



**Universidad  
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Tesis**

Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una  
institución educativa pública del nivel secundario

**Para optar el Título Profesional de**

Licenciada en Enfermería


**Autora:** Bach. Brioso Chavez, Tydu Catheryne

**Asesor:** Mg. Palomino Taquire, Rewards

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-4694-8417>

**Lima – Perú**


**2023**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Tydu Catheryne Brioso Chavez egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una Institución Educativa Pública del nivel secundario" Asesorado por el docente: Mg. Rewards Palomino Taquire DNI 44694649, ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-4694-8417> tiene un índice de similitud de 17 diecisiete 19% con código oid:107733:350084478 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

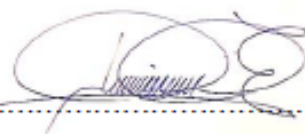
Así mismo:

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.



Firma de autor 1

Tydu Catheryne Brioso Chavez  
 DNI: 47146153



Firma

Rewards Palomino Taquire  
 DNI: 44694649

Lima, 23 de febrero de 2024

### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a mis padres que me apoyaron en todo el transcurso de este largo camino y que siempre apostaron por mí.

Asimismo, agradezco a todas las personas que me animaron a seguir adelante, que apostaron por mí y no dejaron que me derrumbe hasta alcanzar mi meta.

### **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por darme salud y la entereza para poder culminar con mi carrera a pesar de todas adversidades que se me presentaron.

Asimismo, agradezco a mi asesor que me encaminó para realizar el presente trabajo.

Por otro lado, agradezco a las personas que aceptaron la participación en mi trabajo.

## INDICE GENERAL

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

1. CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Formulación del problema.....	2
1.3 Objetivos de la investigación.....	2
1.3.1 Objetivo general.....	2
1.3.2 Objetivos específicos.....	2
1.4 Justificación de la investigación.....	3
1.4.1 Teórica.....	3
1.4.2 Metodológica .....	4
1.4.3 Práctica .....	4
1.5 Delimitaciones de la investigación.....	4
1.5.1 Temporal.....	4
1.5.2 Espacial.....	4
1.5.3 Población.....	4
2. CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	4
2.1. Antecedentes.....	5
2.2 Base Teórica.....	8
2.3. Formulación de hipótesis.....	14
2.3.1. Hipótesis general.....	14
2.3.2. Hipótesis específicas.....	15
3. CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	15

3.1. Método de la investigación.....	25
3.2. Enfoque de la investigación.....	15
3.3. Tipo de investigación.....	16
3.4. Diseño de la investigación.....	16
3.5. Población, muestra y muestreo.....	16
3.6. Variables y Operacionalización.....	17
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	19
3.7.1. Técnica.....	19
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	19
3.7.3. Validación.....	20
3.7.4. Confiabilidad.....	20
3.8 Procesamiento y análisis de datos.....	20
3.9. Aspectos éticos.....	21
4- CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	21
4.1. Resultados.....	21
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados.....	21
4.1.2. Discusión de los resultados.....	31
5. CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	33
5.1. Conclusiones.....	33
5.2. Recomendaciones.....	34
REFERENCIAS.....	35
ANEXOS.....	41

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Requerimiento de Energía por día en Adolescentes.....	11
<b>Tabla 2.</b> Índice de Masa Corporal (IMC) para mujeres y hombres según OMS.....	13
<b>Tabla 3:</b> Confiabilidad de la variable hábitos saludable.....	20
<b>Tabla 4.</b> Edad de los adolescentes de 5to grado de secundaria.....	21
<b>Tabla 5.</b> Sexo de los adolescentes de 5to grado de secundaria.....	22
<b>Tabla 6.</b> Prueba de Kolmogórov-Smirnov para una muestra.....	23
<b>Tabla 7.</b> Correlación de Spearman entre índice de Masa Corporal y Hábitos alimenticios.....	24
<b>Tabla 8.</b> Matriz de correlaciones.....	24
<b>Tabla 9.</b> Tabla cruzada entre el IMC, edad y Hábitos alimenticios.....	25
<b>Tabla 10.</b> Tabla cruzada Hábitos alimenticios y género.....	27
<b>Tabla 11.</b> ¿Almuerzas todos los días?.....	27
<b>Tabla 12.</b> ¿Tomas desayuno todos los días?.....	28
<b>Tabla 13.</b> Número de comidas de los adolescentes de 5to grado de secundaria.....	28
<b>Tabla 14.</b> Alimentos que consumen en el recreo los adolescentes de 5to grado de secundaria.....	29
<b>Tabla 15.</b> Alimentos que consumen en la cena los adolescentes de 5to grado de secundaria.....	29
<b>Tabla 16.</b> Número de vasos de agua que consumen los adolescentes de 5to grado de secundaria.....	29
<b>Tabla 17.</b> ¿Dónde desayunas?.....	30
<b>Tabla 18.</b> ¿En qué lugar ingieres tu almuerzo?.....	30
<b>Tabla 19.</b> ¿En qué lugar ingieres tu cena?.....	30

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Pirámide de la Alimentación Saludable.....	10
<b>Figura 2.</b> Edad de los adolescentes de 5to grado de secundaria.....	22
<b>Figura 3.</b> Sexo de los adolescentes de 5to grado de secundaria.....	22
<b>Figura 4.</b> Índice de masa corporal de los estudiantes de nivel secundario.....	26
<b>Figura 5.</b> Hábitos alimenticios de los estudiantes de nivel secundario.....	26



## RESUMEN

La presente investigación tuvo por objetivo general determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023. En esta investigación se aplicó el método deductivo con enfoque cuantitativo y con diseño de corte transversal y correlacionar. La muestra estuvo conformada por 80 adolescentes del 5to año de secundaria de 14 a 16 años; a los cuales se les aplicó un cuestionario llamado cuestionario de hábitos alimenticios que consta de 13 preguntas y la toma de medidas antropométricas para obtener su Índice de Masa Corporal. La confiabilidad de Alfa de Cronbach de la variable hábitos saludable fue de 0,860 IC 95% (28.65 – 30.86). La prueba de Kolmogórov-Smirnov (KS) arrojó Sig. .000  $P < 0.5$  determinando así que la variable y dimensiones, no asumen una distribución normal por lo que se utilizó la correlación Rho Spearman y la prueba de U de Mann Whitney para contrastar las hipótesis. Los resultados nos indican que existe un mayor porcentaje (29%) de adolescentes con hábitos alimenticios poco saludables. El 30% de adolescentes presenta sobrepeso. El 40% de adolescentes consumen en el recreo frugos, gaseosa, golosinas y en la cena el 39% de los adolescentes consumen pollo broaster, salchipapa. Un 17.5% de adolescentes que toma desayuno en programas de vaso de leche, un 33.8% almuerza en comedor popular y un 32.5% cena en puestos de comida rápida. En conclusión, se logró demostrar que si existen diferencias estadísticamente significativas entre el IMC y los hábitos alimenticios en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria.

**Palabras clave:** hábitos alimenticios, estado nutricional, IMC, adolescentes.

## SUMMARY

The present investigation had as general objective to determine the relationship between eating habits and nutritional status in adolescents of a public educational institution of the secondary level in the district of La Victoria in 2023. In this research the deductive method was applied with quantitative approach and with cross-sectional design and correlating. The sample consisted of 80 adolescents from 5<sup>th</sup> year of high school from 14 to 16 years; to which a questionnaire called Questionnaire of Eating Habits was applied that consists of 13 questions and the taking of anthropometric measures to obtain their Body Mass Index. Cronbach's Alpha reliability of the Healthy Habits variable was 0.860 95% CI (28.65 – 30.86). The Kolmogorov-Smirnov (KS) test yielded Sig. .000  $P < 0.5$  thus determining that the variable and dimensions do not assume a normal distribution, so the Rho Spearman correlation and Mann Whitney U test were used to contrast the hypotheses. The results indicate that there is a higher percentage (29%) of adolescents with unhealthy eating habits. 30% of adolescents are overweight. 40% of adolescents consume fruits, soda, sweets and at dinner 39% of adolescents consume broaster chicken, salchipapa. 17.5% of teenagers who eat breakfast in glass of milk programs, 33.8% have lunch in a popular dining room and 32.5% have dinner in fast food stalls. In conclusion, it was possible to demonstrate that there are statistically significant differences between BMI and eating habits in adolescents of a public educational institution of the secondary level in the district of La Victoria.

**Key words:** eating habits, nutritional status, BMI, adolescents.

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio intenta descubrir la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de adolescentes del 5to año de secundaria de una institución educativa pública del distrito de La Victoria.

Cuenta con cinco capítulos, en el primero se detalla el planteamiento del problema realizando la formulación del problema, especificando los objetivos, indicando la justificación y las delimitaciones de la investigación.

En el segundo capítulo, se describen los antecedentes internacionales y nacionales, se redacta las bases o marco teórico y se plantean las hipótesis del estudio.

En el tercer capítulo, se señala el método, enfoque, tipo y diseño de la investigación, seguido de la población y la muestra. Además, se especifica la técnica e instrumentos de recolección de datos, el procesamiento y análisis de datos y los aspectos éticos.

En el cuarto capítulo, se presentan los resultados y la discusión de estos. Y en el quinto capítulo, se formulan las conclusiones y recomendaciones para la población de estudio.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Los hábitos alimentarios saludables inician en los primeros años de vida con la lactancia materna la cual favorece el crecimiento sano y enriquece el desarrollo cognitivo; además, proporciona beneficios a largo plazo, entre ellos prevenir el riesgo de sobrepeso, obesidad y de enfermedades no transmisibles a lo largo de la vida (1).

Además, una dieta saludable es aquella que cumple con las necesidades nutricionales y energéticas de una persona para mantener una salud óptima. Pero, la apresurada urbanización, el aumento de la producción de alimentos procesados y la variación en los estilos de vida han ocasionado cambios significativos en los hábitos alimentarios (2).

Por otra parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) señaló que alrededor de 2300 millones de personas en el mundo (29,3%) se encontraban en situación de inseguridad alimentaria moderada o grave, esto equivaldría a 350 millones de personas más antes del brote de la pandemia de la COVID-19. Asimismo, cerca de 924 millones de personas (11,7 % de la población mundial) tuvieron que afrontar niveles graves de inseguridad alimentaria, lo que supondría un incremento de 207 millones durante los próximos dos años (3).

En ese contexto, se presume que, en el 2020, a nivel mundial había unos 149 millones de niños menores de cinco años (22%) que padecían retraso del crecimiento, 45 millones (6,7%) que sufrían de emaciación (insuficiencia de peso en relación a la talla) y 39 millones (5,7%) que tenían sobrepeso. De acuerdo con estos datos se puede mencionar que hubo un progreso en cuanto al retraso de crecimiento, pero el sobrepeso infantil incrementó; esto teniendo en consideración los objetivos de desarrollo sostenible para el 2030 (4).

Según un estudio publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre los hábitos de los jóvenes de 11 a 15 años en Europa, señala que uno de cada cuatro adolescentes comía dulces todos los días, uno de cada seis consumía bebidas azucaradas con la misma frecuencia y solo la mitad comía fruta o verdura todos los días (5).

Por otro lado, se considera que en América Latina y el Caribe al menos 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes entre 5 y 16 años, viven con sobrepeso siendo este un factor de riesgo para desarrollar diabetes, problemas del corazón y de riñones (6).

En el Perú en el 2013, el Congreso de la República aprobó la ley N° 30021 “Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes”, la cual

contempla la promoción de una buena alimentación, el deporte y la actividad física en los centros educativos, implementación de kioscos y comedores saludables. Además, en el 2017 se aprobó el Reglamento de la Ley de Alimentación Saludable y en el 2018 el Manual de Advertencias Publicitarias (octógonos) de las marcas de alimentos y bebidas procesadas dirigidas a niños y adolescentes menores de dieciséis años. Pero a pesar de ello, los indicadores de sobrepeso y obesidad han ido incrementando a lo largo de los años (7).

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) en el 2021, el 62.7 % de personas de 15 años a más sufre de exceso de peso a nivel nacional, siendo las mujeres quienes presentaron mayor predominio (65.6 %) frente a los hombres (59.5 %). Además, en cuanto al área de residencia, la zona urbana presenta un mayor porcentaje de personas con exceso de peso (66.2 %) vs la zona rural (48.7 %). Esta misma encuesta revela que el 41,1% de las personas de 15 y más años presentó un riesgo cardiovascular muy alto; esta situación se presenta más en el área urbana (43,5%) que en la rural (31,2%) (8).

En este mismo orden de ideas, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en el Perú, reveló que durante la pandemia hubo un empeoramiento de la alimentación reduciendo el consumo de frutas y verduras, aumentando el consumo de harinas, carbohidratos y grasas entre los adolescentes, ya que fue muy difícil para las familias alimentarse saludablemente debido a las restricciones de inmovilización y el incremento de los precios, el acceso limitado y menor capacidad de compra de productos saludables (9).

Por otra parte, informó que los estudiantes de nivel secundario no toman desayuno, escasamente consumen frutas, verduras y lácteos; y consumen de manera frecuente alimentos ricos en azúcar, sal y grasas saturadas. Cerca del 21% de adolescentes escolarizados consume verduras menos de una vez al día; el 34% toma fruta menos de una vez al día; el 42% bebe refrescos azucarados a diario; y el 46% consume comida rápida al menos una vez a la semana (10).

Por todo lo antes expuesto y ante la situación visualizada en esta institución educativa surge la siguiente pregunta.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión número de comidas de la variable hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión tipo de alimentos de la variable hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión lugar donde consume los alimentos de la variable hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

- Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Determinar la relación entre la dimensión número de comidas de la variable hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023.

- Determinar la relación entre la dimensión tipo de alimentos de la variable hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión lugar donde consume los alimentos de la variable hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023.

## **1.4. Justificación de la investigación**

### **1.4.1. Teórica**

La presente investigación permitirá rediscutir, cuestionar y reflexionar los conceptos sobre hábitos alimenticios y estado nutricional con la finalidad de cerrar las brechas del conocimiento sobre la mala alimentación que existe entre los jóvenes escolares, quienes prefieren el consumo de comidas chatarra o platos altos en grasas. Los especialistas del Instituto Nacional de Salud (INS) (11) indican que el 29% de los escolares en el Perú consumen comida chatarra al menos una vez a la semana; y, en el caso de las frituras, el 87,1% las consume con la misma frecuencia. Asimismo, señalan que el 25,8% de su población estudiada presentó un nivel alto de consumo bebidas (gaseosas, frugos y otros jugos artificiales), un 35,8% tuvo un alto nivel en consumo de caramelos y chicles, un 40% tuvo un alto nivel en consumo de chocolates (sublime, princesa, cañonazo, etc.) y un 60% tuvo un nivel alto en consumo de snacks (papas fritas, chizitos, cuates, doritos, etc.). En tal sentido, la teoría de enfermería de Nola Pender se basa en la Promoción de la Salud estimulando la educación a las personas a cuidarse y llevar una vida saludable mediante experiencias que pudieran tener efectos directos e indirectos con la posibilidad de involucrarse con las conductas de promoción de la salud. También se relacionan los factores personales, psicológicos y socioculturales, los cuales podrían hacer la diferencia en la toma de decisiones para el cuidado de uno mismo. Asimismo, estas conductas también tendrán más impacto sobre la persona al visualizar a su entorno familiar y su comunidad, quienes ayudarán a propiciar que la persona adopte comportamientos saludables (12).

Por otro lado, la teoría de las 14 necesidades básicas de Virginia Henderson también nos proporciona información necesaria, específicamente la número 2 que nos habla acerca de la necesidad de comer y beber adecuadamente. Henderson explica la importancia de mantener una dieta balanceada para favorecer el sostenimiento de una buena salud, la cual al no tenerla satisfecha por completo puede ocasionar deficiencias nutricionales como anemia, debilidad, diabetes, sobrepeso u obesidad (13).

#### **1.4.2. Metodológica**

La presente investigación, aportará instrumentos debidamente confiables y validados para la ciencia de enfermería, como también, análisis estadístico que permita demostrar el estado de salud de los estudiantes, estos hallazgos servirán para futuras investigaciones de enfermería.

#### **1.4.3. Práctica**

Los resultados de la presente investigación serían de insumo a los directores del colegio, director del primer nivel de atención, docentes, con la finalidad de realizar procesos de mejora continua, mediante un asesoramiento nutricional, educar sobre los correctos hábitos saludables a los estudiantes y a los padres de familia para así favorecer un ambiente que genere un comportamiento saludable de manera paulatina mediante la modificación de lo aprendido brindándoles nueva información, generando así, ambientes de aprendizaje buscando que todos los involucrados sobre todo los adolescentes, logren identificar la relación entre lo aprendido por la teoría y la práctica como lo manifiesta Patricia Benner en su Teoría de Formación (14). Esto ayudará en la formación de conciencia para el cuidado de la propia salud de los adolescentes y sus familias, creando un nuevo sistema de adaptación que será adquirido por estímulos a los cuales estarán expuestos tal como lo indica la Hermana Callista Roy en su teoría de Adaptación (15). Además, se reforzará la participación activa de los adolescentes para que adquiera todos los conocimientos necesarios para que logren ser responsables de su propia salud como lo menciona Dorothea Orem en su teoría de Sistema de Enfermería de apoyo educativo y autocuidado (16).



## **1.5. Delimitaciones de la investigación**

El siguiente trabajo cuenta con las siguientes limitaciones:

### **1.5.1 Temporal**

Este estudio se realizó en el mes de Setiembre del año en curso.

### **1.5.2. Espacial**

Este estudio se desarrolló en una Institución Educativa Pública en el distrito de La Victoria.

### **1.5.3. Población**

Este estudio se aplicó a los alumnos del 5to grado de secundaria del sexo masculino y femenino que acuden al colegio y no presentan enfermedades preexistentes.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Antecedentes de la investigación**

#### **Internacionales**

García E. (17), tuvo como objetivo determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa. Realizó un estudio de tipo descriptivo de corte transversal a una muestra de 35 adolescentes de 12 a 17 años. Los hábitos alimentarios se evaluaron mediante un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de su propia autoría en conjunto con el ENSIN 2005 y el estado nutricional se midió mediante el IMC. Obteniendo como resultado que el 74.3% tenía un peso normal, un 17.1% fue clasificado con sobrepeso y un 8.6% con bajo peso. Además, dentro de los alimentos con mayor consumo diario se encontró la papa con 65.7%, la pizza y la salchipapa con un 8.6%.

Zambrano et al. (18) tuvieron como objetivo evaluar los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de adolescentes de un colegio privado en Caracas, Venezuela. Realizaron un estudio de corte transversal a una muestra de 80 adolescentes entre los 13 y 18 años. El estado nutricional lo evaluaron mediante la medición antropométrica y el Índice de Masa Corporal. Mientras que para identificar los hábitos alimenticios diseñaron una encuesta de tipo recordatorio de consumo de alimentos de 24 horas (R24H) y un cuestionario

de frecuencia de consumo (CFC). Obtuvo como resultado que el 30% de los adolescentes presentó sobrepeso y que los alimentos más consumidos fueron los cereales (65%), los huevos y productos lácteos (37.5%), seguidos por los alimentos altos en grasas (25%) y bebidas comerciales (27.5%).

Catalá-Díaz et al. (19) tuvieron el objetivo de identificar la frecuencia de malnutrición por exceso o defecto en adolescentes del 8vo grado de la ESBU Carlos Ulloa y su relación con los hábitos alimentarios mediante un estudio transversal a 73 estudiantes de 13 años. Emplearon para el cálculo de los indicadores índice de masa corporal mediante el peso y la talla. Para identificar los hábitos saludables aplicaron un Cuestionario de Frecuencia de consumo de los alimentos. Obtuvieron como resultado que un 19.2% de los adolescentes presenta sobrepeso y un 16.4% obesidad. Asimismo, un 23.3% consume refrescos gaseados o de polvo diariamente, un 41.1% come pizza de 1 a 2 veces a la semana y que el 17.6% de estudiantes evaluados a veces toman desayuno.

## **Nacionales**

Mondragón y Vílchez (20), tuvieron como objetivo determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de una Institución Educativa Particular. Realizaron un estudio tipo observacional, prospectivo y transversal. La muestra estuvo conformada por 88 estudiantes, quienes respondieron a un cuestionario con variables de caracterización y un instrumento tipo escala de 18 ítems para la variable hábitos alimenticios y de 06 ítems para la variable Estado Nutricional. Obteniendo como resultado que de los participantes el 56,8% tienen hábitos alimenticios inadecuados, el 39,8% presenta un estado nutricional normal y 39,4% presenta sobrepeso. Concluyendo que no existe una relación entre ambas variables.

León et al. (21), tuvieron como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares del primer grado de secundaria de una Institución Educativa. Realizaron un estudio con enfoque cuantitativo – correlacional teniendo la participación de 90 escolares. Utilizaron la tabla de IMC para medir índice de masa corporal y un cuestionario de preguntas elaborado por las autoras para evaluar los hábitos alimenticios. Tuvieron como resultado que un 58.9% de los alumnos presentaron un estado nutricional normal, un 22.2% con sobrepeso, un 15.6% bajo peso y el 3.3% obesidad, en cuanto a los hábitos alimenticios obtuvieron un 86.7% de adecuados hábitos. Concluyendo

en una relación directamente entre el estado nutricional vs hábitos alimenticios de los escolares.

Olivos y Saldarriaga (22), tuvieron como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes del 2° año de secundaria de la institución educativa Inmaculada Concepción-Tumbes. Realizaron un estudio de corte transversal y cuantitativo a 70 estudiantes entre los 13 y 14 años. Aplicaron un cuestionario de hábitos alimentarios para evaluar hábitos alimentarios y utilizaron la fórmula del Índice de Masa Corporal mediante la toma de medidas antropométricas para identificar el estado nutricional. Teniendo como resultado que el 64% de presenta hábitos alimentarios saludables, un 4% padece de sobrepeso, un 6% de obesidad. Concluyendo que si existe relación entre las variables de estudio.

## **2.2 Bases teóricas**

### **Hábitos Alimenticios**

Según el estado mexicano en su norma oficial para la Promoción y educación para la salud en materia alimentaria, definió los hábitos alimentarios como “el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres” (23).

Además, los hábitos alimenticios son aquellos procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo con la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos (24).

Los hábitos nutricionales, son aquellos que constituyen un patrón alimentario o lo que es lo mismo, la dieta habitual. Unos hábitos saludables contribuyen a prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación como son la diabetes mellitus tipo 2, la obesidad, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Una alimentación saludable, por lo tanto, es aquella que te permite conservar un funcionamiento correcto del organismo de manera habitual y constante (25).

Una alimentación saludable, es una dieta variada y preferiblemente natural o escasamente procesada, capaz de proporcionar la energía y todos los nutrientes necesarios para mantenerse saludable, brindando una mejor calidad de vida a cualquier edad (26).

Los nutrientes, son las sustancias químicas que se encuentran dentro de los alimentos que el organismo descompone, transforma y utiliza para la obtención de energía y sustancias para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente. Entre los cuales tenemos: **Proteínas:** nos ayudan a construir y reparar tejidos en nuestro cuerpo produciendo que los mismos funcionen adecuadamente y conservar las defensas elevadas contra enfermedades.

**Grasas:** son elementos que nos brindan energía para mantenernos activos, pero los cuales en exceso podrían producir obesidad.

**Hidratos de carbono:** aportan a nuestro organismo energía necesaria para mantener en alerta y activos.

**Vitaminas y Minerales:** ayudan a que nuestro cuerpo se desarrolle, funcione adecuadamente y se eleven nuestras defensas para prevenir enfermedades.

**Agua:** es un nutriente fundamental para nuestro organismo ya que participa en todos los procesos fisiológicos (27).

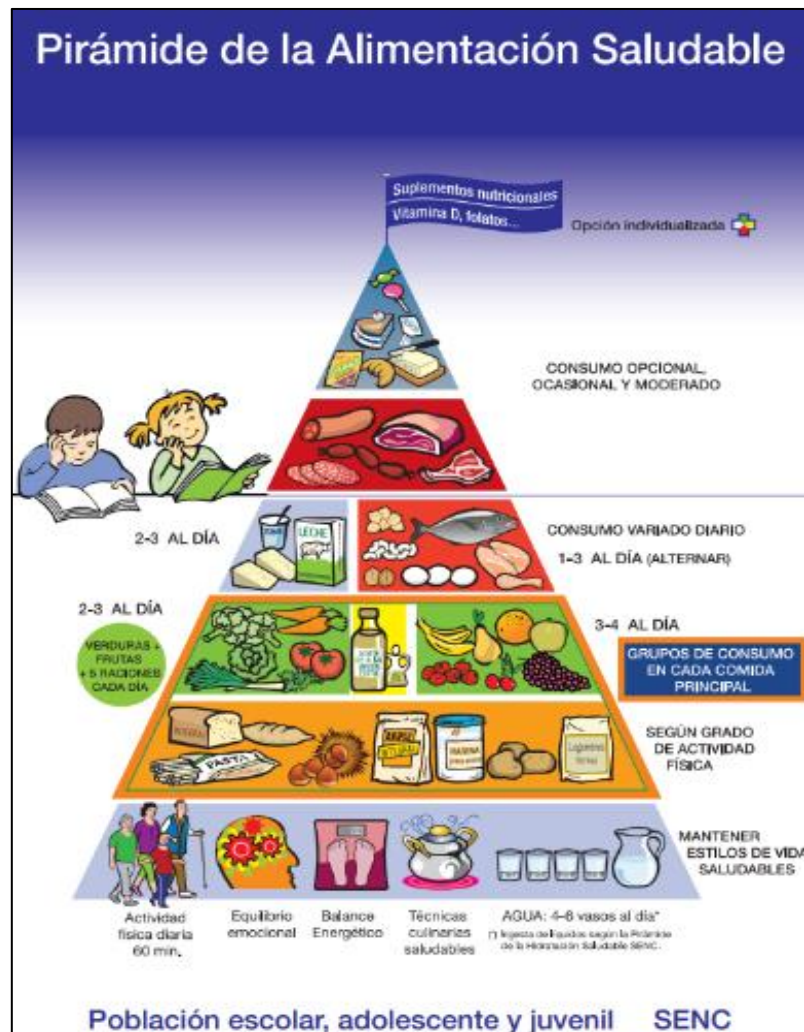
### **Adolescencia**

La adolescencia comprende el período que va desde el comienzo de la pubertad hasta el final del crecimiento físico. Este periodo podría dividirse en dos etapas: de los 9 a los 13 años (primera fase de la adolescencia) y de los 14 a los 18 años (segunda fase de la adolescencia) (28).

### **Pirámide Alimenticia**

La pirámide nutricional de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), establece una dieta adecuada para que el cuerpo humano tenga los nutrientes requeridos para su correcto mantenimiento y funcionamiento. Asimismo, señala que una persona debe tener mínimo 3 y máximo 5 comidas al día (29).

**Figura 1**  
**Pirámide de la Alimentación Saludable**



Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria  
 Disponible: [https://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones/piramide-de-la-alimentacion-saludable-SENC\\_Edad-escolar-adolescente](https://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones/piramide-de-la-alimentacion-saludable-SENC_Edad-escolar-adolescente)

### Alimentación Saludable en Adolescentes

Los adolescentes deben de consumir entre 2050 y 2300 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos. Es necesario que exista un balance entre la edad biológica, el aporte calórico y la actividad física para así favorecer un crecimiento y desarrollo óptimo. Por otro lado, comer rodeado de la familia influiría en el deleite y la satisfacción, dejando de lado emociones nocivas como el aburrimiento y la soledad. Es importante precisar que se debe de optar por alimentos lo más naturales posibles, evitando que sean procesados o ultra procesados (30).

**Tabla 1**  
**Requerimiento de Energía por día en Adolescentes**

REQUERIMIENTO DE ENERGÍA POR DÍA ADOLESCENTES DE 12 - 14 AÑOS (2050 Kcal)			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA POR DÍA ADOLESCENTES DE 15 - 17 AÑOS (2300 Kcal)		
TIEMPO DE COMIDA	DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL	KCAL	TIEMPO DE COMIDA	DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL	KCAL
DESAYUNO	20%	410	DESAYUNO	20%	460
MEDIA MAÑANA	-	-	MEDIA MAÑANA	-	-
ALMUERZO	40%	820	ALMUERZO	40%	920
MEDIA TARDE	10%	205	MEDIA TARDE	10%	230
CENA	30%	615	CENA	30%	690
TOTAL	100%	2050	TOTAL	100%	2300

Fuente: Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud.

<https://alimentacion.saludable.ins.gob.pe/adolescentes/porciones-recomendadas/adolescentes-de-12-17-anos-0>

Según la Organización Mundial de Salud (31), la alimentación de un adolescente debe cumplir con las siguientes características:

- Ser suficiente, variada y equilibrada con el objeto de cubrir sus necesidades energéticas y de nutrientes.
- Mantener 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) de ser posible.
- No dejar de tomar el desayuno, pues es la primera alimentación después de un ayuno prolongado, y es recomendable que esté compuesto por cereales, leche y alguna fruta.
- Es aconsejable restringir la ingesta de jugos azucarados y bebidas de botella y en lo posible cambiarlos por jugos de fruta natural.

Por lado, recomienda que siempre que sea posible la comida sea preparada en casa en lugar de comidas en otros lugares.

El área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) (32), sugieren 5 comidas en lugar de 3 comidas al día porque cuando se realizan ingestas de alimentos cada 3-4 horas, en lugar de cada 7-8 horas, se tiende a controlar más la cantidad de alimentos que se toman, siempre respetando el descanso nocturno.

## **Estado Nutricional**

Para la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos (33).

El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, de múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales (34).

El estado nutricional es el resultado de la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo, expresando un grado de bienestar de las personas, un desequilibrio provocaría enfermedades metabólicas (35).

## **Antropometría**

Según Mogollón, señala a la antropometría como “la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano, con el fin de establecer diferencias entre individuos, grupos, razas, etc” (36).

La antropometría es la medición de segmentos corporales que permiten clasificar al individuo (37).

La antropometría es el estudio de la medición del cuerpo humano en términos de las dimensiones del hueso, músculo y adiposo (grasa) del tejido (38).

## **Talla**

Se refiere a la altura de una persona que se mide desde los pies hasta la parte superior de la cabeza (39).

## **Peso**

Es la cantidad de materia que posee un cuerpo (40).

## **Índice de Masa Corporal (IMC)**

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la relación entre el peso y talla de un individuo que se usa para la identificación de sobrepeso y obesidad (41).

**Tabla 2**  
**Índice de Masa Corporal (IMC) para mujeres y hombres según OMS**

IMC	Estado
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18,5–24,9	Peso normal
25.0–29.9	Pre-obesidad o Sobrepeso
30.0–34.9	Obesidad clase I
35,0–39,9	Obesidad clase II
Por encima de 40	Obesidad clase III

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Disponible: [https://www.who.int/entity/growthref/who2007\\_bmi\\_for\\_age](https://www.who.int/entity/growthref/who2007_bmi_for_age)

### **Teoría de enfermería**

La teoría de Nola Pender (42) nos indica que esta teoría es un instrumento valioso no solo para entender las acciones y/o actitudes de los seres humanos sino también para fomentar e incentivar actos que busquen la autoeficacia y promoción de la salud. Además, esta teoría se encuentra dividido:

- **Factores cognitivos-perceptuales:** que se refiere a los conocimiento, creencias o ideas que las personas tienen sobre la salud las cuales conllevan a las diferentes conductas o la toma de decisiones de estas.
- **Concepción de la salud:** se toma a la persona como un todo analizando sus estilos de vida, su resistencia, su adaptabilidad y su facultad para la toma de decisiones en relación con su vida y salud.
- **Cultura:** es la información obtenida de las personas a lo largo de su vida que puede ser obtenida mediante generación tras generación o aprendida.

Asimismo, este modelo se basa en 3 teorías:

- **Acción Razonada:** el mayor determinante del comportamiento de la persona se verá reflejada en la intención que tenga siempre y cuando desee obtener resultados.
- **Acción Planteada:** si una persona se siente segura y en control de su comportamiento, es más probable que éste se lleve a cabo.



- **Teoría Social-Cognitiva:** que va de la mano con la autoeficacia que es una evaluación de la capacidad de las personas para alcanzar niveles específicos de desempeño mediante la confianza para lograr en una actividad.

Por otro lado, la teórica Virginia Henderson (43) describe dentro de su paradigma que la familia y la comunidad tienen la responsabilidad de brindar los cuidados a la persona y que la salud es la capacidad de funcionar de forma independiente. Las enfermeras son la principal ayuda del paciente y deben utilizar sus conocimientos para brindar atención al paciente y ser capaces de evaluar nuevas necesidades y situaciones para desarrollar un plan de atención.

Sin embargo, podemos mencionar la teoría de adaptación de Sor Callista Roy (44), que nos explica que los comportamientos de enfermería deben ayudar a las personas a adaptarse a su entorno de manera exitosa. Para ello, la enfermera debe identificar los estímulos del entorno que están provocando cambios en el sistema humano, y luego ayudar a la persona a desarrollar respuestas adaptativas positivas; estos estímulos los clasifica de la siguiente manera:

- **Estímulo focal:** hecho o acontecimiento que se encuentra en la consciencia del sujeto.
- **Estímulo contextuales:** son aquellos que perfeccionan o agravan una condición.
- **Estímulos residuales:** son las circunstancias ambientales que se ubican interna o externamente de los sistemas adaptativos de los individuos.

## 2.3 Formulación de hipótesis

### 2.3.1 Hipótesis general

**HI:** Existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023.

**Ho:** No existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023.

### 2.3.2 Hipótesis específicas

**HI:** Existe relación entre el número de comidas y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023.

**Ho:** No existe relación entre el número de comidas el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023.

**HI:** Existe relación entre el tipo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023.

**Ho:** No existe relación entre el tipo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023.

**HI:** Existe relación entre el lugar donde consume los alimentos y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023.

**Ho:** No existe relación entre el lugar donde consume los alimentos y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023.

## **CAPITULO III: MARCO METODOLOGICO**

### **3.1. Método de investigación**

La presente investigación tiene el método cuantitativo ya que se recolectará datos observables y cuantificable para probar hipótesis mediante una medición numérica y análisis estadístico (45).

### **3.2. Enfoque de investigación**

La presente investigación tiene un enfoque hipotético-deductivo ya que, a raíz de un problema observado, se plantearon hipótesis o suposiciones que luego mediante la experimentación se contrasten las mismas (46).

### **3.3. Tipo de investigación**

La investigación es de tipo aplicada ya que se orienta en producir conocimiento mediante la interpretación de acontecimientos observables, se estudia un tiempo y una situación en particular. Se realizó sobre los métodos tradicionales para generar conocimiento (47).

### **3.4. Diseño de la investigación**

El diseño es correlacional ya que evalúa la relación entre las variables hábitos saludable y estado nutricional y de corte transversal porque se realizó en un tiempo en específico (48).

### **3.5. Población, Muestra y Muestreo**

La población objeto de estudio estará conformada por estudiantes entre varones y mujeres del 5to grado del nivel secundario de una institución pública del distrito de la Victoria.

El muestreo es no probabilístico por conveniencia la cual está conformada por 80 estudiantes, ya que se encontraban accesibles para la obtención de la información de forma rápida y económica (49).

### 3.6. Variables y operacionalización

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>	<p>Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales (23).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Número de comidas al día.</li> <li>✓ Tipo de alimentos.</li> <li>✓ Lugar donde se consume los alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se considera 3 comidas al día (desayuno, almuerzo y cena) acompañado de dos meriendas (media mañana y tarde).</li> <li>✓ Los alimentos a consumir deben ser ricos en proteínas, minerales, lípidos, carbohidratos, fibras, minerales y agua.</li> <li>✓ Los lugares apropiados para el consumo de las comidas se recomiendan que sean en el hogar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nada saludable: 0 – 12 puntos</li> <li>✓ Poco saludable: 13 – 24 puntos</li> <li>✓ Saludable: 25 – 39 puntos</li> </ul>

<p><b>ESTADO NUTRICIONAL</b></p>	<p>Es la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes (33).</p>	<p>✓ Antropométricas</p>	<p>✓ <b>Peso:</b> el peso corporal es la masa del cuerpo en kilogramos.</p> <p>✓ <b>Talla:</b> estatura de una persona, medida desde la planta del pie hasta el vértice de la cabeza.</p>	<p><b>IMC</b></p> <p>✓ Bajo peso <math>\leq 18.5</math></p> <p>✓ Peso normal 18.5 – 24.9</p> <p>✓ Sobrepeso 25 – 29.9</p> <p>✓ Obesidad <math>\geq 30</math></p>
----------------------------------	--	--------------------------	---	--

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

La técnica para la recolección de datos fue:

- Para la identificación de hábitos saludables se aplicó la técnica de encuesta mediante un cuestionario.
- Para la obtención del estado nutricional se realizó la toma de medidas antropométricas.

#### **3.7.2. Descripción**

Este cuestionario evaluará los hábitos alimenticios de los adolescentes. Cuenta con 13 preguntas, subdividido en 3 dimensiones: frecuencia de comida, tipo de alimentos y lugar donde se consume los alimentos. Cada pregunta cuenta con tres alternativas de respuesta y se consideró la clasificación de la siguiente forma: la alternativa A tendrá 1 punto, la alternativa B 2 puntos y la alternativa C equivale 3 puntos.

Así obtendremos solos dos clasificaciones:

- Nada saludable: 0 – 12 puntos
- Poco saludable: 13 – 24 puntos
- Saludable: 25 – 39 puntos

Por otro lado, para la evaluación de estado nutricional se elaboró una ficha la cual contenía la siguiente información: Edad, Sexo, Peso y Talla del alumno. Para la adquisición de información se utilizó un tallímetro y una balanza las cuales se encontraban debidamente calibradas.

Con la información recolectada se consiguió el índice de masa corporal clasificándolo de la siguiente manera de acuerdo con la fórmula  $IMC = \text{peso}/\text{talla}^2$ :

- Bajo peso  $\leq 18.5$
- Peso normal 18.5 – 24.9
- Sobrepeso 25 – 29.9
- Obesidad  $\geq 30$

### 3.7.3. Validación

El cuestionario utilizado en el presente trabajo fue creado por León, Obregón y Ojeda (21) en su estudio realizado en el 2021, el cual fue validado por nueve expertos profesionales en la salud, encontrando que el valor de p-valor <0.05 (0.006) en la prueba binomial concluyendo de esta forma ser un instrumento válido.

### 3.7.4. Confiabilidad

Para el presente trabajo se buscó la confiabilidad de la variable hábitos alimenticios mediante Alfa de Cronbach con la siguiente fórmula:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_r^2} \right]$$

Obteniendo como resultado:

En la tabla 3, se observa que la variable hábitos alimenticios arroja una confiabilidad de Alfa de Cronbach ,860 IC 95% (28.65 – 30.86), que el cuestionario es adecuado para la presente investigación.

**Tabla 3**  
**Confiabilidad de la variable hábitos saludable**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,860	13

Por otro lado, la variable estado nutricional, al ser evaluada con la tabla de IMC según la OMS, no requiere de una prueba de confiabilidad.

### 3.8. Procesamiento y análisis de datos

Luego de recabar la información de los informantes, esta será codificada en una hoja de cálculo Excel, posterior a ello será exportada al Software estadístico SPSS V.27. con la finalidad de conocer la distribución normal de las variables mediante el

estadístico de Kolmogórov-Smirnov (KS) el cual permitirá tomar la decisión de utilizar para el análisis de datos pruebas paramétricas y no paramétricas de acuerdo con el valor ( $P < \alpha < 0.05$ ), asimismo, utilizar la prueba de hipótesis.

### **3.9. Aspectos éticos**

Al ser una población de estudio menor de edad, se tuvo que solicitar la autorización de los padres de familia mediante un consentimiento informado mencionándoles que la participación es voluntaria y la información brindada es anónima y confidencial; la cual al finalizar el estudio serán descartadas de acuerdo con las consideraciones éticas establecidas en el Reglamento de ética de la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener. Asimismo, la presente investigación acata la propiedad teórica señalando la fuente original mediante las normas de Vancouver.



**CAPÍTULO IV:**  
**PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

**4.1 Resultados**

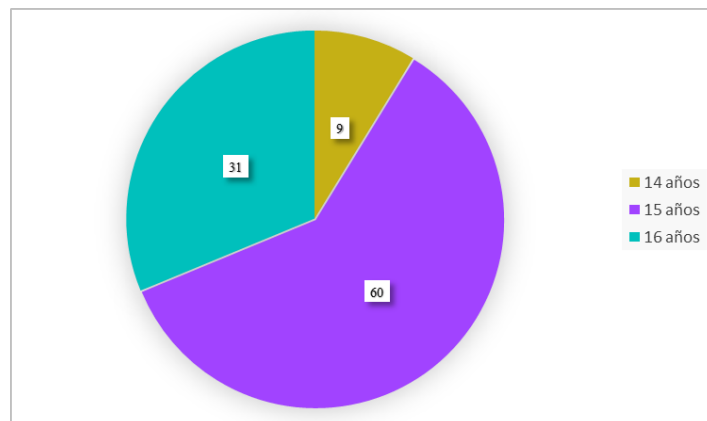
**4.1.1. Análisis descriptivo de resultados**

En la tabla 4 y figura 2 se expone los datos demográficos en relación con la edad de los adolescentes encuestados, en el cual se evidencia que el 9% tiene 14 años, el 60% tiene 15 años y el 31% tiene 16 años.

**Tabla 4**  
**Edad de los adolescentes de 5to grado de secundaria**

<b>Edad</b>	<b>N°</b>	<b>Porcentaje</b>
14 años	7	9 %
15 años	48	60%
16 años	25	31%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

**Figura 2**  
**Edad de los adolescentes de 5to grado de secundaria**

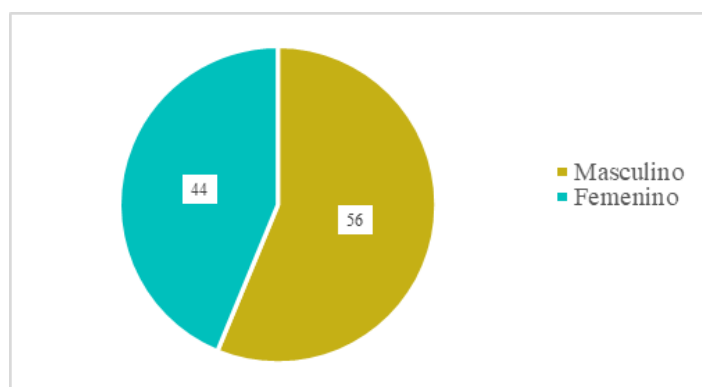


En la tabla 5 y figura 3 se expone los datos demográficos en relación con el sexo de los adolescentes encuestados, en el cual se evidencia que el 56% del total es de sexo masculino y el 44% es femenino.

**Tabla 5**  
**Sexo de los adolescentes de 5to grado de secundaria**

<b>Sexo</b>	<b>N°</b>	<b>Porcentaje</b>
Masculino	45	56%
Femenino	35	44%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

**Figura 3**  
**Sexo de los adolescentes de 5to grado de secundaria**



En la tabla 6 se aprecia que la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov arrojo que la variable hábitos alimenticios (Sig. .000  $P < 0.5$ ) además las dimensiones Frecuencia de comidas (Sig. .000  $P < 0.5$ ) tipo de alimentos (Sig. .000  $P < 0.5$ ) y lugar donde consume los alimentos (Sig. .000  $P < 0.5$ ), por tanto la variable y dimensiones, no asumen una distribución normal, y que para responder los objetivos propuestos en la presente investigación se utilizaran pruebas no paramétricas, y para contrastar hipótesis utilizaremos el estadístico de U de Mann Whitney.

**Tabla 6**  
**Prueba de Kolmogórov-Smirnov para una muestra**

		Hábitos alimenticios	Frecuencia de comidas	Tipo de alimentos	Lugar donde consume los alimentos
N		80	80	80	80
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	29,76	9,7375	13,0125	7,0125
	Desv. Desviación	4,966	1,78420	2,48791	1,72468
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,169	,246	,167	,163
	Positivo	,105	,165	,090	,153
	Negativo	-,169	-,246	-,167	-,163
Estadístico de prueba		,169	,246	,167	,163
Sig. asin. (bilateral) <sup>c</sup>		,000	,000	,000	,000
Sig. Monte Carlo (bilateral) <sup>d</sup>	Sig.	,000	,000	,000	,000
	Intervalo de confianza al 99%	Límite inferior	,000	,000	,000
		Límite superior	,000	,000	,000

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. El método de Lilliefors basado en las muestras 10000 Monte Carlo con la semilla de inicio 2000000.

### Matriz de correlaciones

En la tabla 7 se observa: En cuanto al objetivo general del presente estudio se encontró (Rho 002) Sig. .986, lo que significa que el índice de masa corporal no estaría definido por los hábitos alimenticios si no por otros factores que ponen en práctica los estudiantes, aunque en la presente investigación no puede explicar las razones. La correlación fue de nula a muy baja. El estadístico de U de Mann Whitney arrojó un valor (Z – 169 y Sig. .871 P> 005) por tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador es decir si existen diferencias estadísticamente significativas entre el IMC y los hábitos alimenticios.

**Tabla 7**  
**Correlación de Spearman entre índice de Masa Corporal y Hábitos alimenticios**

		Índice de Masa Corporal	Hábitos alimenticios
Rho de Spearman	Índice de Masa Corporal	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,002
		N	80
	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	,986
		Sig. (bilateral)	,002
		N	80

En la tabla 8 se observa; en cuanto al primer objetivo específico de la presente investigación se encontró (Rho ,679) Sig. ,000 lo que significa que a mayor frecuencia de comidas el IMC será mayor, la correlación fue positiva moderada. El estadístico de U de Mann Whitney arrojó un valor (Z – 473 y Sig. .668 P> 005) por tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador si existen diferencias estadísticamente significativas entre la frecuencia de comidas y el IMC.

En cuanto al segundo objetivo específico del presente estudio se encontró un (Rho.849) Sig. .000, por tanto, a mayor ingesta de alimentos saludables y no saludables existirá un impacto el IMC, la correlación fue positiva fuerte. El estadístico de U de Mann Whitney arrojó un valor (Z – 568 y Sig. .800 P> 005) por tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador si existen diferencias estadísticamente significativas entre el tipo de alimentos y el IMC.

En cuanto al tercer objetivo de estudio se encontró (Rho 686) Sig. 000. por tanto, el lugar de ingesta de los alimentos tendrá un impacto en el IMC, la correlación fue positiva moderada. El estadístico de U de Mann Whitney arrojó un valor (Z – 452 y Sig. .700 P> 005) por tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador si existen diferencias estadísticamente significativas entre el lugar donde ingiere las comidas y el IMC.

**Tabla 8**  
**Matriz de correlaciones**

		IMC
Rho Spearman	Frecuencia de comidas	Coeficiente de correlación
		Sig. (bilateral)
		N
	Tipo de alimentos	Coeficiente de correlación
		Sig. (bilateral)
		N
	Lugar donde consume los alimentos	Coeficiente de correlación
		Sig. (bilateral)
		N

## Análisis e interpretación de tablas cruzadas

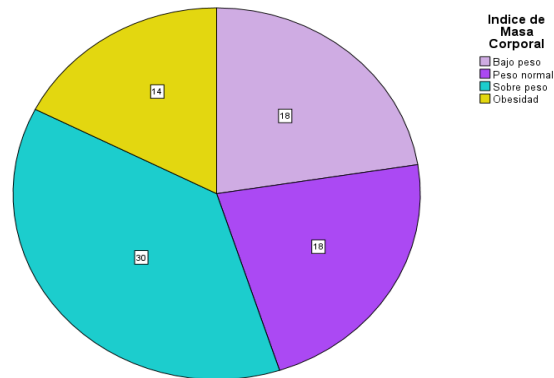
En cuanto a la tabla cruzada 9 se observa que los estudiantes de la edad de 15 años el (22.2%) mantiene un hábito alimenticio nada saludable, pero mantiene IMC normal, sin embargo, del mismo grupo etario un grupo de estudiantes (23.3%) mantienen hábitos alimenticios poco saludable, pero se encuentran en sobrepeso, además, los estudiantes de 16 años (14.3%) se encuentran en obesidad.

**Tabla 9**  
**Tabla cruzada entre el IMC, edad y Hábitos alimenticios**

Índice de Masa Corporal			Hábitos alimenticios nada saludable	Hábitos alimenticios poco saludable	Hábitos alimenticios saludable	Total
Bajo peso	Edad (Agrupada) <= 14	Recuento	0	0	1	1
		% del total	0,0%	0,0%	5,6%	5,6%
	15 - 15	Recuento	5	3	6	14
		% del total	27,8%	16,7%	33,3%	77,8%
	16+	Recuento	1	1	1	3
		% del total	5,6%	5,6%	5,6%	16,7%
	Total	Recuento	6	4	8	18
	% del total	33,3%	22,2%	44,4%	100,0%	
Peso normal	Edad (Agrupada) <= 14	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0,0%	5,6%	0,0%	5,6%
	15 - 15	Recuento	4	3	3	10
		% del total	22,2%	16,7%	16,7%	55,6%
	16+	Recuento	3	4	0	7
		% del total	16,7%	22,2%	0,0%	38,9%
	Total	Recuento	7	8	3	18
	% del total	38,9%	44,4%	16,7%	100,0%	
Sobrepeso	Edad (Agrupada) <= 14	Recuento	1	3	1	5
		% del total	3,3%	10,0%	3,3%	16,7%
	15 - 15	Recuento	6	7	3	16
		% del total	20,0%	23,3%	10,0%	53,3%
	16+	Recuento	3	2	4	9
		% del total	10,0%	6,7%	13,3%	30,0%
	Total	Recuento	10	12	8	30
	% del total	33,3%	40,0%	26,7%	100,0%	
Obesidad	Edad (Agrupada) 15 - 15	Recuento	2	3	3	8
		% del total	14,3%	21,4%	21,4%	57,1%
	16+	Recuento	2	2	2	6
		% del total	14,3%	14,3%	14,3%	42,9%
	Total	Recuento	4	5	5	14
	% del total	28,6%	35,7%	35,7%	100,0%	

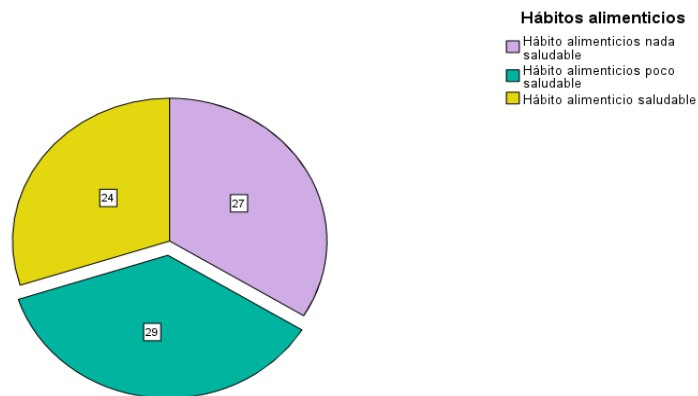
En la figura 4 se observa que predominó (30%) estudiantes con sobrepeso, seguido (18%) de peso normal y de bajo peso.

**Figura 4**  
**Índice de masa corporal de los estudiantes de nivel secundario**



En cuanto a la figura 5 los hábitos alimenticios que predominó en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa pública es la alimentación poco saludable (29%) seguido de (27%) nada saludable.

**Figura 5**  
**Hábitos alimenticios de los estudiantes de nivel secundario**



En cuanto a la tabla 10 se observa que los estudiantes de sexo femenino el (21,3%) mantienen hábitos alimenticios poco saludables, sin embargo, en el sexo masculino (16.3%) tienen hábitos alimenticios nada saludables.

**Tabla 10**  
**Tabla cruzada Hábitos alimenticios y género**

		Sexo			
		Mujer	Varón	Total	
Hábitos alimenticios	Hábitos alimenticios nada saludable	Recuento	14	13	27
		% del total	17,5%	16,3%	33,8%
	Hábitos alimenticios poco saludable	Recuento	17	12	29
		% del total	21,3%	15,0%	36,3%
	Hábitos alimenticios saludable	Recuento	14	10	24
		% del total	17,5%	12,5%	30,0%
Total		Recuento	45	35	80
		% del total	56,3%	43,8%	100,0%

### **Interpretación de dimensiones e indicadores.**

En este apartado describiremos los hallazgos más representativos identificados por la investigadora y que guardan relación con la presente investigación.

### **Dimensión Frecuencia de comidas**

En cuanto a la dimensión frecuencia de comidas en el ítem 2 y 3 los estudiantes refieren consumir desayuno y almuerzo, pero un porcentaje (21.3%) a veces almuerza y (25%) a veces ingiere desayuno.

**Tabla 11**  
**¿Almuerzas todos los días?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No	1	1,3	1,3	1,3
	A veces	17	21,3	21,3	22,5
	Si	62	77,5	77,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

**Tabla 12**  
**¿Tomas desayuno todos los días?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No	7	8,8	8,8	8,8
	A veces	20	25,0	25,0	33,8
	Si	53	66,3	66,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

En la tabla 13 se expone el número de comida que consumen los adolescentes encuestados, en el cual se evidencia que el 28% consume solo 2 comidas al día, el 65% 3 comidas al día y solo el 8% consume 5 comidas al día.

**Tabla 13**  
**Número de comidas de los adolescentes de 5to grado de secundaria**

N° comidas	N°	Porcentaje
<b>2 comidas</b>	22	28%
<b>3 comidas</b>	52	65%
<b>5 comidas</b>	6	8%
<b>Total</b>	80	100

### **Dimensión tipo de alimentos**

En la tabla 14 se evidencia que el 40% de adolescentes encuestado consume frugos, gaseosa, golosinas (chocolate, galleta, piqueos, caramelos) en su recreo y el 51% consume Frutas o jugos de fruta.



**Tabla 14**  
**Alimentos que consumen en el recreo los adolescentes de 5to grado de secundaria.**

<b>Alimento</b>	<b>N°</b>	<b>Porcentaje</b>
Frugos, gaseosa, golosinas (chocolate, galleta, piqueos, caramelos)	32	40%
Frutos secos (pasas, almendras, pecanas)	7	9%
Frutas o jugos de fruta	41	51%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

En la tabla 15 se evidencia que el 39% de adolescentes encuestados consume pollo broaster, salchipapa, un 26% consume sopas, caldos y un 35% consume guisos, tortillas y ensaladas en la cena.

**Tabla 15**  
**Alimentos que consumen en la cena los adolescentes de 5to grado de secundaria**

<b>Alimento</b>	<b>N°</b>	<b>Porcentaje</b>
Pollo broaster, salchipapa	31	39%
Sopas, caldos	21	26%
Guisos, tortillas y ensaladas	28	35%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

En la tabla 16 se evidencia 49% de los adolescentes encuestados consumen 4 vasos de agua al día. Por otro lado, solo el 10% consume 10 vasos de agua al día.

**Tabla 16**  
**Número de vasos de agua que consumen los adolescentes de 5to grado de secundaria.**

<b>N° de vasos</b>	<b>N°</b>	<b>Porcentaje</b>
4 vasos	39	49%
8 vasos	33	41%
10 vasos	8	10%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

## Lugar donde consume los alimentos

En cuanto a la pregunta ¿Dónde desayunas? El 72% refiere realizarlo en su casa, sin embargo, el 17,5% de estudiantes desayuna en los programas de vaso de leche.

**Tabla 17**  
**¿Dónde desayunas?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Colegio quiosco	8	10,0	10,0	10,0
	Vaso de leche	14	17,5	17,5	27,5
	Casa	58	72,5	72,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

En las tablas 18 y 19 el 33.8% de estudiantes refiere almorzar en los comedores populares, mientras que el 32% cena comida rápida.

**Tabla 18**  
**¿En qué lugar ingieres tu almuerzo?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Comedor popular	27	33,8	33,8	33,8
	Colegio	14	17,5	17,5	51,2
	Casa	39	48,8	48,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

**Tabla 19**  
**¿En qué lugar ingieres tu cena?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Puesto de comida rápida	26	32,5	32,5	32,5
	Restaurante	9	11,3	11,3	43,8
	Casa	45	56,3	56,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

#### 4.1.2. Discusión de resultados

Respecto al objetivo general del presente estudio fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios e IMC encontrando de esta forma que la mayoría de los estudiantes presentan hábitos alimenticios poco saludable y el 30% presenta sobrepeso. Estos resultados concuerdan con el estudio realizado por Mondragón y Vílchez (20) quienes encontraron que el 56.8% de los estudiantes tenían una alimentación inadecuada y el estudio de Mina (50) observó que el 68.8% de los alumnos encuestados presentaron hábitos alimenticios inadecuados, además, Zambrano (18) y León, Obregón y Ojeda (21) reportaron en sus estudios que el 30% y 22.2% de los adolescentes encuestados presentaban sobrepeso respectivamente.

En cuanto, al primer objetivo específico del estudio fue establecer la relación entre el estado nutricional y la frecuencia o número de comidas en la cual se encontró que a mayor frecuencia de comidas el IMC será mayor. Se evidencia que el 65% de los adolescentes consume 3 comidas al día y solo el 8% ingiere 5 comidas al día. También se evidencia que un 25% a veces ingiere desayuno. Estos resultados se asemejan al estudio realizado por Castañeda, Rocha-Díaz y Ramos (52) en el que encontraron que el 52% de estudiantes consumen 3 comidas y un 13% consume más de 3 comidas al día. De igual forma, Minas (53) encontró que el 55.7% de los estudiantes consumen 3 comidas al día y Catalá-Díaz Y, et.al (19) señalan que el 17.6% de los adolescentes evaluados a veces toman desayuno.

En cuanto al segundo objetivo específico de establecer la relación entre el estado nutricional y los tipos de alimentos se concluyó que a mayor ingesta de alimentos saludables y no saludables existirá un impacto en el IMC. Se evidencia que los alimentos que más se consumen en el recreo son los frutos, gaseosa, golosinas (chocolate, galleta, piqueos, caramelos), el pollo broaster, salchipapa en la cena. Estos resultados se asemejan al estudio de Minas (53) que señala que el 95% de estudiantes consumen en el recreo alimentos industrializados como snacks. Asimismo, García (17) identificó en su estudio que un 8.6% de los estudiantes consumían diariamente salchipapa. Además, Altamirano y Carranza (54) reportan en su estudio que el 30.5% de los adolescentes evaluados consumen entre hamburguesas, salchipapa, gaseosas y golosinas en su recreo. Al igual que Redrobán (55) en su estudio encontró que el 27.5% de adolescentes encuestados consumen

hamburguesas, mientras que un 62.5% consumen snacks como doritos, papas y caramelos.

Acerca del tercer objetivo específico del estudio que fue señalar la relación entre el estado nutricional y el lugar donde se consumen los alimentos se evidenció que el lugar de ingesta tendrá un impacto en el IMC. En ese sentido, se encontró que un 17.5% de adolescentes toman su desayuno en el vaso de leche, un 33.8% almuerza en el comedor popular y un 32.5% cena en puestos de comida rápida. Estos resultados tienen similitud con Olivos y Saldarriaga (22) que encontró en su estudio que un 47% no desayuna en casa y un 36% come en la calle. Además, Bazán (56) evidenció que el 13% de adolescentes evaluados toma desayuno en un restaurante, puesto ambulante o un quiosco y que un 11.7% almuerza en el colegio, un restaurante, puesto ambulante o un quiosco. Por otro lado, Santinelli (57) encontró en su investigación que el 73.3% de los adolescentes toma desayuno fuera de casa.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 Conclusiones**

- Se concluye que los adolescentes tienen mayor inclinación por los alimentos procesados, ya que los estudios revisados indican que los hábitos alimenticios son poco saludables y el estado nutricional de los estudiantes es inadecuado; por lo tanto, se podría predecir que en un futuro presentarían algún tipo de enfermedad no transmisible.
- Se concluye que los adolescentes consumen tres comidas al día, pero existen estudiantes que a veces no toman desayuno ocasionando de esta forma un ayuno muy prolongado al saltarse una comida, generando que se altere su estado nutricional al no consumir el requerimiento de energía necesario.
- Se concluye que los adolescentes consumen alimentos saludables, pero existe un porcentaje de estudiantes que toman gaseosa y comen chocolate, piqueos y golosinas, salchipapa y broaster los cuales son alimentos procesados con alto contenido en azúcar y grasas saturadas que carecen de vitaminas y nutrientes necesarios para complementar el requerimiento energético del día, lo cual influye negativamente en el estado nutricional produciendo un exceso en su alimentación desencadenando con el tiempo sobrepeso u obesidad o inclusive un bajo rendimiento académico o función cognitiva.
- Se concluye que los adolescentes consumen sus alimentos en su casa, pero existe un porcentaje que se alimentan en puesto de comida rápida y organizaciones sociales benéficas (vaso de leche, comedor popular) a lo cual se desconoce las razones puesto que el presente estudio no ha profundizado en el tema ya que podría deberse a un tema económico o práctico. Por otro lado, este tipo de prácticas son perjudiciales para los adolescentes ya que los alimentos serán mas saludables si son preparados en casa, además de que al comer en casa se afianza la comunicación en la familia y se crea la promoción de una alimentación sana.



## 5.2 Recomendaciones

- Solicitar al personal de enfermería y de nutrición del centro de salud que se encuentra dentro de la jurisdicción del colegio que pueda acudir para brindar charlas de promoción de hábitos saludables a los alumnos.
- Difundir a los directivos del colegio, los docentes, los miembros de la APAFA y padres de familia en general la RM 033-2020 desarrollada por el Ministerio de Salud en articulación con el Ministerio de Educación en la que señalan los criterios que deberían poseer los quioscos en las instituciones educativas para ser catalogadas como saludables.
- Dar seguimiento al peso de los alumnos al inicio del año escolar y al finalizar para tener un mejor panorama sobre el incremento o disminución de este.
- Añadir en los quioscos la venta de frutas, eliminar la venta de los productos procesados y ultra procesados y fomentar el consumo de agua en los estudiantes.
- Ejecutar ferias o concursos para promover la adquisición de conocimiento sobre alimentación saludable a los docentes, padres de familia y alumnos.
- A los futuros investigadores de la carrera de enfermería, realizar nuevos estudios para tener información actual la cual se pueda comparar.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFIA

- (1) Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. 2018 agosto [citado 2023 Mayo 08]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- (2) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. La naturaleza cambiante de la malnutrición [Internet] Estado mundial de la infancia 2019. [citado 2023 Mayo 10]. Disponible en: [https://features.unicef.org/estado-mundial-de-la-infancia-2019-nutricion/index.html?\\_gl=1\\*11ejkl0\\*\\_ga\\*Mzc2OTcyNjA0LjE2ODM2OTcwNzc.\\*\\_ga\\_9T3VXTE4D3\\*MTY4MzcxOTg2Mi4yLjEuMTY4MzcxOTg2Mi4wLjAuMA](https://features.unicef.org/estado-mundial-de-la-infancia-2019-nutricion/index.html?_gl=1*11ejkl0*_ga*Mzc2OTcyNjA0LjE2ODM2OTcwNzc.*_ga_9T3VXTE4D3*MTY4MzcxOTg2Mi4yLjEuMTY4MzcxOTg2Mi4wLjAuMA)
- (3) Organización Panamericana de la Salud [Internet] Informe de la ONU: El número de personas que padecen hambre en el mundo aumentó a 828 millones en 2021. [citado 2023 Mayo 14]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/6-7-2022-informe-onu-numero-personas-que-padecen-hambre-mundo-aumento-828-millones-2021>
- (4) Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [Internet] El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022. [citado 2023 Mayo 08]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cc0639es/online/sofi-2022/global-nutrition-targets-trends.html>
- (5) Organización Mundial de la Salud [Internet]. Hábitos alimenticios en Europa. [citado 2023 Mayo 01]. Disponible en: [https://www.elpais.com.uy/eme/salud-eme/estudio-europeo-revela-habitos-alimenticios-poco-saludables-de-adolescentes#:~:text=Uno%20de%20cada%20cuatro%20adolescentes,de%20la%20Salud%\(OMS\)](https://www.elpais.com.uy/eme/salud-eme/estudio-europeo-revela-habitos-alimenticios-poco-saludables-de-adolescentes#:~:text=Uno%20de%20cada%20cuatro%20adolescentes,de%20la%20Salud%(OMS))
- (6) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Internet]. 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso. [citado 2023 Mayo 14]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-con-sobrepeso#:~:text=CIUDAD%20DE%20PANAM%C3%81%2C%2013%20de,con%20sobrepeso%20en%20la%20regi%C3%B3n>
- (7) Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad [Internet]. Más peruanos con sobrepeso y obesidad cada año. [citado 2023 Mayo 19]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/219-mas-peruanos-con-sobrepeso-y-obesidad-cada-ano>
- (8) Ministerio de Salud [Internet]. En el Perú, el 62.7 % de personas de 15 años de edad a más padece de exceso de peso. [citado 2023 Mayo 17]. Disponible en:



- <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>
- (9) Carlos B. Entrevista a María Elena Ugaz, especialista de UNICEF. [Video file]. 01 de julio del 2022. [Consultado el 14 de mayo del 2023]. [1:34]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=FlsfrTk0JQ>
- (10) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Internet]. La nutrición en la infancia media y la adolescencia [citado 2023 Mayo 20]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/nutricion-infancia-media-adolescencia>
- (11) Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad [Internet]. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. [citado 2023 Mayo 07]. Disponible en: [https://observateperu.ins.gob.pe/archivos/situacion-nutricional/5\\_1\\_tendencia\\_sobrepeso\\_obesidad\\_adolescentes.pdf](https://observateperu.ins.gob.pe/archivos/situacion-nutricional/5_1_tendencia_sobrepeso_obesidad_adolescentes.pdf)
- (12) Aristizábal HGP, et al. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria. 2011;8(4):16-23
- (13) Enfermería Actual. Actualización de Enfermería [Internet]. Las 14 Necesidades Básicas Humanas. [citado 2023 Junio 25]. Disponible en: <https://enfermeriaactual.com/necesidades-basicas-de-virginia-henderson/>
- (14) Enfermera Digital [Internet]. Teoría de formación de Patricia Benner. [citado 2023 Junio 28]. Disponible en: <https://www.enfermeradigital.com/blog/teoria-formacion-patricia-benner>
- (15) Roy C. El modelo de adaptación de Roy en el contexto de los modelos de enfermería, con ejemplos de aplicación y dificultades. [Internet]. Cultura de los Cuidados. Disponible en: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5117/1/CC\\_07-08\\_17.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5117/1/CC_07-08_17.pdf)
- (16) Universidad de Cantabria. Bases Históricas y Teóricas de la Enfermería [Internet]. Modelo de Dorothea Orem. [Citado 2023 Junio 30]. Disponible en: <https://ocw.unican.es/pluginfile.php/370/course/section/171/Enfermeria-Tema1%2528III%2529.pdf>
- (17) García E. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludables en adolescentes de la Institución Educativa Marsella [Internet]. Bogotá D.C. 2018. [Tesis para optar título profesional de licenciado en Nutricionista Dietista]. Pontificia Universidad Javeriana Facultad De Ciencias, 2018. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10554/39168>
- (18) Zambrano Rosaura, Colina Jhoana, Valero Yolmar, Herrera Héctor, Valero Juan. Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas,

- Venezuela. An Venez Nutr [Internet]. 2013 Dic [citado 2023 Jun 09]; 26(2): 86-94. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522013000200004&lng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522013000200004&lng=es)
- (19) Catalá-Díaz Y, et al. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río [revista en Internet]. 2023 [citado 2023 Jun 10]; 27(0):[aprox. 0 p.]. Disponible en: <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759>
- (20) Mondragón y Vélchez. Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Particular “De La Cruz” Pueblo Libre [Internet]. Lima, 2020. [Tesis para optar título profesional de licenciado en enfermería]. Lima. Universidad Autónoma de Ica, 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>
- (21) León S. Obregón S. Ojeda H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa [Internet] Los Olivos, 2020. [Tesis para optar título profesional de licenciado en enfermería]. Lima. Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2021. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado\\_LeonS\\_alhuana\\_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonS_alhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- (22) Olivos L. y Saldarriaga J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2º año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción” [Internet]. Tumbes, 2020. [Tesis para optar título profesional en Nutrición y Dietética]. Tumbes. Universidad Nacional de Tumbes. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1807/TESIS%20-%20-%20OLIVOS%20Y%20SALDARRIAGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (23) Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria [Internet]. Criterios para brindar orientación. [Citado 20 de Junio de 2023]. Disponible en: <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>
- (24) Cervera, Clapés, J., and Rigolfas, R. (2010). Alimentación y dietoterapia: (nutrición aplicada en la salud y la enfermedad) (4a ed.). McGraw-Hill-Interamericana de España.

- (25) Mónica Acha. ¿Qué es tener unos buenos hábitos nutricionales saludables? [Internet]. Simple Blending. [Citado 19 de Mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.simpleblending.com/habitos-nutricionales-saludables/>
- (26) Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Guías alimentarias para la Población Peruana. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
- (27) Martínez A. Pedrón C. Conceptos básicos en alimentación. Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- (28) Madruga D. Pedrón C. Alimentación del adolescente. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf)
- (29) Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. Disponible en: <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones>
- (30) Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Alimentación Saludable. Adolescentes de 12 a 14 años. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adolescentes/porciones-recomendadas/adolescentes-de-12-14-anos-0>
- (31) Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Guía metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición. Nutrición y salud. Disponible: <https://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
- (32) InfoSalus. Por qué se recomienda hacer 5 ingestas de comida al día y no 3. Disponible: <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-recomienda-hacer-ingestas-comida-dia-no-20190119131818.html>
- (33) Organización Mundial de la Salud. Glosario de términos. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
- (34) Figueroa D. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev. salud pública [Internet]. 2004 [citado el 01 de julio de 2023]; 6(2): 140-155. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642004000200002&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642004000200002&lng=en)
- (35) Lema V. , et al. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. vol. 40, núm. 4, pp. 344-352, 2021. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55971452003/html/>

- (36) Mogollón M. La Antropometría. Disponible: <https://iepfv.files.wordpress.com/2008/07/la-antropometria.pdf>
- (37) Witriw A. y Castro P. Antropometría. Técnicas de Medición. Disponible: <https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2020-08/Manual%20de%20T%C3%A9cnicas.pdf>
- (38) Norton, K.; Viejos, T. (2012). Antropometría. Antropométrica, Edición en Español: Dr. Juan Carlos Mazza ed. Prensa de la Universidad de Nueva Gales del Sur. Disponible: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-1237201600020000](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-1237201600020000)
- (39) Clínica Universidad de Navarra. Diccionario médico. Talla. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/talla>
- (40) Enciclopedia. Concepto. Peso. Disponible en: <https://concepto.de/peso/>
- (41) Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso. Datos y cifras. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- (42) Nola P. Promoción de la Salud. 2ª edición. 1996.
- (43) Henderson V. Principles and Practice of Nursing. 6ª edición. 1978.
- (44) Roy C. The Roy Adaptation Model. 3ª edición. 2008.
- (45) Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. Metodología de la investigación. 6ª ed. México D.F., McGraw Hill Education. 2014.
- (46) Popper, K.R. (1980). La lógica de la investigación científica. Edición original en alemán, de 1934, titulada Logik der Forschung. Madrid: Tecnos (Artes Gráficas Benzal).
- (47) Baena, G. Metodología de la investigación. 3ª ed. México D.F., Grupo Editorial Patria. 2017.
- (48) Cancela R.; Cea N.; Galindo G.; Valilla S. Metodología de la Investigación Educativa: Investigación ex post facto. Universidad Autónoma de Madrid. [Internet]. 2010. [citado: 2023, Setiembre] Disponible en: <https://studylib.es/doc/5714428/metodolog%C3%ADa-de-la-investigaci%C3%B3n-educativa--investigaci%C3%B3n-...>
- (49) Tamayo, G. Diseños muestrales en la investigación. [Internet]. 2000. [citado: 2023, Agosto] Disponible en: <http://revistas.udem.edu.co/index.php/economico/article/view/1410>
- (50) Mina C. Relación entre Hábitos alimentarios y Estado nutricional en adolescentes del 5º año de secundaria Institución Educativa Estatal Antonio Raymondi Los Olivos

- 2017. [Internet]. Lima, 2017. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima. Universidad Cesar Vallejo. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/10959/Mina\\_CCL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/10959/Mina_CCL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed)
- (51) Salazar P. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022 [Internet]. Lima, 2022. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima. Universidad Cesar Vallejo. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar\\_CPT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar_CPT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- (52) Castañeda Sánchez, O., y Rocha-Díaz, JC, y Ramos-Aispuro MG. "Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México." Archivos en Medicina Familiar, vol. 10, núm. 1, 2008, págs.7-11. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=50713090003>
- (53) Minas N. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes adolescentes del distrito de Paucarpata. Arequipa, Setiembre – diciembre del 2018 [Internet]. Arequipa, 2020. [Tesis para optar Grado Académico de Maestra en Ciencias con mención en Seguridad Alimentaria y Desarrollo Humano]. Arequipa. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ddfbca54-2b43-4ebb-bdaf-a493b1a9f14b/content>
- (54) Altamirano M. Carranza W. Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes de los Colegios Secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013. [Internet]. Cajamarca. 2013. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional de Cajamarca. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/691/T%20641.3%20A465%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (55) Redrobán G. La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo “A” de la unidad educativa "Luis A. Martínez” del cantón Ambato, Provincia Tungurahua. [Internet]. Ecuador. 2015. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Ciencias de la Educación]. Universidad Técnica de Ambato. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/17827/1/La%20nutrici%C3%B3>

[n%20y%20su%20incidencia%20en%20el%20rendimiento%20acad%C3%A9mico.pdf](#)

- (56) Bazán D. Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una Institución Educativa Local – Chiclayo, 2018. [Internet]. Chiclayo. 2021. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Disponible en: [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3350/1/TL\\_BazanSanchezDiana.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3350/1/TL_BazanSanchezDiana.pdf)
- (57) Santinelli M. Hábitos alimenticios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad que concurren a la Escuela Secundaria de Pavón Arriba, de la Provincia de Santa Fe. [Internet]. Argentina 2011. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición]. Universidad Abierta Interamericana. Disponible en: <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc110709.pdf>

# **ANEXOS**

**Anexo1: Matriz de consistencia**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES	METODOLOGÍA TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional estudiantes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Determinar la relación entre el número de comidas y el estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria.</p> <p>Determinar la relación entre el tipo de alimentos y el estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria.</p> <p>Determinar la relación entre el lugar donde consume los alimentos y el estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>Existe relación entre el número de comidas el estado nutricional en estudiantes.</p> <p>Existe relación entre el tipo de alimentos y el estado nutricional en estudiantes.</p> <p>Existe relación entre el lugar donde consume los alimentos y el estado nutricional en estudiantes.</p>	<p><b>Variable Independiente</b></p> <p>Hábitos alimenticios</p> <p><b>Variable Dependiente</b></p> <p>Estado nutricional</p>	<p>Número de comidas al día.</p> <p>Tipo de alimentos.</p> <p>Lugar donde se consume los alimentos.</p> <p>Medidas antropométricas Peso Talla</p>	<p><b>Método:</b> cuantitativo.  <b>Enfoque:</b> hipotético - deductivo.  <b>Diseño:</b> observacional – correlacionar de corte transversal.  <b>Población, Muestra y Muestreo:</b> 80 estudiantes entre varones y mujeres del 5to grado de secundaria, muestreo no probabilístico por conveniencia.</p>



## **Anexo 2: Instrumentos**

### **CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Soy egresada de la Universidad Norbert Wiener de la Facultad de Enfermería, recibe un cordial saludo y agradecimiento por colaborar en la siguiente encuesta dirigida a ustedes. El siguiente cuestionario es de información confidencial y tiene como objetivo de determinar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes.

#### **INSTRUCCIONES GENERALES:**

- Responda cada pregunta con la mayor seriedad posible.
- Presione la casilla que usted considere que es su respuesta.

#### **FRECUENCIA DE COMIDAS**

1. ¿Cuántas veces consumes alimentos al día?

- a) 2
- b) 3
- c) 5

2. ¿Tomas desayuno todos los días?

- a) No
- b) A veces
- c) Sí

3. ¿Almuerzas todos los días?

- a) No
- b) A veces
- c) Sí

4. ¿Cenas todos los días?

- a) No

- b) A veces
- c) Sí

## **TIPO DE ALIMENTOS**

5. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?

- a) Frugos, galletas, hamburguesas.
- b) Infusiones, café, cereales.
- c) Quinoa, soya, maca, jugo de frutas naturales.

6. En la media mañana (merienda) ingieres:

- a) Frugos, gaseosa, golosinas (chocolate, galleta, piqueos, caramelos).
- b) Frutos secos (pasas, almendras, pecanas).
- c) Frutas o jugos de fruta.

7. ¿Cuáles son los alimentos que consumes en el almuerzo?

- a) Frituras (pollo a la brasa, hamburguesas, salchipapas)
- b) Caldos o sopas instantáneas (ajinomén).
- c) Menestras, ensaladas de verduras, guisos, pescado, pollo.

8. ¿Qué consumes en tu lonchera?

- a) Snacks, galleta, chocolates, gaseosa.
- b) Hamburguesas.
- c) Frutas, agua.

9. ¿En la cena que tipo de alimentos ingieres?

- a) Pollo broaster, salchipapa.
- b) Sopas, caldos.
- c) Guisos, tortillas y ensaladas.

10. ¿Cuántos vasos de líquidos (agua, infusiones, refrescos) ingieres al día?

- a) 4 vasos

- b) 8 vasos
- c) 10 vasos

### **LUGAR DONDE CONSUMEN SUS ALIMENTOS**

11. ¿Dónde desayunas?

- a) Colegio, Quiosco.
- b) Vaso de leche, juguería.
- c) Casa.

12. ¿En qué lugar ingieres tu almuerzo?

- a) Comedor popular.
- b) Restaurante, colegio.
- c) Casa.

13. ¿En qué lugar ingieres tu cena?

- a) Puestos de comida rápida.
- b) Restaurantes.
- c) Casa.

**GRACIAS POR TU COLABORACION**

### **Anexo 3: Formato de consentimiento informado**

#### **HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

“Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una Institución Educativa pública del nivel secundario en el distrito de La Victoria en el 2023”

Investigadora: Briosó Chavez Tydu Catheryne.

Yo \_\_\_\_\_, padre y/o apoderado, responsable del alumno(a) \_\_\_\_\_ del 5to año de secundaria de la sección \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_ años de edad expreso que doy mi consentimiento y concedo de forma voluntaria mi autorización para que sea participé en el trabajo de investigación titulada: “Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una Institución Educativa pública del nivel secundario en el distrito de La Victoria en el 2023”.

Lugar y fecha: \_\_\_\_\_

Nombre y firma del padre o apoderado: \_\_\_\_\_

Parentesco: \_\_\_\_\_

## **Anexo 4: Formato de asentimiento informado**

### **ASENTIMIENTO INFORMADO PARA EL ESTUDIO**

“Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una Institución Educativa pública del nivel secundario en el distrito de La Victoria en el 2023”

Investigadora: Brioso Chavez Tydu Catheryne de la Universidad Norbert Wiener.

#### **A. PROPÓSITO**

Estoy realizando esta investigación con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria en el 2023.

#### **B. Riesgos del estudio**

Esta investigación no representa ningún riesgo para el adolescente. Para su participación en el estudio sólo contestará sinceramente una encuesta sobre los hábitos alimenticios y colaborar en la toma de peso y talla.

#### **C. Beneficios del estudio**

A través de su colaboración en esta investigación, se mejorará el conocimiento sobre la salud y la nutrición de los adolescentes y se comprenderá su estado nutricional, así como la importancia de una nutrición adecuada para mejorar o mantener su salud y su estado nutricional.

#### **D. Costo de la participación**

No tiene ningún costo, es completamente gratuito. Las medidas serán tomadas con su autorización y de la institución educativa en fechas previamente coordinadas con la sub dirección.

#### **E. Confidencialidad**

La información que se recolectará será completamente confidencial, a la cual solo la investigadora tendrá acceso y conocerá los resultados.

He hecho las preguntas que tenía acerca del estudio. Mis preguntas han sido contestadas.

Estoy de acuerdo en participar en este estudio.

---

Nombre del participante y firma

---

Fecha y hora

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



Universidad  
Norbert Wiener

Lima, 26 de setiembre 2023

CARTA Nº 110-09-23/2023/DFCS/UPNW

ELENA OLAYA QUIJAITE  
SUB DIRECTORA De mi mayor  
consideración:

Mediante la presente le expreso el saludo institucional y el mío propio y al mismo tiempo presentarle a la estudiante: TYDU CATHERYNE BRIOSO CHAVEZ, bachiller de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de esta casa de estudios, quien solicita efectuar la recolección de datos para su proyecto de investigación titulado: **"HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA DEL NIVEL SECUNDARIO"** Agradecido por su gentil atención a lo solicitado le manifiesto mi especial estima y consideración personal.

Atentamente,

DRA. SUSAN HAYDEE GONZÁLES SALDAÑA  
Directora  
Escuela Académica Profesional de Enfermería  
Universidad Privada Norbert Wiener

## Anexo 8: Informe del asesor de turnitin

### ● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 4% 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	<b>Universidad Wiener on 2023-06-03</b> Submitted works	2%
2	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Internet	2%
3	<b>hdl.handle.net</b> Internet	<1%
4	<b>Universidad Wiener on 2023-04-30</b> Submitted works	<1%
5	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	<1%
6	<b>uwiener on 2024-01-03</b> Submitted works	<1%
7	<b>Universidad Científica del Sur on 2019-09-26</b> Submitted works	<1%
8	<b>uwiener on 2023-10-26</b> Submitted works	<1%



