

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES
DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO
ANTÚNEZ DE MAYOLO - LIMA, 2023”**

TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
PROFESIONAL EN SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA

AUTOR(ES):

AURELIA TICONA SANKA

MANUELA LILIANA VILCHEZ PINZON

ROCIO BEATRIZ SANTOS TRUJILLO

ASESOR(A):

DRA. AGUSTINA PILAR MORENO OBREGÓN

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PROMOCIÓN DE LA SALUD










Callao – 2023

PERÚ

Document Information

Analyzed document	TESIS SIN INDICE , BIBLI, ANEXOS.docx (D173615304)
Submitted	9/8/2023 10:01:00 PM
Submitted by	
Submitter email	fiorella.arteaga.tupia@hotmail.com
Similarity	5%
Analysis address	fcs.investigacion.unac@analysis.arkund.com

Sources included in the report

SA	Universidad Nacional del Callao / Tesis Final sin Indice, Bibliografia y Anexos.docx Document Tesis Final sin Indice, Bibliografia y Anexos.docx (D173138171) Submitted by: melisaguillencabezas@gmail.com Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.arkund.com	 12
SA	Universidad Nacional del Callao / BARRETO-RUIZ-VALLEJOS.docx Document BARRETO-RUIZ-VALLEJOS.docx (D171730554) Submitted by: ddrbarreto@unac.edu.pe Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.arkund.com	 2
SA	PROYECTO_26_RAMOS MUCHAYPIÑA ALEXANDRA.docx Document PROYECTO_26_RAMOS MUCHAYPIÑA ALEXANDRA.docx (D113694193)	 2
SA	Tesis Alcivar y Escobar 1309.docx Document Tesis Alcivar y Escobar 1309.docx (D144025397)	 1
SA	INFORME F DE DIEGO RAMIREZ.docx Document INFORME F DE DIEGO RAMIREZ.docx (D158188933)	 1
SA	Ex_Final_TallerDeTesis_OG.docx Document Ex_Final_TallerDeTesis_OG.docx (D151051488)	 1
SA	Almeyda y GIL T4.docx Document Almeyda y GIL T4.docx (D151011458)	 4
SA	TESIS aprobada Limache.docx Document TESIS aprobada Limache.docx (D127059578)	 3
SA	Universidad Nacional del Callao / TESIS OFICIAL - 3 2023 (1).docx Document TESIS OFICIAL - 3 2023 (1).docx (D159908401) Submitted by: ehuaracahuamani@gmail.com Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.arkund.com	 1

Entire Document

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD SEGUNDA ESPECIALIDAD
"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y
EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE
MAYOLO - LIMA, 2023"
TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE SALUD FAMILIAR Y
COMUNITARIA
AUTOR(ES):
AURELIA TICONA SANKA MANUELA LILIANA VILCHEZ PINZON ROCIO BEATRIZ SANTOS TRUJILLO ASESOR(A): DRA.
AGUSTINA PILAR MORENO OBREGÓN

INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD:

CIENCIAS DE LA SALUD

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN:

SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

TÍTULO:

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – LIMA, 2023”

AUTORES:

AURELIA TICONA SANKA, (ORCID N° 0000-0003-0870-2413)

DNI: 40027694

MANUELA LILIANA VÍLCHEZ PINZÓN, (ORCID N° 0009-0006-9762-5809)

DNI 10451699

ROCIÓ BEATRIZ SANTOS TRUJILLO, (ORCID N° 0009-0005-4943-4461)

DNI: 15737882

ASESOR(A):

DRA. AGUSTINA PILAR MORENO OBREGÓN, (ORCID N° 0000-0002-4737-0-024X) DNI: 07358593

LUGAR DE EJECUCIÓN:

I.E. 3048 – LIMA, INDEPENDENCIA.

UNIDAD DE ANÁLISIS:

ADOLESCENTES DE 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA

TIPO / ENFOQUE / DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

DESCRIPTIVA DE CORTE TRANSVERSAL/ CUANTITATIVO/ NO EXPERIMENTAL CORRELACIONAL TRANSVERSAL

TEMA OCDE:

3.03.05 - SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

MIEMBROS DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN:

Dra. Ana María Yamunaqué Morales	:	Presidenta
Dra. Mercedes Lulilea Ferrer Mejía	:	Secretaria
Mg. Braulio Pedro Espinoza Flores	:	Vocal

Asesora: Dra. Agustina Pilar Moreno Obregón

N° DE LIBRO: 06

N° DE FOLIO: 168

N° DE ACTA : 338-2023-CVIII-CTT-FCS

FECHA DE APROBACIÓN: 16 DE NOVIEMBRE DEL 2023

RESOLUCIÓN DE DECANATO N°415-2023-D/FCS.- Callao; 02 de noviembre del 2023



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE AUTENTICIDAD N° 340 -UI-FCS-2023

La Directora y el Comité Directivo de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao;

HACEN CONSTAR QUE:

Se ha procedido con la revisión de Tesis

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO - LIMA, 2023

presentado por: TICONA SANKA AURELIA
VILCHEZ PINZON MANUELA LILIANA
SANTOS TRUJILLO ROCIO BEATRIZ

para la obtención del: **TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA**

Al realizar la revisión de la autenticidad mediante el URKUND, se obtuvo un resultado del **5%**, lo cual no supera el máximo establecido en la Directiva N° 013-2019-R "Directiva que Regula y Norma el Uso del Software para la Identificación de la Autenticidad de Documentos Académicos en la Universidad Nacional del Callao", aprobado con Res. N° 704-2019-R del 05 de Julio de 2019.

Se expide la presente constancia, a fin de continuar con el trámite correspondiente.

Bellavista, 11 de septiembre de 2023



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Unidad de Investigación

Dra. Mercedes Lulilea Ferrer Mejía
DIRECTORA

Recibo: 0230346
Fecha : 21/2/2023

050.001.0005
18/2/2023

050.001.0011
20/2/2023

Misión FCS UNAC

"Formar profesionales competentes en lo científico, cultural y humanístico, desarrollando investigación científica, extensión y responsabilidad social universitaria; contribuyendo al desarrollo sostenible a nivel regional y nacional"

DEDICATORIA

A mi familia en especial a mi hija Cecilia por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depara un futuro mejor.

Aurelia Ticona Sanka.

A la divinidad universal y a mi bella madre por darme la vida, los ánimos para seguir adelante a pesar de haber encontrado muchos obstáculos en la vida y sobretodo por haber creído en mí guiándome cuando más lo necesite.

Roció Beatriz Santos Trujillo.

A mi querida madre y a mis amados hijos, por su amor, confianza y apoyo que han sido los cimientos sobre los cuales construí mis aspiraciones. Y, que este logro sea un testimonio de mi compromiso con el aprendizaje continuo y el amor incondicional a mi familia.

Manuela Liliana Vílchez Pinzón.

AGRADECIMIENTO

A nuestros padres por darnos la vida, cuidarnos y brindarnos educación con esfuerzo y dedicación.

Al director de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo del Distrito de Independencia.

A los profesores y en especial a la asesora de tesis Dra. Agustina Pilar Moreno Obregón por su apoyo por su valiosa guía y asesoramiento a la realización de la misma.

A la mi colega egresada Alison Sahuanay, por el apoyo incondicional en el intercambio de conocimientos y experiencias sobre el tema de Investigación.

Gracias a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de la investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS	3
RESUMEN	4
ABSTRACT	5
INTRODUCCIÓN	6
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	8
1.2. Formulación del problema.....	10
1.2.1. Problema general	10
1.2.2. Problemas específicos	10
1.3. Objetivos.....	11
1.3.1. Objetivo general	11
1.3.2. Objetivos específicos.....	11
1.4. Justificación	11
1.5. Delimitantes de la investigación	12
1.5.1. Delimitante teórico.....	12
1.5.2. Delimitante temporal.....	13
1.5.3. Delimitante espacial	13
II. MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. Antecedentes: Internacionales y nacionales	14
2.2. Bases teóricas	19
2.3. Marco conceptual.....	23
2.4. Definición de términos básicos.....	28
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	30
3.1. Hipótesis	30
3.1.1. Hipótesis general.....	30
3.1.2. Hipótesis específicas.....	30
3.2. Definición conceptual de las variables	30
3.3. Operacionalización de variables	31
IV. METODOLOGÍA	33
4.1. Diseño metodológico	33
4.2. Método de investigación	33

4.3.	Población y muestra	34
4.4.	Lugar de estudio	34
4.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de información	34
4.6.	Análisis y procesamiento de datos	36
4.7.	Aspectos éticos en investigación	37
V.	RESULTADOS	38
5.1.	Resultados descriptivos	38
5.2.	Resultados inferenciales	43
VI.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	47
6.1.	Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados	47
6.2.	Contrastación de los resultados con otros estudios similares	51
6.3.	Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes	53
VII.	CONCLUSIONES	54
VIII.	RECOMENDACIONES	55
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
	ANEXOS	62
	Anexo 01 Matriz de consistencia	63
	Anexo 02 Cuestionario de Hábitos Alimentarios	67
	Anexo 03 Cuestionario de Evaluación Antropométrica	69
	Anexo 04 Base de datos	70
	OTROS ANEXOS	72
	Anexo 05 Prueba de confiabilidad	73
	Anexo 06 Tabla de valoración nutricional según IMC para adolescentes - según sexo	74

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 5.1.1. HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023	38
Tabla 5.1.2. SOBREPESO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO - LIMA, 2023	39
Tabla 5.1.3. HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIMENSIÓN CONSUMO DE ALIMENTOS NO PROCESADOS EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023	40
Tabla 5.1.4. HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIMENSIÓN CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023	41
Tabla 5.1.4. HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIMENSIÓN CONSUMO DE AGUA Y COMIDAS PRINCIPALES EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023	42
Tabla 5.2.1. RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023.....	43
Tabla 5.2.2. RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIMENSIÓN CONSUMO DE ALIMENTOS NO PROCESADOS CON EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023.....	44
Tabla 5.2.3. RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIMENSIÓN CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS CON EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023.....	45
Tabla 5.2.4. RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIMENSIÓN CONSUMO DE AGUA Y COMIDAS PRINCIPALES CON EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023.....	46

RESUMEN

La presente investigación tuvo como fin determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

El estudio fue observacional, descriptiva y transversal de diseño no experimental correlacional, que contó con una muestra de 58 adolescentes escolares con edades comprendidas entre 12 y 17 años de edad. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y como instrumento dos cuestionarios, uno para medir hábitos alimentarios y el otro para identificar el sobrepeso.

Como resultado de la investigación se evidenció un predominio de los hábitos no saludables en un 58,6%, además el sobrepeso sólo estuvo presente en el 13,8% de adolescentes estudiados. Se evidenció que no existe relación entre los hábitos alimenticios y la presencia de sobrepeso (Fisher p-valor=0,443). De la misma manera, no hubo relación entre las dimensiones de los hábitos alimenticios (consumo de alimentos no procesados, consumo de alimentos procesados y consumo de agua y comidas principales) con el sobrepeso, debido a que en todos los casos se evidenciaron valores de mayores a 0,05.

En conclusión, los hábitos alimentarios no se relacionaban con el sobrepeso en Adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

Palabras claves: Adolescentes, Sobrepeso, Obesidad, Hábitos Alimentarios

ABSTRACT

The purpose of this investigation was to determine the relationship between eating habits and overweight in adolescents of the 4th and 5th grade of secondary school of the I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independence 2023.

The study was observational, descriptive and cross-sectional with a non-experimental correlational design, which included a sample of 58 school adolescents aged between 12 and 17 years. The technique used for data collection was the survey and as an instrument two questionnaires, one to measure eating habits and the other to identify overweight.

As a result of the investigation, a predominance of unhealthy habits was evidenced in 58,6%, in addition, being overweight was only present in 13,8% of the adolescents studied. It was evidenced that there is no relationship between eating habits and the presence of overweight (Fisher p-value=0,443). In the same way, there was no relationship between the dimensions of eating habits (consumption of unprocessed foods, consumption of processed foods, and consumption of water and main meals) with being overweight, since in all cases higher p-values were found. to 0,05.

In conclusion, eating habits were not related to overweight in adolescents from the 4th and 5th grade of the I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independence 2023.

Keywords: Adolescents, Overweight, Obesity, Eating Habits

INTRODUCCIÓN

En circunstancias que el país atraviesa por un periodo de mayor inseguridad alimentaria de Sudamérica por causas estructurales del modelo económico y el aumento de la pobreza que alcanza el 51% de la población nacional (1). En estas condiciones los pobladores intentan aliviar el hambre, sin llegar a la ingesta de alimentos inocuos y de calidad, sin poder garantizar el desarrollo de una vida saludable. Nuestra alimentación está condicionada por muchos aspectos, la disponibilidad de alimentos es uno de ellos, pero no es el más importante dado que la alimentación es un signo de identidad para las personas y está ligada a condicionantes geográficos, climáticos, sociales, económicos, religiosos e ideológicos. Todos ellos van a favorecer o impedir que la dieta sea nutricionalmente la más adecuada (2). Por ello, resulta imprescindible, la ejecución de una investigación, que permita establecer con certeza la relación entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso.

Para abordar el problema de los hábitos alimentarios y el sobrepeso en escolares, fue necesario implementar estrategias de intervención en diferentes niveles, incluyendo políticas públicas, intervenciones escolares y familiares. La promoción de estilos de vida saludables y el fomento del consumo de alimentos saludables fueron estrategias clave para prevenir y tratar el sobrepeso en escolares (3).

El aporte científico del presente estudio fue recopilar información relevante de fuentes primarias que permitan esclarecer la situación nutricional del grupo etario arriba mencionado. La investigación se inició con una evaluación antropométrica y un cuestionario de preguntas a los estudiantes de la I.E. Santiago Antúnez de Mayolo 3084 en el distrito de Independencia, el tipo de estudio fue investigación descriptiva, no experimental de corte trasversal correlacional, para iniciar dicho proyecto de investigación la cual, inició con el contacto con la institución educativa, para obtener los permisos por parte de sus autoridades y de esta manera, exponer el tipo de investigación que se llevó a cabo con los estudiantes en edades comprendidas entre 12 y 17 años. Con la respuesta favorable de la institución educativa, se procedió a construir el diseño de la encuesta, se analizó

para obtener las estimaciones numéricas del estado nutricional y los hábitos alimentarios.

Para ello, la presente investigación asigna los siguientes capítulos: Capítulo I: Planteamiento del problema, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III: Hipótesis y variables, Capítulo IV: Metodología del proyecto, Capítulo V: Resultados, Capítulo VI: Discusión de resultado, Capítulo VII: Conclusiones VIII: Recomendaciones XI: Referencias bibliográficas y Anexos.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

A nivel internacional, la prevalencia del sobrepeso en escolares ha aumentado en las últimas décadas. En países como Estados Unidos, se estima que el 18,5% de los niños y adolescentes padecen sobrepeso (3). En un estudio internacional realizado en 2019, se encontró que los escolares tienen una alta ingesta de alimentos con alto contenido calórico, como alimentos procesados y bebidas azucaradas, y una baja ingesta de frutas, verduras y alimentos ricos en fibra (1). Las investigaciones sobre alimentación, frecuentemente, son de enfoque cuantitativo, centrados en los elementos fisiológicos de la malnutrición, en su impacto económico y en la calidad de vida, sin embargo, esta es un fenómeno complejo transhistórico y transcultural, que engloba una transformación de las distintas formas de asociación del hombre con su entorno, la cual amerita además del abordaje biomédico tradicional, un enfoque integral (4). La obesidad y el sobrepeso en la etapa escolar representa un problema de salud pública general, la Organización Mundial de la Salud OMS indica que es una de las principales epidemias del siglo XXI. No solo impactan la prevalencia de daños no transmisibles; sino que, al mostrarse durante la preconcepción y las primeras etapas del desarrollo, trasciende sobre las capacidades cognitivas, intelectuales y emocionales de la persona, perjudicando su calidad de vida y el capital humano de los estados (5), además la OMS en el 2017, revela que las tasas a nivel mundial de obesidad de la población infantil y adolescente incrementaron desde el 1% en 1975 hasta el 6 y 7%, traspasando de 11 millones en 1975 a 124 millones en el 2016. En las naciones en desarrollo, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños en edad escolar sobrepasa el 30% (6).

En Latinoamérica, los hábitos alimentarios de los escolares también se caracterizan por una alta ingesta de alimentos procesados, bebidas azucaradas y alimentos fritos, así como una baja ingesta de frutas y verduras (7). Con una prevalencia de obesidad del 8,5% en niños y

adolescentes de 5 a 19 años (8). Este panorama epidemiológico evidencia que el 17,5% de la población infantil y adolescente, muestra exceso de peso (13,4% sobrepeso y 4,1% obesidad), en razón a que el consumo de alimentos procesados hipercalóricos excede al de alimentos con alto valor nutritivo (9).

Los hábitos alimentarios inadecuados, como el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas y azúcares y la falta de consumo de frutas y verduras, son factores determinantes del sobrepeso y obesidad infantil (7). Los factores socioeconómicos también influyen en la alimentación de los escolares, ya que los niños de bajos ingresos tienen menos acceso a alimentos saludables y más acceso a alimentos procesados y poco saludables. Los hábitos alimentarios definidos como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, debido a la repetición de sus actos en lo referente a la selección, la preparación y el consumo de alimentos; pueden ser influidos por las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada, convirtiéndose en costumbres cuando los miembros de la comunidad tienen hábitos generalizados (8).

Asimismo, en nuestro país, la población escolar, se alimenta mal. Según los informes del observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad, en niños menores de cinco años, los datos se han conservado relativamente estables desde el 2009 con un 6,8% de sobrepeso y un 2,4 % de obesidad al 2014. En los últimos años, en niños de 5 a 9 años se evidencia un aumento de la prevalencia de obesidad; pasando de 7,3% en 2008 a 14,8% en 2013-2014. También, en adolescentes se muestra un aumento de la prevalencia de 4,9% en 2007 a 7,5% en 2013-2014 (10). Asimismo, la prevalencia de obesidad en escolares varía según la región, siendo más alta en la costa (13,7%) que en la sierra (5,9%) (11). La promoción de hábitos alimentarios saludables en los escolares es esencial para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad. Se han propuesto diferentes estrategias, como la promoción de la alimentación saludable en las escuelas, el fomento de la actividad física y la reducción de la publicidad

de alimentos no saludables (10). Otro estudio encontró que los escolares tienen una ingesta insuficiente de frutas, verduras, lácteos y alimentos ricos en proteínas, y una alta ingesta de alimentos con alto contenido calórico y bebidas azucaradas. El sobrepeso y la obesidad en los escolares es un problema de salud pública a nivel mundial, con una alta prevalencia en países de Latinoamérica, incluyendo Perú. La alimentación juega un papel fundamental en la prevención y tratamiento de la obesidad, por lo que es importante entender los hábitos alimentarios de los escolares para poder implementar intervenciones efectivas (9).

A nivel local, se tiene el estudio que se realizó en la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023 , la cual se percibió que en la Institución existen problemas con sus escolares de 4to y 5to de secundaria con respecto a los hábitos alimentarios y sus resultados negativos que se reflejan, los cuales son los siguientes: calidad de alimentos nutricionales, frecuencia de alimentos y cantidad de alimentos; de acuerdo a lo mencionado, estaría trayendo como consecuencia problemas entre los escolares y en la Institución como: la genética y herencia, malnutrición y sedentarismo. De acuerdo a lo indicado, el presente trabajo pretendió conocer cómo se relacionan los hábitos alimentarios con el **sobrepeso** en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo - Independencia 2023.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos no procesados con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023?

- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos procesados con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023?
- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de agua y comidas principales con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos no procesados con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.
- Identificar la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos procesados con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.
- Identificar la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de agua y comidas principales con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

1.4. Justificación

Justificación teórica

Esta investigación se justificó teóricamente porque se recopiló suficiente información teórica, para tomar conocimiento, analizar y alcanzar la síntesis de las teorías que describen y explican los hábitos alimentarios y la obesidad en adolescentes y la relación entre las dos variables de estudio

en la realidad específica a investigar, así mismo sirvió para elaborar la base teórica que respalde la hipótesis de investigación en la que se asevera que existe relación de causalidad entre las dos variables de estudio.

Justificación práctica

Con respecto a los objetivos de estudio, los resultados nos permitirán sugerir soluciones a las autoridades de la I.E y su implementación permitirá encontrar soluciones concretas a problemas de los hábitos alimentarios que repercuten se relacionen con el sobrepeso.

Justificación Social

La presente investigación fue diseñada y ejecutada con fines de determinar los hábitos alimentarios y el sobrepeso no sólo de los estudiantes donde se realizó el estudio, sino de todos los estudiantes adolescentes de diversas partes del Perú en especial de la costa peruana que tengan similitudes con la muestra estudiada.

Justificación metodológica

En toda investigación de carácter científico se hace uso de la metodología de la investigación científica pertinente; ésta se utiliza en todo momento, luego se analizan fuentes de información teórica e investigaciones relacionadas. En la presente investigación similar procedimiento se realizará, a fin de cumplir con el requerimiento de diseñar, presentar y aplicar la metodología que permita determinar la relación entre hábitos alimentarios y el sobrepeso en adolescentes. Quedando de esa manera como antecedente importante para seguir investigando acerca de los hábitos alimentarios y el sobrepeso.

1.5. Delimitantes de la investigación

1.5.1. Delimitante teórico

En la presente investigación posee dos variables hábitos alimentarios y obesidad, este estudio servirá para la realización de otros estudios similares. Para su realización se tuvo en cuenta diversidad de teorías propias de enfermería relacionadas con la promoción de la salud y prevención de la enfermedad como la de Nola Pender, Teoría del Autocuidado de Orem, Teoría de Calixta Roy

y otras teorías relacionadas con la alimentación como la del balance energético, de la saciedad, del comer consciente, etc. Los cuales permitieron tener una mejor visión y entendimiento de la problemática planteada.

1.5.2. Delimitante temporal

La investigación se realizó durante el periodo académico 2023 - I, específicamente en el mes de mayo en las instalaciones de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo, el mismo que fue un tiempo necesario para recolectar de los datos de investigación.

1.5.3. Delimitante espacial

Por la naturaleza del problema, se consideró la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023 el espacio adecuado para recopilar los datos a través de los instrumentos de investigación, esta institución educativa pública está ubicada en el distrito de Independencia en la Av. Los Jazmines 385.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes: Internacionales y nacionales

Internacionales

PAMPILLO (Cuba - 2019). en su estudio titulado “Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en jóvenes de 12 y 17 años de un centro educativo, cuyo objetivo fue determinar el estado nutricional, consumo y hábitos alimentarios en adolescentes de un centro escolar, la metodología que uso fue descriptivo y transversal, tomo una muestra de 400 jóvenes. Los resultados de adiposidad revelasen un 13 % de jóvenes con obesidad y el 25 % con exceso de peso; con una circunferencia abdominal en valores atípicos un 23 % de adolescentes, y 16 % con cifras consideradas como valores de riesgo para padecer obesidad. No toman desayuno, pocas frutas y vegetales, prefieren la comida chatarra en cafeterías y consideran como predilección las comidas ricas en grasas (12).

CAICEDO (Ecuador - 2019) En su investigación “Hábitos alimenticios en los estudiantes del primer año de educación básica de la escuela fiscomisional Cristo Rey” tuvo como objetivo determinar los hábitos alimenticios, identificar la frecuencia de comidas y valorar el estado nutricional de los estudiantes. El método de estudio fue descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 103 niños en edad escolar. Los instrumentos de investigación fueron la encuesta y la entrevista a través de cuestionarios estructurado. El análisis e interpretación de datos se lo realizo por medio de análisis estadísticos. Para la evaluación del estado nutricional se utilizó el Índice de masa corporal (IMC) como indicador antropométrico: peso para la edad (P/E), talla para la edad (T/E) y peso para la talla (P/T). Los resultados arrojaron un porcentaje considerables de delgadez severa próximo a la desnutrición, dentro de un rango considerable como patológico. Concluye que los porcentajes de sobrepeso en niños y niñas fueron bajos sin ninguna diferencia entre género (9).

CUEVA (Ecuador 2017) En su tesis titulado “Hábitos alimenticios y actividad física asociados a sobrepeso y obesidad de los estudiantes de la Unidad

Educativa “La Salle” de Cariamanga.” El presente estudio tuvo como objetivos: identificar la frecuencia de consumo de alimentos, conocer la prevalencia del consumo de “comidas chatarra” con el inicio de hábitos no saludables y categorizar el ejercicio física de los niños de la Unidad Educativa “la Salle” de la ciudad de Cariamanga , periodo Abril -Agosto 2016, mediante el método descriptivo transversal aplicándose la cuestionario a una muestra de 183 escolares, obteniendo los siguientes resultados: el 41 % de escolares presentaron sobrepeso y 1% obesidad, es decir 77 niños tienen sobrepeso y obesidad de los cuales poseen una frecuencia de consumo de alimentos diaria de 75 % cereales, 52% lácteos y 30% embutidos siendo parte de su ingesta, el 51% consume fruta a veces a la semana, la prevalencia de consumo diario de 3 a 6 productos ultraprocesados/ comida chatarra es de 49,3% y el 90,9 % son activos. El cruce de variables χ^2 entre el consumo diario de comida “chatarra” (0,00), actividad física (0,049) y sobrepeso /obesidad. se puede concluir que hay asociación entre hábitos alimenticios no saludables, actividad física, y sobrepeso / obesidad en los escolares (10).

BORJAS (Ecuador - 2017) En su trabajo de investigación Titulada “Obesidad, hábitos alimenticios y ejercicio físico” El Objetivo fue analizar la prevalencia de la Obesidad y el exceso de peso en adolescentes estudiantes de educación secundaria de la Unidad Educativa. El método que estudia una muestra representativa de 82 alumnos de la escuela mencionada (40 mujeres y 42 hombres), sometiéndolos al cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC), aplicándoles unas preguntas relacionadas con el régimen alimenticio y los ejercicios físicos. Los Resultados: La prevalencia de la obesidad y del sobrepeso reveló un 17,1 %. de los hábitos alimenticios de jóvenes con exceso de peso por el consumo de productos alimentarios untraprocesados es alto. Se identificaron conductas alimenticias de riesgo, con un 22 % de jóvenes delgados no desayunan y un 14 % de ellos siguen dietas hipocalóricas. Conclusiones: la prevalencia de la obesidad de los jóvenes se sitúa en niveles ligeramente inferiores a los de países desarrollados (13).

HERRERA (Ecuador - 2016) en estudio titulado “Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016. El objetivo de estudio fue determinar el estado nutricional de jóvenes con edades de 12 y 18 años. El método fue observacional y el enfoque cualicuantitativa analítico y de corte transversal. Para determinar el estado nutricional, se utilizó el programa AnthroPlus OMS, en 722 estudiantes, correspondiente a la totalidad de alumnos, posteriormente se seleccionó mediante muestreo aleatorio sistemático a individuos con normopeso (n=40), sobrepeso (n=35) y obesidad (n=32) para evaluar los hábitos alimentarios. Los principales resultados indican que la prevalencia de sobrepeso y obesidad es de 28% (sobrepeso y obesidad), sin diferencias por sexo. Mientras al relacionar hábitos alimentarios de los normopeso con los de sobrepeso muestran diferencia estadísticamente significativa, lo que no demostró con el grupo de obesidad. Las conclusiones nos indica, que la mejor calidad de alimentación la tienen los jóvenes con estado nutricional normal ya que su índice de calidad promedio es 5,12 que es más a los adolescentes con sobrepeso que tienen un índice de calidad promedio de 3,67 y los adolescentes con adiposidad con un índice de calidad promedio de 4,40 (14).

Nacionales

Gardi et al. (Lima - 2019) en su tesis titulada: “Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en jóvenes, donde el objetivo de estudio fue la estimar la prevalencia de obesidad asociados con los hábitos no saludables, la metodología que uso fue tipo Experimental. descriptiva de corte transversal. Se entrevistaron a los jóvenes para un sondeo sobre la práctica de consumo de alimentos y medidas antropométricas, previo consentimiento informado. Resultados: participaron en el estudio 450 adolescentes, siendo la muestra 82 sin diferencias en el sexo. El 37,80% presentó obesidad, el 21,95% presentó exceso de peso y el 39,02% presentó un peso saludable. Predominaron los hábitos alimentarios no saludables. Conclusiones: Los resultados evidencian que el consumo de

alimentos es una práctica que contribuye significativamente en los jóvenes de la Institución Educativa de tipo Experimental de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle (14).

Álvarez (Tacna - 2019) desarrolló la de investigación titulada “Cultura alimentaria familiar y su influencia en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna 2018” con el objetivo de determinar de qué manera la cultura alimentaria familiar influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes. En cuanto al marco metodológico, el tipo de investigación es básica, el diseño de investigación es no experimental y transversal. Tomaron una muestra 144 estudiantes de las instituciones educativas de las I.E. del cercado de la ciudad de Tacna, las cuales son: Verdad y Vida, San Agustín, N.S. de Fátima, Alexander Fleming y Gregorio Albarracín, se hizo un muestreo no probabilístico sólo se consideró los estudiantes de sexto grado de primaria. La técnica e instrumento de recolección de datos (encuesta y cuestionario) Los resultados fueron que la variable cultura alimentaria, el indicador cuya dimensión tiene el mayor porcentaje es la disponibilidad y accesibilidad a alimentos en un 61,8 %. En cuanto a la variable dependiente, se cuenta con el indicador omisión de los tiempos de comida: omisión de almuerzo. Se concluyeron que la cultura alimentaria familiar influye significativamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de dichas casas de estudio arriba mencionadas, según la prueba χ^2 , el p-valor es 0,00 menor que el nivel de significancia (11).

Morales (Cajamarca - 2018) su investigación titulada “Sobrepeso - obesidad y cultura alimentaria en alumnos de educación básica regular del distrito de Cajamarca. 2017”, tuvo como objetivo establecer la relación de sobrepeso - obesidad y cultura alimentaria. Fue un estudio descriptivo correlacional de corte transversal, se desarrolló en 45 Instituciones Educativas de nivel básico regular, 26 instituciones públicas y 19 privadas, ubicadas en el distrito de Cajamarca- Perú contando con una población de 19 914, teniendo en cuenta una muestra de 446 escolares, Se utilizó como

instrumento la encuesta y medidas antropométricas para IMC (MINSA)2016. Los resultados mostraron que 48.7% de los escolares estudiados, tienen IMC dentro de los estándares de normalidad para los escolares; observándose proporciones polarizadas pues hay un 17,3% que tienen bajo peso, en tanto 34,1% mostraban exceso de peso y obesidad; En relación a la cultura alimentaria, 91,3% estarían consumiendo una alimentación nutritiva, proporciones promedio de 60% indicaron que consumen fruta, carne y pescado con regularidad. Lo más resaltante es el hecho de que 81,7% refieren que consumen carbohidratos diariamente o tres veces por semana. La prueba estadística demuestra que hay una relación de escolares que tienen cultura alimentaria nutritiva y tienen sobrepeso 19.7% y obesidad 13.3%; y de aquellos que tienen una cultura alimentaria medianamente nutritiva 35.9% tienen exceso de peso y 10.3% obesidad. la hipótesis es significativa $\chi^2=10.113$ $p= 0,001$ menor a 0,05 . Concluyeron que hay una relación de escolares que tienen cultura alimentaria nutritiva y tienen sobrepeso 19,7% de y obesidad 13,3%; y de aquellos que tienen una cultura alimentaria medianamente nutritiva 35,9% tienen exceso de peso y 10,3% obesidad (14).

Valdarrago (Lima - 2017) en su tesis Titulada “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes I.E.P. Alfred Nobel durante el periodo mayo-agosto, 2017” lo realizó con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los jóvenes. Desarrollaron una investigación de enfoque cuantitativo y de tipo transversal. La población estuvo constituida por 209 estudiantes, cuyas edades estuvieron comprendidas entre 13 a 17 años, correspondiente al 3ro, 4to y 5to de media. Para medir estado nutricional se utilizó como técnica la observación y como instrumento una hoja de registro. Para evaluar la variable hábitos alimentarios, se utilizó la técnica de la entrevista e instrumento un cuestionario. En sus hallazgos, el 70,8 % de los jóvenes, tuvieron hábitos alimentarios saludables y solo el 13,4% tienen hábitos alimentarios no saludables. En estado nutricional se encontró que el 69,9% de los adolescentes tiene un estado nutricional normal, y un 15,3% y 6,2% tiene

sobrepeso y obesidad respectivamente. Según la prueba de chi cuadrado $p= 0,000$ se encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes. El autor concluye, el mayor porcentaje de los adolescentes presentaron hábitos alimentarios saludables; encontrándose menores porcentajes con hábitos regulares y no saludables. Respecto al estado nutricional, la mayoría se encuentra en un estado normal, siendo también evidente la presencia de sobrepeso y obesidad y un mínimo porcentaje de bajo peso. Se aprobó la hipótesis planteada al encontrar relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional según la prueba de chi cuadrado aplicada (15).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Teoría de la Autocuidado de Orem.

Propuesta por Dorothea Orem, esta teoría enfatiza la capacidad de los individuos para cuidar de sí mismos. En el contexto de los hábitos alimentarios, la teoría de Orem sugiere que los individuos tienen la responsabilidad de adquirir y mantener hábitos alimentarios saludables como parte de su autocuidado. Orem define el autocuidado como las actividades que las personas realizan de manera deliberada para mantener su propia salud, prevenir enfermedades y promover su bienestar, según Orem, cada individuo es responsable y capaz de cuidar de sí mismo, siendo la agencia de autocuidado la capacidad de una persona para participar en el cuidado personal además identifica que las personas pueden tener déficits en el autocuidado debido a limitaciones físicas, cognitivas o emocionales. Estos déficits pueden requerir la asistencia de otros o de profesionales de la salud. Orem describe tres sistemas de apoyo de autocuidado: a. Autocuidado universal: Actividades comunes que las personas realizan para mantener la salud, como el mantenimiento de una dieta adecuada y la higiene personal. b. Autocuidado desarrollado: Actividades específicas que una persona aprende y desarrolla a lo largo del tiempo para enfrentar situaciones

de salud particulares. Autocuidado de salud desviado: Actividades de autocuidado que una persona necesita cuando enfrenta una enfermedad o discapacidad que altera su capacidad de cuidado personal (16).

2.2.2. Teoría del Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender.

Desarrollada por Nola Pender, esta teoría enfoca en la promoción de la salud a través del cambio de comportamientos. En relación con los hábitos alimentarios, esta teoría sugiere que la adopción de una dieta equilibrada y saludable es una forma de promover la salud y prevenir enfermedades. La teoría del autocuidado de Nola Pender es conocida como el "Modelo de Promoción de la Salud" (Health Promotion Model, en inglés). Pender identifica una serie de comportamientos de promoción de la salud que las personas pueden adoptar para mejorar su bienestar, como llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente, evitar el tabaco y el alcohol en exceso, y practicar técnicas de manejo del estrés. Factores personales: La teoría de Pender destaca la importancia de los factores individuales en la adopción de comportamientos saludables. Estos incluyen las creencias personales, la percepción de autoeficacia (la confianza en la capacidad de llevar a cabo las conductas de promoción de la salud) y la motivación para cambiar. Influencias del entorno: Pender también considera que el entorno en el que vive una persona influye en sus comportamientos de salud. Esto incluye factores sociales, económicos y culturales que pueden facilitar o dificultar la adopción de conductas saludables. Competencias de autocuidado: La teoría sugiere que las personas pueden desarrollar competencias de autocuidado a lo largo del tiempo a través de la experiencia y la educación. Estas competencias incluyen el conocimiento de la salud, las habilidades para realizar comportamientos saludables y la confianza para llevarlos a cabo. Enfoque en la prevención: El modelo de promoción de la salud de Pender pone un fuerte énfasis en la

prevención de enfermedades y la promoción del bienestar a través de la adopción de comportamientos saludables (17).

2.2.3. Teoría de la Adaptación de Calixta Roy

Se centra en cómo los individuos se adaptan a su entorno. En el contexto de los hábitos alimentarios, la teoría de Roy puede ayudar a comprender cómo los individuos se adaptan a los cambios en la alimentación y cómo factores como el entorno social, la cultura y la educación influyen en la adopción de hábitos alimentarios saludables. Teoría de la Adaptación de Calixta Roy: La teoría parte del supuesto de que los seres humanos son seres adaptativos que buscan mantener un equilibrio entre sus necesidades y el entorno. Roy identifica cuatro modos principales de adaptación en la teoría un modo fisiológico de adaptación biológica y física a los cambios internos y externos; un modo de autoconcepto, relacionado con la adaptación emocional y cognitiva a las percepciones de uno mismo y las expectativas sociales; un modo de papel, donde la persona se adapta a los roles y responsabilidades sociales, como el rol de padre, cónyuge, trabajador, etc; Y, el modo interdependiente, en la que se evidencia adaptación a las relaciones y dinámicas sociales con otros individuos y grupos. Además, Roy identifica los estímulos como situaciones que requieren adaptación y las respuestas como las acciones tomadas por el individuo para hacer frente a esos estímulos. Roy propone un ciclo de adaptación que incluye tres etapas: a. Estímulo: El individuo se encuentra con un estímulo que requiere una respuesta adaptativa. b. Procesamiento: El individuo evalúa la situación y selecciona una respuesta adaptativa adecuada. c. Resultado: La respuesta se lleva a cabo, y el individuo evalúa su efectividad para lograr la adaptación deseada. Según la teoría de Roy, la enfermería tiene un papel crucial en la promoción de la adaptación saludable. Los enfermeros pueden intervenir identificando los estímulos, facilitando el proceso de adaptación y evaluando los resultados para realizar ajustes necesarios (18).

2.2.4. Teoría del balance energético

Esta teoría postula que la obesidad ocurre cuando hay un desequilibrio entre la cantidad de calorías consumidas a través de la dieta y la cantidad de calorías gastadas por el cuerpo en el metabolismo basal y la actividad física. Si el consumo de calorías es mayor que el gasto energético, el exceso de energía se acumula como grasa y conduce al aumento de peso (19).

2.2.5. Teoría de la saciedad

Esta teoría se centra en la regulación del apetito y la saciedad. Sugiere que las personas obesas pueden tener una regulación anormal del apetito, lo que los lleva a consumir más alimentos y calorías de lo necesario para satisfacer sus necesidades fisiológicas. Factores como la resistencia a la leptina, una hormona que regula el apetito, pueden estar involucrados en esta teoría (20).

2.2.6. Teoría del Comer Consciente

Se centra en cultivar una relación saludable con la comida, prestando atención a las sensaciones físicas y emocionales asociadas con el acto de comer. Se enfoca en la saciedad, la satisfacción y el disfrute de los alimentos, lo que puede conducir a elecciones alimenticias más saludables y una mayor apreciación de la comida (21).

2.2.7. Teoría de las Preferencias Alimenticias

Sugiere que las preferencias alimenticias están influenciadas por factores socioeconómicos y culturales, y que los hábitos alimentarios saludables pueden mejorarse si se tienen en cuenta factores como el gusto, la accesibilidad y la conveniencia de los alimentos (22).

2.2.8. Teoría de la Alimentación Basada en Intuición. Esta teoría se centra en la idea de que las personas deben confiar en sus propias señales internas de hambre y saciedad para guiar sus elecciones alimentarias. Tribole enfatiza la importancia de la autoconciencia y el autoconocimiento en la toma de decisiones alimenticias para lograr un equilibrio saludable (23).

2.2.9. Teoría de la Elección Alimentaria

Según esta teoría, las personas eligen los alimentos en función de una combinación de preferencias individuales, disponibilidad y costos de los alimentos. Drewnowski argumenta que, para promover hábitos alimentarios saludables, es esencial que los alimentos nutritivos sean accesibles y asequibles para todos (24).

2.2.10. Teoría de la Adicción a los Alimentos

Esta teoría sugiere que algunos alimentos altos en grasas, azúcares y sal pueden tener efectos adictivos en ciertas personas, lo que lleva a un consumo excesivo y a la obesidad. La adicción a los alimentos se basa en mecanismos cerebrales similares a los de las adicciones a sustancias (25).

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, repetitivos y colectivos que llevan a las personas a elegir, consumir y utilizar ciertos alimentos o dietas en respuesta a influencias sociales y culturales (26).

El proceso de adquirir hábitos alimentarios comienza en la familia, siendo la infancia el momento óptimo para desarrollar buenos hábitos. Estos se adquieren de manera casi involuntaria a través de la repetición, y la influencia familiar disminuye a medida que los niños crecen. Y, durante la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden afectar la dieta, dándole una importancia excesiva a la imagen corporal. Los adolescentes suelen tener patrones de consumo diferentes, como optar por comidas rápidas o picotear entre comidas (26).

- **Consumo de alimentos no procesados**

Son aquellos alimentos que provienen de fuentes vegetales como verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces y semillas, así como de fuentes animales como pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, animales

autéctonos, huevos, leche, entre otros. Para considerarse no procesados, estos alimentos no deben contener sustancias añadidas como azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos (27). Pero también existen aquellos que forman parte de este grupo y se consideran mínimamente procesados, son alimentos naturales que han experimentado modificaciones sin la adición de sustancias externas. Por lo general, se realizan cambios mínimos en el alimento, sin alterar significativamente su naturaleza o uso. Estos procesos incluyen acciones como limpiar, lavar, pasteurizar, descascarar, pelar, deshuesar, rebanar, descremar, esterilizar, entre otros. Estas técnicas pueden aumentar la duración de los alimentos, facilitar su almacenamiento, ayudar en su preparación culinaria, mejorar su calidad nutricional y hacerlos más agradables al paladar y fáciles de digerir (27).

La frecuencia de consumo de este tipo de alimentos es diaria, pero existen recomendaciones orientadas a diferentes grupos de alimentos no procesados. Para mantener una buena salud, se recomienda consumir diariamente verduras tanto crudas como cocidas en el almuerzo y la cena. Es importante variar los tipos y colores de las verduras para aprovechar sus vitaminas y minerales. Estas también proporcionan agua y fibra, lo cual ayuda a prevenir enfermedades como las del corazón, las arterias, algunos tipos de cáncer y el estreñimiento (28).

Asimismo, se aconseja consumir 3 frutas de temporada al día, ya que estas son ricas en vitaminas y fibra. Se pueden consumir crudas con cáscara o en preparaciones como ensaladas de frutas. Si se prepara jugo de frutas, es recomendable consumirlo dentro de los 30 minutos para no perder sus vitaminas (28).

Los cereales, tubérculos y sus derivados pueden ser consumidos diariamente. Esto incluye pan, arroz, fideos, harina de trigo, maíz, papa, mandioca, entre otros. Su consumo debe

ser en porciones adecuadas, como complemento de la dieta (28).

Es importante también incluir legumbres secas con cereales en la alimentación dos veces por semana, ya que juntos brindan una mejor nutrición. La combinación de 4 cucharadas de legumbres como porotos, lentejas o soja, con 3 cucharadas de cereales como arroz, fideos o maíz, proporciona una proteína de alta calidad que puede reemplazar a la carne durante la semana. Las legumbres también aportan fibra, la cual ayuda a reducir el colesterol en sangre y prevenir el estreñimiento y el cáncer de colon (28).

Se recomienda aumentar el consumo diario de lácteos a dos tazas de leche o yogur y una porción de queso para mantener huesos y dientes fuertes. Estos alimentos son una importante fuente de calcio y deben ser consumidos todos los días, en todas las etapas de la vida, especialmente en niños, adolescentes, mujeres embarazadas o lactantes y adultos mayores (28).

Es saludable consumir diferentes tipos de carnes magras en porciones moderadas, aproximadamente 4 veces por semana. Todas las carnes son fuentes de proteínas de alta calidad y aportan hierro, zinc y vitaminas del complejo B. Se recomienda alternar entre diferentes tipos de carnes durante la semana. Es preferible elegir carnes sin grasa visible y quitar la piel de las aves antes de cocinarlas para reducir la cantidad de grasa. Además, se pueden incluir menudencias como hígado, riñón y corazón debido a su contenido de hierro (28).

- **Consumo de alimentos procesados**

Los alimentos procesados son formulaciones industriales a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además suelen tener aditivos para potenciar las cualidades sensoriales. Estos productos tienen un desequilibrio nutricional, ya que

contienen altos niveles de azúcares, grasas totales, grasas saturadas y sodio, mientras que tienen bajos niveles de proteínas, fibra, minerales y vitaminas en comparación con los alimentos y comidas sin procesar o mínimamente procesados (29).

Dentro de esta categoría, es importante tener en cuenta y limitar el consumo de refrescos, jugos, leches saborizadas, galletas, pasteles, aderezos, papas fritas, snacks salados o dulces, helados, chocolates, caramelos, cereales endulzados, barras "energéticas", mermeladas, margarinas, entre otros. Los alimentos y bebidas ultraprocesados se consideran especialmente obesogénicos y generalmente poco saludables. Consumirlos con frecuencia resulta en un aumento de calorías, lo cual está relacionado con el desarrollo de la diabetes tipo 2, que es la forma más común de la enfermedad (29).

Es bien sabido que la obesidad es el principal factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes y otras enfermedades crónicas, y que la obesidad está en gran medida influenciada por una mala alimentación que es rica en grasas, azúcares y sodio. Por lo tanto, es importante tomar decisiones saludables antes de consumir este tipo de alimentos (29).

Es importante disminuir el consumo de los alimentos procesados en nuestra dieta y preferir cocinar y comer en casa, ya que esta es la forma más efectiva de asegurar una alimentación nutritiva y proteger nuestro cuerpo de enfermedades relacionadas con malos hábitos derivados de un estilo de vida poco saludable (30).

- **Consumo de agua y tres comidas principales**

Es necesario mantener una ingesta mínima de tres comidas principales al día: desayuno, almuerzo y cena. Aunque algunos estudios recomiendan un mínimo de cinco comidas al día, la situación económica de muchos hogares no les permite seguir

una dieta o recomendaciones nutricionales que no se ajustan a su realidad (31).

Es importante no dejar pasar más de seis horas entre cada comida, ya que esto puede derivar en complicaciones de salud y malnutrición. En caso de no poder seguir este intervalo, se puede optar por ingerir alimentos pequeños entre comidas, como un yogurt, una fruta o una barra de cereal, para evitar pasar demasiado tiempo sin ingerir alimentos (31).

El desayuno es la primera comida del día y proporciona la energía inicial para el resto de la jornada. Se recomienda incluir pan y cereales, lácteos bajos en grasa, frutas y alimentos proteicos para tener un desayuno óptimo. El almuerzo brinda el aporte nutricional necesario para que el cuerpo siga funcionando adecuadamente. Además, almorzar es clave para mantener la mente y el cuerpo activos y vitales después del gasto calórico que se ha tenido hasta ese momento. La cena también es una comida imprescindible en el día. Según la nutrióloga Paola Cervantes, en una entrevista para el portal sumedico.com, es un error pensar que no cenar evitará subir de peso. Al contrario, si no se recibe alimento en la cena, el cuerpo tiende a disminuir su actividad y almacenar mayores nutrientes, grasas y azúcares. Por lo tanto, se recomienda comer algo ligero en la cena y evitar saltarse esta comida (31).

Asimismo, el agua es un elemento crucial para la supervivencia humana y se ha demostrado que no podríamos sobrevivir más de 3 días sin este recurso vital. Por lo tanto, es importante consumir entre 1,5 y 2 litros de agua al día para mantener nuestro cuerpo saludable y funcionando correctamente. Y es esencial tener en cuenta estos requisitos mínimos establecidos por la OMS para evitar la deshidratación. Además, en condiciones de altas temperaturas, nuestro consumo de agua debe aumentar. Lo mismo ocurre cuando realizamos

actividades físicas o practicamos deportes, ya que estas situaciones pueden provocar una pérdida significativa de agua en nuestro cuerpo (32).

2.3.2. El sobrepeso

El término "sobrepeso" se refiere a tener un peso corporal que es superior a lo que se considera normal o saludable para una determinada altura. El sobrepeso generalmente se debe al exceso de grasa corporal, aunque también puede ser resultado de un exceso de músculo, hueso o agua. Las personas que sufren de obesidad tienen un exceso de grasa corporal (33).

El índice de masa corporal (IMC) es una medida que se utiliza para determinar si una persona tiene un peso saludable, sobrepeso u obesidad. El IMC se calcula en base al peso y la estatura. Cuanto más alto sea el IMC, mayor será el riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados con el sobrepeso y la obesidad (33).

Los expertos a menudo utilizan una fórmula conocida como índice de masa corporal (IMC) para determinar si una persona tiene sobrepeso. El IMC se utiliza para estimar el nivel de grasa corporal de una persona en base a su altura y peso, medidos en kilogramos y metros (34).

Un IMC de 18,5 a 24,9 se considera dentro del rango de peso saludable. Un IMC de 25 a 29.9 se encuentra dentro del rango de sobrepeso. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el IMC solo evalúa cómo se compara el peso de una persona con lo que se considera saludable, por lo que no es preciso para todos. Algunas personas en esta categoría, como los atletas, pueden tener un peso muscular elevado y, por lo tanto, no tener tanta grasa. Estas personas no tienen un mayor riesgo de problemas de salud debido a su peso. Y, un IMC de 30 o superior se clasifica como obesidad (34).

2.4. Definición de términos básicos

Hábitos alimentarios: Los hábitos alimentarios son comportamientos

conscientes, repetitivos y colectivos que llevan a las personas a elegir, consumir y utilizar ciertos alimentos o dietas en respuesta a influencias sociales y culturales (26).

Sobrepeso: se refiere a tener un peso corporal superior a lo que se considera normal o saludable para una determinada altura. El sobrepeso generalmente se debe al exceso de grasa corporal, aunque también puede ser resultado de un exceso de músculo, hueso o agua (33).

Índice de masa corporal (IMC): El índice de masa corporal (IMC) es una medida que se utiliza para estimar si una persona tiene un peso adecuado en relación con su altura. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la altura en metros ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{altura [m]}^2$). El IMC se utiliza como una herramienta inicial para evaluar el estado de peso de una persona, aunque tiene limitaciones y no tiene en cuenta la composición corporal (35).

Adolescente: El término "adolescente" se refiere a la etapa del desarrollo humano que ocurre entre la niñez y la edad adulta. Abarca aproximadamente desde los 10 hasta los 19 años. Durante esta etapa, los adolescentes experimentan cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales significativos. Es un período crítico para establecer hábitos saludables, incluidos los hábitos alimentarios y el estilo de vida, que pueden tener un impacto duradero en la salud a lo largo de la vida (36).

Frecuencia de alimentos: La frecuencia de alimentos se refiere a la cantidad de veces que una persona consume ciertos alimentos o grupos de alimentos en un período determinado, como un día o una semana. Una frecuencia adecuada y equilibrada de alimentos es esencial para asegurar una ingesta nutricional adecuada y satisfacer las necesidades del cuerpo (37).

Consumo de agua: el consumo de agua se refiere a la cantidad de agua que una persona ingiere diariamente. El agua es esencial para la supervivencia y desempeña un papel crucial en diversas funciones fisiológicas del cuerpo, como la regulación de la temperatura, la digestión y el transporte de nutrientes. Mantener hidratado el cuerpo (38).

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

Ha. Los hábitos alimentarios se relacionan con el sobrepeso en Adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

Ho. Los hábitos alimentarios no se relacionan con el sobrepeso en Adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

3.1.2. Hipótesis específicas

- Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos no procesados se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.
- Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos procesados se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.
- Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de agua y comidas principales se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

3.2. Definición conceptual de las variables

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, repetitivos y colectivos que llevan a las personas a elegir, consumir y utilizar ciertos alimentos o dietas en respuesta a influencias sociales y culturales (26).

Sobrepeso

Se refiere a tener un peso corporal superior a lo que se considera normal o saludable para una determinada altura. El sobrepeso generalmente se debe al exceso de grasa corporal, aunque también puede ser resultado de un exceso de músculo, hueso o agua (33).

3.3. Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Método	Técnica
Hábitos alimentarios	Los hábitos alimentarios se definen que son conductas individuales y colectivos que las personas eligen y seleccionan sus alimentos para cubrir sus necesidades nutricionales.	Los hábitos alimentarios se pueden observar según su característica, como Saludable y no saludable	Consumo de alimentos no procesados	Consumo de: <ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Huevo • Pescado • Leche • Verduras • Frutas • Grasas insaturadas • Cereales • Leguminosas 	35	Hipotético - deductivo	Encuesta
			Consumo de alimentos procesados	Consumo de <ul style="list-style-type: none"> • Aceites • Azúcares • Pescado • Leche • Cereales • Bebidas • Snacks • Grasas saturadas y trans 	25		
			Consumo de agua y comidas principales	Consumo de: <ul style="list-style-type: none"> • Más de 4 vasos de agua al día. • Desayuno, almuerzo y cena. 	2		

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Método	Técnica
Sobrepeso	Es un incremento anormal de la proporción de células grasas, principalmente en las vísceras y el tejido subcutáneo del cuerpo.	Se considerará como sobrepeso cuando la índice masa corporal evaluado esté entre los 25 y 29,99.	Antropometría	<ul style="list-style-type: none"> • Peso • Talla • IMC • Diagnóstico nutricional 	4	Hipotético - deductivo	Encuesta

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño metodológico

Tipo

Fue una investigación observacional, descriptiva de corte transversal en la que se analizó la relación entre hábitos alimentarios y el sobrepeso de los adolescentes de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

Diseño de investigación

El diseño para el presente estudio fue no experimental, correlacional de corte transversal, como podemos ver en la siguiente figura:



Donde:

M = Muestra

O1 = Observación a la variable 1: Hábitos alimentarios.

O2 = Observación a la variable 2: Sobrepeso.

r = Relación entre variables

4.2. Método de investigación

El método fue hipotético deductivo será el científico, constituido por varias etapas necesarias en el desarrollo de toda investigación científica. El cual se parte del planteamiento del problema, seguido de la formulación de la Hipótesis y su posterior contrastación con el fin de llegar a las conclusiones respectivas.

4.3. Población y muestra

Población

La población estuvo conformada por 65 adolescentes de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo.

Muestra

En la muestra de estudio se consideró a la totalidad de las unidades de observación, considerándose población muestral; pero por criterios de inclusión y exclusión sólo se trabajó con 58 adolescentes.

Criterios de inclusión:

- Adolescentes que permanentemente asistían a clases.
- Adolescentes que hayan aceptado ser parte del estudio.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes con problemas alimenticios diagnosticados y referidos por ellos mismos.

4.4. Lugar de estudio

La I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo, es una Institución Educativa que cuenta con personal capacitado orientada a satisfacer la demanda educativa en los niveles de inicial, primaria y secundaria que viene formando íntegramente a la niñez en valores como: responsabilidad, tolerancia, respeto, honradez y solidaridad, de acuerdo a los avances tecnológicos y científicos, con mayor acceso a la comunicación e información, con una conciencia ecológica y una revaloración de los hábitos alimentarios.

Se encuentra ubicado en la Av. Los Jazmines 385 en el distrito de Independencia de la Provincia de Lima.

4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnica

La técnica que se utilizó fue la encuesta, que es una técnica que consiste en la búsqueda sistemática de información en la que el investigador realiza preguntas a los participantes para obtener los datos deseados, y luego recopila estos datos individuales para obtener datos agregados durante la evaluación de los mismos (39).

Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron fueron dos cuestionarios, que se describen a continuación:

1. Cuestionario de hábitos alimentarios. Tomado y adaptado de cuestionario de Gardí del año 2019, conformada por preguntas para obtener información indistintamente de una sola persona.

Compuesto por 62 ítems distribuidos en 3 dimensiones:

- a) Dimensión consumo de alimentos procesados: 37 ítems.
- b) Dimensión consumo de alimentos no procesados:
- c) Dimensión consumo de agua y comidas principales: compuesto por 2 ítems.

Se consideró la inversión de varios ítems, sobre todo en las preguntas del consumo de alimentos procesados, debido a que un mayor puntaje indicaba peor hábito alimentario, y su calificación final fue:

Hábitos alimentarios	Puntaje
Saludables	94 - 186
No saludables	0 - 93

Para la validez, esta se basó en la validez de contenido por juicio de expertos, en la que 6 profesionales de la salud entre nutricionista y médicos dieron la conformidad del caso. Además, se halló el alfa de Cronbach para verificar la confiabilidad del cuestionario, donde se obtuvo un valor de 0,74, indicando que tuvo una confiabilidad aceptable.

2. Cuestionario de evaluación antropométrica

Fue un cuestionario que se creó basado en la Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente del MINSA (40).

Estuvo conformada por 7 preguntas divididas en 2 partes:

La primera en la que se consideraron datos generales como fecha de nacimiento, sexo y edad.

La segunda consideró preguntas de peso, talla, IMC y el diagnóstico respectivo, para su posterior clasificación como delgado, normal y con sobrepeso.

Para la validez, esta se basó en la validez racional, debido a que diversidad de guías de evaluación nutricional coinciden con los ítems que se consideraron en este instrumento, además pasó la evaluación de contenido por juicio de expertos, en la que 6 profesionales de la salud entre nutricionista y médicos también dieron la conformidad del caso.

No fue necesario hallar el alfa de Cronbach debido a que son preguntas con alternativas de respuestas diferentes y no corresponde a respuestas homogéneas como lo es en el caso de las opciones de respuesta de tipo Likert o dicotómicas , tal cual lo señala Rodríguez y Reguant (41).

4.6. Análisis y procesamiento de datos

Según Hernández et al. señalan que los métodos de análisis cuantitativo o estadístico son variados; donde cada método tiene su razón de ser y un propósito específico; por ello, no deben hacerse más análisis de los necesarios (51).

Análisis descriptivo

Con la aplicación de la estadística descriptiva, las dos variables estudiadas: hábitos alimentarios con sus dimensiones y el sobrepeso se presentaron como variables cualitativas con sus respectivas categorías, en tablas académicas con sus frecuencias absolutas y porcentuales.

Análisis inferencial

Para el análisis inferencial en donde se verificó la relación de las variables hábitos alimentarios (saludables y no saludables) y el sobrepeso se utilizó el test estadístico de Fisher, porque en el análisis previo para optar por su uso, se evidenció valores esperados menores de 5 en varias de las casillas de las tablas cruzadas equivalente a porcentajes mayores del 25% (42). Además, se presentó su respectivo valor de p para verificar la existencia de una relación significativa, considerando para ello un valor por debajo de los 0,05.

Todo el procesamiento se llevó a cabo en el paquete estadístico SPSS v25 para Windows.

4.7. Aspectos éticos en investigación

Esta investigación fue diseñada y llevada a cabo de manera equitativa y justa, evitando la discriminación de grupos vulnerables o minoritarios.

Los resultados fueron analizados de manera imparcial y no sesgada evitando cualquier injusticia en la interpretación de los hallazgos. Además, fue fundamental obtener el consentimiento informado de los participantes en la investigación, donde brindamos una explicación clara y comprensible de los objetivos del estudio, los procedimientos involucrados, los posibles riesgos y beneficios, así como la garantía de la confidencialidad de sus datos, esencial para asegurar de que los datos personales no sean identificables y que solo se utilicen para fines específicos de investigación.

Señalamos que los participantes usamos de manera responsable y ética la información, especialmente cuando se divulguen públicamente. Asimismo, en este campo toda la data fue revisada y aprobada para garantizar que cumpla con los estándares éticos y legales establecidos.

V. RESULTADOS

5.1. Resultados descriptivos

Tabla 5.1.1

**HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE
SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO –
INDEPENDENCIA 2023**

Hábitos alimentarios	n=58	
	fi	%
Saludables	24	41,4
No saludables	34	58,6

Fuente: análisis descriptivo del cuestionario de hábitos alimentarios

En la Tabla 5.1.1 de los hábitos alimentarios de los adolescentes se observó que más de la mitad 58,6% tuvieron hábitos no saludables comparado con un 41,4% que tuvieron hábitos saludables.

Tabla 5.1.2

**SOBREPESO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA
DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO - LIMA, 2023**

Diagnóstico nutricional	n=58	
	fi	%
Delgadez	1	1,7
Normal	49	84,5
Sobrepeso	8	13,8

Fuente: análisis descriptivo del cuestionario de evaluación antropométrica

En la Tabla 5.1.2 del diagnóstico nutricional se observó que la mayoría de los adolescentes estaban normales con 84,5%, seguido de los adolescentes con sobrepeso con 13,8% y en último lugar los que tuvieron delgadez con 1,7%.

Tabla 5.1.3

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIMENSIÓN CONSUMO DE ALIMENTOS NO PROCESADOS EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023

Hábitos alimentarios	n=58	
	fi	%
Saludables	38	65,5
No saludables	20	34,5

Fuente: análisis descriptivo del cuestionario de hábitos alimentarios

En la Tabla 5.1.3 de los hábitos alimentarios de los adolescentes en la dimensión consumo de alimentos no procesados, se observó que más de la mitad 65,5% tuvieron hábitos saludables comparado con un 34,5% que tuvieron hábitos no saludables.

Tabla 5.1.4

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIMENSIÓN CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023

Hábitos alimentarios	n=58	
	fi	%
Saludables	35	60,3
No saludables	23	39,7

Fuente: análisis descriptivo del cuestionario de hábitos alimentarios

En la Tabla 5.1.4 de los hábitos alimentarios de los adolescentes en la dimensión consumo de alimentos procesados, se observó que más de la mitad 60,3% tuvieron hábitos saludables comparado con un 39,7% que tuvieron hábitos no saludables.

Tabla 5.1.4

**HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIMENSIÓN CONSUMO DE AGUA Y
COMIDAS PRINCIPALES EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE
SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO –
INDEPENDENCIA 2023**

Hábitos alimentarios	n=58	
	fi	%
Saludables	20	34,5
No saludables	38	65,5

Fuente: análisis descriptivo del cuestionario de hábitos alimentarios

En la Tabla 5.1.4 de los hábitos alimentarios de los adolescentes en la dimensión consumo de agua y comidas principales, se observó que más de la mitad 65,5% tuvieron hábitos no saludables y el 34,5% tuvieron hábitos saludables.

5.2. Resultados inferenciales

Tabla 5.2.1

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023

Hábitos alimentarios	n=58						Fisher p-valor
	Diagnóstico nutricional						
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		
fi	%	fi	%	fi	%		
Saludables	1	1,7%	19	32,8	4	6,9	0,443
No saludables	0	0	30	51,7	4	6,9	

Fuente: análisis inferencial del cuestionario de hábitos alimentarios y evaluación antropométrica.

En la Tabla 5.2.1 de la relación entre hábitos alimentarios con el sobrepeso en adolescentes, se observó un p-valor del test de Fisher de 0,443, que al ser mayor de 0,05 indica que no existe relación entre las variables estudiadas.

Tabla 5.2.2

**RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIMENSIÓN
CONSUMO DE ALIMENTOS NO PROCESADOS CON EL SOBREPESO EN
ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048
SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023**

Hábitos alimentarios	n=58						Fisher p-valor
	Diagnóstico nutricional						
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		
fi	%	fi	%	fi	%		
Saludables	1	1,7	32	55,2	5	8,6	1,000
No saludables	0	0	17	29,3	3	5,2	

Fuente: análisis inferencial del cuestionario de hábitos alimentarios y evaluación antropométrica.

En la Tabla 5.2.2 de la relación entre hábitos alimentarios en la dimensión consumo de alimentos no procesados con el sobrepeso en adolescentes, se observó un p-valor del test de Fisher de 1,000, que al ser mayor de 0,05 indica que no existe relación entre las variables estudiadas.

Tabla 5.2.3

**RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIMENSIÓN
CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS CON EL SOBREPESO EN
ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048
SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023**

Hábitos alimentarios	n=58						Fisher p-valor
	Diagnóstico nutricional						
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		
fi	%	fi	%	fi	%		
Saludables	1	1,7	29	50	5	8,6	1,000
No saludables	0	0	20	34,5	3	5,2	

Fuente: análisis inferencial del cuestionario de hábitos alimentarios y evaluación antropométrica.

En la Tabla 5.2.3 de la relación entre hábitos alimentarios en la dimensión consumo de alimentos procesados con el sobrepeso en adolescentes, se observó un p-valor del test de Fisher de 1,000, que al ser mayor de 0,05 indica que no existe relación entre las variables estudiadas.

Tabla 5.2.4

**RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA DIMENSIÓN
CONSUMO DE AGUA Y COMIDAS PRINCIPALES CON EL SOBREPESO EN
ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048
SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – INDEPENDENCIA 2023**

Hábitos alimentarios	n=58						Fisher p-valor
	Diagnóstico nutricional						
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		
fi	%	fi	%	fi	%		
Saludables	1	1,7	16	27,6	3	5,2	0,501
No saludables	0	0	33	56,9	5	8,6	

Fuente: análisis inferencial del cuestionario de hábitos alimentarios y evaluación antropométrica.

En la Tabla 5.2.4 de la relación entre hábitos alimentarios en la dimensión consumo de agua y comidas principales con el sobrepeso en adolescentes, se observó un p-valor del test de Fisher de 0,501, que al ser mayor de 0,05 indica que no existe relación entre las variables estudiadas.

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

Prueba de Hipótesis general

Ha. Los hábitos alimentarios se relacionan con el sobrepeso en Adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

Ho. Los hábitos alimentarios no se relacionan con el sobrepeso en Adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

Nivel significancia estadística:

$p < 0,05$

Estadística de Prueba:

Test de Fisher

Análisis estadístico

Hábitos alimentarios	n=58						Fisher p-valor
	Diagnóstico nutricional						
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		
fi	%	fi	%	fi	%		
Saludables	1	1,7%	19	32,8	4	6,9	0,443
No saludables	0	0	30	51,7	4	6,9	

Fuente: análisis inferencial del cuestionario de hábitos alimentarios y evaluación antropométrica.

Decisión Estadística

Según el valor de p del Test de Fisher de 0,443 este es mayor de 0,05, lo que indica que no existe relación entre los hábitos alimentarios con el sobrepeso en los adolescentes del estudio.

Conclusión:

Se acepta la hipótesis nula y rechaza la hipótesis alterna, por lo que podemos afirmar “Los hábitos alimentarios no se relacionan con el sobrepeso en Adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023”.

Prueba de Hipótesis específica 1

Ha1. Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos no procesados se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

Ho1. Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos no procesados no se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

Nivel significancia estadística:

$p < 0,05$

Estadística de Prueba:

Test de Fisher

Análisis estadístico:

Hábitos alimentarios	n=58						Fisher
	Diagnóstico nutricional						p-valor
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		
fi	%	fi	%	fi	%		
Saludables	1	1,7	32	55,2	5	8,6	1,000
No saludables	0	0	17	29,3	3	5,2	

Fuente: análisis inferencial del cuestionario de hábitos alimentarios y evaluación antropométrica.

Decisión Estadística

Según el valor de p del Test de Fisher de 1,000, este es mayor de 0,05, lo que indica que no existe relación entre los hábitos alimentarios en la dimensión consumo alimentos no procesados con el sobrepeso en los adolescentes del estudio.

Conclusión:

Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos no procesados no se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

Prueba de Hipótesis específica 2

Ha2. Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos procesados se relaciona con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

Ho2. Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos procesados no se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

Nivel significancia estadística:

$p < 0,05$

Estadística de Prueba:

Test de Fisher

Análisis estadístico:

Hábitos alimentarios	n=58						Fisher
	Diagnóstico nutricional						p-valor
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		
fi	%	fi	%	fi	%		
Saludables	1	1,7	29	50	5	8,6	1,000
No saludables	0	0	20	34,5	3	5,2	

Fuente: análisis inferencial del cuestionario de hábitos alimentarios y evaluación antropométrica.

Decisión Estadística

Según el valor de p del Test de Fisher de 1,000, este es mayor de 0,05, lo que indica que no existe relación entre los hábitos alimentarios en la dimensión consumo alimentos procesados con el sobrepeso en los adolescentes del estudio.

Conclusión:

Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos procesados no se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

Prueba de Hipótesis específica 3

Ha3. Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de agua y comidas principales se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

Ho3. Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de agua y comidas principales no se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

Nivel significancia estadística:

$p < 0,05$

Estadística de Prueba:

Test de Fisher

Análisis estadístico:

Hábitos alimentarios	n=58						Fisher
	Diagnóstico nutricional						p-valor
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		
fi	%	fi	%	fi	%		
Saludables	1	1,7	16	27,6	3	5,2	0,501
No saludables	0	0	33	56,9	5	8,6	

Fuente: análisis inferencial del cuestionario de hábitos alimentarios y evaluación antropométrica.

Decisión Estadística:

Según el valor de p de 0,501 del Test de Fisher este es el mayor que 0,05, lo que indica que no existe relación entre los hábitos alimentarios en la dimensión consumo de agua y comidas principales con el sobrepeso en los adolescentes del estudio.

Conclusión:

Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de agua y comidas principales no se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares

Cambiar nuestros patrones alimentarios no es normalmente una tarea sencilla, especialmente cuando ya nos hemos adaptado a consumir comida rápida tanto dentro como fuera de casa. No obstante, es importante tener presente que los beneficios de una alimentación adecuada son numerosos y, sin lugar a dudas, se reflejan en todas nuestras actividades diarias (43).

Es por ello que el presente estudio tuvo como objetivo general determinar la relación de los hábitos alimentarios y la obesidad en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023. Que según la Tabla 5.2.1. se evidenció que ambas variables no estaban relacionadas (Fisher p-valor= 0,443). Estos resultados son diferentes con el de Pampillo et al (12), quien evidenció un 13% de adolescentes con obesidad y el 25% con sobrepeso; con una circunferencia abdominal abdominal en valores atípicos en un 23%, y un 16% con cifras consideradas como valores de riesgo para padecer obesidad relacionada a los hábitos alimentarios. Así mismo podemos señalar la diferencia de hallazgos con Cueva (10) que en su investigación encontró que el 41% de escolares presentaron sobrepeso, 1% de obesidad, una prevalencia de consumo diario de 3 a 6 de productos ultraprocesados y comprobó que hubo asociación entre hábitos alimentarios saludables y el sobrepeso.

También, los hallazgos fueron diferentes a los reportados por Borjas (13), donde señala que los hábitos alimentarios se relacionan con el sobrepeso en jóvenes; así mismo los hallazgos de Valdarrago (15) reportaron relación entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso (15,3%) y obesidad (6,2%).

Finalmente también fue diferente con lo hallado por Morales (14) quien encontró que un 48,7% de escolares tuvieron IMC normales y el 34,1% mostraban sobrepeso y obesidad que se relacionó de manera significativa con los hábitos alimentarios.

En relación al objetivo específico 1 mostrado en la Tabla 5.2.2.; se pudo identificar que no hubo relación entre los hábitos alimentarios en la dimensión consumo de alimentos no procesados en adolescentes del 4to y

5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023. Encontrándose que aquellos con sobrepeso el 8,6% tuvieron hábitos saludables comparado con los no saludables con 5,2%. Estos resultados fueron diferentes a lo hallado por Valdarrago (15) donde los jóvenes presentaron hábitos alimentarios saludables en su mayoría 71% y hábitos alimentarios no saludables en 29%; También Morales (14) presenta resultados diferentes donde un 23% de obesos tuvieron hábitos alimentarios saludables.

Respecto al objetivo específico 2; plasmado en la Tabla 5.2.3. se pudo identificar que no existe relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentarios procesados en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023, donde se encontró que del total de adolescentes con sobrepeso el 8,6% tuvo hábitos saludables y el 5,2% tuvieron hábitos no saludables, cuyos resultados fueron diferentes con lo reportado por Pampillo et al (12), al presentar hábitos alimentarios no saludables pues se saltan el desayuno, comen pocas cantidades de frutas y verduras, compran comida rápida en las cafeterías y confirman sus preferencias por las comidas ricas en grasas. Así mismo podemos señalar diferencia con lo hallado por Cueva (10) que en su investigación presentó la prevalencia de consumo de “comida chatarra” y el sobrepeso, resaltando que hubo hábitos alimentarios no saludables muy marcados en el grupo estudiado. Finalmente existe contraposición con los resultados de Borjas (13), donde se evidenciaron además conductas alimenticias de riesgo análogo con los hábitos alimentarios no saludables que se presenta.

A pesar de encontrar resultados muy diferentes a lo reportado en el presente estudio, es necesario que se siga investigado la problemática planteada, ya que puede haber otros factores además de los hábitos alimentarios que pueda estar influyendo en el resultado final.

6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes

Como responsabilidad ética de la presente investigación presenta propuestas son propositivas, toleran la divergencia y pluralidad de opinión, asimismo el trabajo se enmarca en el respeto y la confianza de los estudios desarrollados. Comprende la confidencialidad, el secreto la información y resultados obtenidos y divulgarlos.

Además, para elaborar el informe final se tuvo en cuenta la Directiva 004 del año 2022, donde contiene las indicaciones necesarias para tener un documento sistematizado en forma y contenido.

Y, toda información teórica referenciada se hizo a través del uso del estilo de Vancouver, respetando la idea principal en caso estas ideas hayan sido parafraseadas.

VII. CONCLUSIONES

- En el estudio se determinó, que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023 (Fisher p-valor=0,443).
- Se identificó que no existe relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos no procesados con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023 (Fisher p-valor=1,000).
- Se identificó que no existe relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos procesados con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023 (Fisher p-valor=1,000).
- Se identificó que no existe relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de agua y comidas principales con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023 (Fisher p-valor=0,501).
- Los hábitos alimentarios no saludables predominaron con 58,6% en relación a los hábitos saludables en los adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.
- La prevalencia de sobrepeso fue de 13,8% en los adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.

VIII. RECOMENDACIONES

De lo señalado en la investigación y fortaleciendo los datos encontrados se presentan las siguientes recomendaciones:

- a. Implementar talleres de alimentación saludable dirigido a padres de familia, alumnos y docentes con el objetivo de mejorar sus hábitos alimentarios saludables prevenir el sobrepeso.
- b. Implementar Quioscos saludables de acuerdo a la Ley N°30021 con la finalidad de mejorar los hábitos alimentarios saludables.
- c. Generar ordenanzas municipales para la restricción de venta de alimentos procesados y ultra procesados dentro de las instalaciones de la institución educativa con el objetivo de reducir los malos hábitos no saludables.
- d. Vigilar el estado nutricional de los adolescentes escolares y supervisar que se cumpla la Ley 30021, por los responsables de la promoción de la salud.
- e. Continuar con investigaciones similares para garantizar la salud de los alumnos del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúñez de Mayolo – Independencia.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Vilaplana M. La alimentación como signo de cultura. *Offarm* [Internet]. 2003 [citado el 18 de mayo de 2022];22(4):111–4. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13046056>
2. Greenheck FM. Tradiciones alimentarias: bienestar de las personas y del ambiente. *Cuad antropol* [Internet]. 2010 [citado el 18 de mayo de 2022];20. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/antropologia/article/view/2002>
3. Veramendi Villavicencios NG, Portocarero Merino E, Barrionuevo Torres CN. Cultura Alimentaria en estudiantes de educación básica regular: un abordaje educativo. *RUS* [Internet]. 2020 [citado el 18 de mayo de 2022];12(1):307–12. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n1/2218-3620-rus-12-01-307.pdf>
4. Organización Mundial de la Salud. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios [Internet]. 2017 [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
5. Gobierno Nacional de Colombia. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2012-2019 [Internet]. 2003 [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/pnsan.pdf>
6. Instituto Nacional de Salud del Perú. Obsevatorio de Nutrición y el Estudio del Sobrepeso y Obesidad [Internet]. 2017 [citado el 18 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/>
7. Herrera Iza DA. Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016. [Internet] [Tesis para optar el Título de Licenciada en Nutrición]. [Ecuador]: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2016 [citado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/12310>
8. Luna Conlago JM. Patrones de alimentación en estudiantes de escuelas urbanas y rurales de la provincia de Pastaza en etapa de confinamiento por Covid-19 [Internet] [Tesis para optar el Título de Especialista en Pediatría]. [Ecuador]: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2021 [citado el 18 de

febrero de 2022]. Disponible en:
<http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/19324>

9. Caicedo Santos A. Hábitos alimenticios en los estudiantes del primer año de educación básica de la escuela Fiscomisional Cristo Rey [Internet] [Tesis para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. [Ecuador]: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2019 [citado el 18 de junio de 2022]. Disponible en:
<https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1819/1/CAICEDO%20SANTOS%20ANABEL.pdf>
10. Cabrera Parra TV, Cueva Torres EA. Hábitos alimenticios y actividad física asociados a sobrepeso y obesidad de los escolares de la Unidad Educativa La Salle de Cariamanga. [Internet] [Tesis para optar el título de Médico General]. [Ecuador]: Universidad de Loja; 2017 [citado el 19 de junio de 2022]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/19615>
11. Alvarez Gonzalez HE. Cultura alimentaria familiar y su influencia en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, año 2018 [Internet] [Tesis para optar el Título de Licenciada en Educación Primaria]. [Tacna]: Universidad Privada de Tacna; 2019 [citado el 19 de julio de 2022]. Disponible en:
<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1631/Alvarez-Gonzales-Hilda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Pampillo Castiñeiras T, Arteché Díaz N, Méndez Suárez MA, Pampillo Castiñeiras T, Arteché Díaz N, Méndez Suárez MA. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2019 [citado el 19 de julio de 2023];23(1):99–107. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1561-31942019000100099&lng=es&nrm=iso&tlng=es
13. Borjas Santillán MA, Loaiza Dávila LE, Vásquez Portugal RM, Campoverde Palma P del R, Arias Cevallos KP, Chávez Cevallos E. Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. Rev Cubana Invest Bioméd [Internet]. 2017 [citado el 18 de agosto de 2022];36(3). Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03002017000300008&lng=es&nrm=iso&tlng=es

14. Morales Peralta LE, Palacios Sánchez SE, Chávez Cabrera D, Cabrera Chafo I. Sobrepeso - Obesidad y Cultura Alimentaria en Alumnos de Educación Básica Regular del Distrito de Cajamarca - 2017 [Internet] [Tesis para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. [Cajamarca]: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2018 [citado el 19 de agosto de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1148>
15. Valdarrago Arias SI. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares "I.E.P. Alfred Nobel" durante el periodo mayo-agosto, 2017 [Internet] [Tesis para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. [Lima]: Universidad San Martín de Porres; 2017 [citado el 20 de julio de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/2772>
16. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit [Internet]. diciembre de 2017 [citado el 10 de septiembre de 2020];19(3):89–100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1608-89212017000300009&lng=es&nrm=iso&tlng=es
17. Aristizábal GP, Blanco DM, Sánchez A, Ostiguín RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enf Univ [Internet]. diciembre de 2011 [citado el 17 de diciembre de 2020];8(4):16–23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1665-70632011000400003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
18. Díaz de Flores L, Durán de Villalobos MM, Gallego de Pardo P, Gómez Daza B, Gómez de Obando E, González de Acuña Y, et al. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. Aquichan [Internet]. 2002 [citado el 17 de junio de 2022];2(1):19–23. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1657-59972002000100004&lng=en&nrm=iso&tlng=es
19. Mateo Montero S. Obesidad y dietas. Teorías explicativas [Internet]. 2019 [citado el 19 de junio de 2022]. Disponible en: <https://sandramateopsicologa.com/2019/07/04/obesidad-y-dietas-teorias-explicativas/>
20. Gómez G, Alvarado M. Obesidad y mecanismos reguladores del apetito. Rev méd Hosp Nac Niños [Internet]. 1999 [citado el 19 de julio de 2022];34:139–44. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1017-85461999000100016&lng=en&nrm=iso&tlng=es

21. Moreno de Castro M del C. Alimentación consciente en la consulta de nutrición [Internet] [Trabajo de fin de grado en Nutrición Humana y Dietética]. [España]: Universidad Europea de Madrid; 2020 [citado el 18 de julio de 2022]. Disponible en: <https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/110/morenodecastro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Colmenarez PM. El derecho en la crisis alimentaria de la epidemia de sobrepeso y obesidad. *Revista de Direito Brasileira* [Internet]. 2017 [citado el 20 de junio de 2022];18(7):463–503. Disponible en: <https://www.indexlaw.org/index.php/rdb/article/view/3325>
23. Fernández C. *The Feel Good Book: Un libro para mejorar la relación con nuestro cuerpo, la comida y nosotras mismas*. Bruguera; 2022. 192 p.
24. García-Flores CL, López-Espinoza A, Martínez Moreno AG, Beltrán Miranda CP, Zepeda-Salvador AP, García-Flores CL, et al. Estrategias para la disminución del consumo de bebidas endulzadas. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [Internet]. 2018 [citado el 23 de julio de 2023];22(2):169–79. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452018000200169&lng=es&nrm=iso&tlng=es
25. Agüera Z, Wolz I, Sánchez I, Sauvaget A, Hilker I, Granero R, et al. Adicción a la comida: Un constructo controvertido. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*. 2016;(117):17–30.
26. Fundación Española de la Nutrición. Hábitos alimentarios [Internet]. 2014 [citado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
27. Organización Panamericana de la Salud N. Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud [Internet]. 2014 [citado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html>
28. Gobierno del Paraguay. Conozca con qué frecuencia debe consumir cada alimento [Internet]. 2015 [citado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/portal/6927/conozca-la-frecuencia-con-que-debe-consumir-cada-alimento.html>
29. Gobierno de México H de. Peligro: alimentos ultraprocesados [Internet]. 2021 [citado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/peligro-alimentos-ultraprocesados>

30. Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Alimentos ultraprocesados: ¿por qué evitar su consumo? [Internet]. 2021 [citado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://buenosaires.gob.ar/desarrolloeconomico/desarrollo-saludable/noticias/alimentos-ultraprocesados-porque-evitar-su-consumo>
31. Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia. La importancia de las tres comidas diarias [Internet]. 2022 [citado el 31 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.linkedin.com/pulse/la-importancia-de-las-tres-comidas-/?originalSubdomain=es>
32. Universidad de La Salle. ¿Por qué es importante consumir agua? [Internet]. 2021 [citado el 31 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.lasalle.edu.co/Noticias/ViveUnisalleNoticias/uls/por-que-es+importante-consumir-agua>
33. Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales. Definición e información sobre el sobrepeso y la obesidad en los adultos [Internet]. [citado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/definicion-hechos>
34. MedlinePlus. Sobrepeso [Internet]. [citado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003101.htm>
35. Instituto Nacional de Salud. Guías alimentarias para la población peruana [Internet]. D'Gráficos Servicios Gráficos y Publicaciones E.I.R.L.; 2019 [citado el 19 de julio de 2022]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
36. Pediatría integral. Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales [Internet]. 2017 [citado el 19 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
37. Organización de la Naciones Unidas para la alimentación. Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición [Internet]. [citado el 20 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>

38. International Chair for Advanced Studies on Hydration. Hidratación [Internet]. 2016 [citado el 12 de julio de 2023]. Disponible en: <https://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion>
39. Universidad de Navarra. Tipos de encuestas y diseños de investigación [Internet]. 2005 [citado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: https://www.unavarra.es/personal/vidaldiaz/pdf/tipos_encuestas.PDF
40. Ministerio de Salud del Perú. Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Persona Adolescente [Internet]. LANCE GRÁFICO SAC; 2015 [citado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390257/guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente.pdf?v=1571242432>
41. Rodríguez Rodríguez J, Reguant Álvarez M. Calcular la fiabilidad de un cuestionario o escala mediante el SPSS: el coeficiente alfa de Cronbach. REIRE [Internet]. 2020 [citado el 18 de julio de 2023];13(2):1–12. Disponible en: <https://revistes.ub.edu/index.php/REIRE/article/view/reire2020.13.230048>
42. McDonald JH. Prueba Exacta de Fisher [Internet]. 2022 [citado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: [https://espanol.libretexts.org/Estadisticas/Estadistica_Aplicada/Libro%3A_Estadisticas_Biologicas_\(McDonald\)/02%3A_Pruebas_para_variables_nominales/2.07%3A_Prueba_Exacta_de_Fisher](https://espanol.libretexts.org/Estadisticas/Estadistica_Aplicada/Libro%3A_Estadisticas_Biologicas_(McDonald)/02%3A_Pruebas_para_variables_nominales/2.07%3A_Prueba_Exacta_de_Fisher)
43. Hospital del Trabajador. La importancia de los buenos hábitos alimenticios [Internet]. [citado el 19 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.hospitaldeltrabajador.cl/detalle-noticia/2019/la-importancia-de-los-buenos-habitos-alimenticios>

ANEXOS

Anexo 01

Matriz de consistencia

Título: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. 3048 SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO - LIMA, 2023

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Indicadores	Metodología
<p>General</p> <p>¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023?</p> <p>Específicos</p>	<p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023. <p>Específicos</p>	<p>General</p> <p>Ha. Los hábitos alimentarios se relacionan con el sobrepeso en Adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.</p> <p>Ho. Los hábitos alimentarios no se</p>	<p>Variable1: hábitos alimentarios</p> <p>Dimensión consumo de alimentos no procesados</p> <p>Dimensión consumo</p>	<p>Consumo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Carnes Huevo Pescado Leche Verduras Frutas Grasas insaturadas Cereales Leguminosas <p>Consumo de</p> <ul style="list-style-type: none"> Aceites 	<p>Tipo de investigación:</p> <p>observacional y descriptiva.</p> <p>Diseño de la investigación</p> <p>No experimental, correlacional de corte transversal</p> <p>Población</p> <p>65 adolescentes</p> <p>Muestra</p> <p>58 adolescentes</p> <p>Técnica</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos no procesados con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023? • ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios en su 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos no procesados con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023. • Identificar la relación entre los hábitos alimentarios en su 	<p>relacionan con el sobrepeso en Adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.</p> <p>Específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos no procesados se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de 	<p>de alimentos procesados</p> <p>Dimensión consumo de agua y comidas principales</p> <p>Variable 2: sobrepeso</p> <p>Dimensión antropometría</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcares • Pescado • Leche • Cereales • Bebidas • Snacks • Grasas saturadas y trans. <p>Consumo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Más de 4 vasos de agua al día. <p>Desayuno, almuerzo y cena.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peso • Talla 	<p>Encuesta</p> <p>Instrumento</p> <p>Cuestionario</p>
---	---	---	---	--	---

<p>dimensión de consumo de alimentos procesados con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de agua y comidas principales con el 	<p>dimensión de consumo de alimentos procesados con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de agua y comidas principales con el 	<p>secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de alimentos procesados se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023. 		<ul style="list-style-type: none"> • IMC <p>Diagnóstico nutricional</p>	
--	---	---	--	--	--

<p>sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023?</p>	<p>sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los hábitos alimentarios en su dimensión consumo de agua y comidas principales se relacionan con el sobrepeso en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de la I.E. 3048 Santiago Antúnez de Mayolo – Independencia 2023. 			
---	---	--	--	--	--

Anexo 02

Cuestionario de Hábitos Alimentarios

Código: _____

Fecha: ___ / ___ / ___ 23

I. CONSUMO ALIMENTOS PROCESADOS	DE NO	ALIMENTOS	Frecuencia de consumo			
			Todos los días	3 a 5 Veces por Semana	1 a 2 Veces por Semana	Nunca
Carnes		Pollo				
		Cerdo				
		Res				
		Pavita				
Huevo		Gallina				
		Codorniz				
Pescado		Pescado fresco				
Leche		Leche fresca				
Verduras		Ensalada				
		Tomate				
		Lechuga				
		Brócoli				
		Zanahoria				
Frutas		Piña				
		Mandarina				
		Papaya				
		Sandía				
		Chirimoya				
		Mango				
		Plátano				
		Uvas				
		Como ensalada de frutas				
Grasas insaturadas		Palta				
		Maní				
		Aceitunas				
Cereales		Arroz				
		Trigo				
		Avena				
		Quinua				
		Kiwicha				
		Cañihua				
Leguminosas		Lentejas				
		Frijol				
		Pallar				
		Soja(desayuno)				
II. CONSUMO ALIMENTOS PROCESADOS	DE	ALIMENTOS	Frecuencia de consumo			
			Todos los días	3 a 5 Veces por Semana	1 a 2 Veces por Semana	Nunca

Aceites	Aceite vegetal					
Azúcares	Azúcar rubia o blanca					
	Mermelada					
	Dulces de cualquier tipo (caramelos y chocolates)					
Pescado	Enlatado (atún, portola, anchovetas, etc).					
Leche	Leche en polvo y enlatada					
	Yogurt					
	Leche condensada					
	Queso					
Cereales	Mantequilla					
	Fideos					
Bebidas	Pan					
	Café					
	Frugos					
	Gaseosa					
Snacks	Refrescos					
	Keke					
	Torta					
	Galleta					
Grasas saturadas y trans	Snack (papas fritas)					
	Salchipapa					
	Hamburguesa					
	Hot dog					
	Arroz chaufa					
III. CONSUMO DE AGUA Y COMIDAS PRINCIPALES	Pollo Broaster					
	ALIMENTOS	Frecuencia de consumo				
		Todos los días	3 a 5 Veces por Semana	1 a 2 Veces por Semana	Nunca	
		Agua	Consumo agua más de 4 vasos al día			
		Comidas principales	Consumo desayuno almuerzo y cena			

Calificación final

Hábitos alimentarios	Puntaje
Saludables	94 - 186
No saludables	0 - 93

Anexo 03

Cuestionario de Evaluación Antropométrica

Código: _____

Fecha: ___/___/___ 23

a. Datos generales

1. Fecha de nacimiento: ___/___/_____

2. ¿Cuál es su edad?

_____ años y _____ meses

3. ¿Cuál es su sexo?

a) Masculino

b) Femenino

b. Antropometría (llenado por el encuestador)

4. Peso: _____ kg

5. Talla: _____ mt

6. IMC: _____

7. Diagnóstico de IMC

a) Delgadez

b) Normal

c) Sobrepeso

d) Obesidad

Anexo 04

Base de datos

CONSUMO DE ALIMENTOS NO PROCESADOS																																					
ID	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	D1	
1	3	2	2	3	0	0	2	1	2	3	3	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	0	1	1	0	1	2	0	0	1	1	1	1	1	52
2	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	0	0	58
3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	0	2	1	1	0	2	2	2	3	65
4	1	3	2	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	0	3	0	2	2	2	58	
5	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	0	2	1	1	1	0	0	0	0	2	2	2	0	51
6	3	2	2	3	0	0	2	1	2	3	3	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	0	1	1	0	1	2	0	0	1	1	1	1	1	52
7	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	0	0	58	
8	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	0	2	1	1	0	2	2	2	3	65	
9	1	3	2	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	0	3	0	2	2	2	58	
10	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	0	2	1	1	1	0	0	0	0	2	2	0	51	
11	3	2	2	3	0	0	2	1	2	3	3	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	0	1	1	0	1	2	0	0	1	1	1	1	1	52
12	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	0	0	58	
13	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	0	2	1	1	0	2	2	2	2	3	65
14	1	3	2	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	0	3	0	2	2	2	58	
15	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	0	2	1	1	1	0	0	0	2	2	0	51		
16	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	0	0	58	
17	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	0	2	1	1	0	2	2	2	2	3	65
18	1	3	2	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	0	3	0	2	2	2	58	
19	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	0	0	58	
20	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	0	2	1	1	0	2	2	2	3	65	
21	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	0	2	1	1	1	0	0	0	2	2	0	51		
22	3	2	2	3	0	0	2	1	2	3	3	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	0	1	1	0	1	2	0	0	1	1	1	1	1	52
23	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	0	0	58	
24	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	0	2	1	1	0	2	2	2	3	65	
25	1	3	2	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	0	3	0	2	2	2	58	
26	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	0	2	1	1	1	0	0	0	0	2	2	0	51	
27	3	2	2	3	0	0	2	1	2	3	3	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	0	1	1	0	1	2	0	0	1	1	1	1	1	52
28	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	0	0	58	
29	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	0	2	1	1	0	2	2	2	3	65	
30	1	3	2	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	0	3	0	2	2	2	58	
31	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	0	2	1	1	1	0	0	0	2	2	0	51		
32	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	0	0	58	
33	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	0	2	1	1	0	2	2	2	3	65	
34	1	3	2	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	0	3	0	2	2	2	58	
35	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	0	0	58	
36	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	0	2	1	1	0	2	2	2	3	65	
37	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	0	2	1	1	1	0	0	0	2	2	0	51		
38	3	2	2	3	0	0	2	1	2	3	3	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	0	1	1	0	1	2	0	0	1	1	1	1	1	52
39	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	0	0	58	
40	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	0	2	1	1	0	2	2	2	3	65	
41	1	3	2	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	0	3	0	2	2	2	58	
42	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	0	2	1	1	1	0	0	0	2	2	0	51		
43	3	2	2	3	0	0	2	1	2	3	3	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	0	1	1	0	1	2	0	0	1	1	1	1	1	52
44	1	3	2	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	0	3	0	2	2	2	58	
45	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	0	2	1	1	1	0	0	0	2	2	0	51		
46	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	0	0	58	
47	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	0	2	1	1	0	2	2	3	65		
48	1	3	2	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	0	3	0	2	2	2	58	
49	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	0	0	58	
50	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	0	2	1	1	0	2	2	2	3	65	
51	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	0	2	1	1	1	0	0	0	2	2	0	51		
52	3	2	2	3	0	0	2	1	2	3	3	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	0	1	1	0	1	2	0	0	1	1	1	1	1	52
53	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1																											

CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS																							CONSUMO DE AGUA Y ALIMENTOS PRINCIPALES			TOTAL HÁBITOS	EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA										
P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	P60	D2	P61	P62	D3	Total	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	
1	2	2	1	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	0	0	2	1	1	1	34	2	2	4	90	5/25/2007	15	1	63.4	1.51	27.66	1
2	1	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2	3	2	1	31	1	1	2	91	2/13/2008	15	1	54.4	1.43	26.60	1
3	2	2	2	2	0	2	3	1	1	1	1	2	0	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	1	46	1	1	2	113	6/17/2007	15	0	80	1.72	27.04	2	
2	2	2	2	2	2	2	0	3	1	1	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	2	2	4	105	12/1/2007	15	0	49.8	1.78	15.66	0	
1	1	1	0	0	0	3	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	3	39	1	1	2	92	8/20/2007	15	1	63.2	1.55	26.20	1	
1	2	2	1	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	0	0	2	1	1	34	2	2	4	90	1/5/2008	15	0	74.2	1.69	26.07	2	
2	1	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2	3	2	1	31	1	1	2	91	24711/07	15	1	47.6	1.54	20.04	1
3	2	2	2	2	0	2	3	1	1	1	1	2	0	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	1	46	1	1	2	113	3/6/2008	15	0	78.2	1.63	29.47	2	
2	2	2	2	2	2	0	3	1	1	1	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	2	2	4	105	3/14/2008	15	1	49.3	1.46	23.29	1	
1	1	1	0	0	0	3	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	39	1	1	2	92	7/27/2007	15	0	57.3	1.67	20.55	1
1	2	2	1	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	0	0	2	1	1	1	34	2	2	4	90	3/26/2008	15	0	52.2	1.73	17.54	1	
2	1	0	2	2	2	2	0	2	2	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	3	2	1	31	1	1	2	91	12/26/2007	15	1	56.6	1.56	23.17	1
3	2	2	2	2	0	2	3	1	1	1	2	0	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	1	46	1	1	2	113	10/11/2007	15	0	61.7	1.76	19.90	1		
2	2	2	2	2	2	2	0	3	1	1	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	2	2	4	105	7/28/2007	15	1	64.6	1.66	23.36	1	
1	1	1	0	0	0	3	2	2	3	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	39	1	1	2	92	1/20/2008	15	1	65.8	1.54	27.89	1
2	1	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2	3	2	1	31	1	1	2	91	7/23/2007	15	1	58.9	1.54	24.90	1
3	2	2	2	2	0	2	3	1	1	1	1	2	0	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	1	46	1	1	2	113	3/27/2008	15	1	44	1.59	17.34	1	
2	2	2	2	2	2	2	0	3	1	1	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	2	2	4	105	3/18/2008	15	1	52.3	1.52	22.64	1	
2	1	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2	3	2	1	31	1	1	2	91	12/20/2008	15	1	56.5	1.49	25.38	1
3	2	2	2	2	0	2	3	1	1	1	1	2	0	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	1	46	1	1	2	113	12/8/2007	15	1	57.4	1.55	23.77	1	
1	1	1	0	0	0	3	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	39	1	1	2	92	2/15/2008	15	0	47.4	1.52	20.49	1
1	2	2	1	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	2	0	0	2	1	1	1	3	34	2	2	4	90	8/22/2007	15	0	48.6	1.61	18.75	1	
2	1	0	2	2	2	2	0	2	2	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	3	2	1	31	1	1	2	91	3/26/2007	16	0	62.4	1.61	24.07	1
3	2	2	2	2	0	2	3	1	1	1	1	2	0	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	1	46	1	1	2	113	4/16/2008	15	1	61	1.52	26.44	1	
2	2	2	2	2	2	2	0	3	1	1	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	2	2	4	105	3/12/2008	15	1	51.4	1.49	23.15	1	
1	1	1	0	0	0	3	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	39	1	1	2	92	4/8/2007	16	0	55.2	1.61	21.24	1
1	2	2	1	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	0	0	2	1	1	1	34	2	2	4	90	10/16/2006	16	0	85.7	1.60	33.35	2	
2	1	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2	3	2	1	31	1	1	2	91	1/7/2007	16	1	57.1	1.44	27.42	1
3	2	2	2	2	0	2	3	1	1	1	1	2	0	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	1	46	1	1	2	113	11/5/2006	16	0	64.2	1.80	19.90	1	
2	2	2	2	2	2	0	3	1	1	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	2	2	4	105	7/18/2007	15	1	50.2	1.56	20.58	1	
1	1	1	0	0	0	3	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	39	1	1	2	92	3/9/2007	16	0	65	1.62	24.65	1
2	1	0	2	2	2	2	0	2	2	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	3	2	1	31	1	1	2	91	2/27/2006	17	0	56.9	1.71	19.46	1
3	2	2	2	2	0	2	3	1	1	1	1	2	0	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	1	46	1	1	2	113	8/12/2006	16	0	57.4	1.69	20.17	1	
2	2	2	2	2	2	2	0	3	1	1	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	2	2	4	105	3/27/2007	16	1	47.6	1.45	22.64	1	
2	1	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2	3	2	1	31	1	1	2	91	5/7/2006	17	1	57.3	1.56	23.61	1
3	2	2	2	2	0	2	3	1	1	1	1	2	0	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	1	46	1	1	2	113	7/16/2007	15	1	61.9	1.56	25.40	1	
1	1	1	0	0	0	3	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	39	1	1	2	92	3/23/2006	17	1	48.2	1.46	22.77	1
1	2	2	1	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	0	0	2	1	1	1	34	2	2	4	90	1/7/2006	16	1	60.2	1.60	23.55	1	
2	1	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2	3	2	1	31	1	1	2	91	12/4/2006	16	0	62.4	1.68	22.06	1
3	2	2	2	2	2	2	0	3	1	1	1	2	0	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	1	46	1	1	2	113	12/26/2006	16	0	74.2	1.72	25.08	1	
2	2	2	2	2	2	0	3	1	1	1	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	2	2	4	105	9/3/2006	16	0	47.5	1.69	16.73	1	
1	1	1	0	0	0	3	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	39	1	1	2	92	11/15/2006	16	1	54.5	1.53	23.28	1
1	2	2	1	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	0	0	2	1	1	1	34	2	2	4	90	4/3/2007	16	1	70.9	1.59	28.04	1	
2	2	2	2	2	2	2	0	3	1	1	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	2	2	4	105	3/25/2007	16	1	70.2	1.55	29.07	2	
1	1	1	0	0	0	3	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	39	1	1	2	92	3/21/2007	16	1	47	1.46	22.05	1
2	1	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2	3	2	1	31	1	1	2	91	7/30/2006	16	0	48.1	1.67	17.25	1
3	2	2	2	2	0	2	3	1	1	1	1	2	0	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	1	46	1	1	2	113	2/4/2007	16	0	50.3	1.67	18.14	1	
2	2	2	2	2	2	2	0	3	1	1	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	2	2	4	105	8/9/2006	16	1	54	1.5			

OTROS ANEXOS

Anexo 05

Prueba de confiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,74	62

El instrumento tiene una confiabilidad aceptable para ser aplicado.

Anexo 06

Tabla de valoración nutricional según IMC para adolescentes - según sexo

MUJERES

EDAD	- 3DE	- 2 DE	- 1DE	Med	1 DE	2 DE	3 DE
12a	13,2	14,4	16,0	18,0	20,8	25,0	31,9
12a 3m	13,3	14,5	16,1	18,2	21,1	25,3	32,3
12a 6m	13,4	14,7	16,3	18,4	21,3	25,6	32,7
12a 9m	13,5	14,8	16,4	18,6	21,6	25,9	33,1
13a	13,6	14,9	16,6	18,8	21,8	26,2	33,4
13a 3m	13,7	15,1	16,8	19,0	22,0	26,5	33,8
13a 6m	13,8	15,2	16,9	19,2	22,3	26,8	34,1
13a 9m	13,9	15,3	17,1	19,4	22,5	27,1	34,4
14a	14,0	15,4	17,2	19,6	22,7	27,3	34,7
14a 3m	14,1	15,6	17,4	19,7	22,9	27,6	34,9
14a 6m	14,2	15,7	17,5	19,9	23,1	27,8	35,1
14a 9m	14,3	15,8	17,6	20,1	23,3	28,0	35,4
15a	14,4	15,9	17,8	20,2	23,5	28,2	35,5
15a 3m	14,4	16,0	17,9	20,4	23,7	28,4	35,7
15a 6m	14,5	16,0	18,0	20,5	23,8	28,6	35,8
15a 9m	14,5	16,1	18,1	20,6	24,0	28,7	36,0
16a	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	36,1
16a 3m	14,6	16,2	18,2	20,8	24,2	29,0	36,1
16a 6m	14,7	16,3	18,3	20,9	24,3	29,1	36,2
16a 9m	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	36,3
17a	14,7	16,4	18,4	21,0	24,5	29,3	36,3
17a 3m	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	36,3
17a 6m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,6	29,4	36,3
17a 9m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	36,3

VARONES

EDAD	- 3DE	- 2 DE	- 1DE	Med	1 DE	2 DE	3 DE
12a	13,4	14,5	15,8	17,5	19,9	23,6	30,0
12a 3m	13,5	14,6	15,9	17,7	20,2	23,9	30,4
12a 6m	13,6	14,7	16,1	17,9	20,4	24,2	30,9
12a 9m	13,7	14,8	16,2	18,0	20,6	24,5	31,3
13a	13,8	14,9	16,4	18,2	20,8	24,8	31,7
13a 3m	13,9	15,1	16,5	18,4	21,1	25,1	32,1
13a 6m	14,0	15,2	16,7	18,6	21,3	25,3	32,4
13a 9m	14,1	15,3	16,8	18,8	21,5	25,6	32,8
14a	14,3	15,5	17,0	19,0	21,8	25,9	33,1
14a 3m	14,4	15,6	17,2	19,2	22,0	26,2	33,4
14a 6m	14,5	15,7	17,3	19,4	22,2	26,5	33,6
14a 9m	14,6	15,9	17,5	19,6	22,5	26,7	33,9
15a	14,7	16,0	17,6	19,8	22,7	27,0	34,1
15a 3m	14,8	16,1	17,8	20,0	22,9	27,2	34,3
15a 6m	14,9	16,3	18,0	20,1	23,1	27,4	34,5
15a 9m	15,0	16,4	18,1	20,3	23,3	27,7	34,6
16a	15,1	16,5	18,2	20,5	23,5	27,9	34,8
16a 3m	15,2	16,6	18,4	20,7	23,7	28,1	34,9
16a 6m	15,3	16,7	18,5	20,8	23,9	28,3	35,0
16a 9m	15,4	16,8	18,7	21,0	24,1	28,5	35,1
17a	15,4	16,9	18,8	21,1	24,3	28,6	35,2
17a 3m	15,5	17,0	18,9	21,3	24,4	28,8	35,3
17a 6m	15,6	17,1	19,0	21,4	24,6	29,0	35,3
17a 9m	15,6	17,2	19,1	21,6	24,8	29,1	35,4

Fuente: Referencia de Crecimiento OMS 2007
http://www.who.int/growthref/bmifa_girls_5_19years_z.pdf
http://www.who.int/growthref/bmifa_boys_5_19years_z.pdf