



**Universidad  
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE  
SECUNDARIA DEL COLEGIO PRIVADO LOS REYES  
ROJOS DE BARRANCO”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
ENFERMERÍA**

**PRESENTADO POR:**

**YANINA ESPINOZA CISNEROS**

**ASESOR:**

**Dra. CARDENAS FERNANDEZ, MARÍA HILDA**

**LIMA – PERÚ**

**2020**

### **Dedicatoria**

“Quiero dedicar esta tesis primeramente a Dios por haber permitido llegar hasta aquí hoy, por darme fuerza y salud para llevar a cabo mis metas y objetivos. Quiero darle las gracias por su amor infinito”

## **Agradecimientos**

Agradecemos inmensamente a la innovadora Universidad Norbert Wiener, quien a través de sus brillantes y cálidos docentes han contribuido, a través de su experiencia y enseñanza, a nuestra formación, lo que logran en nosotros el interés en obtener nuevos conocimientos.

## Índice general

Índice general .....	iv
Índice de Tablas.....	v
Índice de Anexos .....	vi
Resumen .....	vii
Abstrac.....	viii
I. INTRODUCCIÓN .....	9
II. MATERIALES Y METODOS .....	15
III. RESULTADOS.....	20
IV. DISCUSIÓN.....	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	28
ANEXOS.....	33

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Datos sociodemográficos de los adolescentes del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco (N=156).....	20
<b>Tabla 2.</b> Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco (N=156) .....	21
<b>Tabla 3.</b> Hábitos alimentarios según su dimensión características alimentarias, en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco (N=156).....	22
<b>Tabla 4.</b> Hábitos alimentarios según su dimensión alimentos no recomendables, en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco (N=156).....	23

## Índice de Anexos

<b>Anexo A.</b> Operacionalización de la variable .....	34
<b>Anexo B.</b> Instrumentos de recolección de datos.....	35
<b>Anexo C.</b> Consentimiento informado .....	37
<b>Anexo D.</b> Carta de presentación de permisos correspondientes .....	39
<b>Anexo E.</b> Confiabilidad del instrumento Hábitos Alimentarios.....	40
<b>Anexo F.</b> Evidencia del trabajo de campo (Fotos) .....	41

## Resumen

**Objetivo:** Determinar los hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco.

**Material y método:** La investigación está enmarcada en el paradigma cuantitativo, de diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 156 adolescentes. La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento de medición fue la escala de Likert referente a los hábitos alimentarios la cual está compuesta por 23 ítems agrupados en 2 dimensiones.

**Resultados:** En cuanto a los hábitos alimentarios en los adolescentes predominó el hábito inadecuado con 62% (n=96), seguido del adecuado con 38% (n=60). En cuanto a las dimensiones, en la dimensión características alimentarias tienen un hábito inadecuado 74% (n=115), seguido del adecuado con 26% (n=41), en la dimensión alimentos no recomendables tienen un hábito inadecuado 68% (n=106), seguido del adecuado con 32% (n=50).

**Conclusiones:** En el presente estudio los hábitos alimentarios que predominaron fue el hábito inadecuado. En cuanto a las dimensiones, las características alimentarias y alimentos no recomendables predominó el hábito inadecuado.

**Palabras clave:** Conducta Alimentaria; Alimentación; Adolescente (Fuente: DeCS).

## Abstrac

**Objective:** To determine the eating habits of adolescents in secondary school at the Los Reyes Rojos Private School in Barranco.

**Material and method:** Regarding eating habits in adolescents, the inappropriate habit predominated with 62% (n = 96), followed by the adequate one with 38% (n = 60). Regarding the dimensions, in the food characteristics dimension they have an inadequate habit 74% (n = 115), followed by the adequate one with 26% (n = 41), in the non-recommended food dimension they have an inadequate habit 68% (n = 106), followed by the adequate one with 32% (n = 50).

**Results:** Regarding eating habits in adolescents, the inappropriate habit predominated with 62% (n = 96), followed by the adequate one with 38% (n = 60). Regarding the dimensions, in the food characteristics dimension they have an inadequate habit 74% (n = 115), followed by the adequate one with 26% (n = 41), in the non-recommended food dimension they have an inadequate habit 68% (n = 106), followed by the adequate one with 32% (n = 50).

**Conclusions:** In eating habits, the inappropriate habit prevailed. As for the dimensions of food characteristics and foods not recommended, the inappropriate habit prevailed.

**Keywords:** Eating Behavior; Feeding; Adolescent (Source: DeCS).

## I. INTRODUCCIÓN

El 10% de niños de 5 a 17 años, presentan un inadecuado peso y esta situación va empeorando durante el tiempo. Muchas de los padecimientos crónicos como la diabetes, cáncer, cardiopatías, etc., son una de las dificultades para el desarrollo financiero en la población. Donde una deficiente o escasa nutrición continúa preocupando a muchos países. A nivel mundial, los diversos gobiernos siguen enfrentando el hecho de tener malos hábitos alimentarios y escasa actividad física en su población menor, ya que son uno de los iniciales factores de riesgo para su bienestar (1,2).

La prevalencia de la obesidad está aumentando rápidamente, con un alto impacto en los niños y adolescentes (3). El exceso de peso es un trastorno multifactorial social. Los hábitos de vida cumplen un rol importante, como también el bajo nivel socioeconómico, sexo y exceso de peso, son identificados como factores influyentes. Por otro lado, tener una dieta poco saludable, saltarse el desayuno o contar con una inadecuada ingesta en el desayuno, el sedentarismo se ha identificado como estilos de vida asociados al exceso de peso en la niñez y adolescencia. El aumento de tiempo mirando la pantalla (televisión, computadora o consola) ha aumentado en los adolescentes, lo que ocasiona una baja realización física, que tiene una dosis demostrada: asociación de respuesta con sobrepeso y obesidad (4,5).

La adolescencia es una de las etapas más críticas por la que atraviesa una persona en formación, los cambios en las áreas física, fisiológica, biológica y psicológica, hacen que dicha etapa sea complicada y vulnerable en donde se busca la consolidación de una identidad propia y autonomía al actuar, de no recibir la

orientación adecuada de parte de la familia y escuela, el adolescente puede asumir conductas y hábitos que pongan en riesgo su salud e integridad (6–8).

Durante la adolescencia, las influencias sociales se vuelven cada vez más importantes para las motivaciones, decisiones y comportamientos (9).

La adolescencia es reconocida como un período de alto riesgo nutricional como el desarrollo de hábitos alimenticios se produce durante esta fase de la vida y son fuertemente influenciados por el medio ambiente. Esto incluye los efectos socioculturales, emocionales y conductuales, así como el hecho de que los jóvenes se convierten en seres más autónomos y tienen acceso a alimentos que no están disponibles en el hogar (10). Estudios recientes han implicado el comportamiento alimentario y factores dietéticos como un factor de riesgo en varias enfermedades importantes como el cáncer, enfermedades coronarias u obesidad (11).

El hábito alimentario incorrecto, se convierte en uno de los factores de riesgo para generar patologías crónicas no transmisibles, como el incremento de peso, enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes, etc. En la actualidad el predominio de estas enfermedades está en aumento, ocasionando peligro en el mundo, ya que está ocasionando cifras de alrededor de 30 millones de defunciones, el cual el 75% se producen en países con economía baja y media (12).

Una adecuada alimentación es fundamental para obtener un buen desarrollo en nuestra vida. Pero la situación es diferente en todo el mundo, ya que, en el 2011, los continentes de Europa, Asia y las Américas tienen un consumo excesivo de comida chatarra, lo cual indica preocupación (13).

Un reporte del Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI, señala que en la población peruana se evidencia incremento de porcentajes en obesidad, en los adolescentes de 15 a más años. Lo cual se distribuye de la siguiente manera:

Moquegua con 32,4%, Tacna 31,1%, Madre de Dios 30,7%, Ica 30,5%, Callao 29,1%, Lima 26,4% y Tumbes con 25,8% (14).

La alimentación se basa en la deglución de alimentos en nuestro organismo para que este pueda abastecerse de acuerdo a sus necesidades alimenticias, principalmente para obtener energía y poder desarrollarse. Este proceso es voluntario, educable, por lo tanto, dependerá de la alternativa del individuo. Por ello, una alteración en los hábitos alimentarios hacia uno saludable, requiere tener conocimiento (15).

Los hábitos alimentarios es el conjunto de prácticas que subordinan la manera en que los individuos seleccionan, disponen y consumen sus alimentos, respaldado por sus recursos, disponibilidad de éstos y su grado de conocimiento alimentario (16).

Una buena alimentación es obtenida en la macrobiótica, que requiere de la deglución de alimentos integrales y orgánicos (cereales integrales, legumbres, verduras, frutas, nueces y semillas), estos alimentos son considerados como alimentos saludables para la longevidad. Esto es un método holístico que destaca los efectos de la alimentación, el carácter alimentario y medio ambiente, donde a través de ellos se determina y sostiene la salud física, mental y espiritual en nuestro organismo (17).

Dentro de las dimensiones de hábitos alimentarios están las características de la alimentación de la población adolescente que viene a ser el tipo de alimento que consumen en el desayuno, almuerzo, merienda y/o cena; y los alimentos no recomendables son aquellos comportamientos inadecuados en su alimentación de los adolescentes (18).

La adolescencia es la fase de crecimiento y desarrollo que se genera luego de la infancia y antes de la etapa adulta, se considera a partir de los 10 y 19 años. Es uno de los procesos más considerables de la vida humana, que se caracteriza por la acelerada etapa de transformación y progreso (19).

Torres y colaboradores (20), indican en su estudio que los alumnos de grados avanzados tienen un mayor consumo de alimentos inadecuados como comidas chatarras y gaseosas, lo que se llega a la conclusión de que es necesario fomentar una educación alimentaria a partir del ingreso del adolescente a la vida estudiantil.

Nazan y colaboradores (11), mencionan en su estudio que, para la mayoría de las personas, la importancia de la dieta era obvia. Esto se reflejó especialmente en los en las mujeres, ya que informaron un aumento continuo en su dieta y ejercicio en un intento por alcanzar el ideal contemporáneo de estar delgada y en buena forma física.

Buhociu y colaboradores (21), indican en su estudio que los principios de una alimentación saludable son generalmente conocidos, pero existe una cierta adversidad hacia su aplicación adecuada, tal vez debido a factores domésticos.

Ávila y colaboradores (16), mencionan en su estudio que los hábitos de vida en base a su alimentación de los estudiantes, son importantes para la identificación de riesgos en relación con una nutrición inadecuada. Se encontró que el sexo masculino tiene un mayor comportamiento inadecuado en su alimentación lo que indica que presentan un mayor riesgo a futuro.

Gardi Luquillas P y colaboradores (22), en su estudio sobre Hábitos alimentarios, concluyo que la mayoría de adolescentes presentan hábitos alimentarios no saludables, debido en la mayoría de veces a una dieta desequilibrada respecto al aporte de nutrientes, bajo consumo de frutas y vegetales.

Alvarado y colaboradores (23), refieren que los hábitos alimentarios en los adolescentes de la Institución Educativa Antenor Orrego Espinoza, en Laredo en su mayoría fueron adecuados.

El estudio de Cabana (24), indica que mayor parte de los adolescentes tienen comportamientos alimentarios saludables, se evidencio también el bajo consumo

de alcohol y tabaco. Muchos de los estudiantes llevan una vida sedentaria, ya que presentan una baja actividad física con un 40,9%. Esto indica un factor de riesgo para patologías crónicas no transmisibles.

Los hábitos alimentarios y la alimentación son ejes importantes que aborda la salud pública, en nuestro país el año 2019 se plantean las Prioridades Nacionales de Investigación en Salud en Perú 2019-2023, en donde se identifican 11 problemas sanitarios, siendo el numero 6 la malnutrición y anemia (25).

Los hábitos alimentarios deben ser abordados con el enfoque de la promoción de la salud, ahí la importancia del rol que cumple el personal sanitario, y en especial el de enfermería que cumple una actividad importante en el cuidado de la salud del escolar y el adolescente. La escuela es un espacio donde se congrega adolescentes de forma continua, además existe la oportunidad de poder contar con los padres de familia que en la mayoría de casos son participativos, ahí es donde se debe incidir en la educación en salud.

En cuanto a la justificación, podemos señalar que se realizó una revisión bibliográfica importante en diferentes fuentes científicas, y se puso en evidencia que hay escasos estudios que aborden el tema de hábitos alimentarios desde la mirada preventivo promocional. Más aun, en la institución educativa donde se realizó el estudio, no existen estudios anteriores sobre el tema de la presente investigación, lo cual nos evidencia un vacío en el conocimiento, la realización del presente estudio busca llenar ese vacío de conocimiento señalado.

En cuanto al valor practico, podemos señalar que los resultados del estudio serán entregados a las autoridades de la institución escolar y a los padres de familia a través de una sesión educativa, en el caso de las autoridades podrán tomar decisiones en favor de los adolescentes escolares en los planes que ejecuten dentro de la escuela y en el caso de los padres de familia podrán contribuir a mejorar los hábitos de este grupo etario, No olvidemos que la familia y la escuela deben asumir su rol protector en estos temas de salud alimentaria. En cuanto a la

relevancia social del estudio, los beneficios del estudio favorecerán a los adolescentes escolares, quienes esperamos puedan cambiar sus hábitos alimentarios en beneficio de su salud.

Finalmente, en cuanto al valor metodológico, podemos señalar que el presente estudio se realizó utilizando el rigor del método científico, así mismo sus enunciados relevantes son respaldados por bibliografía científica que respalda su esencia.

El objetivo del estudio es determinar los hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco.

## II. MATERIALES Y METODOS

### 2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación utilizó el paradigma cuantitativo, en cuanto al diseño de estudio, es una investigación descriptiva y de corte transversal; es descriptiva ya que solo se describió la variable tal como se presenta en la realidad y es transversal ya que la medición de la variable principal se hizo en un solo momento en el tiempo (26,27).

### 2.2 POBLACION, MUESTRA Y MUESTREO

La población estuvo constituida por 156 adolescentes, los participantes fueron seleccionados de acuerdo a ciertos criterios de inclusión y exclusión señalados en la investigación, entre los de inclusión encontramos que participaron los adolescentes escolares que cuenten con matrícula regular, que cursen estudios en el nivel de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco y que sus padres o apoderados autorizaron la participación de los mismos.

### 2.3 VARIABLE(S) DE ESTUDIO

El presente estudio presenta una variable principal que es el hábito alimentario, la cual es una variable cualitativa y de escala de medición ordinal.

**Definición conceptual de Hábitos alimentarios:** Es el conjunto de prácticas que subordinan la manera en que los individuos seleccionan, disponen y consumen sus alimentos, respaldado por sus recursos, disponibilidad de éstos y su grado de conocimiento alimentario (16).

**Definición operacional de Hábitos alimentarios:** Es el conjunto de prácticas que subordinan la manera en que adolescentes del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco, seleccionan, disponen y consumen sus alimentos, respaldado por sus

recursos, disponibilidad de éstos y su grado de conocimiento alimentario. Expresado en las características alimentarias y alimentos no recomendables, el cual será medido con el cuestionario de hábitos alimentarios.

## **2.4 TECNICA E INSTRUMENTO DE MEDICIÓN**

### **Técnica de recolección de datos:**

La técnica utilizada en el trabajo de campo fue la encuesta, la cual permitió obtener un gran número de datos de forma rápida y ágil (28,29).

### **Instrumentos de recolección de datos:**

Para la medición de la variable, se usó una escala tipo Likert que contiene 23 ítems agrupados en dos dimensiones: Características alimentarias con 19 ítems y Alimentos no recomendables con 5 ítems. Las opciones de respuesta a los ítems son cinco posibles opciones, en donde encontramos: siempre, casi siempre; a veces; casi nunca y nunca (30).

### **Validez y confiabilidad de instrumentos de recolección de datos:**

El instrumento de recolección de datos utilizado en el presente estudio, fue utilizado en nuestra realidad peruana, habiéndose sometido el mismo a pruebas de validez y confiabilidad que permitan garantizar la obtención de resultados fiables. En el estudio de Grados (30), realizado una institución educativa del distrito de El Agustino en el año 2016, se resaltan las pruebas de validez de contenido del instrumento Hábitos Alimentarios, donde los valores de los jueces de expertos confirmaron la validez del instrumento.

Con los datos recolectados, se realizó la prueba confiabilidad Alfa de Cronbach del instrumento Hábitos Alimentario, en ella se obtuvo el valor de 0,702 ( $\alpha > 0,6$ ), lo que confirma su fiabilidad, además, se sometió la confiabilidad en todos los ítems ( $i = 23$ ) mediante la función estadísticos total, la cual arrojó resultados confiables en todos los casos (Ver anexo E).

## **2.5 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCION DE DATOS**

### **2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos**

Para poder iniciar el trabajo de campo, se desarrollaron gestiones administrativas referidas a las autorizaciones para acceder al Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco. Primero se tramito un documento de presentación de parte de la Universidad Norbert Wiener, con ella se acudió a la institución educativa en donde se la presenta al director de la escuela. Al recibir el visto bueno de ella, se planifica y hace una programación del proceso para recolectar los datos a través de fichas. Se solicitó información sobre la cantidad de adolescentes por aula. Al identificar el número de estudiantes, se panificó realizar el llenado de encuestas en el periodo de un mes.

### **2.5.2 Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos**

La recolección de datos fue realizada el mes de noviembre del año 2019, se ingresó a las aulas de acuerdo a la programación realizada, en cada una de ellas, el llenado de las fichas de datos tomo un tiempo de 25 a 30 minutos.

Al finalizar el llenado de datos en las fichas, se procedió a revisar cada una de estas, en donde se verifico el correcto llenado y la correspondiente asignación de códigos a cada ficha.

## **2.6 METODOS DE ANALISIS ESTADÍSTICO**

En el estudio participaron escolares del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco.

Los datos ingresados a las fichas de datos, fueron ingresados a la matriz diseñada en el programa de estadística SPSS 24.0., esta acción fue hecha cuidadosamente para así no presentar valores incorrectos o perdidos al momento del análisis de los datos.

Al ser una investigación de alcance descriptiva, se usó en el análisis principalmente la estadística descriptiva. Las tablas de frecuencias absolutas y relativas, así como medidas de tendencia central fueron los comandos más usados en el análisis de

datos. Para el análisis de las dimensiones, se tomó en cuenta lo recomendado por Grados Juleisy, con el cual da precisiones de la forma como se evalúa los hábitos alimentarios y sus 2 dimensiones.

## **2.7 ASPECTOS ÉTICOS**

Al ser un estudio en donde participan escolares adolescentes, se tuvo consideración especial a los aspectos de protección de los participantes humanos de la investigación y los principios de la bioética (31), así mismo se aplicó el consentimiento informado previa información clara dada a los padres o apoderados que participaron (32). Cada uno de los principios bioéticos se aplicaron de la siguiente manera:

### **Principio de Autonomía**

La autonomía es la capacidad de selección de un individuo en tomar decisiones sin tener restricciones, ya que ella tiene su propio autogobierno en base a sus principios (33).

Este principio fue aplicado al abordar al padre o apoderado del escolar, se respetó su libre voluntad de ser participante en la investigación. Se les dio conocer los alcances del estudio y luego se les pidió su consentimiento y asentimiento informado para que su involucramiento sea regular.

### **Principio de beneficencia**

La beneficencia busca afianzar el bienestar y la vida (34).

A los adolescentes y apoderados se les explico sobre los beneficios directos o indirectos que se obtuvieron con los resultados de este estudio.

### **Principio de no maleficencia**

Este principio se refiere al deber de no realizar daño a nadie. Caracterizado por prohibir hacer el mal al prójimo (35).

Cada uno de los adolescentes y apoderados, fueron informados que el involucrarse en la investigación no tiene implicancias ni riesgo para ellos.

## **Principio de justicia**

Este principio busca la no discriminación en la selección de los sujetos de investigación (36).

Todos apoderados y adolescentes fueron abordados con respeto, el trato personal se hizo sin preferencia o discriminación alguna.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1. Datos sociodemográficos de los adolescentes del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco (N=156)**

Información de los participantes	Total	
	N	%
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100</b>
<b>Sexo</b>		
Femenino	73	46,8
Masculino	83	53,2
<b>Grado</b>		
Primero	34	21,8
Segundo	28	17,9
Tercero	33	21,2
Cuarto	29	18,6
Quinto	32	20,5

En la tabla 1 se observa los datos sociodemográficos de los participantes, que fueron un total de 156 adolescentes. La edad mínima fue 12 años, máxima 18 años y la media es 14 años. El sexo predominante fue el masculino con 53,2%(n=83) y femenino con 46,8% (n=73). Con respecto al grado del estudiante, 34 (21,8%) corresponden al primer grado, 33 (21,2%) al tercer grado, 32 (20,5%) al quinto grado, 29 (18,6%) al cuarto grado y finalmente 28 (17,9%) al segundo grado.

**Tabla 2. Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco (N=156)**

<b>Hábitos Alimentarios</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Adecuado	60	38,0
Inadecuado	96	62,0
Total	156	100,0

En la tabla 2, observamos que 96 adolescentes que representan el 62% tienen un inadecuado hábito alimentario y 60 adolescentes que representan el 38% tienen un adecuado hábito alimentario.

**Tabla 3. Hábitos alimentarios según su dimensión características alimentarias, en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco (N=156)**

<b>Características alimentarias</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Adecuado	41	26,0
Inadecuado	115	74,0
Total	156	100,0

En la tabla 3, en la dimensión características alimentarias, observamos que 115 adolescentes que representan el 74% tienen un inadecuado hábito alimentario y 41 adolescentes que representan el 26% tienen un adecuado hábito alimentario.

**Tabla 4. Hábitos alimentarios según su dimensión alimentos no recomendables, en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco (N=156)**

<b>Alimentos no recomendables</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Adecuado	50	32,0
Inadecuado	106	68,0
Total	156	100,0

En la tabla 4, en la dimensión alimentos no recomendables, observamos que 106 adolescentes que representan el 68% tienen un inadecuado hábito alimentario y 50 adolescentes que representan el 32% tienen un adecuado hábito alimentario.

## IV. DISCUSIÓN

### 4.1 DISCUSIÓN

El estudio de Hábitos alimentarios, es una de las prioridades nacionales de investigación que viene hacer el problema de la malnutrición, y esta abordado desde un punto de vista de promoción de la salud. En el estudio se midió los hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria de un Colegio Privado. En esta investigación se utilizó una escala Likert para medir los hábitos alimentarios, desarrollada por Grados J (30). En esta sección están contrastados todos los hallazgos encontrados en el estudio, con los hallazgos de estudios antecedentes.

Respecto al objetivo general de hábitos alimentarios, predominó el hábito inadecuado. Este resultado nos indica que los adolescentes no tienen los conocimientos suficientes de una buena alimentación. Torres y colaboradores (20), en su estudio evidenciaron inadecuados hábitos alimentarios en estudiantes de medicina, como la falta de ingerir su desayuno que es fundamental para iniciar su día, y el excesivo consumo de chatarra. También se halló que consumir el desayuno se convierte en un factor protector frente al consumo de alimentos inadecuados. Del mismo modo Gardi y colaboradores (22), refieren que los hábitos alimentarios en adolescentes son en su mayoría no saludables, lo que afianza los resultados encontrados en la presente investigación.

Buhociu y colaboradores (21), indican que los hábitos alimenticios surgen en la infancia y definen, en la mayoría de los casos, el comportamiento nutricional en adultos. Se correlacionan con otros comportamientos nocivos que son prerrogativa del mundo moderno, siendo el más importante el sedentario. Ávila y colaboradores (16), mencionan en su estudio que, para evitar el exceso de peso, es indispensable reconocer comportamientos adecuados en la alimentación tempranamente en

nuestra vida, para organizar la corrección necesaria en las prácticas y conductas saludables entre nuestras familias.

En cuanto a la dimensión características alimentarias predominó el hábito inadecuado. Este resultado evidencia que mayor parte del adolescente no cuenta con un desayuno adecuado, además muchos de ellos no saben combinar sus alimentos en base a sus necesidades de su organismo (proteína, carbohidrato, minerales). Una adecuada alimentación en base a los nutrientes necesarios para nuestro organismo como contar con una dieta equilibrada y tener actividad física, son elementos primordiales para contar con una buena salud. Una inadecuada nutrición baja las defensas de nuestro organismo, aumentando el riesgo de enfermedades, y afectando el desarrollo físico y mental de la persona (37).

En cuanto a la dimensión alimentos no recomendables, predominó el hábito inadecuado. Se observó que existe una mayor cantidad de hombres que consumen mayor alimento no recomendable. Nazari y colaboradores (11), indicaron que, a diferencia de mujeres y hombres, es que las mujeres cuidan más su apariencia y se esfuerzan en tener un mejor hábito alimenticio para así eviten un aumento de peso, además de ello realizan ejercicio físico si sentían que estaban aumentando de peso. Una razón para este enunciado es que las mujeres han aumentado su comportamiento de dieta y ejercicio en un intento de alcanzar el ideal contemporáneo de ser delgado y físicamente poder estar en forma. Además, para la mayoría de las personas, la apariencia general y la estructura de los cuerpos es un factor importante para lograr la admiración de los demás, particularmente entre las poblaciones femeninas, que tienden a seguir conductas dirigidas a controlar el peso corporal con mayor frecuencia que las poblaciones masculinas (38).

Ávila y colaboradores (16), indican que, en base a la clasificación de los hábitos alimentarios, donde se observó que muchos de los estudiantes presentaron comportamientos saludables, pero los participantes varones presentaron mayor tendencia en malos hábitos alimenticios, ya que tienen un mayor consumo por los alimentos con exceso de grasa y las bebidas gasificadas.

Cabana (24), menciona que los alimentos fuera de casa, conlleva que el adolescente busque consumir alimentos que se caracterizan en grasas con escaso valor nutritivo, ya que mucho de ellos están conformados por grasas saturadas, bajos en fibras, vitaminas, calcio, etc. Esto con el tiempo ocasionara un aumento de peso, y la obtención de algunas enfermedades como la diabetes, o también daños gastrointestinales entre otros.

Torres y colaboradores (20), mencionan que es importante la participación de los centros educativos para que fomenten una alimentación adecuada desde los primeros años de estudio, como también proporcionar estrategias que ayuden a que los estudiantes estén influidos positivamente en tener un desayuno saludable.

#### **4.2 CONCLUSIONES**

- En cuanto a los hábitos alimentarios en los adolescentes predomino el hábito inadecuado
- En cuanto a la dimensión características alimentarias predomino el hábito inadecuado
- En cuanto a la dimensión alimentos no recomendables predomino el hábito inadecuado

#### **4.3 RECOMENDACIONES**

- Socializar estos resultados con las autoridades del establecimiento de salud de la jurisdicción para realizar estrategias de intervención que se basen en el control alimentario y el ejercicio físico de los adolescentes de dicha institución que se encuentren en riesgo.
- Implementar y fomentar la enseñanza de una adecuada alimentación nutritiva.
- Se sugiere realizar una intervención con los padres y adolescentes, donde se le oriente en el adecuado manejo de alimentación.
- Se sugiere realizar estudios con dos o más variables para así relacionarlas y comprender el problema en una mayor dimensión.

- Se recomienda realizar estudios cualitativos o mixtos para comprender el tema de hábitos alimentarios a mayor profundidad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Centro de prensa [sede Web]. Ginebra-Suiza: OMS, 2020 [actualizado 1 de enero de 2020; acceso 15 enero de 2020].
2. Organizaciòn Mundial de la Salud. Alimentación sana [sede Web]. Ginebra-Suiza: OMS, 2018 [actualizado 1 de junio de 2018; acceso 2 enero de 2020].
3. Todendi P, Martínez J, Reuter C, Matos W, Franke S, Razquin C, et al. Biochemical profile, eating habits, and telomere length among Brazilian children and adolescents. Nutrition [revista en Internet] 2020 [acceso 2 de febrero de 2020]; 71: 1-23.
4. Zurriaga O, Quiles J, Gil M, Anes Y, Quiones C, Margolles M, et al. Factors associated with childhood obesity in Spain. the OBICE study: A case-control study based on sentinel networks. Public Health Nutrition [revista en Internet] 2010 [acceso 2 de enero de 2020]; 14(6): 1105-1113.
5. Garcia X, Allué N, Pérez A, Ariza C, Sánchez M, López M, et al. Eating habits, sedentary behaviours and overweight and obesity among adolescents in Barcelona (Spain). Anales de Pediatría [revista en Internet] 2015 [acceso 2 de enero de 2020]; 83(1): 3-10.
6. Gaete V. Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista Chilena de Pediatría [revista en Internet] 2015 [acceso 2 de enero de 2020]; 86(6): 436-443.
7. López C, Treasure J. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. Revista Médica Clínica Las Condes [revista en Internet] 2011 [acceso 2 de enero de 2020]; 22(1): 85-97.

8. Krauskopof D. El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y salud* [revista en Internet] 1999 [acceso 2 de enero de 2020]; 1(2): 1-8.
9. Wu T, Stoots J, Florence J, Floyd M, Snider J, Ward R. Eating Habits among Adolescents in Rural Southern Appalachia. *Journal of Adolescent Health* [revista en Internet] 2007 [acceso 2 de enero de 2020]; 40(6): 577-580.
10. Rodrigues P, Luiz R, Monteiro L, Ferreira M, Gonçalves R, Pereira R. Adolescents' unhealthy eating habits are associated with meal skipping. *Nutrition* [revista en Internet] 2017 [acceso 2 de enero de 2020]; 42: 114-120.
11. Nazan E, Ayranci U, Son O. Eating habits reported by secondary school students in a city of west Turkey. *Eating Behaviors* [revista en Internet] 2006 [acceso 2 de enero de 2020]; 7(4): 348-354.
12. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [sede Web]. Ginebra- Suiza: OMS, 2018 [actualizado 1 de junio de 2018; acceso 2 mayo de 2020].
13. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases [sede Web]. Ginebra- Suiza: WHO, 2003 [actualizado 2 de febrero de 2002; acceso 15 enero de 2020].
14. INEI. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2018. Vol. 53. 2018.
15. Abarca G. El valor de la alimentación. *Revista Costarricense de Ciencias Médicas* [revista en Internet] 2003 [acceso 2 de enero de 2020]; 23(3): 1-2.
16. Ávila H, Gutiérrez G, Martínez M, Ruíz J, Guerra J. Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horizonte sanitario* [revista en Internet] 2018 [acceso 2 de enero de 2020]; 17(3): 217-225.

17. Astoviza M, Socarrás M. Alimentación adecuada para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas. *Revista Cubana de Medicina General Integral* [revista en Internet] 2010 [acceso 2 de enero de 2020]; 26(2): 1-7.
18. Ortiz A, Pereyra I. Estudio sobre las características de la alimentación de los adolescentes uruguayos. *Archivos Latinoamericanos de Nutricion* [revista en Internet] 2015 [acceso 2 de enero de 2020]; 65(2): 97-103.
19. Organización Mundial de la Salud. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente: Desarrollo en la adolescencia [sede Web]. Ginebra- Suiza: OMS, 2020 [actualizado 1 de enero de 2020; acceso 15 enero de 2020].
20. Torres C, Trujillo C, Urquiza A, Salazar R, Taype A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista Chilena de Nutricion* [revista en Internet] 2016 [acceso 2 de enero de 2020]; 43(2): 146-154.
21. Buhociu E, Alexandrescu L, Paşol I. Study on Eating and Life Habits to Romanian Students of 10-11 Years Old. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* [revista en Internet] 2014 [acceso 2 de enero de 2020]; 117: 690-694.
22. Gardi P, Gonzalo L, Medina J. Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes [Internet]. Universidad Nacional de Educación; 2019. Available from: <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3833/TESIS - GARDI LUQUILLAS -GONZALO BUSTAMANTE -MEDINA DÍAZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Alvarado Flores LM, Echegaray Cordova CP. Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa - 2015 [Internet]. Universidad Nacional de Trujillo; 2015. Available from: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/7903/1689.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

24. Cabana E. Hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, de estudiantes [tesis licenciatura]. Puno-Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2016.
25. Ministerio de Salud. Prioridades Nacionales de Investigación en Salud en Perú 2019-2023. Lima-Perú: MINSA. Lima - Perú; 2019.
26. Grove S, Gray J, Burns N. Investigación en enfermería: Desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia. 6a ed. Barcelona - España: Elsevier; 2016. 576 p.
27. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la Investigación. México: McGraw-Hill. 2018. p. 714.
28. Casas J, Repullo J, Donado J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Atención Primaria [revista en Internet] 2003 [acceso 13 de junio de 2020]; 31(8): 527-538.
29. Alvira-Martin F. La encuesta: una perspectiva general metodológica. 2a ed. Madrid - España: Centro de Investigaciones Socioológicas; 2011. 122 p.
30. Grados J. Factores domiciliarios y socioculturales relacionados a hábitos alimentarios en escolares de secundaria Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann [tesis licenciatura]. El Agustino-Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2016.
31. Sanchez M. Ética y Principios Bioéticos que rigen a la enfermería. Managua-Nicaragua; 2018.
32. Carreño Dueñas J. Consentimiento informado en investigación clínica: Un proceso dinámico. Persona y Bioética [revista en Internet] 2016 [acceso 24 de abril de 2018]; 20(2): 232-243.
33. Marasso N, Ariasgago OL. La Bioética y el Principio de Autonomía. Rev Fac Odontol. 2013;1(2):72-8.

34. Siurana J. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. Veritas [revista en Internet] 2010 [acceso el 13 de mayo de 2020]; 22: 121-157.
35. Sanromán R, González I, Villa M. Los principios éticos y las obligaciones civiles. Boletín mexicano de derecho comparado [revista en Internet] 2015 [acceso 9 de abril de 2020]; 48(142): 313-338.
36. Mendoza A. La relación médico paciente: consideraciones bioéticas. Rev Peru Ginecol Obstet [revista en Internet] 2017 [acceso 25 de abril de 2020]; 63(4): 555-564.
37. Organización Mundial de la Salud. Nutrición [sede Web]. Ginebra- Suiza: OMS, 2020 [actualizado 1 de enero de 2020; acceso 15 enero de 2020].
38. Skeie G, Klepp K. Dieting among girls from Hordaland. Tidsskr Nor Laegeforen [revista en Internet] 2002 [acceso 2 de enero de 2020]; 122(18): 27-35.

## **ANEXOS**

## Anexo A. Operacionalización de la variable

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE								
TÍTULO: Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco								
VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
<b>Hábitos alimentarios</b>	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa  Escala de medición: Ordinal	Es el conjunto de prácticas que subordinan la manera en que los individuos seleccionan, disponen y consumen sus alimentos, respaldado por sus recursos, disponibilidad de éstos y su grado de conocimiento alimentario (16).	Es el conjunto de prácticas que subordinan la manera en que los adolescentes del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco, seleccionan, disponen y consumen sus alimentos, respaldado por sus recursos, disponibilidad de éstos y su grado de conocimiento alimentario. Expresado en las características alimentarias y alimentos no recomendables, el cual será medido con el cuestionario de hábitos alimentarios.	<b>Características alimentarias</b>	- Desayuno - Contenido del desayuno - Merienda mañana - Contenido del almuerzo - Omisión del almuerzo - Merienda media tarde - Cena - Contenido de la cena - Frutas - Agua	19 ítems  (1,8,2,3,4,5,6,7,9,11,12,15,16,17,20,18,19,10,22)	-Inadecuado  -Adecuado	<b>Hábitos alimentarios</b>  - 23 a 69: Inadecuado  - 70 a 115: Adecuado  <b>Características alimentarias</b>  - 20 a 60: Inadecuado  - 61 a 100: Adecuado
				<b>Alimentos no recomendables</b>	- Frituras - Dulces - Comida rápida - Bebidas carbonatadas	5 ítems  (13,23,14,21)	<b>Alimentos no recomendables</b>  - 4 a 12: Inadecuado  - 13 a 20: Adecuado	

## Anexo B. Instrumentos de recolección de datos

### INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

#### HÁBITOS ALIMENTARIOS

##### I. PRESENTACIÓN

Sr(a) o Srta.:

Buenos días, soy estudiante de la Universidad Norbert Wiener, estoy realizando un estudio, cuyo objetivo es determinar los hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco. Pedimos su colaboración para que nos facilite ciertos datos que nos permitirán llegar al objetivo de estudio ya mencionado.

##### Aspectos Sociodemográficos

**Edad:** \_\_\_\_ años

**Sexo:** Femenino (  ) Masculino (  )

**Grado:** (  ) Primero (  ) Segundo (  ) Tercero (  ) Cuarto (  ) Quinto

##### II. INSTRUCCIONES GENERALES

Lea detenidamente cada uno de los ítems que se le presentan a continuación y marque con un aspa “X”, la respuesta que usted crea correcta, por cada ítem hay 5 posibilidades de respuesta, elija una de ellas:

- Siempre **S**
- Casi siempre **CS**
- A veces **AV**
- Casi nunca **CN**
- Nunca **N**

Nº		S	CS	AV	CN	N
1	Desayuno todos los días					
2	Mi desayuno contiene alimentos sólidos como: jamonada, queso, aceituna, huevo, palta o pollo					
3	Mi desayuno contiene alimentos sólidos como: pan solo, galletas, biscocho o tostadas (sin nada)					
4	Mi desayuno consiste en un alimento sólido acompañado por líquidos como: leche, quaker, quinua, yogurt, jugo					
5	Mi desayuno consiste en un alimento sólido acompañado por líquidos como: te, anís, manzanilla, emoliente					

6	Mi desayuno es solo un líquido como: leche, quaker, quinua, yogurt, jugo; sin ningún solido acompañado					
7	Mi desayuno es solo un líquido como: te, anís, manzanilla, emoliente; sin ningún solido acompañado					
8	No desayuno para no llegar tarde al colegio					
9	Consumo una comida (lonchera) a media mañana					
10	Consumo frutas antes del almuerzo					
11	Mi almuerzo es solo una entrada o sopa					
12	Mi almuerzo contiene: arroz + pollo, pescado o carne de res + guiso + ensalada					
13	Mi almuerzo contiene: arroz + frituras					
14	Mi almuerzo es comida rápida (kfc, bembos, pizza, etc)					
15	No almuerzo					
16	Consumo una comida a media tarde					
17	Ceno todos los días					
18	Mi cena generalmente contiene los mismos alimentos que del almuerzo					
19	Mi cena generalmente es un lonche					
20	No ceno					
21	Tomo bebidas carbonatadas (gaseosa, cifrut, refrescos)					
22	Tomo como mínimo 4-6 vasos de agua al día					
23	Consumo dulces					

Gracias por su colaboración

## Anexo C. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

**Título del proyecto:** Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco

**Nombre de los investigadores principales:**

Yanina Espinoza Cisneros

**Propósito del estudio:** Determinar los hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco.

**Beneficios por participar:** Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

**Inconvenientes y riesgos:** Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

**Costo por participar:** Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

**Confidencialidad:** La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

**Renuncia:** Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

**Consultas posteriores:** Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a Yanina Espinoza Cisneros, coordinadora de equipo.

**Contacto con el Comité de Ética:** Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al ....., Presidente del Comité de Ética de la Universidad ....., ubicada en la .....

**Participación voluntaria:**

Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

#### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Nombres y apellidos del participante o apoderado	Firma o huella digital
Nº de DNI:	
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos del investigador	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono móvil	
Nombre y apellidos del responsable de encuestadores	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	Firma o huella digital
Nombre y apellido:	
DNI:	
Teléfono:	

Lima, 21 de marzo de 2020

**\*Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado.**

.....  
Firma del participante

## Anexo D. Carta de presentación de permisos correspondientes



Lima, 22 de Octubre de 2019

CARTA N° 08-10-22/2019/DFCS/UPNW

Melissa Carvalho Bruce  
Directora  
Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco

Presente.-

De mi mayor consideración:

Mediante la presente le expreso el saludo institucional y el mío propio y al mismo tiempo solicito a usted la autorización de la Estudiante: YANINA ESPINOZA CISNEROS; perteneciente a la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de esta casa de estudios, para poder llevar a cabo su proyecto de investigación titulado: "HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO PRIVADO LOS REYES ROJOS DE BARRANCO".

Agradecido por su gentil atención a lo solicitado le manifiesto mi especial estima y consideración personal.

Atentamente,



14/11/2019



Dr. Patricia Albert Palmieri  
DIRECTOR (E) DE LA ESCUELA ACADÉMICO  
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



## Anexo E. Confiabilidad del instrumento Hábitos Alimentarios

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,963	36

Anexo F. Evidencia del trabajo de campo (Fotos)

