

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



**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE IMPERIAL, CAÑETE 2024**

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

AUTORES:

**MICHAEL YOJHAN GONZALES YACTAYO
MARYORIE MAYLIN MEDINA BERROCAL
ANGIE NALLELY YACTAYO HUARI**

ASESOR:

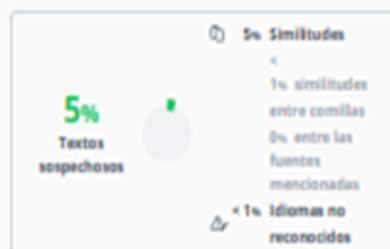
DR. SANDY DORIAN ISLA ALCOSER

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PROMOCIÓN Y DESARROLLO DE LA SALUD
DEL NIÑO Y ADOLESCENTE**

Callao, 2024

PERÚ

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE IMPERIAL, CAÑETE 2024



Nombre del documento: GONZALES-MEDINA-YACTAYO.docx
ID del documento: 27bc3289cef4e1e4059360e09a14b88e9c09c119
Tamaño del documento original: 152,19 kB
Autor: Michael Yojhan Gonzales Yactayo

Depositante: Michael Yojhan Gonzales Yactayo
Fecha de depósito: 26/6/2024
Tipo de carga: url_submission
fecha de fin de análisis: 27/6/2024

Número de palabras: 10.346
Número de caracteres: 68.386

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes de similitudes

Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.ucv.edu.pe 27 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (173 palabras)
2	repositorio.ucv.edu.pe Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes... 12 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (132 palabras)
3	repositorio.unfv.edu.pe 20 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (91 palabras)
4	repositorio.uniener.edu.pe 14 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (89 palabras)
5	repositorio.uncp.edu.pe 6 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (64 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.unfv.edu.pe	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (60 palabras)
2	Documento de otro usuario ¹³¹⁴²³ El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (29 palabras)
3	ABURTO-PUMA.docx USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y SU RELACI... ⁸⁹⁶⁶²³ El documento proviene de mi biblioteca de referencias	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (25 palabras)
4	BANCAYAN-OBISPO.docx MOTIVACIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN EL ... ⁴⁹⁶³²⁷⁵ El documento proviene de mi biblioteca de referencias	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (23 palabras)
5	repositorio.unfv.edu.pe Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescent... https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)

INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD: Ciencias de la Salud.

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN: Ciencias de la salud.

TÍTULO: Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa, Cañete 2024.

AUTORES:

Angie Nallely Yactayo Huari / Código ORCID: 0000-0002-3057-7754 / DNI: 75340836

Maryorie Maylin Medina Berrocal / Código ORCID: 0000-0002-0989-849X/ DNI: 72720499

Michael Yojhan Gonzales Yactayo / Código ORCID: 0000-0002-4490-8112 / DNI: 70781223

Asesor: Dr. Sandy Dorian Isla Alcoser / Código ORCID: 0000 - 0003 - 1330 - 3716

LUGAR DE EJECUCIÓN: Institución Educativa Pública 20147 Eladio Hurtado Vicente

UNIDAD DE ANÁLISIS: Estudiantes

TIPO: Básica / **ENFOQUE:** Cuantitativo / **DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:** Transversal y descriptivo.

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

MIEMBROS DEL JURADO

PRESIDENTE: Dra. MERCEDES LULILEA FERRER MEJIA

SECRETARIA: Dra. LAURA MARGARITA ZELA PACHECO

VOCAL: Mg. JOSE LUIS TEODOSIO YDRUGO

ASESOR(A): Dr. SANDY DORIAN ISLA ALCOSER

LIBRO: 01

N° DE FOLIO: 143

N° DE ACTA: 032-2024

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 14 de AGOSTO del 2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ACTA N° 032-2024

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO

Siendo las 16:30 horas del día miércoles, 14 de Agosto de 2024 mediante el uso de la Plataforma Virtual Google Meet de la Facultad de Ciencias de la Salud, se reunió el Jurado de Sustentación del XIII Ciclo Taller de Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado, conformado por los siguientes docentes:

Presidente (a): Dra. MERCEDES LULILEA FERRER MEJÍA
Secretario (a): Dra. LAURA MARGARITA ZELA PACHECO
Vocal: Mg. JOSÉ LUIS SALAZAR HUAROTE

Con la finalidad de evaluar la sustentación de la Tesis titulada:

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE IMPERIAL, CARETE 2024

presentado por el(la) los(las) tesista(s):

GONZALES YACTAYO MICHAEL YOJHAN
MEDINA BERROCAL MARYORIE MAYLIN
YACTAYO HUARI ANGIE NALLELY

Para optar el Título Profesional de Licenciado en:

ENFERMERÍA

Luego de la sustentación, los miembros del Jurado formularon las respectivas preguntas, las mismas que fueron absueltas satisfactoriamente.

En consecuencia, el Jurado de Sustentación acordó **APROBAR** por **UNANIMIDAD** con la escala de calificación cuantitativa **16 DIECISÉIS** y calificación cualitativa **MUY BUENO** conforme al Artículo 24° del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAC, aprobado por Resolución N° 150-2023-CU del 15 de Junio de 2023, con lo que se dio por terminado el acto, siendo las 17:00 horas del mismo día.

Bellavista, 14 de Agosto de 2024


Dra. MERCEDES LULILEA FERRER MEJÍA
Presidente(a)


Mg. JOSÉ LUIS SALAZAR HUAROTE
Vocal


Dra. LAURA MARGARITA ZELA PACHECO
Secretario(a)



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

INFORME N° XIII-2024-002

PARA : DRA. ANA LUCY SICCHA MACASSI
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DE : PRESIDENTE(A) DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN
XIII CICLO TALLER DE TESIS DE PREGRADO

ASUNTO : INFORME DEL PRESIDENTE DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

FECHA : miércoles, 14 de Agosto de 2024

Visto el Acta de Sustentación N° 032-2024

Con la que se evaluó la sustentación de la Tesis Titulada:

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PÚBLICA DE IMPERIAL, CAÑETE 2024

presentado por el(la) los(las) tesista(s):

GONZALES YACTAYO MICHAEL YOJHAN
MEDINA BERROCAL MARYORIE MAYLIN
YACTAYO HUARI ANGIE NALLELY

Para optar el Título Profesional de Licenciado en:

ENFERMERÍA

En tal sentido se informa que no existe observación alguna a la mencionada Tesis por lo que se emite el presente informe como resultado de CONFORMIDAD FAVORABLE

Sin otro particular, reitero mi consideración y estima personal.



Dra. MERCEDES LUCILEX FERRER MEJÍA
Presidente(a)

DEDICATORIA

A nuestra familia, quienes nos motivan cada día a no rendirnos ante las adversidades y a esforzarnos para lograr todos los objetivos. Gracias por todo el amor y apoyo incondicional que nos brindan.

AGRADECIMIENTO

Extendemos nuestro agradecimiento a cada miembro de nuestro grupo de investigación. La colaboración y el esfuerzo conjunto han sido la base de este logro. Cada uno ha aportado sus habilidades únicas y perspectivas valiosas, creando un equipo dinámico y sólido. Agradecemos al colegio Eladio Hurtado Vicente por proporcionar los recursos y el entorno propicio para llevar a cabo nuestra investigación. Su apoyo ha sido esencial en cada paso del camino.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	xi
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	4
1.3 Objetivos	5
1.4 Justificación	6
1.5 Delimitantes de la investigación	7
II. MARCO TEÓRICO	8
2.1 Antecedentes: Internacionales y Nacionales	8
2.2 Bases teóricas	12
2.3. Marco conceptual	15
2.4 Definición de términos básicos	19
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	20
3.1 Hipótesis General:	20
3.2 Hipótesis Específicas:	20
IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO	24
4.1. Diseño Metodológico	24
4.2 Método de investigación	24
4.3 Población y Muestra	25
4.4. Lugar de estudio y periodo desarrollado	27
4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información	27
4.6 Análisis y procesamiento de datos	28
4.7 Aspectos éticos en investigación	29
V. RESULTADOS	30
5.1. Análisis descriptivo	30
5.2. Análisis inferencial	32
VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	37
6.1 Contrastación y demostración de las hipótesis con los resultados	37

6.2 Contrastación de los resultados con otros estudios similares	38
6.3 Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes	41
VII. CONCLUSIONES	42
VIII. RECOMENDACIONES	44
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
ANEXOS	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Identificar el nivel de Hábitos alimenticios en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial, Cañete 2024.	30
Tabla 2. Identificar el nivel de Estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial, Cañete 2024.	31
Tabla 3. Correlación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial, Cañete 2024.	32
Tabla 4. Correlación entre la elección de alimentos altamente calóricos y estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial, Cañete 2024.	33
Tabla 5. Correlación entre el consumo de frutas o verduras y estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial.	34
Tabla 6. Correlación entre consumo de grasa y estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial.	35
Tabla 7. Identificar el nivel de Hábitos alimenticios en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial.	36

RESUMEN

Los hábitos alimenticios en los adolescentes ayudan a mejorar el bienestar físico, mental y social. Para ello es importante una dieta balanceada y nutritiva que ayude a mejorar su calidad de vida, Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024. Metodología: Descriptiva, de diseño no experimental, correlacional y cuantitativo. Muestra: Estuvo conformada por 120 adolescentes. La técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento de Hábitos Alimenticios; creado por el autor Morales A. en donde se obtuvo una confiabilidad de 0,891, demostrando una confiabilidad aceptable ya que el coeficiente de Cronbach es mayor a 0.8 para ambas variables. Resultados: Se demostró que existe relación positiva moderada entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente, para un p valor = 0,028 y un coeficiente de correlación de 0,511 obtenido mediante la prueba de Rho de Spearman, lo que evidencia que los hábitos alimenticios son los que podrían establecer mejores hábitos nutricionales. Conclusión: Se demostró que existe un vínculo entre las variables de estudio.

Palabras clave: hábitos, nutrición, dieta, calorías, grasas saturadas.

ABSTRACT

Eating habits in adolescents help improve physical, mental and social well-being. For this, a balanced and nutritious diet is important that helps improve their quality of life Objective: Determine the relationship between eating habits and nutritional status in adolescents in the 1st and 2nd grade of secondary education of the I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024. Methodology: Descriptive, non-experimental, correlational and quantitative design. Sample: It was made up of 120 adolescents. The technique used was the survey and as an instrument of Eating Habits; created by the author Morales A. where a reliability of 0.891 was obtained, demonstrating acceptable reliability since the Cronbach coefficient is greater than 0.8, for both variables. Results: It was demonstrated that there is a moderate positive relationship between eating habits and nutritional status in adolescents in the 1st and 2nd grade of secondary education of the I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente, for a p value = 0.028 and a correlation coefficient of 0.511 obtained through Spearman's Rho test, which shows that eating habits are those that could establish better nutritional habits. Conclusion: It was demonstrated that there is a link between the study variables.

Keywords: habits, nutrition, diet, calories, saturated fats

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crucial del desarrollo humano, marcada por cambios físicos, psicológicos y sociales. Durante este período, los jóvenes requieren una alimentación balanceada y nutritiva para satisfacer las demandas de crecimiento y maduración.

En este contexto, la preocupación por los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes cobra especial relevancia. Diversos estudios han demostrado que una dieta deficiente en nutrientes esenciales puede tener consecuencias negativas en el rendimiento académico, la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje de los adolescentes.

Por lo tanto, investigar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes en una institución educativa pública de Imperial, Cañete, en el año 2024, resulta fundamental para comprender la situación actual y establecer estrategias nutricionales adecuadas que promuevan el bienestar y el desarrollo integral de los adolescentes.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) mencionó que, Europa enfrenta una alta tasa de obesidad y sobrepeso en adolescentes, siendo un problema de salud pública que eleva el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, donde los patrones de alimentación varían en cada país y están vinculados a diferencias socioeconómicas (1). En ese sentido, se mencionó que de 13,670 adolescentes de diferentes regiones de China; el 11.8% realiza mucha actividad física y sigue una dieta hipocalórica, el cual obtuvo un menor riesgo de obesidad y sobrepeso, además que el 43.4% realiza poca actividad física y seguía una dieta hipercalórica, el cual obtuvo un mayor riesgo de obesidad y sobrepeso (2). Así mismo, en la investigación realizada a 1184 adolescentes árabes en Qatar, reveló que el 85.3% de mujeres tenían un comportamiento más sedentario que los hombres, generando así un mayor riesgo de obesidad y sobrepeso, ya que referían estar aproximadamente más de 2 horas al día frente a un dispositivo tecnológico, a comparación de los hombres que fue el 79.5% (3).

En Latinoamérica, según el Informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) sobre el Panorama Nutricional en América Latina y el Caribe durante el 2021, se evidenció una situación preocupante entre los adolescentes que afectaba su estado de salud y bienestar, ya que 340 millones padecían de desnutrición, 200 millones de atrofia, y el 33% de sobrepeso (4). En este aspecto, en Ecuador aún se presenta un alto porcentaje de enfermedades relacionadas al estado nutricional y las conductas no saludables, el cual es alarmante ya que los casos siguen aumentando drásticamente en este curso de vida y ocasionan un déficit de nutrientes que impiden su correcto desarrollo físico y mental (5).

Además, una investigación realizada en México, señaló que los adolescentes de dicha ciudad consumían más bebidas azucaradas que los de Michoacán, y que ambos grupos ingerían menores cantidades de frutas y verduras, catalogando a estos hábitos alimenticios como un problema de salud pública que requiere promover dietas saludables y actividad física (6). De modo que, en su estudio realizado en Cuba reveló que el 13% de los adolescentes de un centro escolar padecían de obesidad y el 25% de sobrepeso, los cuales se relacionaban con el hábito de consumir mínimas cantidades de frutas y verduras, y preferir alimentos chatarra ricos en grasas (7).

A nivel nacional, según el Informe del Panorama Nutricional de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), se observó que en el Perú los adolescentes se han visto particularmente afectados por la publicidad de comidas poco saludables, lo que ha provocado un aumento considerable en las tasas de obesidad desde 1990 hasta el 2016; incluso, se notó un incremento en la oferta de alimentos con altos niveles calóricos y bajos en nutrientes, lo que ha elevado los casos de sobrepeso y obesidad en diversas edades, incluyendo la adolescencia, por lo que resalta la necesidad crítica de fomentar una educación nutricional eficaz y ofrecer alternativas alimentarias saludables en el país (8). Por consiguiente, el estudio en el 2021 reveló que, de 242 adolescentes del departamento de Lima, el 25.2% tenía un conocimiento deficiente sobre una alimentación saludable, el 27.3% mostraba actitudes desfavorables y el 73% practicaba hábitos alimenticios inadecuados; asimismo el 25.7% de los hombres presentaba sobrepeso y el 12.1% obesidad (9). Igualmente, un estudio realizado en el 2019 concluyó que, de 90 estudiantes de secundaria de una I.E de Lima, el 22.2% presentaba sobrepeso y el 33.3% obesidad (10).

En la Institución Educativa Pública 20147, en los niveles de 1° a 2° año de secundaria, el problema se evidencia empíricamente a pesar de no tener datos estadísticos ordenados y sistematizados se constata un notable cambio en los patrones de alimentación y estado nutricional de sus estudiantes, esta transformación ha encendido las alarmas entre educadores y padres de familia, dado que los hábitos alimentarios desempeñan un papel crucial en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños y adolescentes. Los padres expresaron sus preocupaciones sobre los hábitos alimenticios de su hijo durante una conversación, señalando que a él no le gustan las verduras y muestra una clara preferencia por alimentos como el pollo broaster y las frituras. Además, mencionaron que cada vez que salen, su hijo insiste en que le compren comida rápida. Incluso, se observó que los estudiantes comían en grandes cantidades y optan por el uso de dispositivos tecnológicos, en vez de participar en actividades que requerían de esfuerzo físico o energético.

Si este problema sigue ocurriendo, el impacto por el consumo de alimentos no saludables y un estilo de vida sedentario continúa entre los estudiantes, podríamos ver consecuencias significativas tanto a corto como a largo plazo. El consumo regular de comida rápida combinado con la inactividad física puede provocar graves problemas de salud, tales como obesidad y anemia, estos trastornos no solo comprometen el bienestar físico de los estudiantes, sino que también deterioran su rendimiento académico, limitando su habilidad para concentrarse y asimilar información eficazmente. En los escenarios más extremos, los efectos acumulativos de estos hábitos podrían incluso resultar mortales. Por tanto, es crucial implementar estrategias preventivas y promover estilos de vida más saludables para atenuar estos riesgos y garantizar un desarrollo integral en los estudiantes.

Para revertir este grave problema es importante conocer cómo los hábitos alimenticios se relacionan con el estado nutricional en estudiantes de una institución educativa con el fin de proponer más adelante estrategias que contribuyan a la solución del problema.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general:

1.2.1.1 ¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024?

1.2.2 Problemas específicos:

1.2.2.1. ¿Cuál es la relación entre la elección de alimentos altamente calóricos y el estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024?

1.2.2.2. ¿Cuál es la relación entre el consumo de frutas o verduras y el estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024?

1.2.2.3. ¿Cuál es la relación entre el consumo mínimo de grasas y el estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General:

1.3.1.1 Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024.

1.3.2 Objetivos Específicos:

- 1.3.2.1** Identificar el nivel de los hábitos alimenticios que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024

- 13.2.2** Identificar el nivel del estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024

- 1.3.2.3** Establecer la relación entre la elección de alimentos altamente calóricos y el estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024.

- 1.3.2.4** Establecer la relación entre el consumo de frutas o verduras y el estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024.

- 1.3.2.5** Establecer la relación entre el consumo de grasas y el estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024.

1.4 Justificación

- 1.4.1 Justificación Teórico:** Este estudio se justifica porque permite mayor comprensión del fenómeno a partir de la Teoría de los determinantes de la salud de Marc Lalonde y la Teoría del

autocuidado de Dorothea Orem, la cual considera a la variable Hábitos alimenticios y la variable Estado nutricional para que los estudiantes e investigadores interesados tengan mayor comprensión y entendimiento así poder tener mayor claridad en su estudio como también el fortalecimiento de los conocimientos sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional.

1.4.2 Justificación Práctica: Esta investigación se justifica porque proporcionó información relevante en el área de las ciencias de la salud para que los profesionales de enfermería o aquellos profesionales en formación puedan optimizar su práctica profesional de esta manera cumplir con su desarrollo profesional.

1.4.3 Justificación Metodológica: Esta investigación es importante porque ha permitido constatar o reafirmar el método científico a través de un sistema de hipótesis que permitieron establecer resultados y conclusiones para que los estudiantes de enfermería o investigadores en el área puedan tener la seguridad de que la investigación guarde rigurosidad en su objetividad ya que considera la búsqueda de la verdad a través de la ciencia.

1.5 Delimitantes de la investigación

1.5.1 Delimitante Teórico: En este estudio, se realizó el estudio de las variables los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes adolescentes, la cual se sustenta en las teorías de: Teoría de los determinantes sociales de la salud (Marc Lalonde); Autocuidado (Dorothea Orem).

1.5.2 Delimitante Temporal: La investigación se realizó en el primer semestre del año 2024.

1.5.3 Delimitante Espacial: La investigación se realizó en la Institución Educativa Pública 20147 Eladio Hurtado Vicente, que se encuentra ubicado en el distrito de Imperial - Provincia de Cañete, Región Lima Provincia.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes: Internacionales y Nacionales

2.1.1 Antecedentes Internacionales:

Catalá Y. (Cuba, 2022). Realizó un trabajo de investigación titulado “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa”, con el **objetivo** de identificar la frecuencia de malnutrición por exceso o defecto en adolescentes y su relación en hábitos alimenticios, tuvo un estudio con una metodología observacional y de corte transversal, donde aplicó un cuestionario y evaluó las medidas antropométricas a una **muestra** de 73 estudiantes. Los **resultados** concluyeron que, respecto a los hábitos alimenticios el 63 % consumía mínimas cantidades de frutas y el 37% de vegetales, el 44% consumía frecuentemente embutidos y el 37% comidas rápidas; y respecto al estado nutricional el 36% de estudiantes femeninas padecían de sobrepeso u obesidad. **Conclusión:** el sobrepeso y la obesidad afectó a aproximadamente un tercio de los adolescentes estudiados, por lo que se constataron malas prácticas alimentarias(11).

Tufiño A. (Ecuador, 2022). Realizó un trabajo de investigación titulado: “Impacto del frecuente consumo de comida rápida en el estado nutricional y la composición corporal en adolescentes de un colegio privado”, fue un estudio con una metodología analítica y de enfoque cuantitativo, donde aplicó un cuestionario y evaluó la antropometría a una **muestra** de 170 estudiantes. **Los resultados** concluyeron que, no se manifestó una relación directa entre las variables, ya que la salud nutricional depende de diversas causas; sin embargo, se identificó que los alimentos fritos eran los más consumidos por los estudiantes, con una frecuencia de una a dos veces por semana y que el sabor agradable era el factor principal que los inducía a la elección de estos alimentos(12).

Ateye M, y otros (Indonesia, 2020). Realizó un trabajo de investigación titulado “Hábitos alimenticios y la actividad física en adolescentes de escuelas secundarias en zonas urbanas y rurales”, donde aplicó un cuestionario y evaluó las medidas antropométricas a una muestra de 70 estudiantes por lo que fue un estudio de corte transversal. Los **resultados** concluyeron que, los estudiantes que habitaban en zonas urbanas tenían mejor estado nutricional que aquellos que residían en zonas rurales; y respecto a la actividad física, el mayor porcentaje de los estudiantes de zonas rurales mantenían un estilo de vida menos activa, a comparación de la contraparte que habitaba en zonas urbanas (13).

Cuffaro C. (Argentina, 2020). Realizó un trabajo de investigación titulado “Los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público”, fue un estudio con una metodología descriptiva correlacional, donde aplicó dos cuestionarios a una **muestra** de 140 estudiantes. Los **resultados** concluyeron que, el 63% presentaba hábitos alimenticios regulares, el 34% bueno y el 3% malo; y en relación al estado nutricional, el 56% presentó un peso normal, el 23% sobrepeso y el 22% obesidad. Además, se reveló que el 45% de los adolescentes consumen alimentos fritos y bebidas carbonatadas al menos 3 veces por semana (14).

Sánchez M. (Ecuador, 2018). Realizó un trabajo de investigación titulado “El estado nutricional en adolescentes de una unidad educativa”, fue un estudio con una metodología transversal, no experimental, donde aplicó un cuestionario sobre la frecuencia de los alimentos y evaluó las medidas antropométricas a una muestra de 120 estudiantes. Los **resultados** concluyeron que, según el IMC el 72% presentó un peso normal, el 18% sobrepeso y el 9% obesidad, sin embargo, el 50% de los estudiantes con un peso normal se encontraba en riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, ya que respecto a los hábitos alimenticios el 90% consumía comida rápida o alimentos procesados. Los autores llegaron a la **conclusión** que los adolescentes presentan inadecuación nutricional

por el excesivo consumo de alimentos procesados, por lo tanto no cumple con los objetivos nutricionales de la OMS (15).

2.1.2 Antecedentes Nacionales:

Salazar P. (Lima, 2022). Realizó un trabajo de investigación titulado “Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro, los Olivos - Lima”, cuyo **objetivo** fue determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes, por lo que fue un estudio con una metodología básica, cuantitativa, prospectiva, no experimental y de diseño transversal, donde trabajó con una **muestra** de 50 estudiantes y recopiló información mediante la aplicación de un cuestionario. En los **resultados** encontraron que, el 62% de los adolescentes presentaba hábitos alimenticios regulares y en cuanto al estado nutricional, el 40% presentaba sobrepeso y el 14% obesidad. Los autores llegaron a la **conclusión** que existe relación directa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional (16).

Altamirano K. (Huaraz, 2022). Realizó un trabajo de investigación titulado “Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 6 - 12 años, institución educativa 86031”, cuyo **objetivo** fue determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios en los escolares, fue un estudio con una metodología básica, descriptiva correlacional y de diseño transversal, donde trabajó con una **muestra** de 70 estudiantes y obtuvo información mediante la aplicación de un cuestionario y la evaluación de las medidas antropométricas. Los resultados revelaron que, los hábitos alimenticios y el estado nutricional se encontraban dentro de los rangos normales, prevaleciendo más en los estudiantes masculinos con un valor del 71%. En el estudio **concluyeron** que existe alta significancia estadística entre ambas variables (17).

León (Olivos, 2021). Realizó un trabajo de investigación titulado “La relación de los patrones alimenticios con el estado nutricional en adolescentes de una I.E pública”, cuyo **objetivo** fue determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares de 1er grado de secundaria, fue un estudio con una metodología cuantitativa - correlacional, donde trabajó con una **muestra** de 90 estudiantes y recolectó información aplicando un cuestionario y evaluando las medidas antropométricas. Los resultados revelaron que el 13% de los estudiantes presentaba comportamientos no saludables, y en cuanto al estado nutricional, el 22% sobrepeso y 3% obesidad. En el estudio que realizaron **concluyeron** que existe relación directamente proporcional entre el estado nutricional y hábitos alimenticios (18).

Martínez S. (Tumbes, 2021). Realizó un trabajo de investigación titulado “Hábitos alimenticios en la adolescencia en una I.E pública”, cuyo **objetivo** fue determinar los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048, fue un estudio con una metodología cuantitativa, no experimental, donde trabajó con una **muestra** de 90 estudiantes de primero a quinto grado de nivel secundario y aplicó un cuestionario como instrumento de medición. Los resultados revelaron que, todos los participantes presentaban hábitos alimenticios no saludables, con un 88% que consumía alimentos azucarados o procesados, y un 91% alimentos con grandes cantidades de grasa. En el estudio que realizaron **concluyeron** que los adolescentes obtuvieron un nivel inadecuado ya que no practican hábitos alimentarios saludables. (19)

Ruiton G. (Lima, 2020). Realizó un trabajo de investigación titulado los “Hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una I.E pública de Lima Metropolitana”, cuyo **objetivo** fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público, donde trabajó con una **muestra** de 120 estudiantes y aplicó un cuestionario como instrumento de medición, por lo que fue un estudio con una metodología no experimental, correlacional y

cuantitativa. Los **resultados** revelaron que, el 67% presentaba hábitos alimenticios no saludables, y a su vez, el 52% presentaba un peso normal, el 31% sobrepeso, el 14% obesidad y el 3% delgadez. El estudio **concluye** que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. (20)

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Teoría de los determinante sociales de la salud de Marc Lalonde

Para la primera variable se consideró la Teoría de Lalonde, revolucionó la comprensión de los factores que inciden en la salud pública al argumentar que esta no depende exclusivamente de elementos biológicos o clínicos, sino que está profundamente influenciada por una serie de determinantes que incluyen aspectos sociales, económicos y del estilo de vida, destacando de manera especial la influencia de los hábitos alimenticios. Lalonde categorizó estos determinantes en cuatro áreas fundamentales: el estilo de vida, la biología humana, el sistema de salud y el entorno ambiental, señalando al estilo de vida como el de mayor peso en la salud, al constituir hasta un 50% de los determinantes. (21)

El informe de Lalonde se distinguió por avanzar la idea de que los aspectos de salud van más allá de lo puramente biológico o infeccioso, sugiriendo que un gran número de enfermedades están fundamentadas en bases socioeconómicas. Esta visión ampliada promovió la inclusión de estrategias enfocadas en abordar las "raíces de las causas", es decir, las condiciones socioeconómicas que afectan directamente la salud a nivel individual y colectivo. El informe abogó por una transición en las políticas de salud, desde un modelo enfocado en la curación hacia otro

centrado en la promoción de la salud, subrayando la necesidad de mitigar las desigualdades, intensificar las iniciativas preventivas y empoderar a la población para gestionar su bienestar. (21)

En este contexto, la importancia de los hábitos alimenticios es crucial, ya que una nutrición balanceada y adecuada es vital para prevenir diversas enfermedades y fomentar un óptimo bienestar físico y mental. La adopción de una dieta saludable se convierte en un componente esencial del estilo de vida, capaz de fortalecer la salud y evitar afecciones crónicas, demostrando el significativo impacto que los patrones de vida tienen en la salud general.

En esencia, la Teoría de Lalonde enfatiza la conexión entre la alimentación y el estado nutricional con los determinantes más amplios de la salud, resaltando la necesidad de adoptar un enfoque integral hacia la promoción de la salud y el bienestar en las políticas públicas y las prácticas individuales.

2.2.2 Teoría del autocuidado de Dorothea Orem

Para la segunda variable se consideró la Teoría del Autocuidado, destaca la capacidad del individuo para realizar actividades necesarias que promuevan su propia salud y bienestar personal. Al relacionar la teoría con el presente estudio, se recalca la importancia de tomar decisiones conscientes sobre qué, cuándo y cuánto comer, basándose en el conocimiento de las necesidades nutricionales y de cómo ciertos alimentos pueden perjudicar al organismo. Esta teoría se divide en cuatro paradigmas: el primero es la **persona**, donde se enfatiza la capacidad del autocuidado del individuo en relación a sus hábitos alimenticios, por lo que la teoría propone que cada persona sea

consciente de sus requerimientos nutricionales y escoja alimentos saludables. (22)

Por consiguiente, el segundo paradigma es el **entorno**, que son los factores externos que influyen en el autocuidado de un individuo, incluyendo los hábitos alimenticios. Desde el punto de vista de Orem, un entorno que apoya opciones saludables facilita un mejor autocuidado, ya que la cultura y las tradiciones o creencias sociales, impactan significativamente las decisiones alimenticias de cada individuo. En cuanto al tercer paradigma, hace referencia a los **cuidados de los enfermeros**, el cual es el rol que ejerce el profesional de enfermería en apoyar y facilitar el autocuidado del individuo. En el contexto de la alimentación, esto implica educar sobre los hábitos alimenticios y concientizar sobre cómo la elección de los alimentos puede beneficiar o perjudicar la salud. Por último, el cuarto paradigma es la **salud**, siendo el objetivo final del autocuidado, donde el profesional de enfermería sensibiliza a los individuos sobre cómo una alimentación balanceada contribuye a su estado de salud y calidad de vida. (12)

Este aspecto de la teoría de Orem enfatiza el impacto significativo de las elecciones personales y los comportamientos cotidianos en la salud general, incluyendo los hábitos alimenticios. Una dieta equilibrada y saludable, junto con la actividad física regular, son componentes esenciales de un estilo de vida que promueve un buen estado nutricional y previene enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, entre otras. La teoría sugiere que fomentar mejores hábitos alimenticios a nivel individual y colectivo puede tener un efecto profundo en la mejora de la salud pública.

Por lo tanto, esta investigación ha considerado las dos teorías para comprender mejor el problema; teniendo la Teoría de Lalonde que resalta los factores externos como el entorno social, económico y el estilo de vida, incluyendo los hábitos alimenticios, afectan la salud, esta

teoría sostiene que los cambios en estas áreas pueden mejorar significativamente la salud pública, enfatizando la necesidad de políticas que promuevan un estilo de vida saludable. Por otro lado, la Teoría del Autocuidado de Orem pone énfasis en la capacidad y responsabilidad individual de gestionar la propia salud mediante el conocimiento y la práctica de actividades de autocuidado, esta teoría aboga por una mayor conciencia personal sobre la nutrición y el impacto de las elecciones dietéticas, sugiriendo que un entorno que soporte decisiones saludables facilitará un mejor autocuidado. Al integrar ambas teorías, la investigación abarca tanto la influencia de los determinantes estructurales amplios como la importancia del manejo personal de la salud, proporcionando un enfoque holístico para abordar y mejorar la salud y el bienestar general.

2.3. Marco conceptual

2.3.1 Concepto Hábitos alimenticios:

Esta primera variable muestra diferentes conceptos pero se ha considerado que son las prácticas y preferencias recurrentes en la dieta de una persona o grupo cultural, estos hábitos se desarrollan desde una edad temprana y son influenciados por una multitud de factores, para ellos definiremos la variable para sus dimensiones. Asimismo podemos definir que es el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, como también son comportamientos habituales relacionados con la elección, ingestión y preparación de los alimentos, así como el momento en las que se consumen, siendo influenciados por las diferentes circunstancias y características específicas de una población particular (23).

La primera dimensión hace referencia a los alimentos altamente calóricos, contienen grasas saturadas y/o azúcares refinados que aumentan los niveles de energía debido al exceso de calorías que producen cuando se consumen (24). Esta dimensión se subdivide en tres indicadores, siendo el primero los alimentos azucarados que, según la OMS, el excesivo consumo de alimentos con alto contenido de azúcar se ha relacionado con problemas de obesidad, Diabetes Mellitus tipo 2 y enfermedades cardíacas (25). El segundo indicador, son las bebidas azucaradas que son líquidos que contienen azúcares añadidos, tales como gaseosas, zumos, bebidas deportivas y té endulzados (26). Y el tercer indicador, son los alimentos fritos, consiste en cocer los alimentos sumergiéndose en aceite caliente, el cual les otorga una textura crujiente y potencia su sabor; sin embargo, esta técnica de cocina eleva el aporte calórico y graso de estos alimentos, el cual puede ser perjudicial para la salud si es consumida de manera regular y en grandes cantidades (27).

La segunda dimensión hace referencia al consumo de frutas y/o verduras que, la ingesta de estos alimentos es fundamental para seguir una dieta saludable y balanceada. Además, recalca que su consumo está relacionado con un menor riesgo de mortalidad asociado a enfermedades cardiovasculares y oncológicas (28). Esta dimensión se subdivide en dos indicadores, siendo la primera la ingesta de vegetales y la segunda la ingesta de frutas, nos mencionan las frutas y verduras, se destacan por su alto contenido nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, contribuyendo a una nutrición equilibrada y a la prevención de enfermedades como sobrepeso y obesidad (29).

La tercera dimensión hace referencia al consumo de grasas , el consumo en una cantidad correcta de los tipos adecuados de grasas forma parte de una alimentación balanceada y, por el contrario, el consumo excesivo de grasas saturadas altera la cantidad de lípidos en la sangre y aumenta el riesgo cardiovascular (30). Esta dimensión se subdivide en tres indicadores, siendo la primera carnes y pollo con exceso de piel y grasa, estas contienen altos niveles de calorías y grasas saturadas, las cuales aumentan el peso corporal y el riesgo de padecer problemas de salud si se consumen sin moderación; cabe recalcar, que estas versiones menos magras de proteínas suelen ser menos recomendables en dietas enfocadas en la salud cardiovascular y el control de peso (31).

Asimismo, el segundo indicador son los embutidos, son carnes transformadas que se amalgaman con grasa y especias, incorporando frecuentemente conservantes para mantener su buen estado, sabor y practicidad; no obstante, la considerable cantidad de sodio y otros componentes añadidos puede representar un peligro para la salud si su ingesta es regular o en mayores proporciones. Y el tercer indicador son las mantequillas y margarinas que, según el mismo autor, son tipos de

grasas untables usadas comúnmente en la preparación de alimentos y para hornear; con la diferencia que la mantequilla está hecha a base de grasa animal mientras que la margarina se produce a partir de aceites vegetales refinados (32).

Los hábitos alimenticios están profundamente arraigados en la cultura de una sociedad, reflejando su historia, geografía, economía y creencias. La globalización y la modernización están transformando los patrones alimentarios tradicionales (30). La disponibilidad de alimentos procesados y la adopción de dietas occidentalizadas han llevado a cambios en los hábitos alimenticios en muchas culturas, lo que a menudo resulta en desafíos para la salud pública, como el aumento de las tasas de obesidad y enfermedades relacionadas con la dieta (31). A pesar de estos cambios, la comida sigue siendo un medio poderoso para expresar la identidad cultural, fortalecer los lazos comunitarios y celebrar la herencia (32). Reconocer y preservar los hábitos alimenticios culturales es crucial para mantener la diversidad culinaria del mundo y promover dietas sostenibles y saludables

2.3.2 Concepto de Estado Nutricional:

La segunda variable de estudio es el estado nutricional es el balance entre el gasto energético y el requerimiento del mismo, además del consumo de nutrientes que generan una serie de cambios metabólicos y funcionales en el organismo (32). Esta variable tiene una dimensión denominada Índice de Masa Corporal (IMC), es un cálculo matemático que evalúa la composición corporal de una persona en relación a su peso y talla, siendo la siguiente fórmula la más utilizada: peso entre talla al cuadrado (kg/m^2), que según los resultados se considera un peso normal si el IMC se encuentra entre el 18.5 y 24.9, sobrepeso entre el 25 y 29.9, y obesidad si es mayor o igual a 30 (33).

Así mismo, esta dimensión se subdivide en dos indicadores, siendo el primero el peso, es la masa corporal de la persona medida en kilogramos (kg), el cual se obtiene de manera precisa al seguir ciertos pasos en la báscula, tales como estar con los pies descalzos y sin prendas de vestir para determinar un valor exacto (34). Y el segundo indicador, es la talla y la estatura de un individuo expresado en centímetros, y para hallarlo se utiliza un instrumento denominado tallímetro, donde la persona se ubica descalza y es medida desde los pies hasta la cabeza (35).

Finalmente, el mismo autor menciona que la evaluación del estado nutricional determina si el crecimiento y desarrollo del individuo es el adecuado para la edad, por lo que se debe evaluar en situaciones de salud y enfermedad con la finalidad de prevenir deficiencias nutricionales en el organismo, debido a que el crecimiento se considera el indicador más confiable para determinar el estado de salud (36). Asimismo, sostienen que la adolescencia es una fase crucial donde se adquieren hábitos y conductas que suelen perdurar hasta la edad adulta, los cuales pueden impactar de manera positiva o negativa en la salud. Es preciso resaltar que, ciertos hábitos de riesgo adoptados durante esta etapa aumentan significativamente la probabilidad de desarrollar enfermedades en la vida adulta (37). Según el MINSA, los datos antropométricos tales como peso y talla para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) de los estudiantes de una Institución Educativa, y determinar si existe delgadez, peso normal, sobrepeso u obesidad, según la Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica de 5 a 17 años - MINSA. Obesidad (>2 DE); Sobrepeso (> 1DE); Normal (Entre -2 DE y 1 DE); Delgadez (>2 DE) (38).

2.4 Definición de términos básicos

Alimentos azucarados: Ingestión de productos con alta cantidad de azúcares agregados, incluyendo golosinas y postres. (37)

Alimentos fritos: Consumo de alimentos cocidos en aceite a temperaturas elevadas, proporcionándoles una textura crujiente. (39)

Carbohidratos: Es aquel consumo de productos que aportan carbohidratos, como el pan, la pasta y los cereales. (39)

Ingesta de bebidas azucaradas: Ingestión de líquidos que contienen azúcares añadidos, como refrescos y jugos industriales. (39)

Ingesta de vegetales: Consumo de verduras, incluidas hojas verdes, raíces y otros vegetales comestibles. (37)

Ingesta de frutas: Ingestión de frutas, alimentos naturales que son fuentes de vitaminas, minerales y fibra. (39)

Ingesta de carnes y pollo con exceso de piel y grasa: Consumo de carnes y pollo que incluyen una cantidad considerable de grasa y piel. (37)

Ingesta de embutidos: Consumo de carnes procesadas y preservadas como las salchichas y el jamón. (39)

Ingesta de mantequillas y margarinas: Ingestión de grasas untables, ya sean de origen animal (mantequilla) o vegetal (margarinas). (37)

Alimentación: Es un proceso deliberado que satisface la necesidad de proveer al cuerpo con nutrientes y energía a través del consumo de comida, en respuesta a demandas biológicas y fisiológicas (39).

Peso: Es una medida de la masa corporal de un individuo, generalmente expresada en kilogramos o libras. (38)

Talla: Se refiere a la altura de una persona, medida desde los pies hasta la parte superior de la cabeza cuando está de pie, comúnmente registrada en centímetros o pies. (38)

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis General:

H1: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024

Ho: No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024.

3.2 Hipótesis Específicas:

HE1: Existe relación significativa entre la elección de alimentos altamente calóricos y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria.

HE2: Existe relación significativa entre el consumo de frutas y/ o verduras y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria.

HE3: Existe una relación significativa entre el consumo de grasas y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria.

3.1.1 Operacionalización de variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	MÉTODO Y TÉCNICA	ESCALA DE MEDICIÓN
Hábitos alimenticios	Son comportamientos habituales relacionados con la elección, ingestión y preparación de alimentos, así como el momento en que se consumen, siendo influenciados por las diferentes circunstancias y	Son conductas repetitivas en la elección e ingestión de alimentos específicos, tales como frutas, verduras, carnes rojas y/o blancas, embutidos, bebidas azucaradas, dulces y otros, de los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria.	- Consumo de alimentos altamente calóricos - Consumo de frutas y/o verduras	<p>➤ Ingesta alimentos azucarados</p> <p><input type="checkbox"/> Ingesta alimentos fritos</p> <p><input type="checkbox"/> Ingesta de carbohidratos.</p> <p><input type="checkbox"/> Ingesta bebidas azucaradas</p> <p><input type="checkbox"/> Ingesta de vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> Ingesta de frutas.</p>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12,	<p>Método Deductivo/inductivo</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumento: Escala de hábitos alimenticios (Morales A, y otros)</p>	Hábitos alimenticios saludables > 43 puntos. Hábitos alimenticios no saludables ≤ 43 puntos.

	características específicas de una población particular (23).		- Consumo de grasas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ingesta de carnes y pollo con exceso de piel y grasa. ➤ Ingesta de embutidos ➤ Ingesta de mantequillas y margarinas 	13, 14, 15, 16, 17.			
--	---	--	---------------------	---	---------------------	--	--	--

VARIABLE	DEFINICIÓN	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEM	MÉTODO Y	ESCALA DE
----------	------------	------------	-----------	-------------	------	----------	-----------

ES DE ESTUDIO	CONCEPTUAL	OPERACIONAL	N		S	TÉCNICA	MEDICIÓN
Estado nutricional	Es el balance entre el gasto energético y el requerimiento del mismo, además del consumo de nutrientes que generan una serie de cambios metabólicos y funcionales en el organismo (32).	Son datos antropométricos tales como peso y talla para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) de los adolescentes de 1º y 2º grado de educación secundaria, y determinar si existe delgadez, peso normal, sobrepeso u obesidad, según la Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica del Adolescente - MINSA.	Índice de masa corporal	Peso Talla	1 2	Método Deductivo Técnicas: Análisis documental Instrumentos: Ficha de registro	Delgadez (>2 DE). Normal (Entre -2 DE y 1 DE) Sobrepeso (> 1 DE) Obesidad (>2 DE)

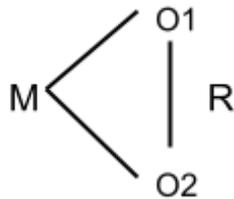
IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO

4.1. Diseño Metodológico

Tipo de investigación:

La presente investigación es aplicada, porque su objetivo fue traducir los hallazgos obtenidos, en beneficios prácticos y concretos para la población (40), con enfoque cuantitativo, porque se llegó a utilizar usó métodos estadísticos, matemáticos o de técnicas numéricas para recolectar y analizar datos (40), de corte transversal, porque la información será recolectada en un solo momento y espacio (41), nivel correlacional, porque se va a relacionar las variables hábitos alimenticios y estado nutricional de estudiantes de una Institución Educativa Pública (41).

En donde se trabajó en base al siguiente esquema:



Dónde:

M = Muestra de estudio

O1 = Hábitos Alimenticios

O2 = Estado Nutricional

R = Relación entre la variable O1 Y O2.

4.2 Método de investigación

En la presente investigación se utilizó el método Hipotético - Deductivo ya que este método obliga al científico a combinar la reflexión racional o momento racional (la formación de hipótesis y la deducción) con la observación de la realidad o momento empírico (la observación y la verificación).(41)

4.3 Población y Muestra

Población:

Estuvo conformada 175 adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente del distrito de Imperial, provincia de Cañete, departamento de lima durante el año 2024.

ESTUDIANTES	CANTIDAD
1 a	30
1 b	28
1 c	30
2 a	28
2 b	30
2 c	29
TOTAL	175

Muestra:

La muestra está conformada por 120 adolescentes, se determinó la muestra por la aplicación de la fórmula para poblaciones finitas

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

$$n = \frac{175 \cdot (1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)}{(0.05)^2 \cdot (175 - 1) + (1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)}$$

$$n = \frac{168}{1.4}$$

$$n = 120 = 120$$

- $N = 175$
- $Z^2 = (1,96)$
- $p = (0.5)$
- $q = (0.5)$
- $e^2 = (0.05)$

Dónde:

- N = Tamaño de la población
- n = Tamaño de la muestra
- Z = desviación estándar en la distribución normal que produce el nivel de confianza deseado.
- p, q = Probabilidad de ocurrencia del fenómeno.
- e = error o diferencia máxima entre la media muestral y la media poblacional (Error de estimación).

ESTUDIANTES	NUMERO POBLACION	PROPORCIÓN	NÚMERO MUESTRA
1 a	30	30×0.686	21
1 b	28	28×0.686	19
1 c	30	30×0.686	21
2 a	28	28×0.686	19
2 b	30	30×0.686	21
2 c	29	29×0.686	19
TOTAL	175	175×0.686	120

UNIDAD DE ANÁLISIS

Cada estudiante matriculado en el año lectivo 2024.

Criterios para la inclusión:

Estar matriculados en el primer o segundo año de secundaria.

Contar con el consentimiento informado firmado voluntariamente por los padres o tutores legales.

Estudiantes de primer o segundo año que asistan regularmente a clase durante los días en que se aplique el estudio.

Criterios para la exclusión:

Alumnos de primer o segundo año que, aun habiendo obtenido el consentimiento informado decidan no participar en el estudio.

4.4. Lugar de estudio y periodo desarrollado

El estudio se realizó en la Institución de Educación Pública 20147 Eladio Hurtado Vicente, que se encuentra ubicado en el cercado del distrito de Imperial, provincia de Cañete departamento de Lima. El estudio se ejecutó en el primer semestre del año 2024.

4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

Técnica: Para la recolección de datos se aplicó como técnica la encuesta, la que permite obtener información de las variables de interés. En donde la técnica implica el uso de un método específico para recopilar, analizar o procesar la información requerida para lograr los objetivos de un estudio. (42)

Instrumento: Para este estudio se utilizó dos Cuestionarios de recopilación de información basado en los factores hábitos alimenticios y estado nutricional. Los instrumentos deben de ser válidos y confiables para asegurar que los datos recogidos sean precisos y reflejan adecuadamente las variables o fenómenos de interés. (43)

Cuestionario Hábitos Alimenticios; creado por el autor Morales A. (36) un cuestionario de 17 ítems medido a través de la Escala de Likert que asigna de 1 a 5 puntos por respuesta, las preguntas se llegaron agrupar en tres dimensiones:

Consumo de alimentos altamente calóricos 8 ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Consumo de frutas y/ o verduras 4 ítems: 9, 10, 11, 12.

Consumo de grasas 5 ítems: 13, 14, 15, 16, 17.

Según el autor se obtuvo una confiabilidad de 0,863, donde fue encuestado a 200 adolescentes, en similar concordancia, con el presente cuestionario el cual fue diseñado y validado por 5 jueces expertos y una confiabilidad en una muestra de 24 estudiantes de una institución educativa a través de la prueba alfa de cronbach obteniendo una confiabilidad de 0,879.

Para el estudio de la variable del estado nutricional, se utilizó como técnica el análisis documental y como instrumento de medición una ficha de registro elaborado por las autoras de la investigación, que contiene edad, sexo, peso, talla e índice de Masa Corporal; donde los resultados obtenidos se compararon con los valores de la Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica para Niños y Adolescentes de 5 a 17 años elaborado por el Ministerio de Salud (MINSA) del Perú. Dicha tabla, lo utilizan los profesionales de salud para determinar los parámetros de crecimiento y el estado nutricional en este grupo etario, el cual ofrece puntos de referencias que ayudan e identifican posibles desviaciones nutricionales, tales como delgadez, sobrepeso u obesidad; permitiendo así, las intervenciones preventivas y terapéuticas adecuadas (39).

4.6 Análisis y procesamiento de datos

Tras completar la recopilación de datos, se procedió a codificar las respuestas de las muestras y se establece, procesa y analiza la base de datos a través del software Spss 27. Se generan los resultados correspondientes a las variables y dimensiones, y luego se transfieren a programas como Microsoft Word y Excel. Las tablas fueron diseñadas para presentar de manera descriptiva los resultados de las variables investigadas.

En cuanto al análisis estadístico inferencial, este estudio se basó principalmente en investigaciones a fondo para obtener resultados inferidos. La herramienta principal utilizada fue la prueba estadística Rho de Spearman, la cual permitió determinar el nivel de relación que podría existir entre las diversas variables objeto de estudio.

4.7 Aspectos éticos en investigación

En este estudio, se siguieron fielmente los principios establecidos en el Reporte de Belmont y el Código de Ética y Deontología de Enfermería, Resolución N° 322-09 CEP-CN, que dictan:

Principio de veracidad: Se evidenció con el uso de información de una base de datos científica para la sustentación teórica, la transparencia del consentimiento informado para los padres y/o apoderados y el asentimiento de los estudiantes para la recolección de datos, y el minucioso vaciado de datos en los programas estadísticos para obtener cifras reales de los resultados.

Principio de autonomía: Se realizó con el consentimiento informado de los padres y /o apoderados y el asentimiento de los estudiantes, por lo que se trabajó únicamente con aquellos que tenían autorización para participar en la investigación.

Principio de beneficencia: Se informó a los estudiantes que esta investigación puede servir como fuente de información para que las autoridades puedan realizar actividades que disminuyan el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas al estado nutricional en un futuro.

Principio de no maleficencia: El estudio buscó ser sutil y no ocasionar incomodidad en los estudiantes, teniendo una duración menor a quince minutos para responder las preguntas de dicho cuestionario, y menor a un minuto para la evaluación antropométrica, se mantendrá total confidencialidad con los resultados.

Principio de justicia: Se garantizó que durante todo el proceso no exista actos de discriminación, por lo que se trató y evaluó a todos los estudiantes de manera respetuosa y equitativa.

V. RESULTADOS

5.1. Análisis descriptivo

Tabla 1. Identificar el nivel de Hábitos alimenticios en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial, Cañete 2024.

Hábitos alimenticios				
	Saludables		No saludables	
Dimensión 1 Elección de alimentos altamente calóricos	4	3%	26	22%
Dimensión 2: Consumo de frutas y/o verduras	9	8%	36	30%
Dimensión 3: Consumo de grasas	5	4%	40	33%
Total	18	15%	102	85%

Fuente: Base de datos de la encuesta dirigida a los estudiantes.

Interpretación: Como se aprecia en la tabla en una muestra de 120 adolescentes, en la primera dimensión, un 22% (26) prefirió aquellos de mayor contenido calórico, mientras que un 3% (4) de los estudiantes optó por alimentos menos calóricos. En la segunda dimensión, un 30% (36) consumió menos frutas y verduras, 8% (9) consumió más frutas y verduras. Finalmente, en la tercera dimensión, un 33% (40) consumió más grasas, y un 4% (5) menos grasa.

Tabla 2. Identificar el nivel de Estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial, Cañete 2024.

	Estado nutricional								Total	
	Normal		Delgadez		Sobrepeso		Obesidad		f1	%
	f1	%	f1	%	f1	%	f1	%		
Hombres	18	15%	14	12%	20	17%	5	4%	57	48%
Mujeres	19	16%	16	13%	22	18%	6	5%	63	52%
Total	37	31%	30	25%	42	35%	11	9%	120	100%

Fuente: Base de datos de la encuesta dirigida a los estudiantes.

Interpretación: En la tabla 2, se observa la diversidad de condiciones de estado nutricional entre la población estudiantil. Los resultados revelaron que, el 35% (42) presentó sobrepeso, el 31% (37) peso normal, el 25% (30) delgadez y el 9% (11) obesidad.

5.2. Análisis inferencial

Tabla 3. Correlación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial, Cañete 2024.

Correlaciones				
			Variable Hábitos alimenticios	Variable Estado nutricional
Rho de Spearman	Variable	Coeficiente de	1	,511**
	Hábitos alimenticios	correlación Sig. (bilateral)		,028
		N	120	120
	Variable	Coeficiente de	,511**	1
	Estado nutricional	correlación Sig. (bilateral)	,028	
		N	120	120

Fuente: Base de datos de la encuesta dirigida a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla 3, se muestra el coeficiente de correlación de Spearman $r = 0.511$ en una muestra de 120 estudiantes, lo que permite afirmar que, entre hábitos alimenticios y estado nutricional, existe una relación positiva moderada, con un nivel de significancia de $p = 0.028$ siendo $p < 0.05$ indicando que la correlación observada es estadísticamente significativa, este resultado indica que, a medida que exista mayor hábitos alimenticios saludable, el estado nutricional va mejorar.

Tabla 4. Correlación entre la elección de alimentos altamente calóricos y estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial, Cañete 2024.

Correlaciones			Variable Elección de alimentos altamente calóricos	Variable Estado nutricional
Rho de Spearman	Variable Elección de alimentos altamente calóricos	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1 120	,383** ,007 120
	Variable Estado nutricional	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,383** ,007 120	1 120

Fuente: Base de datos de la encuesta dirigida a los estudiantes.

Interpretación: En la tabla 4, se muestra el coeficiente de correlación de Spearman $r = 0.383$ en una muestra de 120 estudiantes, lo que permite afirmar que, entre la elección de alimentos altamente calóricos y estado nutricional, existe una relación positiva baja, con un nivel de significancia de $p = 0.007$ siendo $p < 0.05$ indicando que la correlación observada es estadísticamente significativa, este resultado indica que, a mayor capacidad de elección en alimentos altamente calóricos, los adolescentes tendrán un estado nutricional inadecuado.

Tabla 5. Correlación entre el consumo de frutas o verduras y estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial, Cañete 2024.

Correlaciones

			Variable Consumo o de frutas o verduras	Variable Estado nutricion al
Rho de Spearman	Variable Consumo de frutas o verduras	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1 120	,311** 120
	Variable Estado nutricional	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,311** 120	1 120

Fuente: Base de datos de la encuesta dirigida a los estudiantes.

Interpretación: En la tabla 5, se muestra el coeficiente de correlación de Spearman $r = 0.311$ en una muestra de 120 estudiantes, lo que permite afirmar que, entre el consumo de frutas y verduras y estado nutricional, existe una relación positiva baja, con un nivel de significancia de $p = 0.011$ siendo $p < 0.05$ indicando que la correlación observada es estadísticamente significativa, este resultado indica que a mayor consumo de frutas y verduras, presentan un estado nutricional normal.

Tabla 6. Correlación entre consumo de grasa y estado nutricional en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial, Cañete 2024.

Correlaciones			
		Variable Consumo de grasa	Variable Estado nutricional
Rho de Spearman	Variable Consumo de grasa	Coeficiente de correlación	1
		Sig. (bilateral)	,499**
		N	120
	Variable Estado nutricional	Coeficiente de correlación	,499**
		Sig. (bilateral)	,008
		N	120

Fuente: Base de datos de la encuesta dirigida a los estudiantes.

Interpretación: En la tabla 6, se muestra el coeficiente de correlación de Spearman $r = 0.499$ en una muestra de 120 estudiantes, lo que permite afirmar que, entre el consumo de grasa y estado nutricional, existe una relación positiva baja, con un nivel de significancia de $p = 0.008$ siendo $p < 0.05$ indicando que la correlación observada es estadísticamente significativa, este resultado indica que a menor consumo de grasa, aumenta el estado nutricional normal.

5.3 Otro tipo de resultados estadísticos

Tabla 7. Identificar el nivel de Hábitos alimenticios en estudiantes de una institución educativa pública de Imperial, Cañete 2024.

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadísti co	gl	Sig.	Estadísti co	gl	Sig.
Variable Hábitos alimenticios	,285	120	,000	,777	120	,000
Variable Estado nutricional	,280	120	,000	,780	120	,000

Fuente: Base de datos de la encuesta dirigida a los estudiantes.

Interpretación: Se demostró que los resultados de la prueba de normalidad por medio del estadígrafo de Kolmogorov – Smirnov, ya que la muestra fue mayor a 50 usuarios. Los resultados de las variables hábitos alimenticios y estado nutricional tuvieron un nivel de sig. igual a 0.000, demostrando que la prueba fue no paramétrica; por ende, se debe utilizar para su contrastación de hipótesis el estadístico de Rho de Spearman.

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1 Contrastación y demostración de las hipótesis con los resultados

Hipótesis General:

Hi: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024.

Ho: No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024.

La prueba estadística aplicada fue el coeficiente de correlación de Spearman, la cual nos indica que existe relación entre las dos variables hábitos alimenticios y estado nutricional porque el valor de $p=0.001$, siendo menor que 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

Hipótesis Específicas:

HE1: Existe relación significativa entre la elección de alimentos altamente calóricos y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria.

Ho: No existe relación significativa entre la elección de alimentos altamente calóricos y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria.

La prueba estadística aplicada fue el coeficiente de correlación de Spearman, la cual nos indica que existe relación entre la elección de alimentos altamente calóricos y estado nutricional, porque el valor de $p=0.007$, siendo menor que 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

HE2: Existe relación significativa entre el consumo de frutas y/ o verduras y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria.

Ho: No existe relación significativa entre el consumo de frutas y/ o verduras y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria.

La prueba estadística aplicada fue el coeficiente de correlación de Spearman, la cual nos indica que existe relación entre el consumo de frutas y/o verduras y estado nutricional, porque el valor de $p=0.011$, siendo menor que 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

HE3: Existe una relación significativa entre el consumo de grasas y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria.

Ho: No existe una relación significativa entre el consumo de grasas y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria.

La prueba estadística aplicada fue el coeficiente de correlación de Spearman, la cual nos indica que existe relación entre el consumo de grasa y estado nutricional, porque el valor de $p=0.008$, siendo menor que 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

6.2 Contrastación de los resultados con otros estudios similares

Se logró comprobar el objetivo general en donde se apreció que existe una correlación positiva entre los hábitos alimenticios y estado nutricional

Al comparar estos hallazgos con estudios previos, se observa una relación notable con la investigación de Catalá Y, llegó a una conclusión similar, identificando que los hábitos alimenticios se relacionan con el estado nutricional, respaldado por un valor de p aún más bajo ($p=0.000$) siendo similar al estudio en donde también fue menor al 0,05.

Sin embargo, es crucial reconocer que no todos los estudios están en la misma línea. Por ejemplo, la investigación realizada por Cuffaro, presenta un contraste significativo. En este estudio, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y estado nutricional, ya que el valor

de p superó el umbral de 0.05. Esto llevó a la aceptación de la hipótesis nula en el estudio de Cuffaro, sugiriendo que no hay una correlación entre las variables de estudio.

Aplicando la teoría de Lalonde se demostró la importancia de los hábitos alimenticios, ya que una nutrición balanceada y adecuada es vital para prevenir diversas enfermedades y fomentar un óptimo bienestar físico y mental. La adopción de una dieta saludable se convierte en un componente esencial del estilo de vida, capaz de fortalecer la salud y evitar afecciones crónicas, demostrando el significativo impacto que los patrones de vida tienen en la salud general.

Por otro lado, la Teoría del Autocuidado de Orem pone énfasis en la capacidad y responsabilidad individual de gestionar la propia salud mediante el conocimiento y la práctica de actividades de autocuidado, esta teoría aboga por una mayor conciencia personal sobre la nutrición y el impacto de las elecciones dietéticas, sugiriendo que un entorno que soporte decisiones saludables facilitará un mejor autocuidado.

En cuanto al objetivo específico 1; Se logró identificar que el 85% de los estudiantes no tienen hábitos saludables y solo el 15% si lo tiene. Comparándolo con el estudio de Martínez S. en donde se analizó a estudiantes de la Institución Educativa N° 048, demostrando que un 88% no tenía hábitos alimenticios, similar a nuestro estudio, de los cuales el 91% consumía alimentos con altos niveles de grasas; sin embargo, a nuestro estudio en donde el 74% consumía alimentos con grandes calorías, llegando a concluir que los adolescentes obtuvieron un nivel inadecuado ya que no practican hábitos alimentarios saludables.

Respecto al segundo específico; se observó que 42 jóvenes presentan sobrepeso (35%), 37 tienen un peso normal (31%), 30 delgadez (25%) y 11 obesidad (9%) dentro de la institución en los niveles de 1ª y 2ª año; Sin embargo comparándolo con el estudio de Sánchez M. en donde se analizó el estado nutricional en adolescentes de centro educativo”, el 72% presentó un

peso normal, el 18% sobrepeso y el 9% obesidad. Esto evidencia que el incremento de obesidad que se observa a diferencia del estudio se debe a los hábitos alimenticios, así como a los factores socioeconómicos.

En cuanto al tercer objetivo; se demostró que existe relación entre la dimensión elección de alimentos altamente calóricos y estado nutricional, este resultado es similar con el hallado por Tufiño en donde se demostró que existe relación entre consumo de comida rápida y estado nutricional; además se evidencio que 43.34% de los adolescentes tenían un regular nivel de consumo de comida rápida, información que es similar a nuestro estudio. Para Salazar, en donde se comprobó la existencia de un vínculo entre la dimensión alimentos calóricos y estado nutricional. Sin embargo, existe un nivel alto, de adolescentes que consumen alimentos calóricos son 56%, llegando a tener una mayor prevalencia.

En cuanto al cuarto objetivo; se demostró que existe relación entre la dimensión consumo de frutas y/o verduras y estado nutricional, este resultado es similar con el hallado por Altamirano en donde se demostró que existe relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional; además se evidencio que 67.1% tenían hábitos saludables y un 23% no tenía hábitos saludables, lo cual discrepa los resultados con nuestro estudio en donde se demostró una mayor preponderancia en el nivel de hábitos no saludables. Así mismo según el estudio Altamirano, en donde se demostró la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional, se llegó a demostrar en cuanto al tipo de alimento el 22% respondió que consumían verduras, un 33% frutas y cereales.

En cuanto al objetivo específico 5; se demostró que existe relación entre la dimensión consumo de grasas y estado nutricional, este resultado es similar con el hallado por Salazar en donde se demostró que existe relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional; además se evidencio que 25% de los adolescentes tenían un regular nivel de consumo de comida en grasa, información que es similar a nuestro estudio. En el estudio de Ateye, no existe un nivel alto, de adolescentes que consumen alimentos grasos siendo su mayor preponderancia en el nivel regular

6.3 Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes

Este estudio se ha guiado rigurosamente por los principios del Código de Ética en Investigación de la Universidad Nacional del Callao, Resolución N°260-2019-CU, logrando adherirse a los siguientes valores fundamentales:

Probidad: A lo largo de la investigación, se han respetado y garantizado los aspectos éticos, alineándose con los principios de Autonomía, Justicia, Beneficencia y No Maleficencia.

Profesionalismo: Se ha mantenido un enfoque profesional en el campo de enfermería, acorde con la línea de investigación durante todo el proceso.

Transparencia: Los datos empleados fueron cuidadosamente comprobados y autenticados por la institución correspondiente. La redacción del instrumento, el consentimiento informado y el informe final se han realizado de manera clara, precisa, respetuosa y adecuadamente referenciada.

Objetividad: Todos los integrantes del equipo de investigación se mantuvieron libres de cualquier interés personal, económico, político, laboral o familiar que pudiera influir en sus perspectivas o prejuicios relacionados con el estudio.

Confidencialidad: Se protegió la confidencialidad de los resultados, evitando cualquier revelación de datos personales de los participantes, ya sea directa o indirectamente.

VII. CONCLUSIONES

1. Se demostró que existe relación positiva moderada entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente, para un p valor = 0.028 y un coeficiente de correlación de 0.511 obtenido mediante la prueba de Rho de Spearman, lo que evidencia que los hábitos alimenticios son los que podrían establecer mejores hábitos nutricionales.
2. El 85% (102 estudiantes) tienen hábitos alimenticios no saludables un nivel significativamente alto ya que más del tercio de estudiantes pueden sufrir problemas de salud, como obesidad y reducir su rendimiento escolar.
3. El 35% (42 estudiantes) presentan sobrepeso, 25%(30 estudiantes) presentan delgadez y el 9%(11 estudiantes) obesidad; lo cual presenta un inadecuado estado nutricional.
4. Se logró identificar que existe una relación positiva baja entre la elección de alimentos altamente calóricos y estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente, con un p valor = 0.007 y un coeficiente de correlación de 0.383, esto indica que, a mayor capacidad de elección en alimentos altamente calóricos, los adolescentes tendrán un estado nutricional inadecuado.
5. Se demostró que existe una relación positiva baja entre el consumo de frutas y verduras y estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente, con un p valor = 0.011 y un coeficiente de correlación de 0.311, lo que evidencia que a mayor consumo de frutas y verduras, presentan un estado nutricional normal.

6. Se demostró que existe una relación positiva baja entre el consumo de grasa y estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente, con un p valor = 0.008 y un coeficiente de correlación de 0.499, lo cual nos indica que a menor consumo de grasa, aumenta el estado nutricional normal.

VIII. RECOMENDACIONES

- a. Promover la educación nutricional como parte de la malla curricular, para ello organizar talleres y actividades que enseñen a los estudiantes cómo hacer elecciones alimenticias saludables. Además, la escuela podría colaborar con los padres para fomentar buenos hábitos alimenticios en casa.
- b. Implementar políticas de cafetería escolar que limiten la disponibilidad de alimentos altamente calóricos y promuevan opciones más saludables. Además, se podría considerar la introducción de programas de asesoramiento para estudiantes que habitualmente eligen este tipo de alimentos, enfocándose en las consecuencias a largo plazo de una dieta pobre.
- c. Aumentar la disponibilidad y accesibilidad de frutas y verduras en la cafetería escolar. Organizar campañas y desafíos mensuales para incentivar el consumo de estos alimentos entre los estudiantes. Asimismo, la escuela podría establecer un huerto escolar como proyecto educativo y fuente de alimentos frescos para la cafetería.
- d. Educar a los estudiantes sobre los diferentes tipos de grasas (saturadas, insaturadas, trans) y sus efectos en la salud. La escuela podría revisar el menú de la cafetería para asegurar que las comidas preparadas contengan grasas saludables y evitar las grasas trans. También sería útil ofrecer talleres sobre cómo leer etiquetas nutricionales para identificar el contenido de grasa en los productos alimenticios.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos [Internet]. 2021 [citado 25 febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
2. Ma Y, Wu H, Shen J, Wang J, Wang J, Hou Y. Correlation between lifestyle patterns and overweight and obesity among Chinese adolescents. *Front Public Health* [Internet]. 2022 [citado 20 de febrero del 2024];10. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36408045/>
3. Kerkadi A, Sadig A, Bawadi H, Thani A, Chetachi W Al, Akram H, et al. The Relationship between Lifestyle Factors and Obesity Indices among Adolescents in Qatar. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2019 [citado 20 de febrero del 2024]: 16 (22). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31766192/>
4. Organización Panamericana de la Salud. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe. [Internet]. 2020 [citado 28 febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2242es/cb2242es.pdf>
5. Lema V, Cordero N, Alejandra M. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. 2021 [citado 29 de febrero del 2024]; 1-9. Disponible en: <http://doi.org/10.5281/zenodo.5218674>
6. Barriguete J, Vega S, Radilla C, Barquera S, Hernández L, Moreno L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev Esp. Nutr. Comunitaria* [Internet]. 2017 [citado 29 de febrero del 2024]; 23(1). Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-165152>
7. Pampillo T, Arteche N, Méndez M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de*

- Ciencias Médicas de Pinar del Río [Internet]. 2019 [citado 29 de febrero del 2024];23(1):99–107. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lng=es&nrm=iso&tlng=es
8. Pan American Health Organization [Internet]. Informe Panorama Nutricional OMS FAO: Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América latina y el caribe; [citado 29 de febrero del 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2242es/cb2242es.pdf>
 9. Rivas S, Saintila J, Rodríguez M, Calizaya Y, Javier D, Rivas S, et al. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética [Internet]. 2021 [citado 29 de febrero del 2024]; 25(1):87–94. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000100087&lng=es&nrm=iso&tlng=es
 10. Olivos L, Saldarriaga J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019. 2020 [citado 29 de febrero del 2024];1–81. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1807/TESIS%20%20-%20OLIVOS%20Y%20SALDARRIAGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 11. Catalá Y, Hernández Y, Del Toro A, González K, García M, Catalá Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2023 [citado 18 mayo 2023]; 27: 1-19. Disponible en: <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759>
 12. Tufiño A. Impacto de la frecuencia de consumo de comida rápida sobre el estado nutricional y la composición corporal en adolescentes. [Internet]. Quito: 2022 [citado 31 mayo 2023]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/20726>

13. Ateye, M. Food habits and physical activity in relation to the nutritional status of adolescents in urban and rural senior high schools in Bogor. [Internet] [Thesis]. [Bogor, Indonesia]: IPB University; 2020 [cited 2023 may 18]. Available from: <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/102779>
14. Cuffaro A. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes en una escuela pública de la ciudad de Rosario en Argentina. Rosario: Universidad Nacional de Rosario; 2020. Argentina: 2020. Disponible en: https://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/22283/PTE2179-Cuffaro_A2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y
15. Sánchez M., Morales S., Bastidas C., y Jara M. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. 2019. Ecuador. Ciencia Unemi, 10(25), 1-12. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661258001/>
16. Salazar P. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022 [Internet]. Edu.pe. 2022 [citado el 26 de octubre de 2023]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar_CPT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Altamirano K. Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 6 - 12 años, institución educativa 86031- Huaraz, 2022. 2022 [citado 14 mayo 2023];1–58. Disponible en: http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/21236/Tesis_74699.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. León, S., Obregón, S., Ojeda, H. Estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares de una Institución Educativa Los Olivos. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021 [citado 14 mayo 2023] Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Martínez Z. Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima” La Peña, Tumbes. 2021

- [Internet]. Universidad Continental; 2022 [citado 14 mayo de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2632>
20. Ruiton G. “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de lima metropolitana 2020.” [Internet]. 2021 [citado 14 mayo 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/4333>
21. García, O. (2021) Factores determinantes para mejorar la calidad del sector salud en el Perú. Tesis de titulación. Universidad de Lima [Internet]. 2021 [citado 14 mayo 2023]. Disponible en: https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13872/Garcia_F%20actores_determinantes_para.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Pujay P. Prácticas De Autocuidado Basado En El Modelo De Dorothea Orem Y El Estado Nutricional De Los Trabajadores De Una Empresa De Transportes, Apurimac - 2023 [Internet]. Apurimac: 2023 [citado 31 mayo 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7714/TESIS-PUJAY%20BARZOLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Hernández D, Ángel M, Vázquez J, Lima A, Vázquez C, Colunga C. Hábitos De Alimentación Asociados A Sobrepeso Y Obesidad En Adultos Mexicanos: Una Revisión Integrativa. Ciencia y enfermería [Internet]. 2021 [citado 31 mayo 2023];27:1–13. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071795532021000100302&lng=es&nrm=iso&tlng=es
24. Martí A, Calvo C, Martínez A. Consumo de alimentos ultra procesados y obesidad: una revisión sistemática. Nutr. Hosp. [Internet]. 2021 Feb [citado 2023 Oct 23] ; 38(1): 177-185. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-1611202100100177&lng=es
25. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Who.int. [citado el 23 de octubre de 2023]. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>

26. García C, López A, Martínez G, Beltrán C, Zepeda A. Estrategias para la disminución del consumo de bebidas endulzadas. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [Internet]. 2018 Jun [citado 2023 Oct 23]; 22(2): 169-179. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-5145201800200169&lng=es
27. Marchesino M; López L; Guerberoff G; Olmedo, R; Los procesos de fritura y su relación con los valores nutricionales y la inocuidad: Una visión integral desde la Seguridad Alimentaria; Universidad Nacional de Córdoba; *Nexo Agropecuario* [Internet]. 2020 [citado 2023 Oct 23]; 8; 1; 7-2020; 43-51 Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/144678>
28. Petermann F, Labraña A, Duran E, Leiva A, Martínez M, Salas C, et al. El consumo de frutas y verduras se asocia a menor mortalidad: 5 porciones al día es bueno, ¡pero 10 serían mejor! *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2018[citado 2023 Oct 23];45(2):183–5. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v45n2/0716-1549-rchnut-45-02-0183.pdf>
29. Núñez, A., Collante, C., López, M. I., y Galeano, C. Impacto de la estrategia de entrega de frutas con educación nutricional sobre el estado nutricional y consumo de frutas en escolares de la Escuela pública héroes luqueños de la comunidad de Jukyry Luque, Paraguay. 2019. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, [Internet] 2019 [citado 2023 Oct 23]; 17(3), 55-62. Disponible en: <https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2019.017.03.55-062>
30. Quintero Y, Bastardo G, Angarita C, Rivas J, Iraima C, Uzcategui A. El estudio de la obesidad desde diversas disciplinas. Múltiples enfoques una misma visión. *Rev. Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*. [Internet] 2020 [citado 2023 Oct 23]Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3755/375566092002/html/>

31. Acosta L, Vizcarra M, Robles P, Taype A. Evaluación de las características nutricionales de alimentos y bebidas procesados publicitados en medios televisivos de Perú, 2021. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2023 Abril [citado 2023 Octubre 23]; 50(2): 166-173. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182023000200166>.
32. Castillo P, Araneda J, Pinheiro A. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas Integrales del Instituto Nacional de Deporte, Región de Ñuble. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020 [citado 25 mayo 2023]; 47(4): 640-649. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000400640>
33. Gardi P, Gonzalo L, Medina J. Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes [Internet]. Lima: 2019 [citado 29 mayo 2023]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/3833/TESIS%20%20GARDI%20LUQUILLAS%20GONZALO%20BUSTAMANTE%20-MEDINA%20D%C3%8DAZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Catacora A. Evaluación Del Estado Nutricional En Relación A Los Hábitos Alimentarios Y Actividad Física En Adolescentes De Candarave en el año 2019 [Internet]. Tacna: 2021 [citado 29 mayo 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1797/Catacora-Vilca-Anthony.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
35. Grandía D, Monzón M, Ramos A, Quesada A, León D. Nutritional assessment of adolescents at Luis Augusto Turcios Lima Teaching Polyclinic. 2019. [cited 2023 may 29]. Available from: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102020000300095&lng=es&nrm=iso&tlng=es
36. Morales A, Montilva M, Gómez N y Cordero M. Adaptación transcultural de la escala de evaluación de conductas alimentarias en adolescentes. 2012.: Adolescent food habits checklist. In Anales Venezolanos de Nutrición (Vol. 25, No. 1, pp. 25-33). Fundación Bengoa. Disponible en:

https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-07522012000100004&script=sci_abstract&tlng=pt

37. Pilay L, Zambrano R. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. 2021 [citado 29 mayo 2023];1–15. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/480547301.pdf>
38. 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-personaadolescente.pdf?v=1571242432>
39. Fundación Española de la Nutrición. Hábitos alimentarios [Internet]. 2014 [citado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/30092014131915.pdf>
40. Sánchez F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos [Internet]. Lima: Revista digital de investigación en docencia universitaria; 2019 [citado 22 mayo 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci>
41. Manterola C, Quiroz G, Salazar P y García N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. Rev med clin [Publicación periódica en línea] 2019 [citado 01 junio 2023]; 30(1): [13p.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300057>
42. Sánchez, Maream J., Mariela Fernández, and Juan C. Diaz. "Técnicas e instrumentos de recolección de información: análisis y procesamiento realizado por el investigador cualitativo." *Revista científica UISRAEL* 8.1 (2021): 107-121. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S263127862021000300107&script=sci_at
43. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población

peruana.Primer edición. D'graficos servicios gráficos y publicaciones E.I.R.L.[Internet]. 2019 [citado el 18 de marzo del 2024]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE IMPERIAL, CAÑETE 2024

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1: Hábitos alimenticios	Tipo de investigación: Cuantitativo
¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024?	Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024.	Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024	Dimensiones: Consumo de alimentos altamente calóricos. Consumo de frutas y/o verduras. Consumo de grasas.	Diseño de investigación: Correlacional de corte transversal
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicos	Variable 2: Estado nutricional	Población y muestra: Población: Está conformada por 175 adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente del

				<p>distrito de Imperial, provincia de Cañete, departamento de lima durante el año 2024.</p> <p>Muestra: Está conformada por 120 adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente del distrito de Imperial, provincia de Cañete, departamento de lima durante el año 2024.</p>
<p>¿Cuál es el nivel de los hábitos alimenticios que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024?</p> <p>¿Cuál es el nivel del estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la</p>	<p>Identificar el nivel de los hábitos alimenticios que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024.</p> <p>Identificar el nivel del estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024.</p> <p>Identificar la relación entre</p>	<p>Existe relación significativa entre la</p>	<p>Dimensiones:</p> <p>Índice de masa corporal</p> <p>Nivel de hemoglobina</p>	<p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos:</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Escala de hábitos alimenticios ● Ficha de registro

<p>elección de alimentos altamente calóricos y el estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el consumo de frutas o verduras y el estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el consumo mínimo de grasas y el estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024?</p>	<p>la elección de alimentos altamente calóricos y el estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024.</p> <p>Identificar la relación entre el consumo de frutas o verduras y el estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024</p> <p>Identificar la relación entre el consumo mínimo de grasas y el estado nutricional que presentan los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria de la I.E.P 20147 Eladio Hurtado Vicente - 2024.</p>	<p>elección de alimentos altamente calóricos y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria.</p> <p>Existe relación significativa entre el consumo de frutas y/ o verduras y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria.</p> <p>Existe relación significativa entre el consumo de grasas y el estado nutricional en los adolescentes de 1° y 2° grado de educación secundaria</p>		
---	---	---	--	--

ANEXO 2: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS DE LA VARIABLE HÁBITOS ALIMENTICIOS

INTRODUCCIÓN

El presente cuestionario tiene por finalidad solicitarle su colaboración respondiendo con la verdad los ítems propuestos, garantizando que las respuestas se mantendrán en estricta confidencialidad y anonimato, asimismo serán de utilidad exclusiva para el estudio.

Instrucciones: Marcar con una (X) los espacios en blanco según sea el caso.

DATOS GENERALES

- Edad: _____
- Sexo: Masculino () Femenino ()

Dimensiones	#	Ítem	Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre
DIMENSIÓN de 1: Elección de alimentos altamente calóricos	1	Si hay postres (torta, queque, gelatina, etc) en la casa, evito comerlos en exceso.					
	2	Cuando como un refrigerio o lonchera, evito comer chocolate, galletas, postres (torta, queque, etc), caramelos o cualquier otra golosina (caramelos, chicles, chupetines, etc) o snack (galletas, papas fritas embolsadas, etc.)					
	3	Evito comprar postres (torta, queque, gelatina, etc), golosinas (caramelos, chicles, chupetines, etc) o snacks (galletas, papas fritas embolsadas, etc).					
4	Cuando como postres, escojo los que son bajos en grasa, tales como: gelatina, dulces de fruta, helados light o de dieta.						

	5	Evito ponerles a los helados: leche condensada, miel, chips de chocolate u otros aditivos dulces.					
	6	Evito beber gaseosas.					
	7	Cuando bebo una gaseosa escojo una "light" o de dieta o sin octógonos.					
DIMENSIÓN 2: Consumo de frutas y/ o verduras	8	Me aseguro de comer vegetales crudos o cocidos, al menos, una porción en forma de ensalada, una vez al día.					
	9	Trato de comer muchos vegetales crudos o cocidos en forma de ensalada en un día.					
	10	Me aseguro de comer frutas, al menos una porción, una vez al día.					
	11	Trato de comer, al menos, tres porciones de fruta en un día.					
	12	Cuando como un refrigerio o lonchera, como frutas.					
DIMENSIÓN 3: Consumo de grasas	13	Cuando como carnes rojas, las escojo con poca grasa visible.					
	14	Cuando como pollo, evito comer piel.					
	15	Evito comer jamonada, jamón de cerdo, hot dog o cualquier otro embutido.					

	16	Evito comer mayonesa.					
	17	Cuando le coloco mantequilla o margarina al pan, evitó ponerle en exceso (más de una cucharadita de té llena).					

**ANEXO 3: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS DE LA
VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL**

N°. ORDEN	EDAD	SEXO	PESO (kg)	TALLA (cm)	IMC	HB
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

10						
11						
12						
13						
14						
15						

ANEXO 4: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR EL JUEZ EXPERTO

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EL JUICIO EXPERTOS

I. INFORMACIÓN GENERAL

- 1.1 Nombres y Apellidos:** Mg. Soledad Francisca Polanco
1.2 Lugar de Centro laboral: Cayetano Heredia
1.3 Cargo que desempeña: Maestro en gestión pública y gobernabilidad, Profesora en enfermería Cayetano Heredia
1.4 Instrumento a validar: "Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Pública De Imperial, Cañete 2024"

ITEM	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	x		
2	¿En el instrumento de recolección de datos se aprecia las variables de investigación?	x		
3	¿El instrumento de recolección de datos facilita el logro de los objetivos de la investigación?	x		
4	¿Los instrumentos de recolección de datos se relacionan con las variables de estudio?	x		
5	¿Los instrumentos de recolección de datos presenta la cantidad de ítems correctos?	x		
6	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es coherente?	x		
7	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilita el análisis y procesamiento de datos?	x		
8	¿Del diseño del instrumento de recolección de datos, usted eliminaría algún ítem?		x	
9	¿Del instrumento de recolección de datos usted agregaría algún ítem?		x	
10	¿El diseño del instrumento de recolección de datos es accesible a la población sujeto de estudio?	x		
11	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	x		

II. Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento:

Procede su ejecución:

Si (x) No ()

Fecha: 9/04/2024



Firma del Experto Informante.

Firma y sello
N° D.N.I 09969248

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EL JUICIO EXPERTOS

I. INFORMACIÓN GENERAL

- 1.1 Nombres y Apellidos:** Mg. Luz Violeta Bastidas Quispe
1.2 Lugar de Centro laboral: Hospital Rebagliati
1.3 Cargo que desempeña: Maestro en gestión pública y gobernabilidad, especialidad en oncología, especialidad en centro quirúrgico, especialidad en gestión de los servicios de salud y enfermería.
1.4 Instrumento a validar: "Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Pública De Imperial, Cañete 2024"

ITEM	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	x		
2	¿En el instrumento de recolección de datos se aprecia las variables de investigación?	x		
3	¿El instrumento de recolección de datos facilita el logro de los objetivos de la investigación?	x		
4	¿Los instrumentos de recolección de datos se relacionan con las variables de estudio?	x		
5	¿Los instrumentos de recolección de datos presenta la cantidad de ítems correctos?	x		
6	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es coherente?	x		
7	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilita el análisis y procesamiento de datos?	x		
8	¿Del diseño del instrumento de recolección de datos, usted eliminaría algún ítem?		x	
9	¿Del instrumento de recolección de datos usted agregaría algún ítem?		x	
10	¿El diseño del instrumento de recolección de datos es accesible a la población sujeto de estudio?	x		
11	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	x		

II. Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento:

Procede su ejecución:

Si (x) No ()

Fecha: 9/04/2024



Firma y sello
N° D.N.I 25664419

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EL JUICIO EXPERTOS

I. INFORMACIÓN GENERAL

- 1.1 Nombres y Apellidos:** Mg. Anabel Roxana Aguayo Cabana
1.2 Lugar de Centro laboral: Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión
1.3 Cargo que desempeña: Maestro en gestión pública y gobernabilidad y Maestro en gestión de los servicios de salud y enfermería.
1.4 Instrumento a validar: "Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Pública De Imperial, Cañete 2024"

ITEM	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	x		
2	¿En el instrumento de recolección de datos se aprecia las variables de investigación?	x		
3	¿El instrumento de recolección de datos facilita el logro de los objetivos de la investigación?	x		
4	¿Los instrumentos de recolección de datos se relacionan con las variables de estudio?	x		
5	¿Los instrumentos de recolección de datos presenta la cantidad de ítems correctos?	x		
6	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es coherente?	x		
7	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilita el análisis y procesamiento de datos?	x		
8	¿Del diseño del instrumento de recolección de datos, usted eliminaría algún ítem?		x	
9	¿Del instrumento de recolección de datos usted agregaría algún ítem?		x	
10	¿El diseño del instrumento de recolección de datos es accesible a la población sujeto de estudio?	x		
11	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	x		

II. Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento:

Procede su ejecución:

Si (x) No ()

Fecha: 9/04/2024



 Dra. Anabel R. Aguayo C.
 Enfermera Especialista
 CEP 2020 BEE 12 PDE 157
 Firma del Evaluador
 DNI

Firma y sello
N° D.N.I 09608099

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EL JUICIO EXPERTOS

I. INFORMACIÓN GENERAL

- 1.1 Nombres y Apellidos:** Mg. Vergaray Aliaga Aquilina Lucila
- 1.2 Lugar de Centro laboral:** Universidad Federico Villarreal
- 1.3 Cargo que desempeña:** Maestro en gestión pública y gobernabilidad y Maestro en gestión de los servicios de salud y enfermería.
- 1.4 Instrumento a validar:** "Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Pública De Imperial, Cañete 2024"

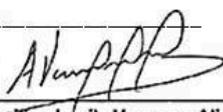
ITEM	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	x		
2	¿En el instrumento de recolección de datos se aprecia las variables de investigación?	x		
3	¿El instrumento de recolección de datos facilita el logro de los objetivos de la investigación?	x		
4	¿Los instrumentos de recolección de datos se relacionan con las variables de estudio?	x		
5	¿Los instrumentos de recolección de datos presenta la cantidad de ítems correctos?	x		
6	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es coherente?	x		
7	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilita el análisis y procesamiento de datos?	x		
8	¿Del diseño del instrumento de recolección de datos, usted eliminaría algún ítem?		x	
9	¿Del instrumento de recolección de datos usted agregaría algún ítem?		x	
10	¿El diseño del instrumento de recolección de datos es accesible a la población sujeto de estudio?	x		
11	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	x		

II. Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento:

Procede su ejecución:

Si (x) No ()

Fecha: 9/04/2024



Mg. Aquilina Lucila Vergaray Aliaga

N° D.N.I 06718411

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EL JUICIO EXPERTOS

I. INFORMACIÓN GENERAL

- 1.1 Nombres y Apellidos:** Mg. Gupio Mendoza Gloria Haydee
1.2 Lugar de Centro laboral: Universidad Mayor de San Marcos
1.3 Cargo que desempeña: Maestra en gestión de los servicios de salud y enfermería.
1.4 Instrumento a validar: "Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Pública De Imperial, Cafete 2024"

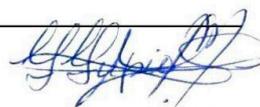
ITEM	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	x		
2	¿En el instrumento de recolección de datos se aprecia las variables de investigación?	x		
3	¿El instrumento de recolección de datos facilita el logro de los objetivos de la investigación?	x		
4	¿Los instrumentos de recolección de datos se relacionan con las variables de estudio?	x		
5	¿Los instrumentos de recolección de datos presenta la cantidad de ítems correctos?	x		
6	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es coherente?	x		
7	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilita el análisis y procesamiento de datos?	x		
8	¿Del diseño del instrumento de recolección de datos, usted eliminaría algún ítem?		x	
9	¿Del instrumento de recolección de datos usted agregaría algún ítem?		x	
10	¿El diseño del instrumento de recolección de datos es accesible a la población sujeto de estudio?	x		
11	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	x		

II. Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento:

Procede su ejecución:

Si (x) No ()

Fecha: 9/04/2024



Firma del validador

No D.N.I 08583139

ANEXO 5: PERMISO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO FILIAL CAÑETE

Creado con Resolución del Consejo Universitario N° 047 – CU – 24 de Abril de 2006

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Cañete, 05 de abril del 2024.

OFICIO N° 049-2024/UNAC/FILIAL CAÑETE

Señor.

LUIS QUIROZ MONTOYA

Director IEP N° 20147 HELADIO HURTADO VICENTE

**ASUNTO: FACILITAR LA
INFORMACIÓN PARA TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN PARA TESIS.**

Presente.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a vuestro Despacho para hacerle llegar mi cordial saludo, y a la vez solicitarle permiso a los estudiantes de pre-grado que están realizando investigación para la tesis "HÁBITOS ALIMENTOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTE DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PUBLICA DE IMPERIAL, CAÑETE 2024, motivo por el cual es necesario realizar trabajo de investigación para la elaboración de la tesis.

Por tal motivo solicito a usted señor director autorizar a quien corresponda se facilite información y desarrollo del tema, para las coordinaciones necesarias se adjunta número de celular.

Bachilleres de la Facultad de Ciencias de la Salud.

1. Gonzáles Yactayo Michael
2. Medina Berrocal Maryorie
3. Yactayo Huari Angie (cel. N° 984 140 987)

En espera de su amable atención, hago propicia la ocasión para manifestar mi estima y consideración personal.

Atentamente;



Dra. Laura Mafamoros Sampen
Presidenta CEF - UNAC - Cañete

Cc archivo
Juan Soto P.

Fdo. La Candelaria s/n San Vicente de Cañete
Teléfono: 581-3454 Telefax: 581-3444

www.unac.edu.pe
ofic.canete@unac.edu.pe

I.E.P. N° 20147 - EHV	
MESA DE PARTES	
Exp. N°:	124
Folios:	04
Fecha:	08/04/24 Hora: 12.30
Firma:	

ANEXO 6 : BASE DE DATOS

PRUEBA DE V AIKEN

IRD: ESCALA DE HABITOS ALIMENTICIOS

JUECES	Coherencia																	Pertinencia																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Mg. Soledad Francisca Polanco	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Mg. Luz Bastidas Quispe	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Mg. Anabel Aguayo Cabana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Mg. Aquilina Vergaray Aliaga	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	
Mg. Gloria Gupio Mnedoza	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

Claridad																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

S = Suma de la validación de todos los expertos por ítem
n = N° de expertos que participaron en el estudio
c = N° de valores en la escala de valoración (SI y NO)

$$V = \frac{S}{n(c-1)}$$

n = 5
c = 2

ITEMS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
SUMA	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	

V DE AIKEN (por ítem)	1,00	1,00	1,00	0,80	1,00	1,00	1,00	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	1,00	1,00	1,00	0,80	1,00	1,00	1,00	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
-----------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

V DE AIKEN (por criterio)	0,96																	0,96																
---------------------------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Coherencia	0,96
Pertinencia	0,96
Claridad	0,89
V DE AIKEN (TOTAL)	0,94

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
5,00	5,00	3,00	4,00	5,00	5,00	4,00	4,00	5,00	3,00	4,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00

1,00	1,00	0,60	0,80	1,00	1,00	0,80	0,80	1,00	0,60	0,80	1,00	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

0,89																
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ANEXO 7: LIBRO DE CÓDIGOS

LIBRO DE CODIGOS						
N° ITEM	PREGUNTA / VARIABLES	COD_VAR (8 caracteres)	ETIQUETA	CATEGORÍAS (VALOR)	CÓDIGO	TIPO (ESCALA)
1	EDAD	EDAD	EDAD	12 AÑOS	1	Nominal
				13 AÑOS	2	
				14 AÑOS	3	
2	SEXO	SEXO	SEXO	FEMENINO	1	Nominal
				MASCULINO	2	
3	Item 1	PT_ECE	Si hay postres (torta, queque, gelatina, etc) en la casa, evito comerlos en exceso.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
4	Item 2	RL_PS	Cuando como un refrigerio o lonchera, evito comer chocolate, galletas, postres (torta, queque, etc), caramelos o cualquier otra golosina (caramelos, chicles, chupetines, etc) o snack (galletas, papas fritas embolsadas, etc.)	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
5	Item 3	EP_S	Evito comprar postres (torta, queque, gelatina, etc), golosinas (caramelos, chicles, chupetines, etc) o snacks (galletas, papas fritas embolsadas, etc).	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
6	Item 4	CCP_BG	Cuando como postres, escojo los que son bajos en grasa, tales como: gelatina, dulces de fruta, helados light o de dieta.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
7	Item 5	EH_AD	Evito ponerles a los helados: leche condensada, miel, chips de chocolate u otros aditivos dulces.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
8	Item 6	E_G	Evito beber gaseosas.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
9	Item 7	BG_LO	Cuando bebo una gaseosa escojo una "light" o de dieta o sin octógonos.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	

10	Item 8	CV_D	Me aseguro de comer vegetales crudos o cocidos, al menos, una porción en forma de ensalada, una vez al día.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
11	Item 9	TVC_ED	Trato de comer muchos vegetales crudos o cocidos en forma de ensalada en un día.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
12	Item 10	CF_D	Me aseguro de comer frutas, al menos una porción, una vez al día.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
13	Item 11	TC_TF	Trato de comer, al menos, tres porciones de fruta en un día.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
14	Item 12	CCR_CF	Cuando como un refrigerio o lonchera, como frutas.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
15	Item 13	CR_PGV	Cuando como carnes rojas, las escojo con poca grasa visible.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
16	Item 14	P_EP	Cuando como pollo, evito comer piel.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
17	Item 15	EC_JHE	Evito comer jamonada, jamón de cerdo, hot dog o cualquier otro embutido.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
18	Item 16	EC_M	Evito comer mayonesa.	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	
19	Item 17	CM_EPE	Cuando le coloco mantequilla o margarina al pan, evito ponerle en exceso (más de una cucharadita de té llena).	NUNCA	1	Nominal
				RARA VEZ	2	
				AVECES	3	
				CON FRECUENCIA	4	
				CASI SIEMPRE	5	

ANEXO 8: MATRIZ DE DATOS

HABITOS ALIMENTICIOS																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	SUMA TOTAL
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	
EST1	1	3	3	3	5	3	5	3	2	5	3	5	5	5	5	5	5	66
EST2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	4	4	4	5	2	2	2	2	48
EST3	2	2	1	3	1	2	2	3	4	3	5	4	4	5	2	2	2	47
EST4	3	4	3	3	1	2	2	2	3	1	4	3	1	2	4	2	1	41
EST5	4	3	2	5	2	3	2	4	4	4	5	4	3	5	3	3	2	58
EST6	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	1	2	1	2	38
EST7	2	2	1	2	4	2	1	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	47
EST8	4	2	4	3	5	3	1	5	5	5	4	3	5	5	5	5	1	65
EST9	2	3	3	3	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	32
EST10	3	3	4	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	34
EST11	3	5	3	4	3	3	3	1	3	4	5	5	3	4	4	5	3	61
EST12	3	1	2	3	1	1	3	4	4	3	3	1	1	1	5	2		39
EST13	4	3	3	3	1	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	54
EST14	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	5	2	4	2	44
EST15	4	2	3	3	5	2	3	2	2	4	2	2	3	4	2	1	2	46
EST16	3	3	3	4	1	2	1	1	4	5	5	5	1	1	1	1	3	44
EST17	4	4	2	3	2	3	3	5	1	4	4	5	5	4	3	2	5	59
EST18	3	2	2	4	3	3	3	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	60
EST19	1	1	1	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	30
EST20	2	4	4	4	2	2	2	3	2	2	4	2	4	4	4	2	4	51
EST21	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	1	38
EST22	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	4	4	3	2	3	50
EST23	3	3	4	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	36
EST24	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5	3	4	61
EST25	3	3	3	4	5	1	3	3	3	4	3	4	3	4	1	3	3	53
EST26	3	3	4	3	5	2	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	5	51
EST27	3	1	2	4	2	3	1	5	4	4	2	4	5	2	3	3	2	50
EST28	2	1	1	2	3	1	1	2	1	4	1	1	1	2	1	1	2	27
EST29	4	4	3	4	1	3	4	3	2	4	3	2	3	3	2	2	1	48
EST30	2	1	2	1	1	2	3	4	3	4	3	4	4	4	5	5	1	49
EST31	3	3	3	4	5	3	2	4	3	5	4	4	2	3	3	4	3	58
EST32	2	3	4	3	1	3	2	3	2	4	5	5	2	4	3	5	2	53
EST33	3	2	4	4	2	3	2	4	4	2	4	4	5	5	3	3	5	59
EST34	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3	25
EST35	3	3	4	5	4	4	3	5	5	5	3	5	3	5	5	3	5	70
EST36	3	4	4	3	5	4	1	2	3	2	3	2	4	5	3	4	5	57
EST37	3	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	43
EST38	2	1	2	3	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	35
EST39	1	1	2	1	1	2	1	3	3	4	3	2	1	1	2	1	1	30
EST40	2	1	1	3	1	2	1	2	3	2	3	3	1	2	2	3	1	33
EST41	5	3	4	3	5	4	3	2	1	2	5	4	2	5	5	4	2	59
EST42	3	1	2	3	2	2	2	4	4	3	3	3	1	4	4	4	4	49
EST43	2	1	2	3	2	4	3	5	4	4	2	2	3	4	2	3	3	49
EST44	4	3	2	3	1	3	2	3	4	3	4	2	5	5	3	2	5	54
EST45	2	5	2	3	5	2	3	3	4	5	5	4	1	1	1	5		52
EST46	4	5	3	3	2	2	1	5	5	5	1	1	2	3	3	3	1	49
EST47	1	1	1	1	1	2	1	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	35
EST48	5	3	4	2	1	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	73
EST49	5	3	2	2	3	3	2	5	3	3	1	2	3	3	2	3	3	48
EST50	2	2	3	2	1	2	3	4	1	1	2	3	2	3	2	2	2	37
EST51	3	3	3	4	3	5	4	2	2	4	2	3	2	1	5	5	4	55
EST52	4	4	3	4	4	5	4	5	5	3	1	1	3	5	4	5	5	65
EST53	1	2	2	3	3	1	3	3	1	2	1	1	2	2	1	4	1	33
EST54	2	5	3	5	5	1	3	1	3	3	4	1	1	1	1	1	1	41
EST55	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	41
EST56	5	5	5	3	5	5	5	4	3	3	1	3	2	5	5	4	3	68
EST57	1	2	4	2	1	4	2	3	2	3	1	2	2	3	3	4	3	39
EST58	2	4	4	2	2	4	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	41
EST59	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	6	3	3	3	4	52
EST60	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	22
EST61	3	3	1	1	3	3	2	5	4	5	3	5	1	1	3	1	3	47
EST62	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	5	3	3	3	4	52
EST63	3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	4	3	2	2	4	3	51
EST64	4	5	5	3	2	3	2	2	2	4	4	3	2	3	1	2	5	52
EST65	2	5	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	28
EST66	4	3	3	4	1	2	3	1	1	3	2	1	4	4	2	1	1	40
EST67	5	2	3	4	1	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	52
EST68	4	3	3	4	1	2	3	1	1	3	2	1	4	4	2	4	5	47
EST69	4	4	4	3	1	5	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	41
EST70	4	2	1	3	1	1	1	5	5	3	5	1	1	1	5	1	3	43
EST71	3	1	4	5	1	4	4	3	2	5	3	4	1	4	4	4	2	54
EST72	1	3	2	3	4	1	2	5	3	4	2	3	4	1	2	5	3	48
EST73	1	1	5	1	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	1	37
EST74	3	3	4	4	3	3	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	3	64
EST75	4	4	5	4	5	4	3	4	2	1	2	3	3	3	4	3	4	58
EST76	2	1	1	3	4	3	1	3	3	5	3	3	2	2	1	1	2	40
EST77	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	4	4	3	3	4	5	51
EST78	1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	2	4	2	1	1	1	3	31
EST79	5	5	4	4	4	5	4	1	2	1	5	5	5	5	5	2	2	64
EST80	5	5	4	4	4	4	4	1	2	1	5	5	5	5	5	2	2	63
EST81	2	1	1	1	1	3	5	1	1	1	2	2	12	1	2	2	3	41
EST82	2	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	76
EST83	5	2	3	1	3	5	1	1	1	1	3	3	3	2	5	5	1	45
EST84	3	2	2	3	3	2	4	4	4	3	4	5	5	3	2	3	3	55
EST85	4	5	4	3	4	5	4	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	75
EST86	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	1	1	3	63
EST87	2	3	4	4	4	2	4	3	2	2	4	2	2	3	3	3	4	51
EST88	2	1	2	1	5	1	1	1	2	3	4	5	4	4	1	1	1	39
EST89	5	5	5	4	3	4	4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	72
EST90	5	4	3	5	2	5	2	4	4	5	4	4	5	3	4	5	5	69

EST 90	5	4	3	6	2	5	2	4	4	5	4	4	6	3	4	5	5	69
EST 91	3	2	3	3	4	2	4	4	5	5	5	4	4	3	1	2	4	58
EST 92	3	2	3	2	3	1	3	1	3	2	5	4	5	4	3	2	1	47
EST 93	1	1	3	3	5	1	3	3	4	5	3	3	5	1	3	3	1	48
EST 94	3	1	2	2	4	1	3	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	39
EST 95	3	1	1	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	39
EST 96	3	5	4	3	1	5	3	4	2	5	5	5	5	5	6	5	5	70
EST 97	4	5	4	3	4	3	4	1	5	5	5	5	4	5	3	3	4	67
EST 98	4	4	4	5	5	1	1	1	3	2	1	2	4	1	2	1	5	46
EST 99	1	1	1	1	4	1	3	2	4	4	4	3	4	4	4	2	2	45
EST 100	2	3	1	1	4	1	3	1	5	5	4	4	2	4	5	3	5	53
EST 101	4	3	4	3	5	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	53
EST 102	2	5	3	4	5	4	3	4	4	5	5	4	5	3	3	3	2	64
EST 103	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	73
EST 104	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
EST 105	3	4	4	2	2	3	2	4	3	4	2	2	2	5	2	3	4	51
EST 106	3	3	2	4	4	2	4	5	5	5	4	4	4	3	2	2	2	58
EST 107	3	2	1	3	1	2	1	5	2	5	5	5	4	1	5	5	5	55
EST 108	1	2	3	2	1	1	4	5	5	5	1	5	5	5	4	5	5	59
EST 109	3	3	3	4	5	3	3	3	3	5	5	5	3	4	3	3	3	61
EST 110	2	3	3	2	2	2	1	4	3	4	3	3	2	5	1	1	4	45
EST 111	3	2	2	2	4	5	3	4	4	4	2	3	3	5	3	5	2	56
EST 112	1	2	3	4	5	4	1	1	2	3	3	3	2	5	1	1	3	44
EST 113	3	3	2	1	5	1	1	2	2	4	4	2	3	5	3	5	4	50
EST 114	3	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	4	4	5	2	3	4	57
EST 115	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	2	2	2	2	51
EST 116	3	5	1	1	1	4	1	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	32
EST 117	2	4	3	4	3	4	2	5	3	5	5	4	5	1	4	1	4	59
EST 118	2	3	5	3	5	1	3	4	2	1	4	5	2	3	1	4	5	53
EST 119	2	3	2	4	3	2	5	5	4	1	1	5	5	5	3	3	3	56
EST 120	4	3	2	1	2	4	5	2	2	4	5	3	2	1	1	3	1	45

ANEXO 9: FOTOS REFERENCIALES



