



**Universidad
Norbert Wiener**

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

**“Hábitos alimenticios y estado nutricional de adolescentes del 4to -
5to grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Melchorita
Saravia-Chincha 2023”**

Para optar el título de Licenciado en enfermería

**AUTOR: PACHAS HUANACUMI, JESÚS ISRAEL
CÓDIGO ORCID: 0000-0002-8511- 7815**

**Asesora:
DRA. UTURUNCO VERA, MILAGROS LIZBETH
CÓDIGO ORCID: 0000-0002-8482-1281**

Lima, Perú

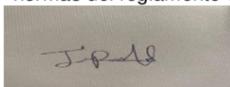
2023

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

Yo, ... **PACHAS HUANACUMI, JESÚS ISRAEL** egresado de la Facultad deCiencias de la Salud..... y Escuela Académica Profesional de ...Enfermería..... / Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "...HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES DEL 4TO - 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MELCHORITA SARAVIA-CHINCHA 2023....." Asesorado por el docente: Dra. Milagros Lizbeth Uturnunco VeraDNI ... 44551282 <https://orcid.org/0000-0002-8482-1281> tiene un índice de similitud de ...18(dieciocho) % con código ____ oid:14912:280648787 ____ 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

PACHAS HUANACUMI, JESÚS ISRAEL Nombres y apellidos del Egresado

DNI: 48714338

DNI:

Firma de autor 2



Firma

Dra. Milagros Lizbeth Uturnunco Vera

DNI: 44551282

Lima, ...26...de.....octubre..... de.....2023.....

**“Hábitos alimenticios y estado nutricional de adolescentes del 4to -
5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita
Saravia-Chincha 2023”**

Línea de investigación:

Salud y bienestar

Asesora:

DRA. UTURUNCO VERA, MILAGROS LIZBETH

CÓDIGO ORCID: 0000-0002-8482-1281

Dedicatoria

El presente estudio se lo dedico a familia por su motivación para continuar en el logro de mis metas y proyectos personales.

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad Privada Norbert Wiener por permitirme formarme en su línea de estudio.

Agradezco a mis docentes por sus enseñanzas.

Agradezco a mi asesora Milagros por su guía para culminar la presente investigación.

Índice

Portada.....	i
Título.....	ii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice.....	vi
Índice de tablas.....	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	xii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Formulación del problema.....	16
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas específicos.....	16
1.3. Objetivos de la investigación.....	17
1.3.1. Objetivo general.....	17
1.3.2. Objetivos específicos.....	18
1.4. Justificación teórica.....	19
1.4.1. Teórica.....	19
1.4.2. Metodológica.....	20
1.4.3. Práctica.....	20
1.5. Limitaciones de la investigación.....	20

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	21
2.1. Antecedentes de la investigación	21
2.2. Bases teóricas	27
2.2.1. Hábitos alimentarios	27
2.2.2. Estado nutricional.....	33
2.3. Formulación de la hipótesis	35
2.3.1. Hipótesis general.....	35
2.3.2. Hipótesis específicas.....	35
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	37
3.1. Método de investigación	37
3.2. Enfoque de investigación	37
3.3. Tipo de investigación	37
3.4. Diseño de investigación.....	37
3.5. Población, muestra y muestreo	38
3.6. Variables y operacionalización	¡Error! Marcador no definido.
3.6.1. Variable: Hábitos alimentarios	¡Error! Marcador no definido.
3.6.2. Variable: Estado nutricional.....	¡Error! Marcador no definido.
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
3.7.1. Técnica:	41
3.7.2. Descripción de instrumentos:	41
3.7.4. Confiabilidad:	42
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	42

3.9. Aspectos éticos.....	43
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	44
4.1. Resultados	44
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados.....	44
4.1.2. Prueba de hipótesis.....	45
4.1.3. Discusión de resultados	51
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	55
5.1. Conclusiones.....	55
5.2. Recomendaciones	57
REFERENCIAS	58
ANEXOS.....	66
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	68
Anexo 2: Instrumentos.....	69
Anexo 3: Aprobación de comité de ética.....	73
Anexo 4: Formato de asentimiento y consentimiento informado	74
Anexo 5: Tablas de frecuencia de las variables de estudio	77
Anexo 6: Carta de aprobación de la institución de recolección de los datos	78
Anexo 6: Informe del asesor de Turnitin.....	¡Error! Marcador no definido.

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución de datos generales de los adolescentes	44
Tabla 2. Tabla cruzada de Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes	44
Tabla 3: Pruebas de normalidad	45
Tabla 4: Correlación de variables Hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes	46
Tabla 5: Correlación entre la dimensión Tipo de alimento de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes.....	46
Tabla 6: correlación entre la dimensión Frecuencia de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes	47
Tabla 7: Correlación entre la dimensión Lugar de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes	48
Tabla 8: Correlación entre la dimensión Tiempo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes	48
Tabla 9. Correlación entre la dimensión Creencias de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes	49
Tabla 10: Correlación entre la dimensión Economía de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes	50
Tabla 11: Frecuencia de la variable Hábitos alimenticios y sus dimensiones	77
Tabla 12: frecuencias de la variable estado nutricional	77

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023. La investigación fue de método hipotético-deductivo, enfoque cuantitativo, tipo aplicada, diseño no experimental y alcance correlacional. La población estuvo conformada por 140 adolescentes con una muestra de 105 adolescentes. El instrumento fue un cuestionario y una ficha de recolección validados y confiables. Los resultados refieren que el 40,0% (42) tuvieron 15 años seguidos de 35,2% (37) de 16 años, en cuanto al sexo el 50,65% (53) fue femenino; los hábitos alimenticios fueron adecuados en las dimensiones: tipo de alimento con 61% (64), frecuencia con 53,3% (56), lugar con 70,5% (74), creencias con 62,9% (66) y economía con 74,3%; mientras que la dimensión tiempo fue inadecuada en el 79,0% (83). El estado nutricional fue normal en el 75,2% (79) de los casos, sobrepeso en el 21% (22) y obesidad en el 3,8% (4), en cuanto a la correlación de variables no se encontró asociaciones significativas entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional siendo $\rho=-0.117$ y $p=0.235$; sin embargo, se encontró asociación significativa entre la dimensión Lugar y el estado nutricional siendo $\rho=0.214$ y $p=0.028$. Conclusión: Los hábitos alimenticios no se relacionan significativamente con el estado nutricional de los adolescentes, por lo que se aceptó la hipótesis alterna y se rechazó la hipótesis nula.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, estado nutricional, adolescentes, enfermería.

Abstract

The objective of this study was to determine the relationship between eating habits and the nutritional status of adolescents in the 4th-5th grade of secondary school at the Melchorita Saravia-Chincha 2023 secondary educational institution. The research was hypothetical-deductive method, quantitative approach, applied type, non-experimental design and correlational scope. The population consisted of 140 adolescents with a sample of 105 adolescents. The instrument was a validated and reliable questionnaire and collection sheet. The results refer that 40.0% (42) had 15 years followed by 35.2% (37) of 16 years, in terms of sex, 50.65% (53) were female; Eating habits were adequate in the dimensions: type of food with 61% (64), frequency with 53.3% (56), place with 70.5% (74), beliefs with 62.9% (66) and economy. with 74.3%; while the time dimension was inadequate in 79.0% (83). The nutritional status was normal in 75.2% (79) of the cases, overweight in 21% (22) and obesity in 3.8% (4), regarding the correlation of variables, no significant associations were found. between eating habits and nutritional status being $\rho=-0.117$ and $p=0.235$; however, a significant association was found between the Place dimension and nutritional status, with $\rho=0.214$ and $p=0.028$. Conclusion: Eating habits are not significantly related to the nutritional status of adolescents, so the alternative hypothesis was accepted and the null hypothesis was rejected.

Keywords: Eating habits, nutritional status, adolescents, nursing.

Introducción

La adolescencia es una etapa de vida sumamente compleja presentando cambios a niveles acelerados en el crecimiento y desarrollo que puede verse beneficiado por una alimentación saludable con hábitos alimenticios adecuados (1).

Los adolescentes se encuentran constantemente sometidos a diversas presiones sociales, personales, emocionales y familiares, es una etapa de vida vulnerable donde el adolescente instaure hábitos que pueden beneficiar o perjudicar la salud, dependiendo si son adecuados o inadecuados, el estado nutricional es considerado como un indicador de salud que es fácil de medir, económico y accesible.

En la presente investigación que los hábitos alimenticios en este grupo poblacional fueron adecuados en la gran mayoría, así como el estado nutricional, sin embargo, aún se encuentra presente alteraciones nutricionales como el sobrepeso y obesidad, además se pudo identificar que el lugar de consumo de alimentos se relaciona con el estado nutricional, siendo datos sumamente importantes, respaldada por los resultados del estudio. El presente estudio siguió la normativa metodológica de la Universidad con sus lineamientos de investigación por lo estructuralmente está diseñada en 5 capítulos, en el capítulo I se presenta el planteamiento del problema, la formulación de problemas, determinación de objetivos, justificación y delimitación; en el Capítulo II se encuentran los antecedentes y la base teórica de ambas variables y la formulación de las hipótesis de estudio; en el Capítulo III se detalla el diseño metodológico del estudio, en el capítulo IV se presentan los resultados, comprobación de hipótesis y el desarrollo de la discusión de resultados; en el capítulo V se presentaron las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La adolescencia es una etapa de vida sumamente compleja debido a que el adolescente, no es niño, pero tampoco es adulto, de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación y Nutrición (FAO); su conducta es constantemente evaluada por una sociedad poco tolerante, afectando el desarrollo de la personalidad y la toma de decisiones del adolescente; el adolescente presenta a niveles acelerados diversos cambios tanto en el crecimiento como en el desarrollo y puede verse beneficiado por una alimentación saludable con hábitos alimenticios adecuados (1).

En el 2021 la OMS reportó que 340 millones de adolescentes y niños en el mundo presentaron sobrepeso y obesidad, además sostiene que la obesidad se ha triplicado desde los setenta hasta la actualidad, a pesar de ser una condición altamente prevenible y ser la principal causa de enfermedades crónico degenerativas y de alta mortalidad, en los países de ingreso bajos y medianos los adolescentes presentan hábitos alimentarios inadecuados con alto consumo calórico que dan lugar a una sobre comunal población obesa en los entornos urbanos (2).

La federación Española de diabetes menciona el 2022 que en España el sobrepeso y obesidad viene afectando al 23,3% 17,3% de los adolescentes menores de 18 años respectivamente, consideran que son patologías relacionadas directamente para el desarrollo y padecimiento de la diabetes mellitus tipo 2, alarman que esta cifras se han venido incrementando hasta en 10 veces por el sedentarismo, alimentación inadecuada a base de grasas transgénicas, inactividad física, entre otros; enmarcan la necesidad de impulsar acciones de educación que

contribuyan a la creación de hábitos saludables en los niños y adolescentes españoles (3).

Al 2023 la región de las Américas: Estado Unidos, México y las Bahamas presentan la tasa más alta de obesidad a nivel mundial según la OMS, el 33,6% de personas entre 5 y 19 años presentó sobrepeso y obesidad a nivel mundial, siendo el principal factor de riesgo de enfermedades como la cardiopatía coronaria, accidentes cerebro vasculares, cáncer, diabetes, enfermedades renales, enfermedades de la vesícula biliar e hipertensión arterial (4).

Estas cifras son similares a las presentadas por México donde se han incrementado las tasas de prevalencia de obesidad y sobrepeso, estimándose en un 39.2% de adolescentes triplicándose desde el 2006, siendo las más afectadas las adolescentes, generando fuerte impacto en la salud y economía de las familias mexicanas por la necesidad de atención médica y gastos mayores de consumo en el hogar; los factores asociados fueron más de dos horas frente a pantallas, el patrón alimenticio con alimentos ricos en grasa y azúcares y añadidos dedicarse al hogar y trabajar y mayor capacidad adquisitiva (5).

Un estudio realizado en Cuba el 2019 refiere que la adquisición de hábitos alimentarios en la adolescencia viene influida por los factores culturales, el entorno social y la presión de medios de comunicación que se traducen en la práctica de hábitos alimentarios erróneos, un 13% de los adolescentes del estudio presentó obesidad, el 25% presentó sobrepeso y un 16% en riesgo de sobrepeso, los hábitos alimenticios se basan en poco consumo de vegetales y frutas, alto consumo de alimentos procesados y ricos en grasa (6).

Los hábitos alimentarios son adquiridos en el crecimiento que coincide con las etapas escolares, es una etapa que debe contar con una base sólida para el mantenimiento adecuado de la salud, los hábitos alimentarios saludables requieren el consumo de nutrientes y aporte energético en base a las necesidades y requerimientos individuales, el mayor consumo de momentos de alimentación en adolescentes en Chile refiere que el almuerzo es la comida de mayor consumo (7).

Un estudio realizado en Argentina menciona que los adolescentes deben afianzar hábitos alimentarios y estilos de vida adecuados en periodos de vida tempranos, debido a que los deseos de independización del adolescente pueden incurrir en conductas que ponen en riesgo su salud actual y futura (8).

Perú es uno de los países de ingresos medianos que también presenta altos índices de malnutrición, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) el 2021 menciona que los peruanos de entre 15 años a más padecen de sobrepeso en un 36,9% mientras que el 25,8% presentó obesidad, siendo las mujeres más afectadas que los hombres, además sostienen que esta es la principal causas de incremento de la mortalidad por enfermedades crónicas, la obesidad está asociada al consumo de alimentos procesados y refinados (9).

Estas patologías también se presentan en Ica, en el año 2020 se estimó que las personas mayores de 15 años presentaron enfermedades como hipertensión arterial en el 19,7% de los casos, siendo los varones más afectados, entre las causas principales se mencionan uso de alcohol, dieta inadecuada con ingesta baja de frutas y verduras y el sobrepeso de la población; el índice de masa corporal fue mayor en mujeres siendo el promedio 28,9 (10).

Asimismo, un estudio realizado en adolescentes de Nazca el 2019 encontró que el 25% presentaron sobrepeso y el 25% presentó obesidad, estando el 50% de la población adolescente en alto riesgo de salud, de éstos el 47% de sobrepeso se presentó en varones mientras que el 53% de obesidad fue reportado en mujeres, siendo las más afectadas (11).

En este sentido, la Institución educativa secundaria Melchorita ubicada en la Provincia de Chíncha, distrito de Grocio Prado alberga a adolescentes que acuden a la institución de diversas condiciones socioeconómicas y culturales, en los que durante las visitas preprofesionales se observa que practican hábitos alimenticios inadecuados y algunos con aparente sobrepeso, debido a los grandes cambios que se presentan en esta etapa de vida considerada como una etapa vulnerable y en base a la problemática planteada nace la siguiente interrogante:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chíncha 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de relación entre “la dimensión tipo de alimento de los Hábitos alimenticios” y el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chíncha 2023?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre “la dimensión frecuencia de consumo de los Hábitos alimenticios” y el estado nutricional de los adolescentes del

4to -5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023?

- ¿Cuál es el nivel de relación entre “la dimensión lugar de los Hábitos alimenticios” y el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre “la dimensión tiempo de los Hábitos alimenticios” y el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre “la dimensión creencias de los Hábitos alimenticios” y el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre “la dimensión economía de los Hábitos alimenticios” y el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023?

1.3.Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los Hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la dimensión tipo de alimento de los Hábitos alimenticios con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión frecuencia de consumo de los Hábitos alimenticios con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión lugar de los Hábitos alimenticios con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión tiempo de los Hábitos alimenticios con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión creencias de los Hábitos alimenticios con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión economía de los Hábitos alimenticios con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

1.4.Justificación teórica

1.4.1. Teórica

El estudio se justifica de forma teórica en base a la búsqueda bibliográfica y de otros estudios que sustentan la importancia de hábitos alimenticios adecuados debido al impacto en el estado nutricional, que es una condición relacionada al consumo y adaptación fisiológica a los nutrientes recibidos en el proceso de alimentación, la importancia de un aporte nutricional radica en las consecuencias de la malnutrición, ya sea por defecto y por exceso, pudiendo presentarse en sobrepeso y obesidad; dadas las estimaciones a nivel mundial sobre el impacto negativo de estas condiciones en la salud de las personas, se recomiendan fomentar hábitos saludables en las etapas de crecimiento y desarrollo. La adolescencia es una etapa vulnerable donde el adecuado seguimiento nutricional sentará las bases de ciertos hábitos en el consumo de alimentos, las buenas prácticas alimentarias deben ser constantemente valoradas, como medida de prevención e intervención oportuna.

Como menciona Dorothea Orem el autocuidado es una acción que debe ser aprendida y aplicada en forma continua de acuerdo a las necesidades de cada individuo en cada etapa de vida (12); el autocuidado nutricional en los adolescentes debe responder a los requerimientos de energía y factores de su entorno, enfermería articula este cuidado en las fases de orientación fomentando el conocimiento necesario en los

adolescentes para el logro de mejores resultados en la formación de hábitos alimenticios.

1.4.2. Metodológica

El estudio se ve justificado de forma metodológica con el uso de cuestionarios validados y confiables para la medición de las variables, además el proyecto siguió las bases metodológicas determinadas por la universidad Norbert Wiener, aplicando en el proceso la metodología de la investigación y los lineamientos de aspectos éticos en la investigación, pretendiendo así que el presente estudio pueda ser empleado en futuras investigaciones que se orienten o tomen como base la investigación presente.

1.4.3. Práctica

En forma práctica el estudio se justifica en base a que los resultados del estudio presentarán datos estadísticos resultados del diseño cuantitativo que mencionen la problemática de estudio y la condición de la variable hábitos alimenticios y la variable estado nutricional de los adolescentes del estudio, pudiendo ser tomados ser tomados en consideración para las posibles mejoras en este grupo poblacional y como medio para intervenciones nutricionales que aporten hábitos nutricionales adecuados.

1.5.Limitaciones de la investigación

En el desarrollo del presente estudio tuvo limitaciones de población dado que se sólo se abordó a los adolescentes del 4to y 5to de secundaria

de la institución. Sin embargo, los resultados pueden ser referentes para estudios futuros que puedan complementar.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Internacionales

En el país de Cuba el 2022 Catalá-Díaz et al. (13), realizó un estudio con el objetivo de: “Identificar el estado nutricional de adolescentes de 8vo grado de escuela secundaria Urbana Carlos Ulloa y su relación con los hábitos alimentarios”. Su estudio fue analítico, transversal y relacional a una población de 346 estudiantes con una muestra de 73 adolescentes, se aplicó un cuestionario validado para la medición de hábitos alimentarios y el estado nutricional mediante la medición antropométrica. Resultados: El predominio fue de sexo femenino con 56,2%, el 4,1% presento bajo peso, el 35,6% sobrepeso y el 16,4% obesidad, principalmente fue en mujeres en un 66,7% de los casos, los hábitos alimentarios fue saludable solo en un 5,4%, el 17,6% no desayuna, el 32,6% desayuna a veces, el 17,6% no meriendan, el 66,8% almuerza; mientras que el 50% manifestó no consumir frutas y el 40% solo consume a veces vegetales; el 54,8% consume proteínas diariamente, el 60,3% no consume pescado: los embutidos son consumidos diariamente en el 27%, el 53,4% consume lácteos diariamente, el 91,8% consume pan diariamente, el 50% consume frecuentemente dulces , el 30% consume frecuentemente confituras y el 20,5% refirió consumirla diariamente, en

cuanta a la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional no se relacionaron directamente, esto puede ser debido a que los malos hábitos nutricionales se presentaron tanto en adolescentes con malnutrición como en aquellos con adecuado estado nutricional.

En Argentina en el año 2022, Fernández y Lacunza. (14), realizaron un estudio con el objetivo de: “Identificar la relación entre las características de personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional de adolescentes de Monteros, Tucumán”. El estudio fue cuantitativo, correlacional a 140 adolescentes a quienes se les aplicó dos cuestionarios de personalidad y de hábitos alimentarios y se les midió antropométricamente. Los resultados señalan que el 41,9% de adolescentes presentó sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida, mientras que el 30,6% tuvo una frecuencia de consumo de alimentarios adecuados. Mientras que la relación entre hábitos alimentarios y el diagnóstico nutricional presentaron asociaciones bajas Conclusión: El sobrepeso y obesidad se vincula con los rasgos de personalidad, hábitos alimentarios, actividad física y estilo de vida de los adolescentes.

En Chile el 2022, Rivera M; et al. (15), realizó un estudio con el objetivo de: “Correlacionar el estado nutricional, hábitos alimenticios y actividad física en adolescentes de primer año básico y medio de la ciudad de Taltal” El estudio fue descriptivo, prospectivo y correlacional a 225 escolares, a quienes se les aplicó una encuesta y se le realizó mediciones antropométricas. Los resultados refieren que el 30,6 presentó sobrepeso, el 19% obesidad y el 4% obesidad severa; en

cuanto a los hábitos alimenticios, el consumo de grasa en las tardes es alto y el 68% realizan actividad física periódica, las creencias de consumo fueron inadecuadas en el 40% y no se encontraron relaciones entre las variables de estudio ni diferencias significativas entre los sexos. El estudio concluye en que los hábitos alimenticios y el estado nutricional no se relacionan; el sobrepeso y obesidad está presente en los estudiantes básicos y medios, las preferencias alimentarias tienen alto contenido graso, y el nivel de actividad física es medio.

En Colombia en el año 2022, Gonzales YN. (16), realizó un estudio con el objetivo de: “Identificar la relación entre los hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional de adolescentes entre 12 y 17 años en un colegio de Bogotá”. El estudio fue descriptivo, correlacional y transversal, la muestra estuvo conformada por 62 adolescentes; para el estado nutricional se usó el IMC, para la actividad física el cuestionario PAQ-A y para los hábitos alimentarios un cuestionario de la EMSIN 2010. Los resultados mostraron que los adolescentes del estudio presentan malos hábitos alimentarios de gran consumo de comida rápida y procesada, fue mayor predominante en los varones con un 24,5%, el 15,34% es sedentario y el 74% presentó un nivel nutricional adecuado. El estudio concluye en que no se encontraron asociaciones estadísticas significativas entre las variables de estudio, sin embargo, los hábitos alimenticios en los adolescentes de un colegio de Bogotá fueron inadecuados.

En Colombia el 2020, Ibañez EA, et al. (17), realizaron un estudio con el objetivo de: “Identificar el estado nutricional, hábitos de consumo de alimentos y nivel de actividad física en estudiantes de 13 a 18 años de la Fundación

Educacional Ana Restrepo del Corral, Bogotá” El estudio fue cuantitativo, descriptivo y transversal con una muestra de 110 estudiantes. Los resultados refieren que el 28,9% presentó sobrepeso, riesgo de delgadez y obesidad, el nivel de actividad física en el 30% fue regular más de 3 veces por semana, los hábitos de consumo de alimentos en el 20% fue de azúcares procesadas. El estudio concluye los varones realizan mayor actividad física que las mujeres, los hábitos de consumo no son adecuados y podrían afectar el rendimiento escolar y afectar el estado de salud de los escolares.

2.1.2. Nacionales

En el Perú el 2022, Peralta RA. (18), realizó un estudio con el objetivo de: “Identificar la relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la institución educativa Zoila Hora de Robles, Chepén”. El estudio fue básica, relacional y no experimental, la muestra estuvo conformada por 175 adolescentes de cuarto y quinto de secundaria, el sobrepeso se valoró mediante las tablas de medidas antropométricas y un cuestionario validado para medir los hábitos alimentarios no saludables. Resultados: el 25% refirió hábitos alimentarios no saludables el 44% leve y el 34% de forma severa; el sobrepeso estuvo presente en el 45%, mientras que el 55% presento estado nutricional normal.

En Perú el año 2019, Córdova CD. (19), realizó un estudio con el objetivo de: “Establecer la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de 4to y 5to nivel secundario de la Institución Educativa Castro de

Quiroz de dos Ejidos Piura”. El estudio fue cuantitativo y correlacional, la muestra estuvo conformado por 69 alumnos, se realizaron mediciones antropométricas para el índice de masa corporal, para medir los hábitos alimenticios se empleó un cuestionario validado. La relación entre las variables fue baja con $p=0,162$, no existiendo una correlación significativa. El estudio concluye que los hábitos alimenticios no se relacionan con el estado nutricional de los estudiantes.

En Perú el año 2019, Chura Y, y Mamani E. (20), realizaron un estudio con el objetivo de: “Demostrar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes de la Institución educativa Básica Regular Guillermo Billingurst, Puerto Maldonado”. El estudio fue descriptivo y correlacional, a 424 estudiantes, se aplicó una encuesta para medir los hábitos alimentarios y se realizó una valoración antropométrica de los estudiantes para valorar el estado nutricional. Los resultados mostraron; el consumo de comidas fue de 3 comidas al día en un 61,8% y el 27,3% menos de 3; el 46,4% consume de 6 a 10 vasos de agua diarios, el 46,36% consume 2 frutas al día, en cuanto al consumo de alimentos procesados el 33,6% lo consume una vez a la semana, el estado nutricional fue adecuado en el 56%. El estudio concluye en que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes con $p=0.000$ ($p<0.05$).

En Perú en el año 2019, Vinces. y Villegas. (21), realizaron un estudio con el objetivo de: “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes del nivel secundario de la Institución educativa Perú

Canadá de Tumbes”. El estudio fue descriptivo y correlacional, la muestra fue de 54 estudiantes, se usó un cuestionario para medir los hábitos alimentarios y para el estado nutricional se tomaron medidas antropométricas. Resultados: el 70,4% presentó un estado nutricional adecuado, el 22,2% presentó sobrepeso y un 7,4% presentó obesidad; los hábitos alimentarios fueron inadecuados en el 92,6%, y el 5,6% presentó hábitos saludables. El estudio concluye en que no se encontró asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional siendo $p=0.166$ ($p>0.05$).

En Perú en el año 2019, Quezada MM. (22), realizó un estudio con el objetivo de: “Determinar los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adolescentes del quinto de Secundaria del José Granda Lima”. El estudio fue transversal, cuantitativo y correlacional, la muestra estuvo conformada por 80 estudiantes, se usó un cuestionario con 20 ítems para valorar los hábitos alimenticios y se controlaron el peso y talla para determinar el IMC. Resultados: el 53% presentó hábitos alimenticios adecuados, el 34% presentó hábitos alimenticios inadecuados, el 64% presentó un estado nutricional según IMC normal, un 3% con sobrepeso, un 5% con delgadez y 1% con delgadez severa. Conclusión: No se encontró asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el IMC de los estudiantes de quinto de Secundaria, siendo $p= 0.159$ ($p>0.05$).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Hábitos alimentarios

Definición: Los hábitos alimentarios son el grupo de conductas previamente adquiridas por las personas, está determinada por la repetición y replicación de costumbres, que guían el proceso de selección, preparación y el consumo de los alimentos, están vinculados principalmente a la cultura y sus características sociales y económicas (23).

Los hábitos alimentarios en los adolescentes se forman en cada persona a través de las experiencias en el hogar y en aprendizajes en la convivencia social en las instituciones educativas pueden ser modificados o condicionados por elementos socioculturales, económicos y hasta religiosos, en base a estos los adolescentes configuran sus hábitos de alimentación, pueden ser susceptibles a modificaciones con intervenciones adecuadas (24).

La OMS refiere que es necesario que se implementen los programas de educación a través de estrategias que mejoren la conducta alimentaria, estos hábitos alimenticios son esenciales para el logro del desarrollo cognitivo y físico, sin embargo, se ve afectado por los constantes cambios y los malos hábitos que pudieran instaurarse generando sobrepeso y obesidad; a medida que pasan los años se han ido disminuyendo el consumo de frutas y verduras a medida que se ha incrementado los alimentos grasos, frituras y bebidas carbonatadas (25).

Adolescencia: Es la etapa de vida que se caracteriza por el paso de la niñez hacia la adultez, en esta etapa se pueden generar diversas modificaciones físicas y emocionales, esta etapa transita entre los 10 y 19 años dividiéndola en dos fases:

- Temprana: que abarca desde los 10-14 años.
- Tardía: Entre los 15 a 19 años.

Los cambios cognoscitivos, físicos y psicosociales influyen en su forma de pensar, sentir y guían la toma de decisiones en la interacción con el medio en el cual se desarrollan; en esta fase suelen implementarse las pautas de comportamiento que incluye: alimentación, ejercicio, consumo de drogas, actividad sexual; pudiendo poner en peligro su salud y las de su entorno. Para que el adolescente logre un desarrollo sano requiere acceso a la información sobre estos temas para optimizar la toma de decisiones, por lo que se deben crear entornos seguros con muchas oportunidades (26).

Los hábitos alimenticios en la adolescencia pueden ser:

- a. Adecuados: Son los que contribuyen a mantener una dieta saludable equilibrada que beneficia al organismo, se caracteriza por un aporte adecuado y moderado de alimentos con variedad y cantidad suficiente para cubrir los requerimientos y necesidades nutricionales para el desarrollo potencial total del adolescente.
- b. Inadecuados: Estos están definidos por los hábitos que afectan el estado nutricional y de salud de las personas, suele estar conformado por alimentos grasos e hipercalóricos que generan sobrepeso y alteran el correcto funcionamiento del funcionamiento del organismo (27).

Factores que influyen en los hábitos alimenticios: para Amigó los factores que influyen en los hábitos y cambios del adolescente se ven influidos por:

- Velocidad del cambio: Debido a la velocidad o rapidez del crecimiento, la imagen corporal puede no ser aceptada, pudiendo generar timidez y ciertas conductas por la apariencia.
- Falta de preparación: El nivel de conocimiento acerca de los cambios que se producen en la adolescencia y la preparación previa influirá en la actitud que adolescente presente frente a sus cambios físicos, el preaviso es una estrategia que puede desarrollar una actitud positiva y natural de los cambios que se irán presentando.
- Expectativas sociales: La autoaceptación física y corporal se verán sumamente influenciadas por la aceptación social de la familia y amigos, si éste se juzga de forma desfavorables puede incitar a conductas negativas nutricionales y alimenticias.
- Estereotipos: En este aspecto los medios de comunicación representan un rol importante, la imagen corporal que “venden los medios” pueden ser empleados como ideales de comparación que pueden influir tanto negativa como positivamente en el adolescente generando aceptación o auto rechazo (28).

Necesidades de nutrición del adolescente: Las necesidades nutricionales se ven relacionadas con el proceso de maduración biológica y los cambios propios del crecimiento, sin embargo, suele verse que los varones presentan una maduración más lenta en relación a las mujeres, a partir de la pubertad existen diferencias en sus necesidades nutricionales, además de otras diferencias como las necesidades de hierro y

ácido fólico por las mujeres y mayor necesidad de proteínas en varones por la formación de la masa muscular (29).

Alimentación saludable en la adolescencia: Una alimentación saludable es necesaria para mantener el organismo adecuadamente sano y fuerte, la importancia tanto en la cantidad como en la calidad de los alimentos son la base de la nutrición, la consolidación de los hábitos alimentarios y la práctica de estilos de vida saludables permiten que se prevenga patologías o trastornos relacionadas a la alimentación y nutrición; estimula las actitudes positivas con rutinas de alimentación saludable, las pautas de protección integral aseguran la actitud de autocuidado responsable y la seguridad alimentaria permite el bienestar familiar, principalmente en niños y adolescentes en desarrollo (30).

Hábitos alimentarios saludables: De acuerdo a la OMS y el Ministerio de salud (Minsa), los hábitos alimentarios deben presentar:

- Ley de cantidad: Un régimen suficiente de alimentos que cubran las necesidades orgánicas y que pueden responder con los procesos de metabolismo.
- Ley de calidad: Todo régimen alimenticio debe ofrecer suficientes nutrientes con alimentos de calidad de acuerdo a las regiones y temporadas.
- Ley de armonía: La proporción de alimentos debe ser adecuada de acuerdo a las sugerencias nutricionales de la OMS siendo 50% hortalizas y verduras, 25% carbohidratos y 25% proteínas, pudiendo variar de acuerdo al estado nutricional de la persona.
- Ley de adecuación: Se debe adecuar de acuerdo a la capacidad que presenta la persona.
- Mantener 5 comidas al día: 3 principales y 2 meriendas

- Mantener una adecuada hidratación: Se recomienda un mínimo de 8 vasos diarios, principalmente entre comidas.
- Consumir los alimentos despacio, se recomienda masticar un mínimo de 20 veces para una descomposición adecuada de los alimentos.
- Limitar el consumo de azúcares, golosinas, refrescos y procesados.
- Mantener prácticas de actividad física y lavado de manos (31).

2.2.1.1. Dimensiones de los hábitos alimentarios

- a) Dimensión tipo de alimento: Los requerimientos nutricionales del adolescente varían de acuerdo a las proporciones, los adolescentes deben consumir en promedio un total de 2050 kcal que se generen de los diversos grupos de alimentos y que estén distribuidos en 3 comidas principales y 2 meriendas, deben contener aproximadamente:
- Desayuno: 410Kcal que equivale al 20% del total energético, puede incluir, leche, pan con queso, fruta.
 - Media mañana: representa el 10% con un 205 de Kcal. Puede ser fruta o yogurt natural
 - Almuerzo: representa el 40% del total de consumo con unas 820 Kcal. Debe contener verduras, arroz o carbohidratos como la papa, yuca; porción de proteína y fruta más líquidos como el agua.
 - Media tarde: representa el 10% con un aproximado de 205 Kcal., puede incluir leche o similar, fruta y un snack saludable.
 - Cena: representa el 20% con 205 Kcal. Similar al almuerzo, pero en menor volumen y mayor aporte de verduras (32).
- b) Dimensión frecuencia de consumo: la mejor defensa ante las deficiencias y excesos es la variedad de alimentos y su frecuencia de consumo, se deben tener

en consideración el tipo de alimento, se aconseja aumentar el consumo de pescado y mínimo 3 veces por semana, sustituyendo las carnes rojas por 1 o 2 veces a la semana, mantener el consumo de aceite de oliva en reemplazo del aceite habitual a 5 veces por semana, las fuentes proteicas del huevo 3 veces a la semana, las frutas, legumbres, nueces, verduras, carbohidratos naturales como: arroz, patatas, cereales y fideos deben mantenerse de forma diaria cuidando las proporciones; así como el agua de forma diaria un mínimo de 8 vasos. Se debe mantener la variedad de verduras para mantener el equilibrio de las vitaminas y oligoelementos (33).

- c) Dimensión lugar: El entorno donde se consumen los alimentos fomenta el desarrollo de hábitos alimenticios adecuados, se debe contar con un espacio adecuado para la alimentación, esto permite que el hábito alimentario sea un proceso conductual que se mantiene a lo largo del desarrollo del adolescente. La evidencia sostiene que en lugares y entornos adecuados puede aumentar el consumo de alimentos saludables. Con la implementación de los programas de apoyo alimenticio en las instituciones educativas, estos se han convertido en espacios que pueden mejorar la nutrición saludable de los adolescentes (34).
- d) Dimensión Tiempo: El proceso alimentario inicia con la masticación para la formación del bolo alimenticio y con ello la absorción de nutrientes, la velocidad de ingesta de los alimentos es sumamente importante, se recomienda que esta dure un mínimo de 20 a 30 minutos, para el cuál se debe masticar adecuadamente cada bocado lo que concentra la atención, mantenerse sentados en la mesa para concentrarse en el ritmo, este tiempo recomendado debe aplicarse en cada comida del día, favorece la digestión y absorción de nutrientes (35).

- e) **Dimensión Creencias:** Durante los cambios y avances tecnológicos de los últimos años, se han producido diversos cambios en los patrones de alimentación, los hábitos alimentarios se basan muchas veces en las creencias de los progenitores y familias y estas a su vez, van influyendo en los adolescentes, que se ve influida por el conocimiento sobre alimentación saludable y la conducta frente al mismo, los hábitos son desarrollados en el entorno familiar donde sus percepciones alimentarias juegan un papel importante en la toma de decisiones (36).
- f) **Dimensión Economía:** El conocimiento sobre alimentación saludable no suele ser el factor determinante en los hábitos de consumo alimentario, el factor económico es el eje central del acceso a la alimentación y nutrición oportuna, muchas familias no cuentan con recursos suficientes para adoptar sus dietas a los requerimientos de la nutrición saludable, muchos hogares disminuyen la porción de proteína por el poco acceso económico que mantienen independientemente del aporte nutricional del alimento (37).

2.2.2. Estado nutricional

Definición: El estado nutricional se define como “el resultado final del balance entre el aporte nutricional y las necesidades de requerimientos del organismo”, este se ve reflejado en las medidas antropométricas y puede verse afectado por conductas alimenticias, como los hábitos alimentarios, el entorno cultural social viene afectando los estilos de vida saludable y con ello los hábitos nutricionales, generando una serie de trastornos metabólicos y malnutriciones (38).

Valoración del estado nutricional: Este puede ser evaluado de acuerdo a las recomendaciones de la OMS mediante la toma de medidas antropométricas.

Dimensiones del estado nutricional:

- a) Dimensión Peso: Hace referencia a la masa de un apersona, puede ser medida en kilogramos, que al ser comparada con la edad del adolescente nos permite estimar si es adecuada o no de acuerdo a los estándares por edad y sexo.
- b) Dimensión Talla: Es la longitud de la persona en centímetros de acuerdo a la edad se mantiene en estándares esperados para la edad y sexo.
- c) Dimensión Índice de masa corporal (IMC): El IMS es un indicador nutricional que relaciona el peso y la talla, es una herramienta de uso frecuente para la valoración del estado nutricional que permite identificar el sobrepeso y obesidad del evaluado, para los adolescentes el IMC se debe comparar en las tablas de estado nutricionales proporcionadas por la OMS, comparándose con la edad y el sexo, no mide la grasa corporal de forma directa pero se correlaciona de forma efectiva determinando el grado de sobrepeso y obesidad del adolescente (39).

Diagnóstico nutricional: De acuerdo al IMC para la edad, se determinará el diagnóstico nutricional de acuerdo a:

- Obesidad: >2 DE
- Sobrepeso: > 1 a 2 DE
- Normal: entre 1 y -2 DE
- Delgadez: <-2 a <-3
- Delgadez severa: <-3 (39).

Teoría de enfermería: Teoría del déficit de Autocuidado Dorotea Orem

Para Dorothea Orem el autocuidado es “Una actividad aprendida por los individuos guiados hacia un objetivo”, el déficit de autocuidado es un modelo que

plantea la importancia de la actuación de enfermería teniendo como referencia las intervenciones a nivel educativo, práctico y de implementación de gestión de enfermería para el cambio de conductas que deben ser mejoradas (40).

El adolescente debe aprender el autocuidado para que de forma consciente practique las conductas de autocuidado de acuerdo a sus necesidades y su capacidad de regulación, en este proceso enfermería se convierte en la fuente que brindará el conocimiento y las pautas para que este autocuidado sea logrado de forma exitosa, en el mantenimiento de hábitos saludables a fin de mantener un estado nutricional adecuado.

2.3. Formulación de la hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

2.3.2. Hipótesis específicas

He1: Existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión tipo de alimento con el estado nutricional de los adolescentes del 4to -5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

He2: Existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión frecuencia de consumo con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

He3: Existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión lugar con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

He4: Existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión tiempo con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

He5: Existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión creencias con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

He6: Existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión económica con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

El método del presente estudio fue el Hipotético-deductivo, como sostienen Rodríguez y Pérez (41), la hipótesis será el punto de inicio para la deducción de lo planteado, donde se verificará o descartará la hipótesis planteada de acuerdo a los resultados siendo un método importante de formulación de nuevos conocimientos.

3.2. Enfoque de investigación

El enfoque del estudio de investigación fue el cuantitativo, dado que emplea la recolección de datos para comprobar la hipótesis planteada, se define como cuantitativo a razón que aplicará el uso de sistemas numéricos de medición para las variables de estudio y su análisis estadístico y en base a los resultados se llegará a las conclusiones posibilitando la interpretación de los resultados y como fundamentan el conocimiento previo de las teorías de comportamiento de las variables de estudio (42).

3.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación del estudio fue aplicada, que permite el uso de técnicas que permiten poner a prueba los conocimientos sobre los fenómenos de estudio, empleando la metodología científica de forma ordenada y metodológica a fin de garantizar que no existan posibles sesgos (43).

3.4. Diseño de investigación

El estudio fue de diseño no experimental, en el cual el investigador no intervendrá en el desarrollo del comportamiento de las variables.

De acuerdo al alcance fue correlacional, los resultados detallarán la frecuencia de la presencia del fenómeno de estudio y sus características.; además de determinar si las variables en un mismo grupo de población se presentan y permite conocer el grado de asociación entre ambas (44).

Según el corte de estudio, fue transversal dado que ambas variables se estudiarán en conjunto en un momento o tiempo determinado, dado que el tiempo no se relaciona con el comportamiento del fenómeno de estudio (45).

3.5. Población, muestra y muestreo

La población estuvo conformada por los adolescentes estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Melchorita Saravia de las secciones de 4to - 5to grado, quienes son 140 estudiantes, en los cuales se tendrá en cuenta los siguientes criterios:

- ✓ Criterios de inclusión
 - Adolescentes de ambos sexos: varones y mujeres
 - Adolescentes que asistan regularmente a la institución
 - Adolescentes que cuente con consentimiento y asentimiento informado

- ✓ Criterios de exclusión
 - Adolescentes que no asistan el día de la evaluación
 - Adolescentes que presenten dificultades visuales o patologías que alteren el crecimiento y desarrollo
 - Adolescentes que no deseen participar del estudio

Muestra y muestreo: La muestra estuvo conformada por 105 adolescentes, para el cálculo de la muestra se aplicó el muestreo aleatorio simple con la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{E^2 (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

N: Tamaño de población: 140

Z: nivel de confianza: 1.96

p: proporción esperada: 0.5

q: variabilidad: p-q=0.5

e: error esperado 5%=0.05

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 140}{(0.05)^2 (140 - 1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{3.84 \times 0.5 \times 0.5 \times 140}{0.0025 (139) + 3.84 \times 0.25}$$

$$n = \frac{0.96 \times 140}{0.3475 + 0.96}$$

$$n = \frac{134.4}{1.31}$$

$$n = 104.5$$

$$n = 105 \text{ adolescentes}$$

3.6. Variables y operacionalización

Tabla 1: Variables y operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Escala de medición	de Escala valorativa
Variable 1: Hábito alimentario	Los hábitos alimentarios son el grupo de conductas previamente adquiridas por las personas, está determinada por la repetición y replicación de costumbres, que guían el proceso de selección, preparación y el consumo de los alimentos, están vinculados principalmente a la cultura y sus características sociales y económicas (23).	Los hábitos alimentarios son aquellas conductas de elección selección y consumo de alimentos de los adolescentes compuesta por dimensiones de frecuencia, lugar, tiempo y economía. Su valoración se obtendrá aplicando un cuestionario de 19 ítems con respuestas de opción múltiple.	Tipo de alimento Frecuencia de consumo Lugar Tiempo Creencias Economía	Ordinal	Adecuado: de 11-18 puntos Inadecuado: <10 puntos
Variable 2: Estado nutricional	Es la condición que presenta la persona siendo el resultado del equilibrio entre el aporte de energía y nutrientes y las necesidades nutricionales (31).	Es el resultado de la evaluación antropométrica de peso y talla que será medido mediante la balanza y tallímetro, para obtener los datos del Índice de masa corporal.	Peso Talla IMC	Ordinal	Obesidad: >2DE Sobrepeso: >1 a-2DE Normal: 1 a 2DE Delgadez: <-2DE-3DE Delgadez severa: <3 DE

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica:

Para la recopilación de datos se empleó como técnica la encuesta para medir la primera variable se aplicará un cuestionario con alternativas de opción múltiple y para la segunda variable se empleará una ficha de recolección de datos recopilando datos de edad, peso, talla e IMC; para Boente: “Consiste en buscar la información valadera y confiable con los datos exactos para interpretarlos y conocer la realidad del problema estudiado” (47).

3.7.2. Descripción de instrumentos:

Instrumento1: Cuestionario de hábitos alimentarios

Este cuestionario fue elaborado por Castillo CB, y Correa RA. En el 2020, consta de 18 preguntas con alternativas de opción múltiple, que tiene en cuenta la frecuencia de alimentos, el lugar, tiempo de ingestión y el factor económico. Al final de la evaluación se puntuarán teniendo como resultados:

- Hábitos alimentarios adecuados: con valores de 11 a 18 puntos
- Hábitos alimentarios inadecuados: menos a 10 puntos (47).

Instrumento 2: Ficha de recolección de datos

Para la medición del estado nutricional se tomarán en cuenta los cuadros o tablas de valoración nutricional empleadas por el Ministerio de salud, a través del indicador $IMC = \text{peso} / \text{talla}^2$, para lo cual se deben de realizar las medidas antropométricas de peso y talla empleando una balanza calibrada con un rango de medición de hasta 150 kilogramos y un tallímetro con rango de medida de 1,40

hasta 1,80 metros y ser comparados en las tablas antropométricas que clasificar al estado nutricional en:

Obesidad > 2DE

Sobrepeso > 1 a 2DE

Normal : 1 a – 2DE

Delgadez < - 2 a – 3DE

Delgadez Severa < 3 DE3. (48)

7.3. Validación

Instrumento 1: Fue validado mediante juicio de expertos obteniendo validez de contenido. Mediante la prueba V de Aiken con un valor de 0.812, siendo validada (47).

Instrumento 2: Al ser una ficha de recolección de datos no requiere validación

3.7.4. Confiabilidad:

Instrumento 1: El instrumento fue sometido a prueba piloto para obtener la confiabilidad mediante la prueba estadística de Alpha de Cronbach, obteniendo 0.86, siendo un instrumento confiable (47).

Instrumento 2: Al ser una ficha de recolección de datos no requiere confiabilidad.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

El procesamiento de datos se llevó a cabo con el programa Excel 2018, donde se desarrollará la tabla de datos codificados, y posteriormente fueron analizados por el programa SPSS versión 22, para el análisis de variables, presentando los resultados en tablas. Para el análisis estadístico de tablas cruzadas

se empleó el chi cuadrado con corrección de Pearson, y para la correlación de variables se efectuó la prueba de normalidad de variables a fin de determinar la prueba estadística, empleando la correlación de Rho de Spearman pudiendo realizar la comprobación de hipótesis.

3.9. Aspectos éticos

Teniendo en cuenta los principios éticos en investigación, en el desarrollo del presente estudio se respetaron los siguientes principios:

Respeto: Este principio centra su atención en el respeto por el propio código ético de la profesión, además de verse expresado en evitar restricciones de los participantes, dado por la edad, sexo, nacional, entre otros.

Autonomía: Se tomó en cuenta la libertad de decisión de cada padre de familia y adolescentes a participar en el estudio, mediante el consentimiento informado, cada encuestado puede sentirse independiente de participar de forma voluntaria.

Beneficencia: El estudio busca en forma indirecta lograr el mayor beneficio para los participantes, al realizar la recogida de datos se mantuvo la seguridad, salvaguardar la integridad, manteniendo el anonimato correspondiente en todo el proceso de los adolescentes que participaron del estudio.

Justicia: Se llevó a cabo la investigación de forma que cada participante pudo ser encuestado, generando la oportunidad a todos de participar siguiendo los lineamientos de la investigación (49).

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

a. Tablas descriptivas simples

Tabla 1. Distribución de datos generales de los adolescentes de 4to - 5to grado de Secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

Datos Generales		<i>f</i>	(%)	Media	Mediana	Moda	DE	Var.
Grado	4to	65	61.9%	0,38	0,00	0	0,488	0,238
	5to	40	38.1%					
Edad	14 años	16	15.2%	1,39	1,00	1	0,860	0,740
	15 años	42	40.0%					
	16 años	37	35.2%					
	17 años	10	9.5%					
Sexo	Femenino	53	50.5%	0,50	0,00	0	0,502	0.252
	Masculino	52	49.5%					
	Total	105	100.0%					

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1 se puede observar que el 61.9% de adolescentes pertenecieron al 4to grado, el 40% tuvo 15 años y el 50.5% fue de sexo femenino seguido del 49,5% de sexo masculino.

b. Tablas cruzadas

Tabla 2. Tabla cruzada de Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de 4to – 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

		Estado nutricional adolescentes			Total	P	
		Normal	Sobrepeso	Obesidad			
Hábitos alimenticios adolescentes	Inadecuado	Recuento	28	12	1	41	
		% del total	26,7%	11,4%	1,0%	39,0%	
	Adecuado	Recuento	51	10	3	64	
		% del total	48,6%	9,5%	2,9%	61,0%	
	Total		Recuento	79	22	4	105
			% del total	75,2%	21,0%	3,8%	100,0%
						0.225	

Fuente: Creación propia

Interpretación: Del total de 105 adolescentes, el 48,6% presentó Hábitos nutricionales adecuado con un estado nutricional normal, y el 39,0% presentó hábitos nutricionales inadecuados y de éstos el 12% presentó sobrepeso y el 26,7% presentó estado nutricional normal. El valor de $p=0,225$ siendo no significativo mediante la prueba de χ^2 de Pearson no existiendo asociación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Tabla 3: Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
<i>Hábitos alimenticios</i>	0.387	105	0.000
Tipo de alimento	0.357	105	0.000
Frecuencia de consumo	0.388	105	0.000
Lugar	0.486	105	0.000
Tiempo	0.406	105	0.000
Creencias	0.464	105	0.000
Economía	0.397	105	0.000
<i>Estado nutricional</i>	0.457	105	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación: Como se observa en la tabla 3 la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov pudo evidenciarse que las variables y dimensiones son menores a 0.05 por lo

que no presentan una distribución normal, entonces para la comprobación de hipótesis emplearemos la prueba estadística de Rho de Spearman para determinar la correlación entre las variables.

Prueba de hipótesis general

Tabla 4: Correlación de variables Hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

	Coeficiente Rho de Spearman	p	N
Hábitos alimenticios-Estado nutricional	-0.117	0.235	105

Fuente: Elaboración propia. Significancia $p < 0.05$

Interpretación: Como se puede observar en la tabla 4, el valor de rho es inferior 0.000 y la significancia $p = 0.235$, no existe una correlación positiva entre las variables. Entonces se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

H_0 : No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

Prueba de hipótesis específica 1

Tabla 5: Correlación entre la dimensión Tipo de alimento de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

	Coeficiente Rho de Spearman	p	N
Tipo de alimento-Estado Nutricional	-0.094	0.235	105

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En los resultados del análisis se observa una nula correlación entre la dimensión variable con una confianza del 99%, por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

Ho1: No existe relación significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión tipo de alimento con el estado nutricional de los adolescentes del 4to -5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

Prueba de hipótesis específica 2:

Tabla 6: correlación entre la dimensión Frecuencia de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

	Coeficiente Rho de Spearman	p	N
Frecuencia de consumo- Estado Nutricional	-0.047	0.638	105

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En los resultados del análisis se observa una nula correlación entre la dimensión y variable con una confianza del 99%, por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

Ho2: No existe relación significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión frecuencia de consumo con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

Prueba de hipótesis específica 3:

Tabla 7: Correlación entre la dimensión Lugar de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

	Coeficiente Rho de Spearman	p	N
Lugar-Estado Nutricional	0.214*	0.028	105

Fuente: Elaboración propia. *La correlación es significativa en el nivel 0,05.

Interpretación: En los resultados del análisis se observa una correlación positiva con un 99% de confianza. Por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

He3: Existe relación significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión lugar con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

Prueba de hipótesis específica 4:

Tabla 8: Correlación entre la dimensión Tiempo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

	Coeficiente Rho de Spearman	p	N
--	--------------------------------	---	---

Tiempo-Estado	-0.021	0.831	105
Nutricional			

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En los resultados del análisis se observa una correlación baja con un 99% de confianza. Por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

Ho4: No existe relación significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión tiempo con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

Prueba de hipótesis específica 5:

Tabla 9. Correlación entre la dimensión Creencias de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

	Coeficiente Rho de Spearman	P	N
Creencias-Estado	-0.086	0.385	105
Nutricional			

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En los resultados del análisis se observa una correlación muy baja con un 99% de confianza. Por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

Ho5: No existe relación significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión creencias con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

Prueba de hipótesis específica 6:

Tabla 10: Correlación entre la dimensión Economía de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

	Coeficiente Rho de Spearman	p	N
Economía-Estado Nutricional	-0.172	0.079	105

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En los resultados del análisis se observa una correlación negativa con un 99% de confianza. Por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

Ho6: No existe relación significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión económica con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.

4.1.3. Discusión de resultados

Como se observaron en los resultados del análisis de la hipótesis general, no existe relación significativa entre las variables Hábitos alimenticios y estado nutricional de los adolescentes del 4to y 5to de secundaria de Melchorita Saravia Chíncha, lo cual indica que en esta población los hábitos alimenticios no se relacionan con el estado nutricional de esta población, pudiendo existir otros factores como los genéticos u otros que afecten esta condición, estos resultados fueron similares a los Catalá Díaz et al, quienes concluyeron que uno de los factores determinante en sus hallazgos fueron que los hábitos nutritivos inadecuados se presentaron tanto en adolescentes con malnutrición como en adolescentes con adecuado estado nutricional (13).

Estos resultados también fueron similares a los de Rivera et al. (15) quienes en su estudio no encontraron diferencias significativas entre los estudiantes con hábitos nutricionales adecuados y los estudiantes con hábitos nutritivos inadecuados.

La adolescencia es una etapa de en la que la alimentación saludable es sumamente importante por las necesidades nutricionales de los adolescentes es alta y las constantes transformaciones físicas (30), si bien no se encontraron una relación significativa en el presente estudio, no se debe de dejar de evaluar periódicamente los hábitos nutricionales y el estado nutricional para así poder intervenir oportunamente en aquellos adolescentes que mantengan hábitos inadecuados y presenten estados de malnutrición ya se por exceso o por defecto, las intervenciones de enfermería en la etapa de vida Adolescente son sumamente importantes y deben mantenerse como intervenciones de prevención.

En cuanto a la comprobación de la hipótesis específica 1, la dimensión Tipo de alimentos de los hábitos alimenticios no se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes, estos resultados fueron similares a los de Chura y Mamani, quienes en su estudio que de acuerdo al tipo de alimentos el consumo de alimentos procesados fue escaso por lo que no se relacionó al estado nutricional de los adolescentes. (20) Estos puede deberse a que en esta dimensión fue de resultado adecuado, el consumo de alimentos procesados es nulo o escaso.

Asimismo, la hipótesis específica 2 la correlación entre la dimensión frecuencia de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional no es estadísticamente significativa, estos resultados son similares a los de Fernández y Lacuza (14) quienes en su estudio encontraron que, en cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos adecuado, lo que generó que la asociación sea baja. La frecuencia de consumo de alimentos recomendada por la OMS es de 3 comidas principales y 2 meriendas (31), lo cual fue adecuado en la población del presente estudio.

En cuanto a la hipótesis específica 3, la correlación entre la dimensión lugar de los hábitos alimenticios y el estado nutricional fueron significativas siendo $p=0.028$, esto hace referencia a la importancia del lugar de consumo de alimentos dado que fomenta el desarrollo de los hábitos saludables, debiendo para ello contar con el espacio adecuado pudiendo mejorar el proceso de nutrición saludable en los adolescentes (34). El lugar de alimentación según lo mencionado en la base teórica es sumamente importante, por lo que se debe fomentar el uso de espacios adecuados tanto en el hogar como en la institución y así reforzar el proceso nutricional del adolescente.

En cuanto a la hipótesis específica 4, la correlación entre los hábitos alimenticios en su dimensión tiempo no se correlacionó con el estado nutricional de los adolescentes, al respecto estos resultados son similares a los de quienes en su investigación determinaron que a pesar que los adolescentes presentaron horarios inadecuados de alimentación, los hábitos alimenticios no se relacionaron con el estado nutricional de los adolescentes de su investigación (19).

Así la comprobación de la hipótesis específica 5, la correlación entre la dimensión creencias de los hábitos alimenticios y el estado nutricional no fueron significativas, este resultado es similar al de Rivera (15) quien entre sus resultados sostuvo que las creencias de consumo de alimentos fueron inadecuadas y no se relacionaron con el estado nutricional. Las creencias en el consumo de alimentos se desarrollan en los entornos familiares desde sus percepciones que juegan un papel sumamente importante en la toma de decisiones (36). Estos resultados sugieren que, en este grupo poblacional de estudio, las creencias no influyeron en el estado nutricional que en mayor proporción fue normal.

La hipótesis específica 6, la dimensión economía de los hábitos alimenticios y el estado nutricional no se relacionaron significativamente con el estado nutricional. La base teórica hace referencia que la economía es el eje central del acceso a la alimentación y nutrición oportuna (37), sin embargo, en el presente estudio no se correlacionó con el estado nutricional, pudiendo deberse a que fue adecuado tanto en los adolescentes con un estado nutricional normal como en el sobrepeso y obesidad. Sin embargo, no deja de ser un componente esencial en cuanto al acceso de una nutrición adecuada, pero además debe ser guiada por el profesional pertinente, enfermería es el profesional que realiza diversas intervenciones en los adolescentes y en razón a sus evaluaciones periódicas en

conjunto puede establecer estrategias que fomenten los hábitos nutricionales adecuados en los adolescentes, por el alto grado de vulnerabilidad que representa esta etapa además de la creciente necesidad de identidad que en esta etapa se presenta y en donde quizás se instauren los cimientos de la nutrición que mantendrá a lo largo de su vida joven y adulta.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primera: Se determinó que no existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la Institución educativa secundaria Melchorita, siendo $Rho=-0.117$ y $p=0.235$.

Segunda: Se determinó que la dimensión tipo de alimento de los hábitos alimenticios no se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la Institución educativa secundaria Melchorita, siendo el valor de $Rho -0.094$ y $p=0.235$.

Tercera: Se determinó que la dimensión frecuencia de consumo de los hábitos alimenticios no se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la Institución educativa secundaria Melchorita, siendo el valor de $Rho -0.047$ y $p=0.638$.

Cuarta: Se determinó que la dimensión lugar de los hábitos alimenticios se relacionó con el estado nutricional de los adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la Institución educativa secundaria Melchorita, con una correlación positiva baja ($rho=0.214$) y estadísticamente significativa ($p=0.028$).

Quinto: Se determinó que la dimensión tiempo de los hábitos alimenticios no se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes del 4to

y 5to de secundaria de la Institución educativa secundaria Melchorita, siendo el valor de Rho -0.021 y $p=0.831$.

Sexto: Se determinó que la dimensión creencias de los hábitos alimenticios no se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la Institución educativa secundaria Melchorita, siendo el valor de Rho -0.086 y $p=0.385$.

Séptimo: Se determinó que la dimensión economía de los hábitos alimenticios no se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la Institución educativa secundaria Melchorita, siendo el valor de Rho -0.172 y $p=0.079$.

5.2. Recomendaciones

1. Se recomienda que se continúen con las actividades preventivas y promocionales desde la perspectiva nutricional a fin de fortalecer los hábitos nutricionales adecuados y fomentar estilos de vida saludable en aquellos adolescentes con sobrepeso y obesidad, creando una evaluación conjunta con el equipo de salud.
2. Se recomienda a los directivos de la institución educativa a coordinar frecuentemente entornos que favorezcan el consumo de meriendas saludables dentro de la institución educativa.
3. Se recomienda generar estrategias de trabajo continuo y favorecer la participación activa de los padres o tutores dado que como lo implica las evidencias son un pilar esencial en la instauración de hábitos alimenticios adecuados y un estado nutricional acorde al IMC del adolescente.

REFERENCIAS

1. Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la Alimentación. Guía Metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición. Honduras. Secretaría de Educación. 2010. [Consultado el 10 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am283s/am283s.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. Centro de prensa. Obesidad y sobrepeso. [Internet]. 9 de junio del 2021. [Consultado el 10 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. CyP_FEDE. Obesidad, diabetes tipo 2 y adolescencia. [Internet]. España. Federación española de diabetes. 18 de julio, 2022. [Consultado el 11 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://fedesp.es/noticias/obesidad-diabetes-tipo-2-adolescencia/>
4. Organización Panamericana de la Salud. Prevención de la Obesidad. Temas. [Internet]. 10 de enero; 2023. [Consultado el 11 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
5. Medina-Zacarias MC. et al. Factores de riesgo asociados con sobrepeso y obesidad en adolescentes mexicanas. Salud Pública de México. Vol. 62 N° 2, marzo-abril 2020.
6. Pampillo T; Arteché N; y Méndez-Suárez MA. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar Mixto. Rev. Ciencias Médicas. 2019; 23(1):99-107.
7. Ibarra J, Hernández CM, y Ventura-Vall-Lovera C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev Esp Nutr Hum. 2019; 23(4): 292-301.

8. Paz C. Hábitos alimentarios y preferencias de los adolescentes. [Tesis de Licenciatura]. Buenos Aires. Universidad de San Andrés: 2019. Disponible en: <https://repositorio.udesa.edu.ar/jspui/handle/10908/17010>
9. Gobierno del Perú. Nota de prensa: Minsa 15 millones de personas tiene sobrepeso y obesidad. [Internet]. Lima; 23 de julio del 2022. [Consultado el 14 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad%20c>
10. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Ica: Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2020. [Pdf en Internet]. 2020. [Consultado el 14 de mayo del 2023]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/departamentales_en/Endes11/pdf/Ica.pdf
11. Sanca JA. Hábitos alimenticios y obesidad en los alumnos de la Institución Educativa N° 22401 “María Reiche” de Nasca, 2019. [Tesis de Licenciatura] Ica. Universidad Autónoma; 2019. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/635/1/Sanca%20Mendoza%20Jose%20Abelardo.pdf>
12. Naranajo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Orem. Gaceta médica espirituana. Diciembre; 2017 19(3).
13. Catalá-Díaz Y, Hernández-Rodríguez Y, del Toro-Cambara A, González-Castro K, García-Fernández M, Catalá-Rivero Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2023 [citado: 10 de mayo del 2023]; 27(2023): e5759. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759>

14. Fernández NN; Y Lacunza AB. Características de personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional. Estudio en adolescentes con sobrepeso y obesidad en Monteros, Argentina. Rev. Salud Pública. [Internet].2020. [Citado el 15 de mayo del 2023]; 22(1):69-76; 2020. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2020.v22n1/69-76/es/>
15. Rivera M, Solari G, Solari B, Wall A, y Peralta M. Comparison of nutritional status, habitual food consumption and physical activity habits of schoolchildren in the city of Taltal, Chile. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020 [Citado el 15 de mayo del 2023];47(2):264-271. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200264&lng=en. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200264>.
16. Gonzales YN. Hábitos alimentarios, nivel de actividad física y estado nutricional de los adolescentes de un colegio privado, Bogotá, Colombia. [Tesis de licenciatura]. Colombia; 2022. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/40070/TRABAJO%20ODE%20GRADO%20YULI%20NATHALIE%20GONZALEZ%20RINCON.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
17. Ibañez EA, Rodríguez G; Garzón J; Quintero MC; y Amaya LM. Evaluación antropométrica, hábitos alimentarios y actividad física de adolescentes escolarizados en Bogotá, Colombia. Rev. Research, Society and Development. Vol. 12, N°4 e14712432955 [Internet], 2023. [Consultado el 15 de mayo del 2023]. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i4.32955>
18. Peralta RA. Relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén 2022. [Tesis de

- licenciatura]. Trujillo. Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/110829/Peralta_GRA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Córdova CD. Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura-2019. [Tesis de licenciatura] Perú. Universidad César Vallejo; 2020. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40343>
20. Chura Y, y Mamani E. Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular Guillermo Billingurts, Puerto Maldonado, 2019. [Tesis de licenciatura] Perú. Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios; 2019. Disponible en: <https://repositorio.unamad.edu.pe/handle/20.500.14070/677?show=full>
21. Vines Y. y Villegas DM. Universidad Nacional de Tumbes. Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019. [Tesis de licenciatura]. Tumbes; 2019. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/762/TESIS%20-%20VILLEGAS%20Y%20TINEDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Quezada MM. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adolescentes de quinto año de secundaria de la institución educativa José Granda Lima 2019. [Tesis de licenciatura]. Lima, Universidad Cesar Vallejo; 2019. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40172>
23. Secretaría de salud. Norma oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012: Servicios básicos de salud en promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios de orientación pp58-22. México;2013.

24. Barriguete MJA. Para entender la alimentación. Pp. 102. Ed. Nuestra Era. México; 2013.
25. Velásquez M; Goñi F. Estrategia pedagógica para el mejoramiento de los hábitos alimenticios. Rev. Horizontes. Inv. Cs. Edu. La Paz, Vol.5, N°21, pp 266-280;2021. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642021000500266&script=sci_arttext
26. Organización mundial de la Salud. Temas de salud: Salud del adolescente. Ginebra; 2021. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
27. Soto P, Masalan P, Barrios S. La educación en salud, un elemento central del cuidado de enfermería la educación en salud un elemento central del cuidado de enfermería. Revista médica clínica Las Condes. 2018 junio; 29(3).
28. Amigó E. Adolescencia y deporte. Editorial Inde. Barcelona; 2004.
29. Celada J. Rehabilitación en anorexia y bulimia nerviosa: Pasos para la recuperación de pacientes y familias. Edit. Ensa. Madrid; 2003.
30. Alvarado I, Montenegro L. y García O. Formación de hábitos alimenticios y estilos de vida saludables. Ministerio de educación y deportes. pp.36-37. España;2010.
31. Ministerio de salud. Nutrición por etapas de vida: alimentación adolescente. Perú; 2016. Disponible en: <http://ftp2.minsa.gob.pe//descargas/ogc/especiales/2007/nutricion/archivos/alimentacion-adolescente.pdf>.
32. Instituto Nacional de Salud. Alimentación saludable en la adolescencia. Lima; 2023. Disponible en:

- <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adolescentes/porciones-recomendadas/adolescentes-de-12-14-anos-0>
33. Madruga D, y Pedrón C. Alimentación del adolescente. [Internet]. {Consultado el 20 de mayo del 2023}. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf
34. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. La importancia del entorno escolar en la alimentación de niños, niñas y adolescentes: Las horas en la escuela cuentan para su nutrición. México; 2022. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-adolescentes>
35. Gottau G. Importancia de comer despacio. [Internet] España; 2013. Disponible en: <https://www.directopaladar.com/salud/comer-despacio-por-que-y-como-lograrlo#:~:text=Comer%20despacio%20implica%20realizar%20una,minutos%20a%20una%20comida%20completa.>
36. Schnel M. Creencias y alimentación. An Venez Nutr [Internet]. 2014 [citado el 20 de mayo del 2023]; 27(1): 88-95. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100013&lng=es.
37. Gutierrez F. El factor económico es el culpable de una mala alimentación. Revista Pesquisa Javeriana. [Internet]. 2022. [Citado el 20 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/el-factor-economico-es-el-culpable-de-una-mala-alimentacion/>
38. Mei Z, Grummer-Strawn LM, Pietrobelli A, Goulding A, Goran MI, Dietz WH. Validity of body mass index compared with other body-composition screening

- indexes for the assessment of body fatness in children and adolescents. *American Journal of Clinical Nutrition* 2002;7597–985.
39. Ministerio de salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. [Internet]. [consultado el 20 de mayo del 2023]. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/04/964892/rm_283-2015-minsa.pdf
40. Naranajo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Orem. *Gaceta médica espirituana*. 2017 Diciembre; 19(3).
41. Rodríguez A. y Pérez AO. Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. [Pdf en internet]. Artemisa. *Revista EAN*, 82, pp. 179-200. Método hipotético-deductivo. 2017. [Acceso 23 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
42. Galguera L. y Blanqueto C.G. Los enfoques cuantitativo y cualitativo de la investigación científica. [Pdf en línea]. Universidad de Columbia: ¿Qué características posee el enfoque cuantitativo de investigación? Capítulo 1; parte 2. Centro de recursos en línea pp.1-21. [Acceso 22 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://6qvwxpjda8.execute-api.eu-west-1.amazonaws.com/docs/OCULViN75jj74TaSpiuC4i9-OXgCBs?sig=0a1bf74816d574b95e9803ca9e39370d33868575311eeab88624c88117d87916>.
43. Tipo de investigación científica. Instituto Claret. [Pdf en línea]. Pág. 2, pp 1-7 [Acceso 23 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://institutoclaret.cl/wp-content/uploads/2020/03/3%C2%B0-Taller-de-investigaci%C3%B3n-semana-30-marzo.pdf>

44. Fernández W. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. [Pdf]. 2021. Pág. 3. pp.1-7.
45. Díez CB, y Martínez MI. Definición del alcance de la investigación que se realizará: exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo. Capítulo 5. [Pdf]; pág. 95, pp.88-100.
46. Boente-Boente A. Metodología de la investigación. Revista de producción, Ciencias e Investigación, 6(42); [internet] 2019. Disponible en: https://www.academia.edu/40436132/Metodologia_de_la_investigacion_2019
47. Castillo CB, y Correa RA. Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional de los adolescentes de una institución Educativa, La esperanza-2020. [Tesis de licenciatura]. Trujillo; 2020. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/55989/Castillo_DL_CCB-Correa_HRA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
48. Instituto Nacional de Salud. Tabla de valoración nutricional antropométrica del adolescente. [Internet]. Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/herramientas Educativas/1_preencion%20riesgo.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/herramientas_Educativas/1_preencion%20riesgo.pdf)
49. Martínez N. La ética y la investigación en enfermería. Rev. Cubana Enfermería Vol. 26 N°1, La Habana; 2010. [Acceso 18 de abril del 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192010000100006#:~:text=La%20%C3%A9tica%20en%20la%20profesi%C3%B3n,justicia%20que%20describe%20la%20segunda.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo los Hábitos alimenticios se relacionan con el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023? <p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo “la dimensión tipo de alimento de los Hábitos alimenticios” se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023? ¿Cómo “la dimensión frecuencia de consumo de los Hábitos alimenticios” se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023? ¿Cómo “la dimensión lugar de los Hábitos alimenticios” se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023? ¿Cómo “la dimensión tiempo de los Hábitos alimenticios” se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023? ¿Cómo “la dimensión creencias de los Hábitos alimenticios” se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023? ¿Cómo “la dimensión economía de los Hábitos alimenticios” se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023? 	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación entre los Hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023. <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar la relación entre “la dimensión tipo de alimento de los Hábitos alimenticios” con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023. Identificar la relación entre “la dimensión frecuencia de consumo de los Hábitos alimenticios” con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023. Identificar la relación entre “la dimensión lugar de los Hábitos alimenticios” con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023. Identificar la relación entre “la dimensión tiempo de los Hábitos alimenticios” con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023. Identificar la relación entre “la dimensión creencias de los Hábitos alimenticios” con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023. Identificar la relación entre “la dimensión economía de los Hábitos alimenticios” con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023. 	<p>Hipótesis general</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.</p> <p>Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>He1: Existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión tipo de alimento con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.</p> <p>He2: Existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión frecuencia de consumo con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.</p> <p>He3: Existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión lugar con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.</p> <p>He4: Existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión tiempo con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.</p> <p>He5: Existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión creencias con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.</p> <p>He6: Existe relación estadísticamente significativa entre los Hábitos alimenticios en su dimensión economía con el estado nutricional de los adolescentes del 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023.</p>	<p>Variable 1: Hábitos alimentarios</p> <ul style="list-style-type: none"> Tipo de alimento Frecuencia de consumo Lugar Tiempo Creencias Economía <p>Variable 2: Estado nutricional</p> <ul style="list-style-type: none"> Peso Talla IMC 	<p>Tipo de investigación:</p> <p>Método y diseño de la investigación:</p> <p>Método hipotético deductivo</p> <p>Diseño no experimental, nivel correlacional y transversal</p> <p>Población muestra:</p> <p>Población 140 adolescentes</p> <p>Muestra 105 adolescentes mediante muestreo aleatorio simple</p>

Anexo 2: Instrumentos

Instrumento 1: “Cuestionario de hábitos alimentarios en adolescentes”

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

El presente cuestionario tiene como objetivo recolectar los datos para evaluar los hábitos alimenticios que presentes los adolescentes del 4to - 5to grado de Secundaria de la Institución Melchorita Saravia Chincha 2023.

Código:000

Instrucciones: lea atentamente las preguntas, llene los datos solicitados y marque la alternativa que considere correcta, se le recuerda que todas son respuestas son válidas, y son anónimas por lo que se le reitera la veracidad en las respuestas.

I. Datos generales:

- i. Grado:
- ii. Edad:
- iii. Sexo:

II. Hábitos alimentarios

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

- a) Cifrut, frugos, galletas, papas lays.
- b) Quinoa, avena, leche, huevo, pan con palta, tortilla, aceitunas.
- c) Sopas, frituras, salchipapa, salchipollo, pan con mantequilla, pan con mermelada, té, café.

2. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el almuerzo?

- a) Hamburguesas, bizcochos, galletas y gaseosas
- b) Sopa, arroz, papas, fideos, pan, camotes
- c) Carnes, pescado, menestras, ensaladas y refrescos naturales, agua.

3. La cena que consumes es:

- a) Hamburguesas, salchipollo y pollo broaster
- b) Jugo de frutas, avena, yogurt y pan con palta, queso.

4. ¿En la media mañana que alimentos consumes?

- a) Snack (papas lays, chizitos y chifles)
- b) Golosinas, hamburguesas, galletas, chocolates.

- c) Frutas, pan con queso, pan con pollo, pan con palta, jugo de manzana, quinua.

5. ¿En la media tarde que alimentos consumes?

- a) Snack (papas lays, chizitos y chifles)
- b) Golosinas, hamburguesas, galletas, chocolates.
- c) Frutas, pan con queso, pan con pollo, pan con palta, jugo de manzana, quinua.

6. ¿Dónde consumes tus alimentos?

- a) En restaurantes
- b) En el colegio
- c) En mi casa

7. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de alimentos en el desayuno?

- a) Menor a 10 minutos
- b) Entre 10 y 20 minutos
- c) Más de 20 minutos

8. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de alimentos en el almuerzo?

- a) Menor a 10 minutos
- b) Entre 10 y 20 minutos
- c) Más de 20 minutos

9. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de alimentos en la cena?

- a) Menor a 10 minutos
- b) Entre 10 y 20 minutos
- c) Más de 20 minutos

10. ¿Tomas desayuno todos los días?

- a) Si
- b) A veces
- c) No

11. ¿Almuerzas todos los días?

- a) Si
- b) A veces
- c) No

12. ¿Cenas todos los días?

- a) Si
- b) A veces

c) No

13. ¿Cuál es la cantidad de líquidos que consumes diariamente?

a) 2 vasos de agua

b) 4 vasos de agua

c) 8 vasos de agua

14. En el colegio he recibido capacitación sobre temas de alimentación saludable en adolescentes

a) Si

b) No

15. Antes de comprar los alimentos lees las etiquetas con información nutricional de los alimentos

a) Si

b) No

16. ¿Cuál crees que son los alimentos saludables?

a) Golosinas, galletas, snack y frugos, pan, fideos

b) No sé

c) Frutas, verduras, lácteos, carnes

17. ¿Crees que los alimentos procesados que venden en los supermercados son saludables?

a) Si

b) No

18. Llevas propina al colegio

a) Si

b) No

Instrumento 2: Ficha de recolección de datos antropométricos

Código:**Grado:****Edad:****Sexo:****Peso:****Talla:****IMC:**

Diagnóstico nutricional:

Anexo 3: Aprobación de comité de ética


**COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA
INVESTIGACIÓN**
CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 12 de julio de 2023

Investigador(a)
Jesús Israel Pachas Huanacuni
Exp. N°: 0648-2023

De mi consideración:

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

- Protocolo titulado: **"Hábitos alimenticios y estado nutricional de adolescentes de 4to-5to grado de secundaria de la institución educativa secundaria Melchorita Saravia-Chincha-2023" Versión 02 con fecha 27/06/2023.**
- Formulario de Consentimiento Informado **Versión 02 con fecha 24/05/2023.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Jesús Israel Pachas Huanacuni y a los investigadores colaboradores (no aplica)

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

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

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

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

Atentamente,



Yenny Marisol Bellido Fuente
Presidenta del CIEI-UPNW



Avenida República de Chile N°432 Jesús María
 Universidad Privada Norbert Wiener
 Teléfono: 706-5555 anexo 3290 Cel. 981-000-698
 Correo comite.etica@unwimercado.pe

Anexo 4: Formato de asentimiento y consentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

El Bachiller Pachas Huanacumi, Jesús Israel le envía un cordial saludo a través del presente, soy egresado de la Escuela profesional e Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener y me encuentro realizando recopilación de información sobre: “HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES DEL 4TO - 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MELCHORITA SARAIVIA-CHINCHA 2023”, motivo por el cual, le solicito el asentimiento para que participe del presente estudio. De aceptar participar a continuación completa los datos y firma en la parte inferior, se recuerda que su participación es completamente anónima, ante cualquier duda puedes comunicarte con el investigador al número: 920879674, o al correo: jpachash30@gmail.com

El investigador:..... me ha invitado a participar del proyecto en mención líneas arriba, ante las orientaciones y explicaciones recibidas, ACEPTO participar de la actividad a la que me ha invitado, declaro que he leído el presente documento y recibí una copia del mismo, además que he entendido la información brindada.

Grocio Prado.....de.....del 2023.

Firma del estudiante

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre o madre de familia:

Me presento, soy el Bachiller El Bachiller Pachas Huanacumi, Jesús Israel, le envío un cordial saludo a través del presente, soy egresado de la Escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener y me encuentro realizando recopilación de información sobre: “HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES DEL 4TO - 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MELCHORITA SARAVIA-CHINCHA 2023”.

Propósito de estudio: Lo invitamos a autorizar la participación de su menor hijo(a) cuyo propósito es recopilar la información sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional, a fin de conocer la situación de estas condiciones.

Procedimientos: Si usted autoriza la participación de su menor hijo (a) en el presente estudio, se desarrollará de la siguiente manera: usted leerá y firmará el consentimiento informado, recibirá una copia; luego se procederá en una fecha coordinada con usted a la toma de medidas antropométricas como son el peso y la talla, además se le entregará un cuestionario a su menor hijo(a) el cual responderá de forma anónima marcando con una X las alternativas que considere correcta. Esto puede demorar aproximadamente unos 30 minutos.

Riesgos: El participar del presente estudio no genera ningún riesgo para su menor hijo(a)

Beneficios: Usted se beneficiará en el proceso y marco de atención de enfermería, de acuerdo a los resultados se conocerá el estado nutricional de su menor hijo(a) y se podrían plantear estrategias de mantenimiento o mejora de su estado nutricional de acuerdo al caso. Su participación no incluye beneficios económicos.

Confidencialidad: Todos los datos del menor serán mantenidos en confidencia, los instrumentos serán conocidos por numeración y no exigen ningún dato de identificación personal.

Derechos del participante: Si Ud. o su menor Hijo (a) se sintieran incómodos o ya no desea participar, se pueden retirar en cualquier etapa del proceso de investigación o decidir su no participación en el mismo. Además puede comunicarse con el investigador a los números 920 879 674 o si lo prefiere con el presidente del Comité de ética de la Universidad Privada Norbert Wiener al siguiente número.....o al mail: Comité.etica@uwiener.edu.pe

Consentimiento:

YO.....padre, madre o tutor del menor..... deaños, ACEPTO VOLUNTARIAMENTE la participación de mi menor hijo (a) del presente estudio, comprendo las consideraciones de participar en el presente estudio, también entiendo que puedo decidir la no participación o retirarme del estudio en cualquier etapa sin que esto suponga alguna dificultad, aunque haya aceptado previamente. Recibiré una copia de este consentimiento.

Firma del padre, madre o tutor

Firma del Investigador

Anexo 5: Tablas de frecuencia de las variables de estudio

Tabla 11: Frecuencia de la variable Hábitos alimenticios y sus dimensiones

	Inadecuado		Adecuado	
	f	%	f	%
<i>Hábitos alimenticios</i>	41	39,0%	64	61,0%
Tipo de alimento	43	41,0%	62	59,0%
Frecuencia	49	46,7%	56	53,3%
Lugar	31	29,5%	74	70,5%
Tiempo	83	79,0%	22	21,0%
Creencias	39	37,1%	66	62,9%
Economía	27	25,7%	78	74,3%

Fuente: Elaboración propia

En la **Tabla 11** se puede observar que el nivel de hábitos alimenticios fue adecuado en el 61,0% de los casos e inadecuado en un 39,0%. en cuanto a las dimensiones fueron adecuadas: el tipo de alimento con 59,0%, frecuencia con 53,3%, lugar con 70,5%, creencias con 62,9% y economía con 74,3%; mientras que la dimensión tiempo fue inadecuada en un 79,0%.

Tabla 12: frecuencias de la variable estado nutricional

<i>Estado nutricional</i>	f	%
Normal	79	75,2%
Sobrepeso	22	21,0%
Obesidad	4	3,8%

Fuente: Elaboración propia

En la **Tabla 12** se observa que el estado nutricional normal fue el de mayor porcentaje con 75,2%, seguido de sobrepeso en el 21% y obesidad en el 3,8%.

Anexo 6: Carta de aprobación de la institución de recolección de los datos


**Universidad
 Norbert Wiener**

Lima, 11 de mayo 2023

**MINISTERIO DE EDUCACION
 E. P. MELCHORITA SARAVIA
 Grocio - Prado**

Dependiente: 790
 Fecha de Ingreso: 2023-05-12
 N° de Folios: 03
 Hora de Recepción: 11:27 m

CARTA N° 040-05-23/2023/DFCS/UPNW

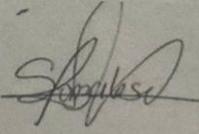
Directo Bernardo Villa Arteaga
 I.E.P Melchorita Saravia (Chincha)
 De mi mayor consideración:

Mediante la presente le expreso el saludo institucional y el mío propio y al mismo tiempo presentarle a la estudiante: Jesús Israel Pachas Huanacuni, 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:

“Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Melchorita Saravia -Chincha 2023”

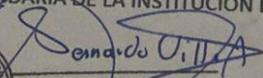
Agradecido por su gentil atención a lo solicitado le manifiesto mi especial estima y consideración personal.

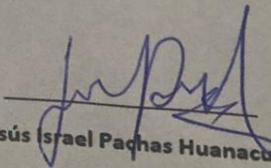
Atentamente,



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

Yo **Bernardo Villa Arteaga**, autorizo a **Jesús Israel Pachas Huanacuni** aplicar su encuesta de su investigación: **“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MELCHORITA SARAVIA-CHINCHA 2023”**.


 Dr. Bernardo Villa Arteaga
 DIRECTOR
 I. E. P. "MELCHORITA SARAVIA"
 Bernardo Villa Arteaga
 DIRECTOR


 Jesús Israel Pachas Huanacuni
 BACHILLER

ener.edu.pe

Turnitin

● 18% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 16% 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 Crossr

FUENTES PRINCIPALES

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

1	repositorio.unfv.edu.pe Internet	1%
2	1library.co Internet	1%
3	repositorio.unica.edu.pe Internet	1%
4	Universidad Wiener on 2023-07-05 Submitted works	1%
5	repositorio.unid.edu.pe Internet	<1%
6	uwiener on 2023-05-19 Submitted works	<1%
7	repositorio.untumbes.edu.pe Internet	<1%
8	worldwidescience.org Internet	<1%