



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

Tesis

Estado nutricional y hábitos alimentarios de los adolescentes de una institución
educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024

**Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Nutrición y Dietética**

Presentado por:

Autor: Aspilcueta Llerena, Luis Angel


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6822-5159>

Asesora: Dra. Pasache Moreno, Julissa María

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3328-4356>

Lima – Perú

2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 18/11/2022

Yo, **Aspilcueta Llerena Luis Ángel** egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "**Estado nutricional y hábitos alimentarios de los adolescentes de una institución educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024**" Asesorado por el docente: **Dra. Julissa María Pasache Moreno** DNI 16723741, ORCID **0000-0003-3328-4356** tiene un índice de similitud de **(13) (TRECE)** % con código oid:14912:436880139 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

Nombres y apellidos del Egresado: Luis Ángel Aspilcueta Llerena
 DNI: 71418256



.....
 Firma

Nombres y apellidos del Asesor: Julissa María Pasache Moreno
 DNI: 16723741

Lima, 26 de Marzo de 2025

DEDICATORIA

A mi querida madre, cuya amorosa guía y apoyo incondicional han sido el pilar de mi vida y este logro; y a mi familia, que siempre ha estado a mi lado, brindándome aliento, fuerza y confianza en cada paso de este camino. Este trabajo es un reflejo de su amor, sacrificio y bendiciones, y lo dedico con todo mi corazón a ustedes, quienes me han hecho quien soy.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi asesora, por su invaluable orientación, apoyo constante y dedicación a lo largo de este proceso. Agradezco profundamente a la Universidad Norbert Wiener por brindarme la oportunidad de desarrollar esta tesis en un ambiente académico tan enriquecedor. Asimismo, extendiendo mi gratitud a todos los docentes que, con su enseñanza y compromiso, me han proporcionado los conocimientos necesarios para llegar hasta aquí. Sin su respaldo, esta investigación no hubiera sido posible.

ÍNDICE GENERAL

	Páginas
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	12
1.1. Planteamiento del problema	12
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Objetivos de la investigación	16
1.4. Justificación de la investigación	16
1.5. Limitaciones de la investigación	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	19
2.1. Antecedentes de la investigación	19
2.2. Bases teóricas	26
2.3. Formulación de hipótesis	35
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	36
3.1. Método de la investigación	36
3.2. Enfoque investigativo	36
3.3. Tipo de investigación	36
3.4. Diseño de la investigación	36
3.5. Población, muestra y muestreo	37
3.6. Variables y operacionalización	39
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
3.8. Procesamiento y análisis de datos	42
3.9. Aspectos éticos	43
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	45
4.1. Resultados	45
4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados	45
4.1.2. Prueba de hipótesis	49
4.2. Discusión de resultados	51
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	55
5.1. Conclusiones	55
5.2. Recomendaciones	56
REFERENCIAS	57

ANEXOS	62
ANEXO 1: Matriz de consistencia	62
ANEXO 2: Cuestionario	64
ANEXO 3: Aprobación del Comité de Ética	66
ANEXO 4: Carta de aprobación de la Institución para la recolección de datos	67
ANEXO 5: Formato del consentimiento informado	68
ANEXO 6: Formato del asentimiento informado	71
ANEXO 7: Informe del asesor de Turnitin	72

ÍNDICE DE TABLAS

	Páginas
Tabla 1: Distribución por sexo de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.	43
Tabla 2: Identificar el estado nutricional de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.	44
Tabla 3: Identificar los hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.	45
Tabla 4: Diferenciar el estado nutricional según el sexo de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.	46
Tabla 5: Relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.	47
Tabla 6: Prueba de normalidad de las variables.	48

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Páginas
Figura 1: Distribución por sexo de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.	43
Figura 2: Identificar el estado nutricional de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.	44
Figura 3: Identificar los hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.	46

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024. En relación a la metodología, este fue de enfoque cuantitativo, aplicada, relacional, descriptiva, transversal, no experimental; su muestra se constituyó por 140 adolescentes a quienes se les aplicó el cuestionario referente a hábitos alimentarios y el estado nutricional se obtuvo por antropometría (IMC). El estudio encontró una relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes (Chi-cuadrado de 48,993 y valor p de 0,000). El 45,8% de los estudiantes tenía un peso normal, el 28,3% estaba con delgadez, el 24,1% tenía sobrepeso y el 1,9% obesidad. El 80,7% adoptaba hábitos alimentarios inadecuados. En cuanto al género, el 9,9% de las mujeres tenía delgadez, el 17,5% peso normal, el 11,8% sobrepeso y el 0,5% obesidad; mientras que, en los hombres, el 18,4% tenía delgadez, el 28,3% peso normal, el 12,3% sobrepeso y el 1,4% obesidad. Los hombres mostraron un peso normal mientras que las mujeres delgadez. Finalmente se concluyó que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes en la institución educativa de Pueblo Libre durante 2024, con una alta prevalencia de hábitos inadecuados y un mayor porcentaje de delgadez en las adolescentes.

Palabras clave: Estado nutricional, hábitos alimentarios, adolescentes.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between nutritional status and the eating habits of adolescents from an Educational Institution in the district of Pueblo Libre, 2024. In relation to the methodology, this was a quantitative, applied, relational, descriptive, transversal, non-experimental approach; Their sample consisted of 140 adolescents to whom the questionnaire regarding eating habits was applied and nutritional status was obtained by anthropometry (BMI). The study found a significant relationship between nutritional status and eating habits of adolescents (Chi-square of 48.993 and p-value of 0.000). 45.8% of the students had a normal weight, 28.3% were thin, 24.1% were overweight and 1.9% were obese. 80.7% adopted inappropriate eating habits. Regarding gender, 9.9% of the women were thin, 17.5% were normal weight, 11.8% were overweight, and 0.5% were obese; while, in men, 18.4% were thin, 28.3% were normal weight, 12.3% were overweight and 1.4% were obese. Men showed normal weight while women showed thinness. Finally, it was concluded that there is a significant relationship between eating habits and the nutritional status of adolescents at the Pueblo Libre educational institution during 2024, with a high prevalence of inappropriate habits and a higher percentage of thinness in adolescents.

Keywords: Nutritional status, eating habits, adolescents.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con Álvarez (2023) el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los adolescentes son determinantes clave en su desarrollo físico y mental, puesto que, durante esta etapa, suelen experimentar un rápido crecimiento, lo que aumenta sus necesidades nutricionales, sin embargo, muchos adoptan dietas inadecuadas, lo que puede derivar en problemas como sobrepeso, obesidad o deficiencias nutricionales. De acuerdo con Catalá et al. (2023) los factores como la influencia mediática, el acceso a alimentos procesados y las tradiciones familiares juegan un papel importante en la formación de estos hábitos.

Esta investigación tiene como objetivo evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes en una institución educativa del distrito de Pueblo Libre en 2024. Se pretende determinar la relación entre los patrones alimenticios y cómo estos afectan la salud de los estudiantes, considerando factores sociales y económicos. Además, se busca generar recomendaciones para mejorar la alimentación de esta población escolar.

El estudio está estructurado en varios capítulos. En el Capítulo I, se presenta el problema de investigación, sus objetivos y la justificación del estudio, además de las limitaciones posibles. El Capítulo II aborda el marco teórico, revisando investigaciones previas y teorías sobre nutrición en adolescentes, y establece las hipótesis del estudio. En el Capítulo III, se detalla la metodología utilizada, los métodos de recolección y análisis de datos, así como las consideraciones éticas. El Capítulo IV presenta los resultados y su análisis, comparando con estudios anteriores. Finalmente, en el Capítulo V, se ofrecen conclusiones y recomendaciones para mejorar los hábitos alimentarios de los adolescentes.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021) destacó la creciente inquietud acerca de nutrición al revelar que más de 340 millones de sujetos cuyas edades oscilaban entre los 5 a 19 años estaban padeciendo sobrepeso u obesidad, la incidencia de estas afecciones ha crecido de manera preocupante, aumentando del 4% en 1975 a más del 18% en 2016, dicho aumento impacta a ambos géneros, reflejándose el 2020 con el 18% de las féminas y un 19% de varones presentaban un exceso de peso, asimismo, la tasa de obesidad ha aumentado de manera notable, subiendo de menos del 1% en 1975 a 124 millones en 2020, equivalente al 6% de las niñas y al 8% de los niños.

En todo el mundo, los comportamientos alimenticios de los adolescentes enfrentan problemas considerables. Como lo menciona la OMS (2021) cerca del 11% de los adolescentes globales siguen dietas deficientes en frutas y verduras, mientras que más del 30% consumen un exceso de grasas saturadas, por lo cual se estima que alrededor del 81% de los adolescentes en todo el mundo no cumplen con las directrices sugeridas para la actividad física, dichos patrones están exacerbando el problema de sobrepeso y obesidad, afectando cerca del 18% de los adolescentes en todo el planeta con obesidad.

En América Latina, de acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2020) durante el 2020 la cifra es de 7% de la población cuya edad no supera los 5 años, lo que equivale a 3,8 millones, sufren de sobrepeso u obesidad, entre los sujetos de edades entre 6 a 11 años, las tasas de sobrepeso y obesidad oscilan entre el 15% en Perú y el 34,4% en México, mientras que en el grupo de adolescentes de edades entre 12 a los 19 años, los resultados varían, un ejemplo de ello es Colombia con 17% mientras que México un 35%.

En América Latina, los hábitos alimenticios de los adolescentes también presentan preocupaciones importantes. Cierta información brindada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2020) se sabe que alrededor del 14% de los adolescentes en esa región carecen de acceso a una alimentación adecuada y equilibrada, por lo tanto se ha incrementado en los últimos años el consumo de alimentos ultraprocesados, que en ciertos países de América Latina constituye hasta el 50% del total de calorías consumidas, este fenómeno ha llevado a que los casos tanto de obesidad como del exceso de peso han incrementado, afectando aproximadamente al 23% de los adolescentes.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) (2023) realizado en nuestra nación, para analizar tanto a niños como adolescentes cuyas edades no son menores de 5 ni mayores de 19 años en relación con su estado de nutrición, se encontró que el 24.4% presenta sobrepeso, y de este grupo, el 8.9% padece obesidad, los factores vinculados al aumento de peso en este grupo incluyen no pertenecer a un estrato económico bajo y residir en zonas urbanas.

Datos del Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI) (2022) los hábitos alimenticios entre los adolescentes generan gran inquietud, así mismo se mostró que alrededor del 16% de población joven en Perú siguen una dieta pobre en frutas y verduras, mientras que más del 40% ingieren en exceso grasas saturadas, asimismo, se estima que apenas el 20% de los adolescentes en el país realiza la cantidad recomendada de ejercicio físico, dichas estadísticas han sido un factor en el incremento de sobrepeso y obesidad en Perú, afectando aproximadamente al 23% de los adolescentes.

También cabe precisar que según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2023) en el ámbito nacional, la población que presentaba obesidad o exceso de

peso pertenecía a menores que no sobrepasaban los 5 años (8.6%), un problema catalogado como moderado, esta incidencia presente sobre obesidad y exceso de peso, que es considerado como cifras alarmantes, se da en la población cuyas edades son mayores de 6 años y no sobrepasan los 13 años; en contraste, entre los adolescentes, estas condiciones se clasifican como un problema de alta magnitud, manifestándose en el 30% de la población adolescente que padece de obesidad y exceso de peso, y se estima que más de la mitad de ellas continuarán enfrentando esta situación al alcanzar la adultez, estas tendencias indican que las tasas están aumentando rápidamente, y se prevé que para 2030 más de un millón de adolescentes e incluso niños peruanos de edades que oscilan entre los 5 y los 19 años padecerán obesidad.

Leiva et al. (2019) en un estudio que realizaron consignaron que a pesar de que la obesidad tiene múltiples causas, una de las más relevantes en su aparición y evolución es la falta de ejercicio, a partir de lo cual se sabe que en los adolescentes la mayor inactividad física se vincula con cambios en sus rutinas de ejercicio, causados por la falta de instalaciones para hacer deporte, la creciente percepción de inseguridad en los lugares públicos y la extensión de las jornadas escolares

Por otra parte, Zamora y Laclé (2021) indicaron que el creciente uso de tecnologías contemporáneas, como computadoras, videojuegos, teléfonos inteligentes e internet, por parte de jóvenes y adolescentes, está vinculado a una mayor ingesta de alimentos con contenido elevado de calorías y reducción en la actividad física, predominando el sedentarismo no solo definidas como menos actividad en entornos como la escuela, el hogar o durante el ocio; en realidad, constituyen un patrón de comportamiento en el que la postura de estar sentado o acostado se convierte en la más común.

Este fenómeno está creciendo hasta alcanzar una magnitud considerable en el ámbito de la salud pública, siendo descrita por la OMS (2022) como la emergencia de salud más significativa del siglo 21, por lo cual es esencial subrayar que la condición nutricional y los patrones de alimentación tienen una influencia clave en este desafío global, ante lo cual esta entidad sugiere que la población de edades que se encuentran entre los 5 a 17 años tengan participación activa en relación a ejercicios físicos, abordando juegos o deportes como el desplazamiento, clases de educación física, actividad recreativa, entrenamiento organizado, dichas prácticas no solo mejoran la condición física, sino que también facilitan el desarrollo de hábitos positivos relacionado a la vida general y la alimentación adecuada, por lo tanto es crucial impulsar una dieta equilibrada y alentando el ejercicio físico desde la infancia, abarcando el entorno familiar, educativo y comunitario.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

I.1.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024?

I.1.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el estado nutricional de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024?
- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024?
- ¿Cuál es el estado nutricional según el sexo de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

I.1.3. Objetivo general

- Determinar la relación entre estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

I.1.4. Objetivos específicos

- Identificar el estado nutricional de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.
- Identificar los hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.
- Diferenciar el estado nutricional según el sexo de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

I.1.5. Justificación teórica

Los estudios científicos han demostrado que los patrones de alimentación durante la adolescencia influyen considerablemente en el bienestar físico y mental. Es esencial investigar la problemática en relación al estado de nutrición y el hábito de alimentación en la población adolescente desde la perspectiva teórica, dado que esta fase es clave para el desarrollo humano. Los patrones de alimentación establecidos durante este periodo pueden afectar la salud a largo plazo impactando de esta manera en el progreso de lo emocional y cognitivo. La adolescencia, las transformaciones biológicas y psicosociales afectan las decisiones sobre la alimentación y el estado nutricional. Por lo tanto, es

crucial entender cómo se relacionan la nutrición y los hábitos alimenticios durante esta etapa para detectar factores de riesgo potenciales y crear estrategias eficaces que fomenten una dieta equilibrada y eviten problemas de salud en el futuro.

I.1.6. Justificación metodológica

Este análisis se centró en una metodología descriptiva y correlacional de tipo transversal, utilizando un enfoque de investigación aplicada. Se utilizó una encuesta ajustada y validada para el contexto peruano, junto con una ficha de observación, para llevar a cabo mediciones antropométricas y analizar el estado nutricional de los jóvenes. Se empleó ambos recursos para examinar la conexión entre los hábitos de alimentación de la población de estudio. Además, de ser necesario se brindó los resultados a los participantes.

I.1.7. Justificación práctica

Desde un punto de vista aplicado, investigar el estado de nutrición y el hábito de alimentación de la población en estudio ofreció datos cruciales para desarrollar programas de salud pública y educativos orientados a este grupo etario. Detectar los hábitos alimenticios de este grupo permitirá a las instituciones encargadas diseñar intervenciones específicas para impulsar una nutrición adecuada y estilos de vida saludables desde la infancia. Esto no solo brindaría una mejora a la población estudiada en un corto plazo, sino que también tendría efectos favorables en su bienestar a lo largo de su vida adulta, disminuyendo la probabilidad de padecer enfermedades crónicas vinculadas con la dieta. Asimismo, optimizar la nutrición y los patrones alimenticios durante esta fase puede influir de manera favorable en el rendimiento escolar, la estabilidad emocional y la calidad que cada adolescente pueda tener en su vida cotidiana.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación dependió del autoreporte de los participantes sobre sus hábitos alimentarios, lo que podría introducir sesgos de recuerdo o deseo de responder de manera socialmente aceptable. Por otro lado, factores externos como el entorno familiar y el acceso a recursos alimentarios, que influyen en la nutrición de los adolescentes, no se pudieron controlar completamente. La naturaleza transversal del estudio impide observar cambios en los hábitos y el estado nutricional a lo largo del tiempo, y los resultados se limitan al momento específico en que se realiza la investigación. Asimismo, los análisis se centran principalmente en indicadores antropométricos, lo que deja de lado aspectos como la calidad de la dieta o el consumo de micronutrientes. Finalmente, el contexto cultural y socioeconómico de los participantes puede haber influido en los resultados.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Antecedentes Internacionales

Catalá et al. (2023) en Cuba, plantearon su investigación con el propósito de identificar la frecuencia de malnutrición por exceso o defecto en adolescentes del 8vo grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana Carlos Ulloa, y su relación con los hábitos alimentarios. La aplicación del método investigativo estuvo basada en observación, con un diseño transversal y analítico. 73 alumnos del octavo grado de la ESBU Carlos Ulloa, en Pinar del Río pertenecieron a la población, seleccionados del contexto pandémico de COVID-19. En cuanto a medidas de altura y peso se realizaron siguiendo métodos internacionalmente aceptados, utilizando una báscula electrónica digital para asegurar la precisión (KERN, Estados Unidos), para determinar el índice de la masa corporal se ejecutó la fórmula de dividir el peso con la altura previamente llevado al cuadrado. Para medir el perímetro en cuanto a la cintura (CCI), se empleó la cinta métrica rígida. La circunferencia de la cintura (CCI) se tomó al final de una exhalación tranquila. El índice de condición del tejido (ICT) se obtuvo a partir de los valores actuales de la CCI y la altura del individuo. Además, se usó una cinta métrica para medir la circunferencia del brazo, y también se evaluó el pliegue tricípital, Se llevó a cabo la evaluación utilizando un calibrador de metal de la marca Holtain, calibrado en milímetros. También se empleó un formulario para anotar información general sobre los adolescentes y un cuestionario para registrar la frecuencia de sus hábitos alimenticios. El análisis reveló que la mayoría eran mujeres y que la nutrición inadecuada a partir de exceso, manifestada como obesidad o exceso de peso, afectaba al 35.6% de los casos. Se observaron diferencias estadísticamente relevantes ($p < 0,05$) entre géneros en cuanto a la medida de la cintura y su circunferencia, la cintura y altura de acuerdo a su índice

al igual que con la cadera y cintura, por otro lado, el pliegue tricípital. Identificando prácticas alimenticias inapropiadas, como la desatención regular del primer alimento (23,3 %), la poca ingesta de vegetales (37,0 %), fruta (63,3 %), así como pescado (90,4 %). También se observó un consumo elevado de embutidos y alimentos procesados (43,8 %) y comida rápida (37,0 %). En conclusión, alrededor de una tercera parte de la población evaluada que presentaron exceso de peso y obesidad, ello reflejó la existencia de hábitos alimenticios deficientes.

Salinas (2023) en Ecuador realizó un estudio en el que planteó como objetivo establecer la relación de los hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional, así como las características sociodemográficas en adolescentes de la Parroquia Victoria de Imbana. Se utilizó el enfoque cuantitativo, descriptiva y de correlación. Como muestra, esta consistió en 112 alumnos de los grados 3° a 8° de educación secundaria, ellos tuvieron que completar un cuestionario previamente validado. El hallazgo reveló que el 50,9% de participantes eran hombres y el 49,1% eran mujeres, siendo la franja etaria más común la de 14 a 16 años, que representó el 43,8% del total. En términos del estado de nutrición, un 74% de los participantes se hallan en el rango de peso saludable, 13% presenta exceso de peso, 13% está clasificado como peso inadecuado (bajo). En cuanto a los hábitos alimenticios, el 38% se clasifica como excelente, el 32% como bueno, y el 30% muestra hábitos alimentarios deficientes. Se observa que el 74,1% de los individuos tienen un peso saludable y el 37,5% mantiene prácticas alimentarias óptimas. Concluyendo que, al analizar el Chi cuadrado, no se evidencia asociación significativa, por lo tanto, entre el hábito alimentario y el estado de nutrición no existe relación relacionada a la población perteneciente a distintas instituciones.

Vaidehi et al. (2020) en Malasia propusieron como objetivo en su estudio determinar la asociación entre el hábito alimentario y el estado nutricional de adolescentes. La

metodología utilizada combinó varios enfoques y se dividió en tres etapas distintas. La muestra consistió en 924 alumnos provenientes de diez institutos de educación secundaria en Kuala Lumpur. Se realizó una evaluación de los estudiantes en relación con diversos aspectos de su alimentación, que abarcó tanto sus costumbres alimenticias como a través de un cuestionario detallado y mediciones físicas. Los hallazgos indicaron que la tasa de obesidad era más alta en la población masculina comparada con la femenina (16,4% comparada con un 8,4%). El patrón de alimentación presenta una relación negativa con un Puntaje Z en relación al índice de la masa del cuerpo ajustado por edad ($\beta=-0,107$, IC del 95% $=-0,053$, $-0,013$) en particular, se observó una relación significativa con ciertos comportamientos alimenticios, tales como cenar con regularidad ($r=-0,102$, $p=0,002$), desayunar frecuentemente antes de ir al colegio ($r=-0,100$, $p=0,002$), y consumir pasteles o postres con frecuencia durante las comidas ($r=-0,110$, $p=0,001$), se encontró una asociación significativa con ciertos hábitos, como el consumo frecuente de agua al día en una proporción de 8 vasos ($r=0,132$, $p< 0,001$), la tendencia al consumo de alimentos del comedor escolar ($r=-0,071$, $p=0,031$), y la práctica habitual de llevar bocadillos desde casa ($r=-0,112$, $p=0,001$). En conclusión, este estudio indica que es importante tener en cuenta tanto la calidad de los alimentos, así como el horario adecuado que disminuya el riesgo de obesidad en los adolescentes.

Oktavianto et al. (2023) en Indonesia plantearon el objetivo de observar la relación entre las conductas alimentarias de los adolescentes y el estado nutricional. La investigación de tipo transversal tuvo lugar desde septiembre hasta noviembre de 2022. Se utilizó un enfoque correlacional y transversal en la metodología, y la muestra consistió en 172 adolescentes. Se les administró el cuestionario COMER-26 junto con las evaluaciones antropométricas MIA-26. Los hallazgos indicaron que 84 adolescentes, lo que representa el 48,8%, presentaban un estado nutricional adecuado, mientras que 73 adolescentes, equivalentes al 42,4%, seguían

una dieta considerada de bajo riesgo. Se halló una relación relevante entre las variables, con un coeficiente de correlación de 0,41 y un valor p de 0,03. Este estudio revela que aquellos con hábitos alimenticios poco saludables están en mayor peligro de desarrollar problemas nutricionales. Para concluir, se identificó que es crucial que diferentes actores trabajen juntos para elevar el entendimiento de los adolescentes sobre la relevancia de una nutrición adecuada durante su desarrollo y para promover una mayor comprensión sobre qué constituye una alimentación saludable.

Ayavaca y Mayte (2023) en Ecuador realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar el estado nutricional en adolescentes que asisten a la Unidad Educativa Paccha, periodo octubre 2022 – abril 2023. La metodología utilizada fue descriptivo, observacional y transversal. 167 adolescentes constituyeron la muestra, a quienes se les aplicaron varios instrumentos para la recolección de datos: un formulario para actividades físicas basado en las recomendaciones de la CDC, el Test de Alimentación Rápido KRECE-PLUS, el tallímetro ADE MZ 10017 y la balanza OMRON de control corporal HBF-514C. La población adolescente, en etapa temprana representó el 48,5% de la muestra, el promedio de edad era de 13,68 años, la desviación estándar fue $\pm 1,65$ años. Se identificó una mayor proporción de mujeres, alcanzando el 59,3%. Además, se halló que la mayoría tenía una altura dentro del rango normal (43,1%), con una estatura promedio de 1,52 metros y una desviación de $\pm 7,8$ cm. Los adolescentes en su mayoría presentan un peso normal, representando el 55,7% del grupo. Se encontró predominio de 26,3% de exceso de peso y del 8,4% de obesidad. En relación a la masa corporal promedio registrado fue de 21,23 kg/m² con una desviación de $\pm 3,18$ kg/m². Además, el 62,3% de los adolescentes participaba en actividades físicas. El 55,1% de los adolescentes presentaban hábitos alimenticios moderados. Además, el 16,8% de aquellos con sobrepeso no se involucraba en actividades físicas. Un porcentaje significativo de adolescentes, que representa el 12%, con hábitos alimenticios altos, presentaban sobrepeso

y obesidad. Se concluyó que los niveles en relación a la obesidad y el exceso de peso relacionadas a la falta de actividad física.

Antecedentes Nacionales

Salazar (2022) en Lima realizó un estudio planteando como propósito, determinar la asociación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E. Huaca de Oro, Los Olivos-Lima, 2022. El método investigativo fue fundamental, descriptiva y cuantitativo, su enfoque no experimental transversal. Se trabajó con 50 estudiantes del quinto año de secundaria como parte de la muestra, a quienes se les evaluó y calculó el IMC, también se les evaluó un instrumento sobre hábitos alimenticios. Los resultados revelaron que el 62% de los adolescentes presentan hábitos alimenticios promedio, mientras que el 40% sufren de sobrepeso. Además, se estableció una conexión entre las diferentes dimensiones: Las relaciones encontradas fueron las siguientes: el estado nutricional mostró una asociación con el tipo de alimentos y bebidas ($p=0,025$); también se observó una conexión entre el consumo de comidas más allá de las tres comidas y el lugar donde se consume los alimentos en relación al estado de nutrición ($p=0,046$); y el tiempo y la frecuencia de las comidas se correlacionaron significativamente con el estado nutricional ($p=0,004$). En cuanto a la relación observada de dichas variables analizadas, los datos revelaron una conexión estadísticamente relevante, con un valor p de 0,000 ($p<0,05$). Se concluye que hay una conexión entre las variables en relación a la población en cuestión

Ruiton (2020) en Lima realizó cierta investigación en el cual buscó determinar la relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Utilizando un método cuantitativo y correlacional, no experimental en su diseño. La investigación incluyó a 120 estudiantes, quienes completaron instrumentos relacionados a medir el hábito de alimentación y el estado de nutrición, así mismo se evaluó

la masa corporal y su índice. En los hallazgos se observó que 66.67% de educandos mantenían hábitos alimenticios que no eran saludables, el 33.3% todo lo contrario. Además, el 45,8% mostró hábitos alimenticios regulares, el 33,3% consumió alimentos de mala calidad, y solo el 20,8% demostró tener buenos hábitos alimenticios, respecto a la dimensión del entorno de consumo, el 50% de los encuestados indicaron que los lugares donde comen tienen una calidad regular, mientras que el 37,5% consideraron que los ambientes son de mala calidad, solo el 12,5% mostró una frecuencia de consumo adecuada. En contraste, 62,5% tuvo frecuencia de consumo regular, el 25% indicó una frecuencia inadecuada, y únicamente el 12,5% mantuvo un patrón adecuado en cuanto al consumo. Un 62.5% demostró ingesta regular, 25% indico una frecuencia inadecuada y únicamente el 12.5% evidencio una frecuencia de consumo saludable, en relación al estado nutricional, el 51.6% de los colaboradores presentaron en su masa corporal un índice acorde al rango esperado, mientras que el 30% indicaron sobrepeso, el 14,2% mostraron signos de obesidad, y el 3,3% fueron clasificados con delgadez. En conclusión, se determinó que hay una conexión en relación al hábito alimenticio y el estado de nutrición de la población en cuestión.

Álvarez (2023) en Lima realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada de Lima Metropolitana. El método empleado consistió en un enfoque correlacional, analítico, cuantitativo y observacional. La investigación incluyó a 121 adolescentes como parte de la muestra, se usó la aplicación de instrumentos sobre sus hábitos alimenticios. Además, se calculó la masa corporal a partir de su índice. Los hallazgos demuestran que un 82.6% de educandos mantenía un estado nutricional adecuado según el IMC en relación con la edad, mientras que el 14.9% tenía sobrepeso y el 2.5% sufría de obesidad. En contraste, al evaluar según la talla en función de la edad, 96.7% presentó una talla normal, 3.3% se encontró con una talla menor. Respecto al hábito de alimentación, la

mayoría de los participantes mostró prácticas alimentarias que eran en parte inadecuadas. En conclusión, se presentó asociación entre las variables, dicha relación fue significativa ($p > 0.05$).

Durán y Orellana (2023) en Lima realizaron un estudio con el objetivo de determinar los Hábitos Alimenticios y su relación con el índice de Masa Corporal en Adolescentes de la Institución Educativa R. Feynman-Benedicto XVI – 2023. Se utilizó un enfoque correlacional, descriptivo, cuantitativo, transversal y no experimental para la metodología. La muestra consistió en 84 jóvenes, quienes fueron evaluados mediante un cuestionario acerca del hábito de alimentación que tenían. Este cuestionario abarca se compone de 20 preguntas divididas a su vez en 4 áreas, también se incluyó una ficha sociodemográfica para calcular el IMC. En relación con los hábitos alimenticios, el 69% ($n=58$) presentaron hábitos inadecuados, mientras que el 31% ($n=26$) mostraron hábitos adecuados. De acuerdo con el IMC, el 41% ($n=68$) estaban clasificados como obesos, y el 24% ($n=20$) tenían sobrepeso. El 36% ($n=21$) de los adolescentes con obesidad tenían hábitos alimenticios inadecuados, mientras que el 29% ($n=17$) de los adolescentes con sobrepeso también presentaban hábitos alimenticios deficientes. En conclusión, se observó relación entre la masa corporal y su índice con los hábitos de alimentación. Dicha asociación fue identificada utilizando la prueba Chi cuadrado, a partir de lo cual los resultados fueron que 12,075 obtuvieron grados de libertad (3) y un 0,007 como nivel de significancia.

Cotrina (2023) en Lima ejecutó un estudio con el propósito de relacionar los estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes en la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022. El método investigativo fue un enfoque descriptivo y correlacional de tipo cuantitativo, no experimental en su diseño, básico y transversal. 100 adolescentes constituyeron la muestra, a quienes se les administró un cuestionario sobre estilos de vida,

para determinar el estado de nutrición fue necesario sacar las medidas de la masa corporal (IMC). Los resultados mostraron que el 71% de los participantes eran mujeres, mientras que el 65,5% tenía entre 13 y 15 años, el 27% estaba en el rango de 16 a 19 años y el 36,8% tenía entre 10 y 12 años. En cuanto a los hombres, el 29% se encontraba en el grupo de 16 a 19 años, el 34,1% tenía entre 13 y 15 años y el 7,5% estaba en el rango de 10 a 12 años. Respecto al estilo de vida, solo el 1% tenía un estilo saludable, el 5% uno no saludable, y el 94% se encontraba en una categoría poco saludable de estilo de vida. En cuanto al estado de nutrición un 58% de los participantes mantenía un estado normal, 15% presentaba exceso de peso, 27% padecía obesidad. Concluyendo así no vinculo estadístico relevante entorno al estilo de vida y el estado de nutrición relacionada a la población de estudio.

2.2. BASES TEÓRICAS

ESTADO NUTRICIONAL

De acuerdo con Suárez et al. (2007) el estado nutricional de un niño depende de su consumo de alimentos, la eficiencia en aprovecharlos y si cubren sus necesidades. Una buena alimentación permite una absorción eficiente de nutrientes, lo que se refleja en su bienestar.

Por su parte Alcázar et al. (2008) la salud alimentaria depende del equilibrio entre lo que necesita para crecer y lo que consume. Factores como el entorno educativo, acceso a alimentos e ingresos afectan este equilibrio, la condición nutricional depende de factores socioeconómicos y psicosociales, por lo que es necesario un enfoque multidisciplinario.

Según el Ministerio de la Salud y Protección Social de Colombia (2010) la valoración nutricional mide la ingesta de nutrientes y su impacto en la salud, detectando desajustes al comparar peso y altura con la edad.

Finalmente, Echevarría et al. (2010) la condición nutricional refleja el bienestar general, afectado por la dieta, el entorno socioeconómico y cultural. La falta de recursos, educación y socialización impactan negativamente la nutrición.

Características del estado nutricional

Según Suverza y Haua (2010) la condición nutricional se evalúa por características como actitud alerta, cabello brillante, piel saludable, ojos brillantes, buen estado de encías y dientes, abdomen tonificado, músculos firmes, peso adecuado, buena postura, equilibrio emocional, alta energía, pocas enfermedades, apetito balanceado y sueño reparador. En cambio, una condición deficiente se asocia con síntomas como falta de interés, cabello opaco, piel grasosa, ojos apagados, encías inflamadas, abdomen hinchado, músculos débiles, postura incorrecta, irritabilidad, cansancio, enfermedades frecuentes, apetito alterado y problemas digestivos.

Factores influyentes al estado nutricional

De acuerdo con Hurtado (2012) los aspectos que juegan un rol importante en relación al estado de nutrición son los siguientes:

Alimentación: Hace referencia a la presencia de suministros, la posibilidad de obtenerlos, la ingesta de alimentos seguros y con alta calidad, además de las prácticas dietéticas, preferencias y gustos personales.

Estado de salud: Comprende la situación física y salud de individuos, acceso personal a servicios médicos, la adecuada gestión del entorno ambiental y las prácticas de higiene en el hogar.

Cuidados y nutrición: Se trata de las destrezas del núcleo familiar y la sociedad para afrontar a personas en situación de vulnerabilidad, proporcionando tiempo, cuidados, apoyo y conocimientos prácticos para satisfacer sus requerimientos.

Métodos de evaluación de estado nutricional

Según mencionaron Detsky et al. (1984) la salud se refleja en el estado nutricional. Los enfoques comunes son la valoración global objetiva (VGO) y la valoración global subjetiva (VGS).

La Evaluación Objetiva se usa para corregir deficiencias nutricionales en personas con mala nutrición, mediante mediciones objetivas únicas como indicadores bioquímicos y antropometría. (1984).

La Evaluación Subjetiva identifica el estado nutricional, y se basa en características de la historia clínica, examen físico, parámetros clínicos como cambios de peso corporal, ingesta alimentaria, síntomas gastrointestinales y capacidad funcional. Tiene alta sensibilidad (96-98%) y especificidad (82-83%), pero su eficacia disminuye con la malnutrición por exceso de alimento (1987).

Dimensiones del estado nutricional

El Ministerio de Salud (MINSA) (2015) ha creado un documento técnico para evaluar la nutrición y las medidas corporales de los adolescentes, con el fin de apoyar la preservación de su salud a través de una evaluación integral de su estado nutricional:

- Establecer los criterios técnicos normativos para evaluar la nutrición y las medidas corporales en adolescentes.

- Definir los criterios para categorizar el estado nutricional y las medidas corporales en adolescentes.
- Identificar precozmente la malnutrición y así reducir la mortalidad y morbilidad en adolescentes.
- Guiar las estrategias de salud mediante iniciativas que promuevan el bienestar, prevengan enfermedades, y faciliten la recuperación y rehabilitación.

Indicadores del estado nutricional

Método o indicador antropométrico

Según Ravasco et al. (2010) la Evaluación Antropométrica determina las medidas y estructura corporal, influenciadas por los hábitos alimenticios. Evalúa el desarrollo físico en menores, jóvenes y adultos, analizando la masa y composición corporal en bienestar o enfermedad. Es un enfoque sencillo, económico y aplicable en diversos momentos y personas. es por ello que se utilizan diversos parámetros para medir la Masa Corporal Total, incluyendo entre otros:

- Índice de Peso para la Talla (IPT): Un índice que vincula la masa corporal con la estatura, usado frecuentemente para determinar la condición nutricional en menores.
- Porcentaje de peso de referencia (%PR): Muestra el peso ideal o estándar que posee una persona en el momento actual en porcentajes. Este peso ideal puede establecerse a partir de distintas fuentes, como gráficos de desarrollo o datos médicos históricos.
- Porcentaje de peso usual o habitual (%PU): Indica el peso que una persona mantiene bajo condiciones saludables o habituales en porcentaje.
- Porcentaje de pérdida reciente de peso (%PRP): Determina cuánto peso se ha reducido en un intervalo de tiempo determinado comparándolo con el peso original

de la persona, lo cual puede reflejar alteraciones recientes en su estado de nutrición o salud.

Martínez y Civera (2002), mencionan que las medidas de grasa alojada en el cuerpo analizan el conjunto de tejido graso dentro del organismo e incluyen:

- Índice de masa corporal (IMC): La fórmula que vincula la estatura con el peso de una persona permite calcular la proporción de grasa en el cuerpo.
- Porcentaje de grasa corporal (%GC): Determina qué proporción del peso corporal total está compuesta por grasa.
- Circunferencia de cintura (CC): Mide el perímetro de la cintura, indicando la acumulación de grasa abdominal y su relación con el riesgo de trastornos metabólicos.
- Pliegue tricipital (PT), pliegue subescapular (PSe), Miden el grosor de la piel en diferentes áreas del cuerpo para estimar el porcentaje de grasa corporal mediante fórmulas específicas.

Así mismo, señalan en cuanto a la masa libre de grasa (MLG), que representa el 80% del peso corporal, incluye músculo, huesos, agua extracelular, tejidos nerviosos y células no adiposas un análisis que se realiza mediante diversas técnicas:

- Evaluación de la distribución muscular en diferentes partes del cuerpo.
- Análisis del aspecto mesomórfico del tipo de cuerpo antropométrico.
- Aplicación de índices que relacionan el peso con la estatura.
- Determinación de la masa libre de grasa utilizando un modelo de dos compartimentos basado en el análisis químico del peso corporal total.

- Uso de fórmulas antropométricas para calcular la cantidad total de masa muscular esquelética.

Método o indicador bioquímico

Un estudio de Kapital inteligente (2018) menciona que los enfoques analizan muestras biológicas como sangre, uñas, fluidos corporales y cabello para identificar deficiencias nutricionales antes de que se presenten cambios físicos o síntomas. Junto con técnicas dietéticas, permiten una evaluación completa de la ingesta de nutrientes, proporcionando datos precisos sobre la condición nutricional y ayudando a valorar el riesgo de enfermedades y muerte.

Método o indicador clínico

De acuerdo con la OPS (2018) el análisis clínico ofrece una visión completa del historial de salud, detectando señales de trastornos nutricionales y factores que pueden afectar la nutrición.

Método o indicador dietético

Según Troncoso et al. (2020) las técnicas de análisis dietético detectan de forma anticipada el riesgo de malnutrición al identificar desequilibrios en la ingesta de nutrientes.

Métodos usados para la evaluación nutricional

Ramírez (2009) propone un enfoque para medir el peso relacionado con la edad, usando el 90% de la mediana como referencia para diferenciar entre lo normal y anormal, clasificando los grados de gravedad según valores inferiores.

La OMS (2009) sugiere evaluar la desnutrición en niños cuando su estado nutricional está 1 o 2 desviaciones estándar por debajo del promedio de la población, ajustando por falsos positivos (15,9% y 2,3%). Además, se pueden definir niveles de severidad de manera arbitraria.

Waterlow (2009) presentó un sistema de clasificación con cuatro categorías cualitativas, las cuales se detallan a continuación:

- Normales: con un peso adecuado para su altura y una altura adecuada para su edad.
- Retardo en el crecimiento: con una estatura inferior a la esperada para su edad, pero con un peso adecuado para su estatura, lo que sugiere que la persona ha pasado por un episodio de malnutrición anteriormente y ha logrado recuperarse.
- Malnutrición aguda sin retardo en el crecimiento: con una estatura adecuada para la edad, pero no suficiente en cuanto a la altura, lo que señala una deficiencia reciente en el peso.
- Malnutrición aguda con retardo en el crecimiento: con un insuficiente peso para su estatura y una estatura inferior a la esperada para su edad.

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Según Plaza et al. (2023), los patrones alimenticios son conductas repetidas relacionadas con la selección y consumo de alimentos, influenciadas por la cultura, lo social y lo económico. Estos patrones son importantes para manejar el estrés a lo largo de la vida, desde la infancia hasta la adolescencia.

Según el instituto de Medicina y Salud (2023) el bienestar integral incluye hábitos que mejoran la calidad de vida y reducen riesgos de enfermedades, destacando la importancia de una vida activa y una dieta balanceada.

De acuerdo con Mondragon y Vilchez (2020) una buena alimentación es crucial para la salud, especialmente en embarazadas, lactantes y niños, previniendo enfermedades y promoviendo una mayor longevidad.

Acciones que mejoran la nutrición

A continuación, información de la Clínica Los Leones (2021) presentan estrategias para optimizar la dieta y fomentar hábitos alimenticios más saludables:

Regular las cantidades: Es clave ajustar las calorías según las necesidades individuales, considerando el nivel de ejercicio y el tipo de trabajo, ya que las personas con trabajos físicos requieren más energía que las que tienen empleos sedentarios.

Incorporación de frutas y verduras: Es importante reducir las porciones a 5, incluyendo frutas y verduras, que ofrecen nutrientes esenciales para la salud. Consulta a un especialista para obtener recomendaciones personalizadas.

Organización de las comidas: Es esencial consumir cinco comidas al día, controlando la cantidad de carbohidratos y grasas, para mantener un suministro constante de energía.

Beber agua: Se recomienda consumir al menos dos litros de agua al día para mantener una adecuada hidratación, lo que favorece la digestión y eliminación de toxinas.

Ingesta adecuada de alimentos: Comer despacio y masticar bien mejora la saciedad y facilita la digestión, ofreciendo una experiencia más placentera.

Dimensiones de los hábitos nutricionales

Alimentación saludable: Según Colmenares et al. (2020) esta debe ser equilibrada, incluyendo macronutrientes (carbohidratos, grasas, proteínas), micronutrientes (minerales,

vitaminas), agua y fibra. Es esencial para el crecimiento y bienestar, proporcionando la energía y nutrientes necesarios.

Conocimiento y control: De acuerdo con Reyes y Olaya (2020) la educación alimentaria es clave para mantener una dieta saludable, considerando la edad, género, salud y actividad física de cada persona. Controlar la dieta previene enfermedades y asegura una nutrición adecuada.

Perfil calórico: Según Perea (2020) la energía proporcionada por los alimentos se mide en calorías, dependiendo de los nutrientes. Cada tipo de nutriente tiene un valor calórico específico.

Tipos de alimentos: Monteiro (2021) clasificó los alimentos en 4 grupos según su procesamiento: alimentos sin procesar, ingredientes básicos, alimentos procesados y productos altamente procesados, para evaluar su impacto en la salud:

Productos alimenticios altamente procesados.

Consumo de azúcar: Gómez et al. (2019) mencionan que el exceso de azúcar está relacionado con obesidad, enfermedades del corazón y problemas psicológicos como alteraciones del estado de ánimo.

Bienestar psicológico: según Ryff y Singer (2020) implica desarrollar capacidades personales y mantener un equilibrio emocional, promoviendo una vida con propósito y satisfacción.

Ejercicio físico: De acuerdo con Álvarez et al. (2020) mejora la salud general y previene enfermedades en niños y adolescentes, además de apoyar el tratamiento de afecciones crónicas. Iniciativas respaldadas por la OMS y otros organismos promueven su importancia.

Consumo de alcohol: El consumo excesivo de alcohol es responsable de millones de muertes anuales y está relacionado con más de 200 enfermedades, afectando negativamente los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) (2021).

2.3.FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

H1: Existe relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

H0: No existe relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018) el enfoque inductivo abarca la observación de hechos para generar teorías. Este estudio abarcó el análisis de casos determinados de adolescentes en una Institución Educativa de Pueblo Libre para derivar conclusiones acerca de la correspondencia entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios.

3.2. ENFOQUE INVESTIGATIVO

En tanto Hernández y Mendoza (2018) mencionan que el enfoque cuantitativo se base en el recojo de datos numéricos que permita establecer relaciones de manera objetiva. Por lo tanto, este estudio adoptó dicho enfoque, dado que la información recogida se organizó y analizó mediante herramientas estadísticas.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según Hernández y Mendoza (2018) el tipo aplicado busca resolver problemas a partir de conocimientos teóricos. Esta investigación se clasificó como aplicada, puesto que el objetivo principal fue la obtención y recolección de datos y generar información a partir de lo que se estudió.

3.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

En tanto Hernández y Mendoza (2018) el diseño de correlación, descriptiva, retrospectiva, transversal y de tipo no experimental, buscan las relaciones entre variables, describir el fenómeno sin intervenir, analizar datos pasados, la recolección de datos en un solo momento y la observación del fenómeno sin control alguno respectivamente. Ante lo cual este estudio

buscó encontrar una relación entre las variables, analizarlas por separado, se analizó los datos recogidos en un solo momento y no se manipulo ninguna variable.

3.5. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

POBLACIÓN

Según Hernández y Mendoza (2018) la población es el conjunto de elementos que tienen las mismas características. A partir de ello, este estudio se constituyó por 220 jóvenes de una Institución Educativa ubicada en el distrito de Pueblo Libre.

TAMAÑO DE LA MUESTRA

La muestra es una porción representativa de la población. Por ello, este estudio se conformó por 140 jóvenes de una Institución Educativa en el distrito de Pueblo Libre.

Criterios de inclusión:

- Adolescentes que pertenezcan a la institución educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.
- Adolescentes que presenten el consentimiento informado y el asentimiento informado debidamente firmado por sus padres y ellos.
- Adolescentes cuya condición de salud les permita participar en mediciones antropométricas, evaluaciones de salud y actividad física sin enfrentar restricciones médicas importantes.

Criterios de Exclusión:

- Adolescentes que no pertenezcan a la institución educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.
- Adolescentes que no presenten el consentimiento informado y el asentimiento informado debidamente firmado.

- Adolescentes cuya condición de salud no esté en óptimas condiciones para realizar mediciones antropométricas, evaluaciones de salud y actividad física sin enfrentar restricciones médicas importantes.

MUESTREO

Tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple:

$$n = \frac{N \times (Z_a^2 \times p \times q)}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Dónde:

N = 220 adolescentes de una institución educativa de Pueblo Libre.

Z_a = nivel de confianza 1.96 (para una confiabilidad del 95%)

P = 0.50 de posibilidad al éxito

q = 0.5 de posibilidad al fracaso

d = 0.05 de precisión (5%)

Remplazando valores en la ecuación, se tiene:

$$n = 140.$$

3.6. VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Estado nutricional	El estado nutricional de un niño depende de su consumo de alimentos, la eficiencia en aprovecharlos y si cubren sus necesidades. Una buena alimentación permite una absorción eficiente de nutrientes, lo que se refleja en su bienestar (2007).	Para analizar el estado nutricional (antropometría), se utilizará el Índice de Masa Corporal (IMC) de los adolescentes. Para obtener el IMC, se dividirá el peso en kilogramos entre el cuadrado de la altura en metros. El resultado del IMC permitirá establecer el estado nutricional del adolescente.	Peso	Peso actual del adolescente en kilogramos	Cualitativa Nominal	delgadez Percentil menor a 5
						Peso normal Percentil de 5 hasta 85
				Talla ² actual del adolescente en metros		Sobrepeso percentil 85 hasta 95
			Talla			Obesidad percentil igual o mayor 95
Hábitos alimentarios	Según Plaza y colaboradores, los patrones alimenticios son conductas repetidas relacionadas con la selección y consumo de alimentos, influenciadas por la cultura, lo social y lo económico. Estos patrones son importantes para	Se trata del conjunto de costumbres que influyen en cómo los jóvenes deciden qué comer según lo que tienen a su alcance, los productos disponibles y lo que saben sobre una alimentación saludable. Estas prácticas se reflejan en las características de su	Característica alimentaria	Desayuno Contenido del desayuno Merienda mañana Contenido del almuerzo Omisión del almuerzo Merienda media tarde Cena Contenido de la cena	Cualitativa Ordinal	Inadecuado de 23 a 69 puntos

	manejar el estrés a lo largo de la vida, desde la infancia hasta la adolescencia (2023).	dieta y en los alimentos que no son recomendables, y se evaluarán mediante un cuestionario sobre hábitos alimenticios.		Frutas Agua		
			Alimentos no recomendables	Frituras Dulces Comida rápida Bebidas carbonatadas		Adecuado de 70 a 115 puntos

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica empleada fue una encuesta, puesto que es eficiente para el recojo de datos.

Estado nutricional

Para recoger datos se utilizó una herramienta en la cual se obtuvo datos relevantes, como una encuesta, entrevista o prueba (2014). Por lo cual, en este estudio se utilizó un cuestionario que permitió recoger los datos para analizar el estado nutricional. Esta herramienta está basada en parámetros fundamentados por la OMS (2007), así que, se utilizó el Índice de Masa Corporal ($IMC = \text{Peso}/\text{Altura}^2$) con ese propósito, en dicha fórmula el peso se evaluó a partir de kilogramos y la altura en metros, los resultados obtenidos se proceden a contrastar con patrones determinados para la edad y sexo, con el uso de la tabla de percentiles brindadas por la OMS. Dicha tabla categoriza el estado de peso en “Delgadez”, “Normal”, “Obesidad” y “Sobrepeso”, de acuerdo a la posición dentro de la distribución e interpretación se situó los percentiles.

Hábitos alimentarios

Para la medición de la siguiente variable, se utilizó un cuestionario que consta de un total de 23 ítems, los cuales están divididos en dos dimensiones: la primera es sobre las características alimentarias, que consta de 19 ítems, la segunda categoría, que aborda los alimentos no aconsejables, está compuesta por 5 elementos. En relación a la respuesta de dichos ítems, estas se clasifican en una escala Likert, que contiene cinco opciones “siempre”, “casi siempre”, “a veces”, “casi nunca”, “nunca” (Ministerio de Salud, 2015).

Validez y confiabilidad

El método de recogida de información empleado ha sido modificado para ajustarse a las condiciones peruanas y ha pasado por evaluaciones de validez y fiabilidad para garantizar la obtención de datos exactos y seguros, mediante la consulta con especialistas y la realización

de un test preliminar. El estudio se llevó a cabo lo mencionado fue dirigido por Grados J. (2016), quien realizó su investigación en un centro educativo ubicado en El Agustino el año 2016. Este estudio se resaltaron las pruebas de validación del contenido de los instrumentos, en primera instancia el de Hábitos Alimentarios, la valoración obtenida por los jueces especializados ratificó la fiabilidad del instrumento.

Con base en la información recopilada, se ejecutó la evaluación de la consistencia interna del cuestionario de Hábitos Alimentarios mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un resultado de 0.702 ($\alpha > 0.6$), lo cual sugiere una fiabilidad adecuada. También se desarrolló la fiabilidad de cada uno de los 23 ítems mediante una función estadística integral, mostrando que todos los ítems presentaron resultados consistentes y fiables.

Estadístico de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	Nº de elementos
0,963	36

3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

En primera instancia se acudió a la institución para solicitar el permiso al director del mismo. Una vez obtenido el permiso del director de la Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, posterior a ello se revisó la selección de la muestra y se procedió al registro de la información, a partir de la obtención del consentimiento informado de cada participante para completar el cuestionario, el cual tuvo una duración estimada de 25 a 30 minutos y la recolección de información sobre el IMC.

Después de finalizar la etapa de recopilación de información, se llevó a cabo el siguiente paso correspondiente al análisis utilizando el software SPSS 26, lo que permitió obtener resultados estadísticos para su interpretación. Una vez obtenido el permiso del director de la

Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, posterior a ello se revisó la selección de la muestra y se procedió al registro de la información, a partir de la obtención del consentimiento informado de cada participante para completar el cuestionario, el cual tuvo una duración estimada de 25 a 30 minutos y la recolección de información sobre el IMC. Después de finalizar la etapa de recopilación de información, se llevó a cabo el siguiente paso correspondiente al análisis utilizando el software SPSS 26, lo que permitió obtener resultados estadísticos para su interpretación.

3.9. ASPECTOS ÉTICOS

La intervención de cada participante fue voluntaria con la aceptación de un consentimiento informado de manera explícita, sencilla y práctica, por medio de un cuestionario y una evaluación antropométrica. Los datos obtenidos durante la intervención se mantuvieron confidenciales protegiendo la identidad de cada participante. Así mismo, se consiguió una información real y verídica en la aplicación del instrumento de la investigación, en la cual se consideró no dañar o exponer a los participantes, aplicando los principios de ética y moral. Para preservar la seguridad, confidencialidad y amparo de los datos secundarios recabados durante la ejecución del cuestionario. Se respetó la autonomía de los participantes, otorgándoles la libertad de decidir si desean participar, formular preguntas o retirarse en cualquier momento. Los hallazgos fueron compartidos con la institución educativa para mejorar prácticas y decisiones, en concordancia con el principio de beneficencia. Se tomaron medidas para prevenir cualquier daño a los participantes, la institución o individuos asociados, siguiendo el principio de no maleficencia. Se aseguró una repartición equitativa de ventajas y obligaciones, previniendo cualquier forma de discriminación y fomentando la igualdad de acceso para todos, en línea con el principio de equidad. Es fundamental señalar

que los individuos que participaron en esta investigación no fueron acreedores de remuneración monetaria.

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

RESULTADOS

4.1. RESULTADOS

4.1.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LOS RESULTADOS

4.1.1.1. CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA

Tabla 1. Distribución por sexo de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

	SEXO	
	f	%
Femenino	84	39,6
Masculino	128	60,4
Total	212	100,0

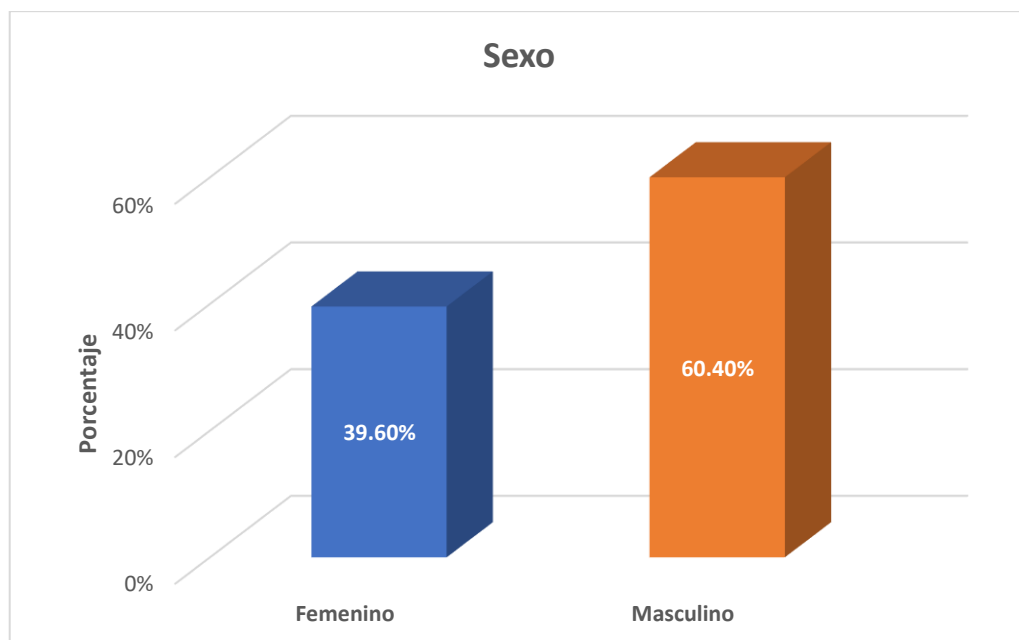


Figura 1. Distribución por sexo de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

Interpretación: La tabla y figura 1 presentan la distribución de adolescentes por género. De los 212 estudiantes, 84 son mujeres, lo que representa el 39,6% del total, mientras que 128 son hombres, conformando el 60,4%. Esto evidencia una mayor cantidad de adolescentes masculinos en comparación con los femeninos, con una diferencia notable de 20,8%.

4.1.1.2. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 1

Tabla 2. Identificar el estado nutricional de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

Estado Nutricional		
	Frecuencia	Porcentaje
Delgadez	60	28,3
Normal	97	45,8
Sobrepeso	51	24,1
Obesidad	4	1,9
Total	212	100,0

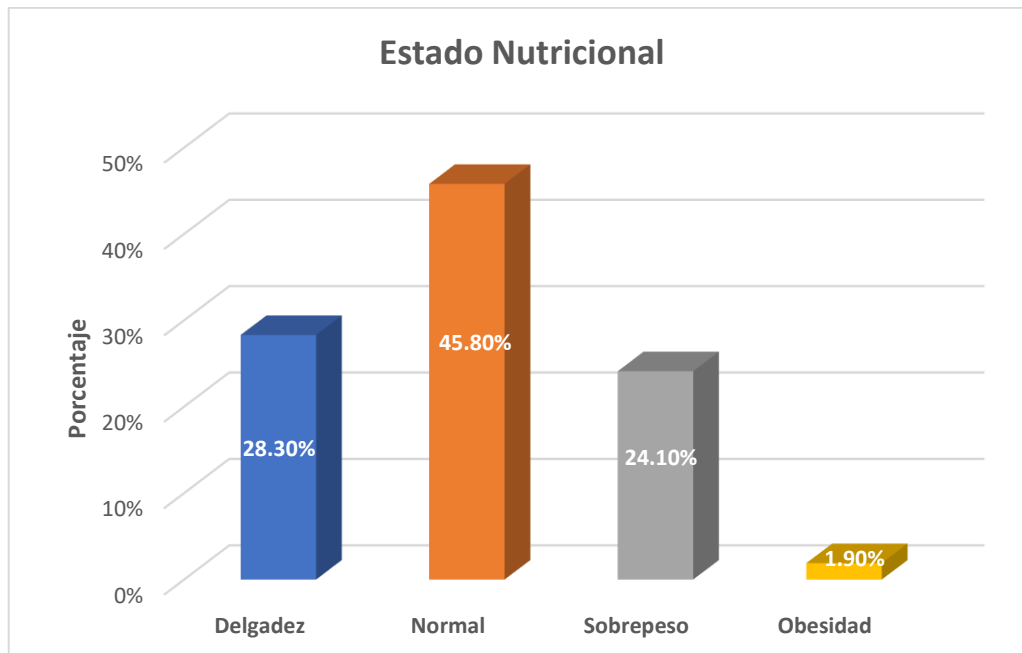


Figura 2. Identificar el estado nutricional de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

Interpretación: La tabla 2 y figura 2 presentan el estado nutricional de los adolescentes. Un 45,8%, se encuentra en un peso “normal”, mientras que un 28,3% tiene “delgadez”, un 24,1% presenta “sobrepeso” y solo un 1,9% de los estudiantes tiene “obesidad”. Estos datos indican que, aunque predominan los adolescentes con peso saludable, también existen preocupaciones por el bajo peso y el sobrepeso, siendo la obesidad menos común.

4.1.1.3. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 2

Objetivo específico 2

Tabla 3. Identificar los hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

Hábitos Alimentarios		
	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	171	80,7
Adecuado	41	19,3
Total	212	100,0

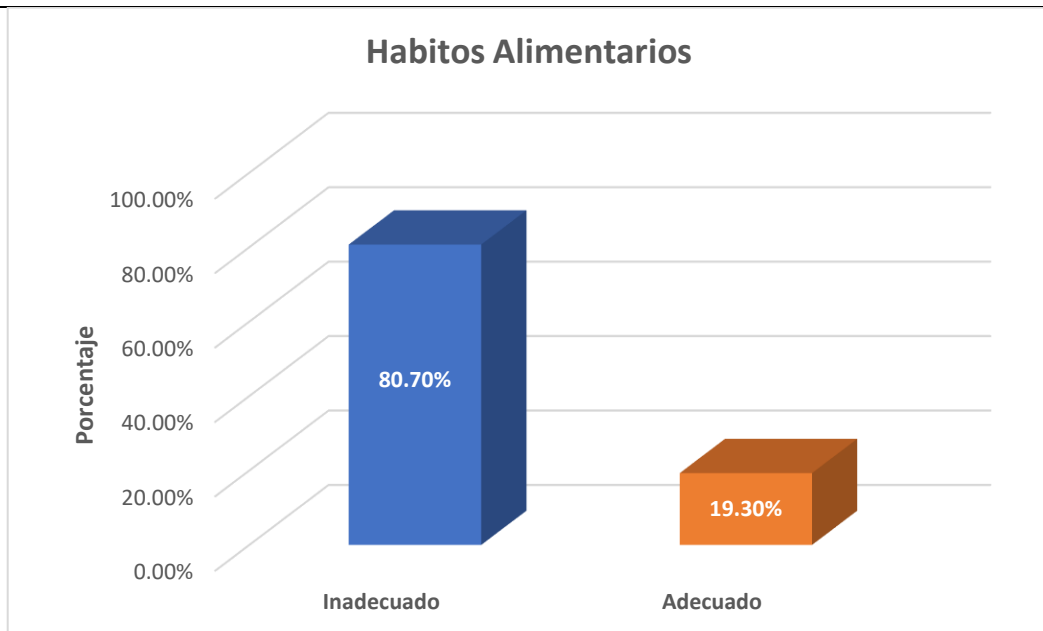


Figura 3. Identificar los hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

Interpretación: De acuerdo con la tabla 3 y figura 3 se presenta los hábitos alimentarios de los adolescentes. Se indica que el 80,7% de los estudiantes adoptan hábitos inadecuados en cuanto a su alimentación, mientras que solo el 19,3% sigue prácticas alimentarias consideradas adecuadas, lo cual refleja una prevalencia de conductas alimentarias poco saludables entre los adolescentes.

4.1.1.4. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 3

Objetivo específico 3

Tabla 4. Diferenciar el estado nutricional según el sexo de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

		Estado Nutricional				Total	
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad		
Sexo	Femenino	n	21	37	25	1	84
		%	9,9%	17,5%	11,8%	0,5%	39,6%
	Masculino	n	39	60	26	3	128
		%	18,4%	28,3%	12,3%	1,4%	60,4%
Total		n	60	97	51	4	212
		%	28,3%	45,8%	24,1%	1,9%	100,0%

Interpretación: La tabla 4 muestra la distribución del estado nutricional según el sexo de los adolescentes. Se observa que, en cuanto al estado nutricional, el 9,9% de las mujeres presenta delgadez, el 17,5% tiene un peso normal, el 11,8% está en sobrepeso y solo el 0,5% es obesidad. En los hombres, el 18,4% tiene delgadez, el 28,3% tiene un peso normal, el 12,3% está en sobrepeso y el 1,4% presenta obesidad. En general, los hombres tienen una mayor proporción con peso normal, mientras que las mujeres presentan una mayor prevalencia de delgadez.

4.1.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.1.2.1. PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL

H1: Existe relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

H0: No existe relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

Tabla 5. Relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.

Pruebas de Chi-cuadrado		
		Hábitos alimentarios
	Chi-cuadrado	48,993 ^a
Estado nutricional	df	9
	Sig.	,000

Interpretación: Se llevó a cabo un análisis utilizando la prueba de Chi-cuadrado para examinar si hay una relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los

adolescentes. Ante lo cual se evidencia un valor de Chi-cuadrado de 48,993 con 9 grados de libertad y un valor p de 0,000. Debido a que el valor p es inferior al 0,05, se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que existe una asociación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes en la muestra analizada.

4.1.2.2. NIVEL DE SIGNIFICANCIA

Confianza	95%
Significancia	5%

4.1.2.3. ESTADÍSTICO DE PRUEBA

Tabla 6. Prueba de normalidad de las variables

Pruebas de normalidad			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimentarios	,494	212	,000
Estado nutricional	,238	212	,000

Conclusión: Los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov revelan que tanto los hábitos alimentarios y estado nutricional no presentan una distribución normal, dado que ambos tienen un valor de significancia (Sig.) de 0,000, inferior al límite de 0,05.

4.1.2.4. TOMA DE DECISIÓN

Al examinar datos de estas variables y ver que no se presenta una distribución normal, se decidió emplear la prueba de Chi – cuadrado para la comprobación de la hipótesis planteada.

4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el análisis realizado con respecto al objetivo general, se encontró una relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes, con un valor de Chi-cuadrado de 48,993 y un valor p de 0,000, lo que indica que ambas variables están asociadas.

Este hallazgo es coherente con varios estudios previos, aunque con algunas diferencias. En el trabajo de Salinas (2023) en Ecuador, no se halló una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, ya que el valor de Chi-cuadrado fue de 0.786 y la mayoría de los adolescentes con hábitos alimentarios buenos o excelentes no presentaron delgadez, lo que difiere de los resultados obtenidos en nuestro estudio. Por otro lado, en Tokio, Vaidehi et al. (2020) encontraron una correlación negativa entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal para la edad, lo que sugiere una relación inversa, en contraste con la asociación directa observada en nuestro análisis. En Indonesia, el estudio de Oktavianto et al. (2023) mostró que el 46.5% de las personas con peso normal tenían hábitos alimentarios inadecuados, mientras que solo un pequeño porcentaje de los que tenían delgadez presentaban hábitos adecuados. Este estudio también indicó una correlación moderada significativa ($p = 0.033$, $r = 0.413$), aunque la naturaleza de la relación difiere respecto a los resultados obtenidos en nuestra investigación. En Ecuador, Ayavaca y Mayte (2023) observaron que los adolescentes con peso normal tenían una mayor proporción de hábitos alimentarios medios (32.9%), mientras que solo un pequeño porcentaje mostró hábitos muy bajos, lo que sugiere una relación más tenue entre ambos factores. En Lima, Salazar (2022) encontró una relación significativa similar a la nuestra, con un valor p de 0.000 (< 0.01), lo que refuerza la idea de que los hábitos alimentarios impactan el estado nutricional. De forma similar, Ruiton (2020) en Lima reportó un valor p de $0.00 < 0.05$, encontrando una relación moderada y positiva entre ambas variables. Sin embargo, el estudio

de Alvarez (2023) también en Lima, mostró que el valor p de 0.567 no permitió establecer una relación significativa, lo que contradice los resultados de nuestro estudio. Finalmente, Durán y Orellana (2023) encontraron una relación significativa con un valor de p de 0.007, lo que también se alinea con nuestros hallazgos.

Con respecto al objetivo específico 1 sobre el estado nutricional se encontró que el 45,8% de los adolescentes de una Institución Educativa en Pueblo Libre presentaban un "peso normal", mientras que un 28,3% se encontraba con "delgadez", un 24,1% tenía "sobrepeso" y solo un 1,9% mostraba "obesidad".

Estos resultados pueden compararse con diversos estudios previos, como el de Salinas (2023) en Ecuador informó que el 13% de los participantes tenía delgadez, un 74% peso normal y un 13% sobrepeso. En Indonesia, el estudio de Oktavianto et al. (2023) reveló que el 22,1% de los adolescentes estaban con delgadez, el 59,3% en peso normal, un 11,6% con sobrepeso y un 7% con obesidad. Por otro lado, Ayavaca y Mayte (2023) también en Ecuador, hallaron que un 9,6% estaba en riesgo de delgadez, el 55,7% con peso normal, un 26,3% con sobrepeso y un 8,4% con obesidad, lo que refleja una prevalencia de sobrepeso y obesidad más elevada que la observada en nuestro estudio. En Lima, Salazar (2022) reportó que el 14% de los adolescentes presentaban obesidad, el 40% sobrepeso, el 44% peso normal y el 2% delgadez, lo que sugiere una mayor presencia de sobrepeso y obesidad en comparación con los resultados de Pueblo Libre. Ruiton (2020), también en Lima, encontró que el 51,6% de los adolescentes tenía un índice de masa corporal (IMC) normal, el 30% sobrepeso, el 14,2% obesidad y el 3,3% delgadez, lo que refleja una distribución algo más alta de sobrepeso y obesidad en comparación con los adolescentes en Pueblo Libre. Finalmente, Alvarez (2023) en Lima reportó que el 82,6% de los estudiantes tenían un IMC normal, el 14,9% sobrepeso y el 2,5% obesidad, lo que indica una mayor proporción de peso

saludable y una menor prevalencia de sobrepeso y obesidad en comparación con el estudio actual.

En relación al objetivo específico 2 sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes se encontró que el 80.7% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios inadecuados y solo el 19.3% adoptan prácticas alimentarias saludables.

Estos hallazgos muestran tanto coincidencias como diferencias respecto a investigaciones previas en diversas regiones. Por ejemplo, Salinas (2023) en Ecuador encontró que el 30% de los participantes tenía hábitos alimentarios deficientes, el 32% buenos y el 38% excelentes, lo que indica una distribución más favorable de hábitos saludables en comparación con el presente estudio. En Indonesia, el estudio de Oktavianto et al. (2023) reveló que el 42.4% de los participantes tenían hábitos alimentarios inapropiados, mientras que un 32.6% mostró prácticas saludables, sugiriendo una mayor prevalencia de hábitos insalubres, pero en menor proporción que los resultados obtenidos en este estudio. En Ecuador, Ayavaca y Mayte (2023) reportaron que el 15.6% de los adolescentes tenía un nivel nutricional bajo, el 55.1% un nivel medio y el 29.3% un nivel alto, lo que refleja una distribución más equilibrada de los hábitos alimentarios en comparación con el 80.7% de hábitos inadecuados en el presente estudio. En Lima, Salazar (2022) encontró que el 14% de los jóvenes tenía malos hábitos alimenticios, el 62% hábitos regulares y el 24% buenos hábitos, mostrando una proporción más alta de hábitos regulares y una menor cantidad de hábitos completamente inadecuados, en contraste con los resultados de este estudio. Ruiton (2020) en Lima observó que el 66.67% de los estudiantes tenían hábitos poco saludables, lo que es más cercano a los hallazgos de este estudio, que también refleja una gran proporción de hábitos alimentarios inadecuados. En Lima, Álvarez (2023) destacó que el 4.1% de los adolescentes tenía hábitos inadecuados, el 79.3% hábitos parcialmente inadecuados y solo el 16.5% buenos hábitos, lo que indica que la mayoría de los adolescentes en ese estudio

tenía hábitos alimentarios moderadamente inadecuados, mientras que en el presente estudio la proporción de hábitos totalmente inadecuados es mayor. Por último, Durán y Orellana (2023) en Lima informaron que el 69% de los adolescentes tenían hábitos alimenticios inadecuados y solo el 31% hábitos adecuados, lo que es similar a lo encontrado en el presente estudio.

En relación al objetivo específico 3, sobre la diferencia entre el estado nutricional según el sexo de los adolescentes, se encontró que el 9,9% de las mujeres presentaban bajo peso, mientras que el 17,5% tenían un peso saludable, el 11,8% estaban en sobrepeso y solo el 0,5% sufrían de obesidad. En los hombres, el 18,4% tenía bajo peso, el 28,3% peso saludable, el 12,3% sobrepeso y el 1,4% obesidad. Este patrón revela que los hombres tienen una mayor proporción con peso saludable, mientras que las mujeres muestran una prevalencia más alta de bajo peso.

Estos resultados muestran algunas similitudes y diferencias con otros estudios internacionales. En Cuba, el trabajo de Catalá et al. (2023) reportó que el 60,3% de los adolescentes tenía un peso normal, con una diferencia entre géneros (25% mujeres y 19% hombres). Además, el 19,2% de los adolescentes presentaba sobrepeso y el 16,4% obesidad, siendo las mujeres las que mostraron una mayor prevalencia de obesidad (16,4%) frente a los hombres (5%). En Tokio, el estudio de Vaidehi et al. (2020) evidenció que la obesidad fue significativamente más prevalente en los hombres (16,4%) que en las mujeres (8,4%), lo que difiere de los datos observados en Pueblo Libre, donde la obesidad era más baja en general. Finalmente, el estudio realizado en Ecuador por Ayavaca y Mayte (2023) mostró que el 24% de los hombres tenía un peso normal, mientras que en las mujeres este porcentaje fue más alto, alcanzando el 31,7%. Además, las mujeres en Ecuador presentaron una prevalencia de sobrepeso del 19,8%, considerablemente superior a la de los hombres (6,6%).

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- El análisis de la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios muestra una asociación significativa entre ambas variables, con un valor de Chi-cuadrado de 48,993 y un valor p de 0,000. Esto indica que los hábitos alimentarios están directamente vinculados al estado nutricional de los adolescentes.
- En cuanto al estado nutricional, el 45,8% de los adolescentes presentan un peso normal, mientras que el 28,3% se encuentran con delgadez y el 24,1% con sobrepeso. La obesidad es menos frecuente, afectando solo al 1,9% de los estudiantes. Estos resultados reflejan una distribución diversa en el estado nutricional de los adolescentes.
- Respecto a los hábitos alimentarios, el 80,7% de los adolescentes tienen hábitos inadecuados, mientras que solo el 19,3% adoptan prácticas alimentarias saludables. Esto muestra una alta prevalencia de hábitos no saludables entre los jóvenes.
- Finalmente, en cuanto a las diferencias de estado nutricional por sexo, las mujeres presentan una mayor prevalencia de delgadez (9,9%) en comparación con los hombres (18,4%), quienes tienen una mayor proporción de peso normal (28,3%). Este patrón sugiere diferencias en el estado nutricional entre ambos géneros.

5.2. RECOMENDACIONES

- Es fundamental que el estado peruano implemente programas educativos sobre nutrición que enseñen a los adolescentes la importancia de una alimentación balanceada, ya que los hábitos alimentarios afectan directamente su salud. Estas iniciativas deben ser accesibles y adaptadas a sus intereses, buscando mejorar sus elecciones alimenticias.
- Dado que una proporción significativa de los jóvenes presenta delgadez y sobrepeso, el colegio debe crear estrategias en alimentación y nutrición para todos los estudiantes. Para los que tienen delgadez, se debe orientar sobre cómo ganar peso de manera saludable, mientras que para los de sobrepeso, es crucial promover una dieta balanceada y ejercicio regular para evitar complicaciones futuras.
- Ante la alta prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados, es urgente fomentar el consumo de alimentos saludables, como frutas y verduras, a través de programas educativos y la disponibilidad de opciones nutritivas en la institución educativa de Pueblo Libre. Esto puede contribuir a reducir la adopción de hábitos poco saludables.
- Finalmente, considerando las diferencias de peso entre géneros, se requiere un enfoque específico para cada grupo. Por eso, la institución educativa debe implementar un plan de intervención. Las mujeres deben recibir apoyo para mejorar su nutrición y evitar el bajo peso, mientras que los hombres deben ser orientados para mantener su peso saludable y prevenir el sobrepeso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcazar, G., Bernal, C., Cornejo, W., Figueroa, N., & Múnera, M. (2008). Estado nutricional y condiciones de vida de los niños menores de cinco años del área urbana del municipio de Turbo, Antioquia, Colombia, 2004. *Biomédica: Revista del Instituto Nacional de Salud*, 28(1). doi:<https://doi.org/10.7705/biomedica.v28i1.111>
- Alvarez, J., Casajús, J., Leis, R., Lucía, A., López, D., Moreno, L., & Rodríguez, G. (15 de Enero de 2020). Ejercicio físico como "medicina" en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales De Pediatría*, 92(3). doi:<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
- Alvarez, L. (2023). *Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de una Institución Educativa Privada, 2023*. Universidad Privada Del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Lima. Obtenido de <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35115/Alvarez%20Quiroz%2c%20Luisa%20Fernanda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ayavaca, L., & Campoverde, L. (2023). *Valoración del estado nutricional en adolescentes de la Unidad Educativa Paccha. Cuenca, 2023*. Universidad de Cuenca, Ecuador. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/41991/4/Trabajo-de-%20titulaci%c3%b3n.pdf>
- Bahamón, M., Alarcón, Y., Cudris, L., Trejos, A., & Campo, L. (2020). Bienestar psicológico en adolescentes Colombianos. *Archivos Venezolanos De Farmacología y Terapéutica*, 38(5). Obtenido de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/17404
- Catalá, Y., Hernández, Y., Del Toro, A., González, K., García, M., & Catalá, Y. (Abril de 2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 27(2). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942023000200007
- Clínica Los Leones. (2021). Hábitos alimentivos saludables. *Los Leones Clínica*. Obtenido de <https://clinicalosleones.cl/habitos-alimenticios-saludables/>
- Colmenares, Y., Hernández, K., Piedrahita, M., Espinoza, J., & Hernández, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *Revista AVFT - Archivos Venezolanos De Farmacología y Terapéutica*, 29(1). Obtenido de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18706
- Cotrina, V. (2023). *Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Asociación Civil Chibolito, Cajamarca- Perú 2022*. Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias de la Salud, Lima. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114807/Cotrina_LVC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Detsky, A., Baker, J., Mendelson, R., Wolman, S., Wesson, D., & Jeejeebhoy, K. (March - April de 1984). Evaluating the accuracy of nutritional assessment techniques applied to hospitalized patients: methodology and comparisons. *JPEN J Parenter Enteral Nutr*, 8(2). doi:<https://doi.org/10.1177/0148607184008002153>
- Detsky, A., McLaughlin, J., Baker, J., Johnston, N., Whittaker, S., Mendelson, R., & Jeejeebhoy, K. (January - February de 1987). What is subjective global assessment of nutritional status? *JPEN J Parenter Enteral Nutr*, 11(1), 8-13. doi:<https://doi.org/10.1177/014860718701100108>
- FAO, FIDA, OPS, WFP Y UNICEF. (2020). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe 2020*. Santiago de Chile. doi:<https://doi.org/10.4060/cb2242es>
- Fernández, E., Molerio, O., García, P., & Rodríguez, Y. (10 de Mayo de 2021). Consumo de alcohol y factores relacionados en estudiantes universitarios cubanos. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(2). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2021000200017&script=sci_arttext
- Gómez, G., Quesada, D., Chinnok, A., & Nogueira, A. (Setiembre de 2019). Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS - Costa Rica. 61(3). Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S0001-60022019000300111&script=sci_arttext
- Grados, J. (2016). *Factores domiciliarios y socioculturales relacionados a hábitos alimentarios en escolares de secundaria Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann-El Agustino, 2016*. Universidad César Vallejo, Lima. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/3994>
- Hechevarría, G., Alvarez, J., Perez, A., & Bello, V. (2010). Evaluación del estado nutricional de una población anciana desde los puntos de vista dietético, antropométrico y clínico. *Medisan*, 14(9), 2112-2121. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v14n9/san06910.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. México: Mc Graw Hill. Obtenido de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- INEI. (2022). *Desnutrición crónica afectó al 11,5% de la población menor de cinco años*. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/606296-desnutricion-cronica-afecto-al-11-5-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos>
- INEI. (2023). *Encuesta Nacional de Hogares - ENAHO 2023*. Instituto Nacional de Estadística e Informática. doi:<https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/3364523-encuesta-nacional-de-hogares-enaho-2022>

- kapital inteligente. (30 de Abril de 2018). ¿Qué es un análisis bioquímico? *Kapital inteligente*.
Obtenido de <https://www.kapitalinteligente.es/que-es-un-analisis-bioquimico/>
- Leiva, A., Martínez, M., Montero, C., & Salas, C. (2019). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista médica de Chile*, 145(4).
doi:https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006
- Marti, A., Calvo, C., & Martínez, A. (26 de Abril de 2021). *Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática*. Universidad de Navarra, Departamento de Ciencias de la Alimentación y Fisiología. Pamplona: Nutrición Hospitalaria.
doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>
- Martínez, U., & Civera, M. (Noviembre de 2002). Protocolo diagnóstico de la malnutrición. *Medicine*, 8(87). doi:10.1016/S0304-5412(02)70874-3
- Medicina y Sanidad. (07 de Abril de 2023). Cómo mantener una vida saludable. Obtenido de <https://postgradomedicina.com/habitos-alimentarios-saludables-tips/>
- Ministerio de la Protección Social. (Junio de 2010). Resolución N° 00002121 de 2010. 9. Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%202121%20de%202010.pdf
- Ministerio de Salud. (2015). Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. *Ministerio de Salud*. Obtenido de <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdolescentes.pdf>
- Mondragon, G., & Vilchez, S. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular "De La cruz" Pueblo Libre*. Lima, 2020. Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica, Facultad de Ciencias de la Salud, Ica. Obtenido de <http://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/autonomaica/687/1/Gloria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>
- Oktavianto, E., Yanaur, M., & Suryati, S. (June de 2023). Eating behaviors related to nutritional status among adolescents: a cross-sectional study. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 12(2), 647-653. doi:10.11591/ijphs.v12i2.22854
- OMS. (2007). *Datos de referencia de crecimiento durante 5-19 años*. Organización Mundial de la Salud. doi:<https://www.who.int/toolkits/growth-reference-data-for-5to19-years>
- OMS. (2021). *La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos*. Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>

- OMS. (2021). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud.
doi:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2022). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud.
doi:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OPS. (Junio de 2018). Indicadores de salud: Aspectos conceptuales y operativos. *Paho.org*.
Obtenido de
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=health-analysis-metrics-evidence-9907&alias=45250-indicadores-salud-aspectos-conceptuales-operativos-250&Itemid=270&lang=es
- OPS. (2020). *Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia: Informe final*. Organización Panamericana de la Salud, 21 Ago.
doi:<https://www.paho.org/es/documentos/cd58inf5-plan-accion-para-prevencion-obesidad-ninez-adolescencia-informe-final>
- Orellana, E., & Duran, J. (2023). *Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adolescentes de la Institución Educativa R. Feynman-Benedicto XVI, 2023*. Universidad María Auxiliadora, Facultad de Ciencias de la Salud, Lima. Obtenido de
<https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1759/TESIS%20DURAN-ORELLANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Perea, A. (24 de Octubre de 2021). Análisis temático sobre impacto de los alimentos hipercalóricos en la salud de la población. Obtenido de
[https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/D001971636B94E080525815300608C04/\\$FILE/380_CIAE-Informe0_Alimentoshipercaloricos.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/D001971636B94E080525815300608C04/$FILE/380_CIAE-Informe0_Alimentoshipercaloricos.pdf)
- Plaza, J., Martínez, J., & Navarro, R. (20 de Enero de 2023). hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio de una población militar. *Sanidad Militar*, 78(2).
doi:<https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>
- Ramírez, D. (2009). *Efectividad del programa educativo en el mejoramiento del estado nutricional de niños de 2 - 6 años AA.HH San Juan de Dios Independencia - 2008*. Universidad Ricardo Palma, Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, Lima. Obtenido de
https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/263/Ramirez_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ravasco, P., Anderson, H., & Mardones, F. (2010). Métodos de valoración del estado nutricional. *Nutrición hospitalaria*, 3(3), 57-66. Obtenido de
https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25s3/09_articulo_09.pdf
- Reyes, S., & Oyala, M. (Febrero de 2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1).
doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Ruiton, J. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*. Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima. Obtenido de

<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Salazar, P. (2022). *Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022*. Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias de la Salud, Lima. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar_CPT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Salinas, J. (2023). *Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana*. Universidad Nacional de Loja, Facultad de Salud Humana, Ecuador. Obtenido de https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/27546/1/JesseniaAlexandra_SalinasArmijos.pdf
- Suárez, L., Martínez, V., Aranceta, J., Dalmau, J., Gil, Á., Lama, R., . . . Pavón, P. (2007). Manual práctico de nutrición en pediatría. *Comité de Nutrición de la AEP*, 540. Obtenido de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual_nutricion.pdf
- Suverza, A., & Haua, K. (2010). El ABCD de la evaluación del estado de nutrición. (I. E. C.V., Ed.) *McGraw-Hill*. Obtenido de <https://www.scribd.com/document/367712942/El-ABCD-de-la-Evaluacion-del-Estado-Nutricional-pdf>
- Troncoso, C., Alarcón, M., Amaya, J., Sotomayor, M., & Maury, E. (Junio de 2020). Guía práctica de aplicación del método dietético para el diagnóstico nutricional integrado. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(3). doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000300493>
- UNICEF. (2023). *Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Panamá. doi:<https://www.unicef.org/peru/media/15241/file/An%C3%A1lisis%20del%20panorama%20del%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20infantil%20y%20adolescente%20en%20Per%C3%BA.pdf>
- Vaca, J. (22 de Abril de 2012). Estado nutricional determinantes y métodos para su evaluación. Obtenido de <https://es.slideshare.net/juanbarrionuevo12/estado-nutricional-determinantes-y-mtodos-para-su-evaluacin>
- Vaidehi, U., Shashikala, S., & Mirnalini, K. (2020). Association between Food Habits and Nutritional Status of Secondary School Students in Kuala Lumpur, Malaysia: Baseline Findings from Nuteen Project. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)*, 256-261. doi:<https://doi.org/10.3177/jnsv.66.s256>
- Zamora, J., & Laclé, A. (2021). Conductas sedentarias y su relación con variables antropométricas y grasa corporal en escolares. *Andes pediátrica*, 92(6). doi:https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2452-60532021000600888

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título de la investigación: ESTADO NUTRICIONAL Y HABITOS ALIMENTICIOS EN ESCOLARES DE PRIMER Y SEGUNDO AÑO DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, PUEBLO LIBRE 2023.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable 1 Estado nutricional de los alumnos Dimensiones: Peso Talla	Tipo de investigación
¿Cuál es la relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024?	Determinar la relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.	Existe relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.		Cuantitativa
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	Variable 2 Hábitos alimenticios de los alumnos Dimensiones: Característica alimentaria.	Método y diseño de la investigación
¿Cuál es el estado nutricional de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024?	Identificar el estado nutricional de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.	No presenta		Observacional, Descriptivo transversal diseño no experimental

<p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024?</p>	<p>Identificar los hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.</p>	<p>Los alumnos de primer y segundo año de primaria de una institución educativa de pueblo libre presentan un óptimo habito alimenticio.</p>	<p>Alimentos no recomendable.</p>	<p>Población y muestra</p>
<p>¿Cuál es el estado nutricional según el sexo de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024?</p>	<p>Diferenciar el estado nutricional según el sexo de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.</p>			<p>Población: 220 adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre</p> <p>Muestra: 140 adolescentes</p> <p>Muestreo: Probabilístico aleatorio simple.</p>

ANEXO 2: CUESTIONARIO

Cuestionario “Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024”

Estimado(a) participante el cuestionario a continuación presenta el siguiente objetivo principal: demostrar la estrecha relación y asociación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, la cual consta de una serie de preguntas como la nutrición, tipos de alimentos, hábitos alimentarios, así mismo se realizará la evaluación antropométrica. Con la finalidad de recabar información que será utilizada para sustentar mi tesis. Su cooperación será muy valiosa. Lea atentamente las preguntas y las diversas respuestas y responda con sinceridad. Tener en cuenta que su participación será confidencial – anónima y se utilizará únicamente con fines de investigación. Agradezco su colaboración.

Instrumento:

HÁBITOS ALIMENTARIOS

I. PRESENTACIÓN

Srta. o Joven:

Buenos días, soy estudiante de la Universidad Norbert Wiener y vengo realizando una investigación con el propósito de determinar la relación del estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre. Le pido su apoyo para proporcionarme algunos datos que me ayudará a lograr el propósito del estudio previamente indicado.

Aspectos Sociodemográficos:

Edad: ____ años

Sexo: Femenino () Masculino ()

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

II. INSTRUCCIONES GENERALES

Revise cuidadosamente cada uno de los puntos que se le muestran a continuación y marque con una "X" la opción que considere adecuada. Para cada punto, tiene 5 opciones de respuesta, seleccione una:

Siempre	S
Casi siempre	CS

A veces **AV**
 Casi nunca **CN**
 Nunca **N**

Nº		S	CS	AV	CN	N
1	Desayuno todos los días.					
2	Mi desayuno contiene alimentos sólidos como: jamonada, queso, aceituna, huevo, palta o pollo					
3	Mi desayuno contiene alimentos sólidos como: pan solo, galletas, biscocho o tostadas (sin nada)					
4	Mi desayuno consiste en un alimento sólido acompañado por líquidos como: leche, quaker, quinua, yogurt, jugo.					
5	Mi desayuno consiste en un alimento sólido acompañado por líquidos como: te, anís, manzanilla, emoliente.					
6	Mi desayuno es solo un líquido como: leche, quaker, quinua, yogurt, jugo; sin ningún solido acompañado.					
7	Mi desayuno es solo un líquido como: te, anís, manzanilla, emoliente; sin ningún solido acompañado.					
8	No desayuno para no llegar tarde al colegio.					
9	Consumo una comida (lonchera) a media mañana.					
10	Consumo frutas antes del almuerzo.					
11	Mi almuerzo es solo una entrada o sopa.					
12	Mi almuerzo contiene: arroz + pollo, pescado o carne de res + guiso + ensalada.					
13	Mi almuerzo contiene: arroz + frituras.					
14	Mi almuerzo es comida rápida (kfc, bombos, pizza, etc.)					
15	No almuerzo.					
16	Consumo una comida a media tarde.					
17	Ceno todos los días.					
18	Mi cena generalmente contiene los mismos alimentos que del almuerzo.					
19	Mi cena generalmente es un lonche.					
20	No ceno.					
21	Tomo bebidas carbonatadas (gaseosa, cifrut, refrescos).					
22	Tomo como mínimo 4-6 vasos de agua al día.					
23	Consumos dulces.					

Evaluación antropométrica que se realizará a los adolescentes de la Institución Educativa

MEDICIONES FÍSICAS
Talla:
Peso:
IMC:

Fuente Grados (2016)

ANEXO 3: APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 23 de noviembre de 2024

Investigador(a)
Luis Ángel Aspilcueta Llerena
Exp. N°: 0857-2024_

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 **APROBO** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "Estado nutricional y hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024" Versión 2 con fecha 10/11/2024.

El cual tiene como investigador principal al Sr **Luis Ángel Aspilcueta Llerena**.

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. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. 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,



Raúl Antonio Rojas Ortega
Presidente del CIEI-UPNW

ANEXO 4: CARTA DE APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN



CARTA DE ACEPTACIÓN

Lima, 25 de noviembre del 2024

Señor:

Bach. Luis Ángel Aspilcueta Llerena

Presente.

ASUNTO: APROBACIÓN PARA REALIZAR LAS PRUEBAS CORRESPONDIENTES AL ESTUDIO EL CUAL SE ENCUENTRA REALIZANDO.

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted con la finalidad de dar la aceptación para que pueda realizar las pruebas necesarias para la investigación que se encuentra realizando, que lleva por título; **"ESTADO NUTRICIONAL Y HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO DE PUEBLO LIBRE, 2024"** con la finalidad de obtener resultados sobre el estado nutricional de los alumnos de nivel secundaria que comprenden nuestra institución educativa.

Sin otro particular, quedo de usted

Atentamente:

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Yessica Llerena", is written over a circular official stamp of the institution.

Mg. Yessica Llerena Aquino
Directora

ANEXO 5: FORMATO DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de proyecto de investigación : “Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024”

Investigadores : Luis Ángel Aspilcueta Llerena

Institución(es) : Universidad Privada Norbert Wiener

.....
.....

Le extendemos una cordial invitación para que forme parte de la investigación titulada: “Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024” con fecha de 22/02/2024 y versión.01. Esta investigación ha sido realizada por un investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener.

I. INFORMACIÓN

Objetivo de la investigación: Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre en el año 2024. Su implementación permitirá un cambio en la selección de los alimentos, ofreciendo una mejor alimentación mediante la adopción de estrategias en educación alimentaria. Se enfocará en la promoción de la salud, lo que contribuirá a mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades.

Tiempo estimado para desarrollar la investigación: 05 meses

Cantidad estimada de colaboradores: 140

Criterios de Inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Adolescentes que pertenezcan a la institución educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.
- Adolescentes que presenten el consentimiento informado y el asentimiento informado debidamente firmado por sus padres y ellos.
- Adolescentes cuya condición de salud les permita participar en mediciones antropométricas, evaluaciones de salud y actividad física sin enfrentar restricciones médicas importantes.

Criterios de Exclusión:

- Adolescentes que no pertenezcan a la institución educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024.
- Adolescentes que no presenten el consentimiento informado y el asentimiento informado debidamente firmado.
- Adolescentes cuya condición de salud no esté en óptimas condiciones para realizar mediciones antropométricas, evaluaciones de salud y actividad física sin enfrentar restricciones médicas importantes.

Métodos del estudio: En caso de que acepte participar en esta investigación, se llevará a cabo los siguientes procedimientos:

- Desarrollo de una encuesta
- Mediciones antropométricas

La encuesta podría tomar aproximadamente 15 minutos.

Los resultados se le proporcionarán de manera individual si así lo solicita y serán almacenados garantizando su anonimato y confidencialidad.

Riesgos:

La participación en este estudio no presenta riesgos significativos, aunque podría generar incomodidad emocional leve. Para minimizar estos riesgos, se ha aprobado éticamente el estudio, se proporcionará apoyo psicológico si es necesario, y los datos se mantendrán anónimos y seguros. Además, el participante podrá abandonar el estudio en cualquier momento sin consecuencias.

Beneficios:

Participar en este proyecto permitirá obtener valiosa información sobre la salud y bienestar. El participante podrá conocer su estado nutricional actual, obtener datos precisos sobre sus medidas antropométricas (como peso, altura, índice de masa corporal, entre otros) y recibir recomendaciones sobre hábitos alimentarios más saludables. Además, tendrá la oportunidad de aprender sobre los tipos de alimentos que afectan su nutrición y entender mejor los hábitos alimentarios típicos de los adolescentes, lo que puede ayudarle a mejorar su estilo de vida y tomar decisiones más informadas respecto a su alimentación.

Gastos y compensaciones: La participación en esta investigación no implicará ningún gasto económico de su parte. Además, no se ofrecerán compensaciones monetarias ni tratamientos médicos por su colaboración.

Privacidad: La información recopilada será almacenada bajo códigos para garantizar la confidencialidad de los participantes, especialmente si los hallazgos del estudio se publican, se excluirán detalles que permitan identificar a ninguna persona. Los documentos serán accesibles únicamente por el equipo de investigación.

Libertad de participación: La participación en este estudio es completamente opcional. El participante tendrá la facultad de rechazar la participación o abandonar el estudio en cualquier momento, sin que esto implique ninguna consecuencia negativa o afecte sus derechos y beneficios personales, ni altere el acceso a atención médica.

Consultas/Comunicación: Si tiene alguna duda, puede ponerse en contacto con el Investigador *Luis Ángel Aspilcueta Llerena*, 988879855 y a2020102306@old-uwiener.edu.pe

De igual forma, tiene la opción de ponerse en contacto con el Comité de Ética que aprobó este estudio. La persona encargada es la Dra. Bellido Fuentes, Yenny M., quien ocupa el cargo de presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, y se puede comunicar a través del correo electrónico: .etica@uwiener.edu.pe

He recibido y revisado toda la información correspondiente al Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y me han explicado de manera detallada las metas, los métodos y los fines del estudio. Mis interrogantes han sido respondidas satisfactoriamente. Comprendo que mi participación es completamente libre y que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento sin que esto me traiga ningún perjuicio. Además, me entregarán un ejemplar firmado de este acuerdo.

Firma
participante
DNI:
Fecha: (dd/mm/aaaa)

Firma
Nombre investigador: Aspilcueta Llerena Luis Angel
DNI: 71418256
Fecha: 22/02/2024

Firma
Representante legal
DNI:
Fecha: (dd/mm/aaaa)

Nota: La firma del testigo o representante legal solo es necesaria si el participante tiene una discapacidad que le impide firmar o dejar huella, o si no sabe leer ni escribir.

ANEXO 6: FORMATO DEL ASENTIMIENTO INFORMADO

DECLARACIÓN DEL ASENTIMIENTO

Título de proyecto: “Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024”

Objetivo de la investigación: Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre en el año 2024. Su implementación permitirá un cambio en la selección de los alimentos, ofreciendo una mejor alimentación mediante la adopción de estrategias en educación alimentaria. Se enfocará en la promoción de la salud, lo que contribuirá a mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades.

Hola mi nombre es Luis Ángel Aspilcueta Llerena y soy egresado de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente se está realizando un estudio de investigación para conocer acerca del estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre, 2024 y para ello queremos pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistiría en resolver algunos cuestionarios que permitan medir como está tu estado nutricional y tus hábitos nutricionales.

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

Toda la información que nos proporciones/ las mediciones que realicemos nos ayudarán a determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Pueblo Libre en el año 2024.

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

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

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

Sí quiero participar

Nombre del participante: _____

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

(firma)

Fecha: _____ de _____ de _____

ANEXO 7: INFORME DEL TURNITIN

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO
**TESIS FINAL ASPILCUETA -narzo 2025.d
ocx**

RECuento DE PALABRAS 14497 Words	RECuento DE CARACTERES 85230 Characters
RECuento DE PÁGINAS 64 Pages	TAMAÑO DEL ARCHIVO 476.5KB
FECHA DE ENTREGA Mar 6, 2025 9:52 AM GMT-5	FECHA DEL INFORME Mar 6, 2025 9:53 AM GMT-5

● **13% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

● 13% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	2%
2	hdl.handle.net Internet	<1%
3	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
4	1library.co Internet	<1%
5	Universidad Cesar Vallejo on 2024-11-29 Submitted works	<1%
6	repositorio.upn.edu.pe Internet	<1%
7	dspace.ucuenca.edu.ec Internet	<1%
8	repositorio.unfv.edu.pe Internet	<1%