial con el propósito de verificar la normalidad de los datos, con el fin de decidir si es adecuado realizar pruebas paramétricas o no paramétricas. Esta acción es fundamental para validar de manera precisa y confiable las hipótesis de la investigación.

Tabla 9

Prueba de normalidad

Prueba de normalidad			
	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimentarios	,217	200	,000
Indicadores antropométricos	,197	200	,000

Se llevó a cabo una prueba de normalidad estadística, mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov, dado que la muestra incluyó a más de 50 estudiantes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023. Esta medida se tomó con el objetivo de examinar la distribución de los datos.

En relación con las pruebas de hipótesis establecidas en la investigación, se optó por utilizar las pruebas de correlación de Pearson para el análisis de los datos. Esta decisión se basó en los resultados de los valores de P, los cuales mostraron ser inferiores a 0,05, indicando que la distribución de los datos seguía un modelo paramétrico.

En cuanto a las hipótesis de investigación, es fundamental destacar las siguientes consideraciones que guiarán nuestra evaluación y análisis de resultados:

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha =$ acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$ rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de prueba:

Coefficiente de correlación de Pearson

a) Prueba de hipótesis general

H0: No existe relación entre indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023

H1: Existe relación entre indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023

Tabla 10

Nivel de correlación entre las indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios

	Hábitos Alimentarios	
Indicadores Antropométricos	Coefficiente de correlación Rho de Spearman	,221
	Sig. (bilateral)	<.002
	N	200

En la tabla 10, se evidencia una correlación significativa puesto que $P=0<0.002$ y esta es menor a 0,05, del mismo modo, el nivel de correlación es ,221 entre los indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios. Por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna, del mismo modo, se afirma que existe relación significativa y directa entre los indicadores antropométricos

y los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023.

4.1.3. Discusión de resultados

En el análisis de esta sección, se examinarán los resultados obtenidos en relación con los hallazgos previamente citados en la revisión bibliográfica. Se realizará una revisión detallada de los antecedentes mencionados en el marco teórico, incorporando teorías científicas para respaldar la información y lograr una comprensión más completa de los descubrimientos. En este contexto, la estructura de la discusión se presenta de la siguiente manera:

En relación con el objetivo general, busca determinar la relación entre los indicadores antropométricos y hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima – Metropolitana, 2023, nuestros resultados revelan una evaluación significativa. La prueba estadística arrojó un valor de $p < 0.002$, siendo este inferior al nivel de significancia establecido de 0,05. Además, se identificó un nivel correlación de 0,221 entre los indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios. Estos hallazgos confirman la existencia de una relación significativa y directa entre los indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios en los adolescentes estudiados.

En este contexto, es relevante contrastar nuestros resultados con los de Senmache (5), quien en 2020 llevó a cabo una investigación en Chimbote, Ancash, Perú, centrada en la relación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la calidad del desayuno en estudiantes de educación secundaria. Los resultados obtenidos por Senmache revelaron que un porcentaje significativo de los estudiantes presentaba obesidad y sobrepeso, mientras que una proporción considerable exhibía hábitos alimentarios no saludables. Además, la calidad del desayuno se percibió como inadecuada en la mayoría de los casos.

Asimismo, se destaca la asociación estadísticamente significativa ($p < 0,05$) encontrada por Senmache entre los hábitos alimentarios, la calidad del

desayuno y el rendimiento académico. Este hallazgo resuena con la importancia de abordar integralmente la salud nutricional en adolescentes, ya que se vincula no solo con los indicadores antropométricos, sino también con aspectos que afectan directamente el desempeño académico.

Considerando estos resultados en conjunto, se evidencia la complejidad de los factores interrelacionados que influyen en la salud y el bienestar de los adolescentes. La evaluación significativa entre los indicadores antropométricos y hábitos alimentarios respalda la necesidad de intervenciones que abordan estas dimensiones de manera conjunta. Además, la conexión entre los hábitos alimentarios, la calidad del desayuno y el rendimiento académico, según los hallazgos de Senmache, destaca la importancia de enfoques holísticos en la promoción de la salud en el contexto educativo.

En conclusión, nuestros resultados respaldan la existencia de una relación directa y significativa entre los indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana. Estos hallazgos, junto con los de Senmache, enfatizan la necesidad de estrategias de intervención integrales que aborden la salud nutricional y sus implicaciones en el rendimiento académico de los adolescentes.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Conforme al objetivo general, los resultados obtenidos revelan de manera significativa una evaluación positiva, respaldada por un valor de $p=0<0.002$, que es inferior al nivel de significancia establecido de 0,05. Además, el nivel de correlación de Pearson (0,221) sugiere que hay evidencia sustancial para respaldar la afirmación de que existe una conexión significativa y directa entre los indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios en los adolescentes de una institución educativa en Lima – Metropolitana, 2023.

Conforme al objetivo específico 1, los datos recabados indican que en su gran mayoría los adolescentes de una institución educativa en Lima – Metropolitana, 2023, presentan sobrepeso (90%) y la distribución de la talla para la edad indica que la estatura en general se encuentra dentro de límites normales (91%). Asimismo, Aunque la mayoría de los estudiantes tienen una estatura dentro de límites normales, la prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad sugiere un desequilibrio en la salud general de la población estudiantil.

Conforme al objetivo específico 2, los datos recabados indican que en su gran mayoría los adolescentes de una institución educativa en Lima – Metropolitana, 2023, el 66.5% presentan hábitos saludables y el 33.5% de los estudiantes mantienen hábitos no saludables, Asimismo, los resultados sugieren que una proporción significativa de la población estudiantil se compromete con prácticas nutricionales beneficiosas para su bienestar.

5.2. Recomendaciones

Primero, se sugiere a la institución educativa en Lima – Metropolitana, 2023, promover la adopción de hábitos alimentarios mejorados, con el objetivo de que los estudiantes desarrollen estrategias alimenticias en consonancia con sus características físicas y habilidades.

Segundo, se aconseja a la institución educativa en Lima – Metropolitana, implementar programas de ejercicio adaptados a la condición física individual de los estudiantes, con la finalidad de regularizar su índice de masa corporal.

Tercero, se propone a la institución educativa en Lima – Metropolitana, la realización de talleres que fomentan la conciencia sobre la importancia de adoptar hábitos alimentarios saludables y adecuados a las necesidades individuales, contribuyendo así al desarrollo de estrategias que aumentan las oportunidades de mejora en la salud de cada persona.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Veria V, Kurniadi A. Stunting, Malnutrisi, Edukasi Gizi Remaja Masa Kini [Internet]. Yogyakarta, Indonesia: Deepublish Publisher; 2022. Available from:
https://www.google.com.pe/books/edition/Stunting_Malnutrisi_Edukasi_Gizi_Remaja/SXmAEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1
2. Oktavianto E, Saifudin I, Suryati S, Supriyadi S, Setyaningrum N. Eating behaviors related to nutritional status among adolescents: a cross-sectional study. *Int J Public Heal Sci* [Internet]. 2023 Jun 1 [cited 2023 Apr 15];12(2):647–53. Available from:
https://www.researchgate.net/publication/369261540_Eating_behaviors_related_to_nutritional_status_among_adolescents_a_cross-sectional_study
3. Niswah I, Rah J, Roshita A. The Association of Body Image Perception With Dietary and Physical Activity Behaviors Among Adolescents in Indonesia. *Food Nutr Bull* [Internet]. 2021;42(1_suppl):S109–21. Available from:
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0379572120977452>
4. Abubakar A, Issah A-N, Yussif B, Agbozo F. Dietary habit, nutritional status and related factors among adolescents in Tamale Metropolis, Ghana. *African J Food Sci* [Internet]. 2023 Jan 31 [cited 2023 Apr 15];17(1):10–23. Available from: <https://academicjournals.org/journal/AJFS/article-abstract/9B4ACDD70172>
5. Foulkes L, Blakemore S. Individual differences in adolescent mental health during COVID-19: The importance of peer relationship quality. *Neuron* [Internet]. 2021 Oct 20 [cited 2023 Jun 5];109(20):3203–5. Available from:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34380017/>
6. OMS. Alimentación sana [Internet]. 2018. Available from:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
7. Hollis J, Collins C, DeClerck F, Chai L, McColl K, Demaio A. Defining healthy and sustainable diets for infants, children and adolescents. *Glob Food Sec* [Internet]. 2020;27. Available from:
<https://pubag.nal.usda.gov/catalog/7177063>

8. Beck A, Iturralde E, Haya-Fisher J, Kim S, Keeton V, Fernandez A. Barriers and facilitators to healthy eating among low-income Latino adolescents. *Appetite* [Internet]. 2019 Jul 1 [cited 2023 Jun 5];138:215–22. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30954634/>
9. El-Ammari A, El Kazdough H, Bouftini S, El Fakir S, El Achhab Y. Social-ecological influences on unhealthy dietary behaviours among Moroccan adolescents: a mixed-methods study. *Public Health Nutr* [Internet]. 2020 Apr 1 [cited 2023 Jun 5];23(6):996. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7083683/>
10. De Vries J, Dijkhuizen M, Tap P, Witteman B. Patient’s Dietary Beliefs and Behaviours in Inflammatory Bowel Disease. *Dig Dis* [Internet]. 2019 Jan 1 [cited 2023 Jun 5];37(2):131–9. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30391940/>
11. Kumar S, Pandey G. Biofortification of pulses and legumes to enhance nutrition. *Heliyon* [Internet]. 2020 Mar 1 [cited 2023 Jun 5];6(3):e03682. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844020305272>
12. Sari W, Tirka N, Endah R, Jehanara J, Prasetyo E. The Impact of Nutrition Education on Healthy Eating Habits Among Adolescents. *J Aisyah J Ilmu Kesehatan* [Internet]. 2023 Mar 21 [cited 2023 Apr 15];8(1):575–80. Available from: <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/1820>
13. Winpenney E, van Sluijs E, Forouhi N. How do short-term associations between diet quality and metabolic risk vary with age? *Eur J Nutr* [Internet]. 2021 Feb 1 [cited 2023 Jun 5];60(1):517–27. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-020-02266-5>
14. Goh Y, Choi S-W, Kim S-Y, Choi J-H. Nutritional status and dietary behavior of North Korean adolescent refugees based on Nutrition Quotient for Korean adolescents: a preliminary study. *Korean J Community Nutr* [Internet]. 2023 Feb 1 [cited 2023 Apr 15];28(1):1–10. Available from: <https://doi.org/10.5720/kjcn.2023.28.1.1>
15. Pavlova T, Zlatev Z, Menkinoska M, Blazevska T, Uzunoska Z. Estado

- nutricional y estilo de vida como factores de obesidad. *J Hyg Eng Des* [Internet]. 2023 [cited 2023 Apr 15];11–22. Available from: https://www.researchgate.net/profile/Zlatin-Zlatev/publication/368684970_NUTRITIONAL_STATUS_AND_LIFESTYLE_AS_FACTORS_FOR_OBESITY_AND_MALNUTRITION_IN_ADOLESCENTS_IN_MACEDONIA/links/63f507d2574950594531e29b/NUTRITIONAL-STATUS-AND-LIFESTYLE-AS-FACTORS-FOR-OBESITY-AND-MALNUTRITION-IN-ADOLESCENTS-IN-MACEDONIA.pdf
16. Choi S-W. Growth and Nutritional Status of Children in North Korean Refugee Families. *J Korean Soc Matern Child Heal* [Internet]. 2020;24(2):96–101. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/wpr-836439>
 17. Kim S-Y, Choi S-W. Double burden of malnutrition and obesity in children and adolescents from North Korean refugee families. *PLoS One* [Internet]. 2020 Nov 1 [cited 2023 Jun 5];15(11):e0241963. Available from: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0241963>
 18. Oliveira J, Queiroz J, Veloso T, De La Torre R, Ribeiro do Vale M, Maxwell H. BMI of adolescents and correlation between school meals and obesity. *Collect Int Top Heal Sci V1* [Internet]. 2023 Mar 3 [cited 2023 Apr 15];1400–8. Available from: <http://sevenpublicacoes.com.br/index.php/editora/article/view/558>
 19. Cordeiro W, Abreu V, Nesi S, Barth D, Leite N, Gomes L. Asociación del índice de masa corporal con la absorciometría con rayos X de doble energía (DEXA) en diabéticos tipo 1. *Rev Cuba Med Mil* [Internet]. 2019; Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572019000200010&script=sci_arttext&tlng=es
 20. Pujilestari C, Nyström L, Norberg M, Ng N. Waist Circumference and All-Cause Mortality among Older Adults in Rural Indonesia. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2019 Jan 3 [cited 2023 Jun 5];16(1). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30609857/>
 21. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2021. Available from:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

22. Catalá-Díaz Y, Hernández-Rodríguez Y, Del Toro-Càmbara A, González-Castro K, García-Fernández M, Català-Rivero Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. *Rev Ciencias Médicas Pinar del Río* [Internet]. 2023 Mar 14 [cited 2023 Apr 15];27(e5759):1–19. Available from: <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759>
23. UNICEF. Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo en transformación [Internet]. Nueva York: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF); 2019. Available from: <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2019>
24. Moreno J. Nutrición en el adolescente: aclarando mitos – *Adolescere SEMA*. *Adolescere* [Internet]. 2019;VII(2):14–21. Available from: <https://www.adolescere.es/nutricion-en-el-adolescente-aclarando-mitos/>
25. Morales A, Rodríguez I, Massip J, Sardinias M, Balado R, Morales L. Preferencias y conductas alimentarias en adolescentes de secundaria básica. *Rev Cubana Pediatr* [Internet]. 2021;93(2). Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312021000200005
26. Gaete V, López C. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. *Rev Chil pediatría* [Internet]. 2020 Sep 1 [cited 2023 Jun 5];91(5):784–93. Available from: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000500784
27. Vásquez Y, Macías-Moreira P, Pérez-Cardoso C, Carrillo-Farnés O. Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. *Rev Cuba Salud Pública* [Internet]. 2019; Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662019000200002
28. UNICEF. ¿Qué es la adolescencia? [Internet]. UNICEF Uruguay. 2020.

Available from: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia#:~:text=La adolescencia es una etapa de florecimiento%2C de proyectos%2C de,pase%2C sin bloquearlo o enlentecerlo.>

29. Guerrero G. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, análisis de los datos reportados en la encuesta nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT 2012 (Tesis de especialidad) [Internet]. [Quito, Ecuador]: Quito: UCE; 2020 [cited 2023 Apr 15]. Available from: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20993>
30. Oliva A, Zamora C, Aballay L, Ponce S, Román D, Cabreiro C, et al. Hábitos alimentarios y comensalidad en adolescentes escolarizados: su relación con el estado nutricional. *Rev Fac Cienc Med Cordoba* [Internet]. 2019 Oct 17 [cited 2023 Apr 15]; Available from: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/25814>
31. Olivos L, Saldarriaga J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019 (Tesis de licenciatura) [Internet]. Universidad Nacional de Tumbes. Universidad Nacional de Tumbes; 2020 [cited 2022 Sep 9]. Available from: repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1807
32. Lipa L, Geldrech P, Quilca Y, Mamani-Coaquira H, Huanca-Arohuanca J. Estructura socioeconómica y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes del sur peruano. *Desafíos* [Internet]. 2021 Jun 6 [cited 2023 Apr 15];12(2):e361–e361. Available from: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/361e>
33. Huaman B, Medina K. Asociación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de instituciones educativas en Lima (Tesis de licenciatura) [Internet]. [Lima, Perú]: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2021 [cited 2023 Apr 15]. Available from: <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/6181>
34. Catacora A. Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019

- (Tesis de licenciatura) [Internet]. [Tacna, Perú]: Universidad Privada de Tacna; 2021 [cited 2023 Apr 15]. Available from: <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1797>
35. Senmache N. Estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote – 2017 (Tesis de maestría) [Internet]. Universidad Nacional del Santa; 2020. Available from: <https://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/3615>
 36. Abanto N, Mendoza L. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del Colegio Miguel Grau Seminario, Salaverry, 2019 [Internet]. [Trujillo, Perú]: Universidad Privada Antenor Orrego - UPAO; 2019 [cited 2023 Apr 15]. Available from: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/5939>
 37. Baluarte M. Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de tercer a quinto nivel secundario de una institución educativa pública en el distrito de La Molina, Lima 2017 (Tesis de licenciatura) [Internet]. Universidad Científica del Sur. [Lima, Perú]: Universidad Científica del Sur; 2019 [cited 2022 Sep 9]. Available from: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/1030>
 38. Pampillo T, Arteche N, Méndez M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Rev Ciencias Médicas Pinar del Río [Internet]. 2018 Dec 17 [cited 2022 Sep 9];23(1):99–107. Available from: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3794>
 39. Oliva A, Zamora C, Aballay L, Ponce S, Román D, Cabreiro C, et al. Hábitos alimentarios y comensalidad en adolescentes escolarizados: su relación con el estado nutricional. Rev Fac Cienc Med Cordoba [Internet]. 2019;(76(Suplemento)). Available from: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/25814>
 40. Haque M, Sarker S, Islam MS, Islam MA, Karim MR, Hoque M, et al. Sustainable Antibiotic-Free Broiler Meat Production: Current Trends,

- Challenges, and Possibilities in a Developing Country Perspective. *Biology* (Basel) [Internet]. 2020;1–24(9):24. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7700346/>
41. Haines J, Haycraft E, Lytle L, Nicklaus S, Kok F, Merdji M, et al. Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite* [Internet]. 2019 Jun 1 [cited 2023 Jun 5];137:124–33. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30797837/>
 42. Kono G, Hendiani I, Komara I. Dietary habit of chronic periodontitis patients based on Balanced Nutrition Guidelines from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia. *Padjadjaran J Dent* [Internet]. 2021 Mar 31 [cited 2023 Jun 5];33(1):1–11. Available from: <https://jurnal.unpad.ac.id/pjd/article/view/15404>
 43. Chamorro R, Basfi-fer K, Sepúlveda B, Farías R, Rojas P, Carrasco F, et al. Meal timing across the day modulates daily energy intake in adult patients with type 2 diabetes. *Eur J Clin Nutr* [Internet]. 2022 Oct 1 [cited 2023 Jun 5];76(10):1470–7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35388164/>
 44. Bleiweiss-Sande R, Chui K, Wright C, Amin S, Anzman-Frasca S, Satchek J. Associations between Food Group Intake, Cognition, and Academic Achievement in Elementary Schoolchildren. *Nutrients* [Internet]. 2019 Nov 9 [cited 2023 Jun 5];11(11):2722. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/11/2722/htm>
 45. Serra-Majem L, Tomaino L, Dernini S, Berry E, Lairon D, de la Cruz J, et al. Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020;17(23):1–20. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33255721/>
 46. Huhmann K. Menses Requires Energy: A Review of How Disordered Eating, Excessive Exercise, and High Stress Lead to Menstrual Irregularities. *Clin Ther* [Internet]. 2020 Mar 1 [cited 2023 Jun 5];42(3):401–7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32139174/>

47. Brown E. Nutrición en las diferentes etapas de la vida [Internet]. 5ta. edici. México D.F.: McGraw Hill Education; 2014. Available from: https://www.academia.edu/42069760/Nutricion_en_la_Diferentes_Etapas_de_la_Vida_Brown
48. Santamaría C. Los hábitos alimenticios de la población y sus rasgos (Tesis de licenciatura) [Internet]. Universidad de La Laguna; 2019. Available from: https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/16756/Los_habitos_alimenticios_de_la_poblacion_y_sus_rasgos..pdf?sequence=1
49. Lastra G. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de entre 10 a 19 años del Barrio Las Américas, Sector “La Cocoy” de la provincia de Esmeraldas entre octubre a diciembre del 2020 (Tesis de licenciatura) [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2022. Available from: https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/3206/1/Lastra_Perlaza_Génesis_Kirinia.pdf
50. OMS. Salud del adolescente [Internet]. Acceso/Temas de salud. 2023 [cited 2023 Jan 27]. Available from: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
51. Lutz C, Przytulski K. Nutrición y dietoterapia [Internet]. 5ta. edici. México D.F.: McGraw-Hill Educación; Available from: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24910w/Tema_4_Nutricion_y_Dietoterapia.pdf
52. Lázaro M, Domínguez C. Guías alimentarias para la población peruana [Internet]. Lima, Perú: Ministerio de Salud; 2019. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
53. Lopes F, Raposo A, Han H, Nader M, Ariza-Montes A, Puppín R. Eating Competence, Food Consumption and Health Outcomes: An Overview. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022;19(8). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35457352/>
54. hakona G, Shackleton C. Food Taboos and Cultural Beliefs Influence Food Choice and Dietary Preferences among Pregnant Women in the Eastern Cape, South Africa. *Nutrients* [Internet]. 2019 Nov 1 [cited 2023 Jun 5];11(11).

Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31694181/>

55. Pawera L, Khomsan A, Zuhud E, Hunter D, Ickowitz A, Polesny Z. Wild Food Plants and Trends in Their Use: From Knowledge and Perceptions to Drivers of Change in West Sumatra, Indonesia. *Foods* [Internet]. 2020;9(9):1240. Available from: <https://www.mdpi.com/2304-8158/9/9/1240>
56. Ngadi N, Zaelany A, Latifa A, Harfina D, Asiati D, Setiawan B, et al. Challenge of Agriculture Development in Indonesia: Rural Youth Mobility and Aging Workers in Agriculture Sector. *Sustainability* [Internet]. 2023 Jan 4 [cited 2023 Jun 5];15(2):922. Available from: <https://www.mdpi.com/2071-1050/15/2/922>
57. De Luis D, Bellido D, García P, Oliveira G. Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo [Internet]. Toledo, España: Grupo Aula Médica; 2017. Available from: <http://sancyd.com/wp-content/uploads/2020/04/Dietoterapia-nutrición-clínica-y-metabolismo-Tercera-edición-2018.pdf>
58. MINSA. Estado nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más; Vianev, 2017-2018 (Informe Técnico) [Internet]. Lima, Perú: Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional; 2019. Available from: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_anos.pdf
59. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guías Alimentarias para Guatemala: Recomendaciones para una alimentación saludable [Internet]. Guatemala de la Asunción, Guatemala: Organización Panamericana de la Salud (OPS); Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP); 2012. Available from: <https://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-corregida.pdf>
60. Abizari A, Ali Z. Dietary patterns and associated factors of schooling

- Ghanaian adolescents. *J Health Popul Nutr* [Internet]. 2019 Feb 6 [cited 2023 Jun 5];38(1):5. Available from: <https://jhpn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41043-019-0162-8>
61. OMS. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases : report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January - 1 February 2002; WHO Technical Report Series, No. 916 [Internet]. Ginebra, Suiza: World Health Organization; 2003. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42665?locale-attribute=es&>
 62. Akbar S, Mattfeld A, Laird A, McMakin D. Sleep to Internalizing Pathway in Young Adolescents (SIPYA): A proposed neurodevelopmental model. *Neurosci Biobehav Rev* [Internet]. 2022 Sep 1 [cited 2023 Jun 5];140. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35843345/>
 63. Claahsen H, Verhaak C, Steensma T, Middelberg T, Roeffen J, Klink D. Gender incongruence and gender dysphoria in childhood and adolescence-current insights in diagnostics, management, and follow-up. *Eur J Pediatr* [Internet]. 2021 May 1 [cited 2023 Jun 5];180(5):1349–57. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33337526/>
 64. Ares G, Antúnez L, de León C, Alcaire F, Vidal L, Natero V, et al. “Even if you don’t pay attention to it, you know it’s there”: A qualitative exploration of adolescents’ experiences with digital food marketing. *Appetite* [Internet]. 2022;176. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35718311/>
 65. UNICEF. Niños, alimnetos y nutrición: Crecer bien en un mundo de transformación [Internet]. New York, EE.UU.: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF); 2019. Available from: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
 66. MINSA. Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente [Internet]. Resolución Ministerial N° 283-2015/MINSA. 2015. Available from: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/04/964892/rm_283-2015-minsa.pdf
 67. Morales-Ramírez D, Sánchez-Hernández NA, Martínez-Lara V. El estilo de

vida y su impacto sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas: una aplicación del cuestionario FANTASTIC. *Estud Soc Rev Aliment Contemp y Desarro Reg* [Internet]. 2020 Jan 31 [cited 2023 Aug 11];30(55). Available from: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-91692020000100102

68. Rodríguez A, Pérez A. Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Rev Esc Adm Negocios* [Internet]. 2017 Jul 26 [cited 2022 Nov 4];(82):175–95. Available from: <https://journal.universidadean.edu.co/index.php/Revista/article/view/1647>
69. Baena G. Metodología de la investigación. Serie integral por competencias [Internet]. Tercera ed. México: Grupo Editorial Patria; 2017 [cited 2022 May 14]. Available from: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia_de_la_investigacion.pdf
70. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación [Internet]. 6ta. Edici. México D.F.: McGraw-Hill/Interamericana Editores; 2014. 601 p. Available from: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
71. Relat M. Introducción a la investigación básica. *Rapd Online* [Internet]. 2010;33(3):221–7. Available from: <https://www.sapd.es/revista/2010/33/3/03/resumen>
72. Hernández-Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet]. México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V.; 2018 [cited 2022 Apr 22]. Available from: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
73. Matos F, Contreras F, Olaya J. Estadística descriptiva y probabilidad para las ciencias de la información con el uso del SPSS [Internet]. Lima: Asociación de bibliotecólogos del Perú; 2020 [cited 2022 Aug 9]. Available from: http://eprints.rclis.org/40470/1/ESTADISTICA_DESCRIPTIVA.pdf

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema General ¿Cuál es la relación entre los indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023?</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación entre los indicadores antropométricos y hábitos alimentarios en adolescentes en una institución educativa de Lima Metropolitana, 2023.</p>	<p>H0: No existe relación entre indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023</p> <p>H1: Existe relación entre indicadores antropométricos y los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023</p>	<p>Escolar adolescente</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Indicadores antropométricos</p> <p>Hábitos alimentarios</p>	<p>Tipo de investigación hipotético deductivo</p> <p>Método y diseño de la Investigación</p> <p>No experimental, descriptiva y Correlacional</p> <p>Población, muestra y Muestreo</p> <p>Población: adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana</p> <p>Muestra: 200 adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana</p>
<p>Problemas Específicos</p> <p>¿Cuáles son los indicadores antropométricos presentes en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana 2023?</p> <p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana, 2023</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>Analizar los indicadores antropométricos en adolescentes en una institución educativa de Lima Metropolitana, 2023.</p> <p>Identificar los hábitos alimentarios en adolescentes en una institución educativa de Lima Metropolitana, 2023.</p>			

CUESTIONARIO

Indicadores Antropométricos y Hábitos Alimentarios en las adolescentes del 3º, 4º y 5º año de secundaria la Institución Educativa, Lima, 2023

I. DATOS GENERALES:

- EDAD:
- SEXO:
- NOMBRE:
- CELULAR:

II. OBJETIVO:

Determinar si los indicadores antropométricos tienen relación directa con los hábitos alimentarios en los adolescentes del 3ero, 4to y 5to año de secundaria de la institución educativa”, Lima, del año 2023.

III. INSTRUCCIONES:

El presente cuestionario, en las páginas siguientes constan de 57 preguntas, cuyas respuestas a marcar son las siguientes:

N: Nunca CN: Casi nunca CS: Casi siempre S: Siempre

Por favor, marque de la manera más sincera posible, con un aspa sólo en una de las puntuaciones de las iniciales (N; CN; CS; y S), según usted crea conveniente.

INSTRUCTIVO PARA VALORAR EL CUESTIONARIO “HÁBITOS ALIMENTARIOS” SEGÚN RESPUESTAS

Los resultados de hábitos alimentarios y sus dimensiones serán calificados en hábitos alimentarios “saludable” o “no saludables”, según puntaje obtenido. Estos puntajes se obtendrán de la suma de puntajes señalados en la siguiente tabla:

DIMENSIÓN: BIOLÓGICO	Escala Valorativa			
	N	CN	CS	S
1. ¿Comes menos de 3 veces al día?	4	3	2	1

2. ¿Comes de 3 a 5 veces al día?	1	2	3	4
3. ¿Comes más de 5 veces al día?	4	3	2	1
4. ¿Tomas menos de 3 vasos de agua al día?	4	3	2	1
5. ¿Tomas de 4 a 8 vasos de agua al día?	1	2	3	4
6. ¿Tomas más de 8 de agua al día?	1	2	3	4
7. ¿Repites el desayuno?	4	3	2	1
8. ¿Repites el almuerzo?	4	3	2	1
9. ¿Repites la cena?	4	3	2	1
10. ¿Te sientes satisfecho con tu porción diaria?	1	2	3	4
11. ¿Almuerzas en un plato mediano?	1	2	3	4
12. ¿Almuerzas en un plato grande?	4	3	2	1
13. ¿Consumes frecuentemente entrada y segundo?	4	3	2	1
DIMENSIÓN: ECONÓMICO	Escala Valorativa			
INDICADOR: Costo y accesibilidad	N	CN	CS	S
14. ¿El ingreso económico en el hogar, cubre las necesidades de la canasta familiar?	1	2	3	4
15. ¿Existe estabilidad laboral en la familia?	1	2	3	4
16. ¿Es el padre de familia quien cubre todos los gastos del hogar?	4	3	2	1
17. ¿Es un trabajador dependiente?	1	2	3	4
18. ¿Es un trabajador independiente?	4	3	2	1

19. ¿Trabaja en el sector público?	1	2	3	4
20. ¿Trabaja en el sector privado?	4	3	2	1
21. El sueldo mensual, ¿es menor de 700.00 nuevos soles?	4	3	2	1
22. El sueldo mensual, ¿es de 700.00 a 900.00 nuevos soles?	4	3	2	1
23. El sueldo mensual, ¿es de 901.00 a 1.200.00 nuevos soles?	1	2	3	4
24. El sueldo mensual, ¿es mayor a 1.200.00 nuevos soles?	1	2	3	4
DIMENSIÓN: CULTURAL	Escala Valorativa			
INDICADOR: Influencias culturales	N	CN	CS	S

25. ¿Se lava las manos antes de consumir alimentos?	1	2	3	4
26. ¿Lava sus alimentos con cloro antes de consumirlos?	1	2	3	4
27. ¿Consumes frecuentemente frutas y verduras?	1	2	3	4
28. ¿Consumes frecuentemente alimentos de origen animal (pollo, huevo, pescado, pavo, cerdo, carne de res, gallina, etc.)?	1	2	3	4
29. ¿Consume frecuentemente alimentos lácteos (leche y derivados lácteos como el queso, yogurt, mantequilla y otros)?	1	2	3	4
30. ¿Desayuna en casa?	1	2	3	4
31. ¿Almuerza en casa?	1	2	3	4
32. ¿Con qué frecuencia omite el desayuno?	4	3	2	1
33. ¿Con que frecuencia omite el almuerzo?	4	3	2	1
34. ¿Con que frecuencia omite la cena?	4	3	2	1
35. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos chatarra (papas light, salchipollo, salchipapa, hamburguesas, etc.)?	4	3	2	1
36. ¿Con que frecuencia compra dulces en el recreo?	4	3	2	1
37. ¿Con que frecuencia consume gaseosa en el recreo?	4	3	2	1
38. ¿Consume pollo a la brasa por la noche?	4	3	2	1
39. ¿Consume alimentos de carne roja?	1	2	3	4
40. ¿Consume carne de pescado u otros productos marinos?	1	2	3	4
41. ¿Consume sangrecita?	1	2	3	4
42. ¿Realiza prácticas de ayuno?	4	3	2	1
DIMENSIÓN: SOCIAL	Escala Valorativa			
INDICADOR: Clase Social	N	CN	CS	S
43. La persona que prepara los alimentos, ¿tiene un conocimiento amplio de los alimentos nutritivos?	1	2	3	4
44. Su vivienda, ¿cuenta con todos los servicios básicos?	1	2	3	4
45. ¿Lleva dinero al colegio?	4	3	2	1
46. ¿Con que frecuencia va al gimnasio?	1	2	3	4
INDICADOR: Entorno Social	N	CN	CS	S
47. ¿Desayuna frecuentemente con sus amigos en la calle?	4	3	2	1

48. ¿Almuerza frecuentemente con sus amigos en la calle?	4	3	2	1
49. ¿Toma bebidas alcohólicas con frecuencia?	4	3	2	1
50. ¿Realiza algún tipo de dieta?	4	3	2	1
DIMENSIÓN: PSICOLÓGICO	Escala Valorativa			
INDICADOR: Estado de ánimo	N	CN	CS	S
51. ¿Te encuentras feliz contigo mismo (a)?	1	2	3	4
52. ¿Te sientes frecuentemente deprimido (a)?	4	3	2	1
53. Cuando te deprimes, ¿consumes más alimentos de lo normal?	4	3	2	1
54. Cuando te deprimes, ¿dejas de consumir alimentos?	4	3	2	1
INDICADOR: Estrés	N	CN	CS	S
55. ¿Utiliza métodos para afrontar el estrés (escuchar música, bailar, cantar reír)?	1	2	3	4
56. ¿Desahoga de manera positiva sus tensiones (conversando, llorando)?	1	2	3	4
57. ¿Realiza siestas después de desayunar, almorzar o cena como parte de una relajación?	4	3	2	1

Dimensión	Escala de valoración por nutrición	
	Hábitos alimentarios No saludables	Hábitos alimentarios saludables
Biológica	13 - 32	33 - 52
Económica	11 - 27	28 - 44
Cultural	18 - 45	46 - 72
Social	8 - 20	21 - 32
Psicológica	7 - 17	18 - 28
TOTAL	57 - 142	143 - 228

Anexo 3: Validez del instrumento

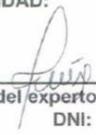
VALIDACION DEL INSTRUMENTO

- I. DATOS GENERALES: *Marta*
 1.1 Apellidos y nombres del experto: *Laura Colquehuana Marta*
 1.2 Cargo e institución donde labora: *Nutricionista - Hospital Regional "sano"*
 1.3 Nombre del instrumento motivo de la evaluación: *Cuestionario de Hábitos Alimentarios*
 1.4 Autor del instrumento: *Bach. Oliver Carrasco Igua - Alameda*
Bach. Alderriaga Noán Jaiti

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				✓	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.			✓		
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.			✓		
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.			✓		
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				✓	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.				✓	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.			✓		
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.			✓		
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				✓	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:


 Firma del experto informante: *Marta Laura C.*
 DNI: *45967781*

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: *Nejia Benavides Anibal.*
- 1.2 Cargo e institución donde labora: *Docente*
- 1.3 Nombre del instrumento motivo de la evaluación: *Cuestionario Hábitos alimentarios*
- 1.4 Autor del instrumento: *Bach. Carlos Carroto Lorenza*
Bach. Saldamiga Morán Jardi

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.			✓		
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				✓	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				✓	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				✓	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				✓	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.				✓	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.					✓
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.					✓
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					✓

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Firma del experto informante:

DNI: 16402222


 UNIVERSIDAD NACIONAL TUMBES

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: *Castillo Juan José*
- 1.2 Cargo e institución donde labora: *Lic. en Ps. Hospital Epist II - E.T.M.S.*
- 1.3 Nombre del instrumento motivo de la evaluación: *Hábitos alimentarios.*
- 1.4 Autor del instrumento: *Bach. Olivo Carrasco Lorena.
Bach. Saldemiza Moran Jack*

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				/	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				/	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				/	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					/
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				/	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.					/
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.					/
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.					/
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					/

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:


 Firma del Experto Informante:
 DNI: *002144100*

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

*Sin título1 [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

1 : P1 2,00 Visible: 57 de 57 variables

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26
1	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00
2	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00
3	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00
4	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00
5	3,00	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	1,00	1,00	3,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	2,00
6	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00
7	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	1,00	1,00	2,00	3,00	2,00
8	3,00	2,00	3,00	2,00	4,00	4,00	4,00	3,00	2,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	2,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	4,00
9	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00
10	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00
11	4,00	3,00	4,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00	2,00	4,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	4,00	2,00	4,00	2,00	4,00	3,00	2,00	2,00
12	3,00	3,00	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00
13	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00
14	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00
15	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00
16	2,00	1,00	1,00	3,00	1,00	2,00	1,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00
17	1,00	3,00	3,00	1,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	1,00	3,00	3,00
18	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00
19	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00
20	3,00	1,00	1,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00
21																										
22																										
23																										
24																										
25																										
26																										
27																										

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ACTIVADO

*Resultado1 [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Registro
- Fiabilidad
 - Título
 - Notas
 - Conjunto de datos
 - Escala: ALL VARIAB...
 - Título
 - Resumen de Estadísticas

RELIABILITY

```

/VARIABLES=P1 P2 P3 P4 P5 P6 P7 P8 P9 P10 P11 P12 P13 P14 P15 P16 P17 P18 P19 P20 P21 P22 P23 P24
P25 P26 P27 P28 P29 P30 P31 P32 P33 P34 P35 P36 P37 P38 P39 P40 P41 P42 P43 P44 P45 P46 P47 P48 P49
P50 P51 P52 P53 P54 P55 P56 P57
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

→ **Fiabilidad**

[ConjuntoDatos0]

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

Casos	Válido	N	%
	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,988	57

IBM SPSS Statistics Processor está listo. Unico: ACTIVADO

18°C
Prac. despejado

Buscar

23:14
9/11/2023

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 16 de octubre de 2023

Investigador(a)
Gianella Lucia Cortez Pasache
Exp. N°: 0973-2023

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: “**Indicadores antropométricos y su relación con hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa en Lima Metropolitana 2023**” **Versión 03** con fecha **10/10/2023**.
- Formulario de Consentimiento Informado **Versión 01** con fecha **10/07/2023**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Gianella Lucia Cortez Pasache y a los investigadores colaboradores (no aplica)

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

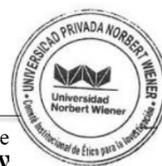
El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,


Yenny Marisol Bellido Fuente
Presidenta del CIEI- UPNW



Anexo 6: Formato del consentimiento informado

 Universidad Norbert Wiener	ASENTIMIENTO INFORMADO		
	CÓDIGO: UPNW-EES-FOR-081	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 11/08/2022

Título de proyecto: “INDICADORES ANTROPOMETRICOS Y SU RELACION CON HABITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA EN LIMA METROPOLITANA 2023”

El objetivo principal del siguiente estudio es la relación los hábitos alimentarios y los indicadores antropométricos en adolescentes mujeres.

Se aplicará una encuesta donde nos proporcionará sus hábitos alimenticios y así mismo se realizará las mediciones antropométricas como medir su talla y peso.

Hola mi nombre es Gianella Cortez Pasache y trabajo/estudio en el Departamento de Lima de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente se está realizando un estudio de investigación para conocer acerca de los hábitos alimentarios en distintos factores y así mismo saber cómo se encuentran mediante su talla y edad y para ello queremos pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistiría en una encuesta y saber el peso y talla.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá y/o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporcionen/ las mediciones que realicemos nos ayudarán a mejorar los conocimientos de la salud y nutrición en adolescentes mujeres y también se conocerá su estado nutricional y la importancia de tener una alimentación adecuada.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrado de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombre del participante: _____

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentimiento:

(firma)

Fecha: _____ de _____ de _____.

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos


Universidad
Norbert Wiener

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Lima, 15 de setiembre de 2023

OFICIO N° 052-2023-EAPNyD/FCS/UPNW
Señora Directora
MG. Marcela Moreno Andahua
IEP. ROSA DE SANTA MARIA
PRESENTE

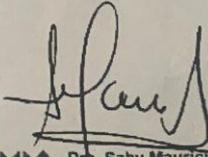
Asunto: Solicito autorización para el desarrollo de actividades de investigación De mi especial consideración:

Mediante la presente, reciba un cordial saludo a nombre de nuestra Universidad Privada Norbert Wiener y el mío propio, aprovecho la oportunidad para comunicarle que, entre las actividades desarrolladas por nuestra institución, se encuentra las destinadas a la investigación, enmarcadas en los ejes transversales de Responsabilidad Social Universitaria y de Investigación.

Por ello, presentarles a nuestra egresada de la Escuela Académica de Nutrición y Dietética Srta. **GIANELLA LUCIA CORTEZ PASACHE**, con quien se proyecta a desarrollar la investigación titulada: **“INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN LIMA METROPOLITANA, SETIEMBRE DEL 2023**

Agradeceré a usted acceda a la solicitud, teniendo en cuenta que dicha actividad será beneficiosa para vuestra institución.

Aprovecho la oportunidad para expresar los sentimientos de mi más alta estima, quedo de usted
Atentamente,


 **Dra. Saby Mauricio Aíza**
Directora
Nutrición y Dietética



wiener.edu.pe 011 476 0000 011 476 0000 Av. Alameda 432, Lima - P. La Molina y Avenida 182, Lima - P. San Martín de Porres

Anexo 8: Informe del asesor de TURNITIN

● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 20% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.untumbes.edu.pe Internet	2%
2	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	1%
3	alicia.concytec.gob.pe Internet	1%
4	hdl.handle.net Internet	1%
5	repositorio.upt.edu.pe Internet	<1%
6	repositorio.cientifica.edu.pe Internet	<1%
7	revcmpinar.sld.cu Internet	<1%
8	cosechador.siu.edu.ar Internet	<1%