



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

CONSUMO, HÁBITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN RELACIÓN CON EL
ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO MADRE
ADMIRABLE, 2019

Línea de investigación:

Salud pública

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición

Autora:

Limache Madrid, Ingrid Paola

Asesor:

De La Cruz Mendoza, Flor Evelyn
(ORCID: 0000-0001-8928-0392)

Jurado:

Galarza García, Ronier
Rojas Pomalia, Miriam Janet
Aquino Vivanco, Oscar Samuel

Lima - Perú

2022

Referencia:

Limache, M. (2022). *Consumo, hábitos y practicas alimentarias en relación con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre admirable, 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5796>



Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada (CC BY-NC-ND)

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede generar obras derivadas ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”

CONSUMO, HÁBITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN RELACIÓN CON EL
ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO MADRE
ADMIRABLE, 2019

Línea de investigación: Salud Pública

Tesis para optar el Título profesional de Licenciada en Nutrición

Autora:

Limache Madrid, Ingrid Paola

Asesora:

De La Cruz Mendoza, Flor Evelyn

Jurado:

Galarza García, Ronier

Rojas Pomalía, Miriam Janet

Aquino Vivanco, Oscar Samuel

Lima-Perú

2022

CONSUMO, HÁBITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN RELACIÓN CON EL
ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO MADRE
ADMIRABLE, 2019

Autora:

Ingrid Paola Limache Madrid

Nutrición

2022

Dedicatoria:

A Dios porque todo lo que soy y tengo se lo debo a él; mi vida, mi familia, mis estudios, mi esperanza y mi fuerza.

A mis padres por siempre apoyarme y darme fuerza en todo momento.

A mis hermanas por guiarme y ser mi motivo de superación.

A mi pareja por ayudarme incondicionalmente y ser mi soporte, a mi hijito por ser mi inspiración a dar lo mejor de mi cada día.

Agradecimientos:

A los docentes de la Escuela Profesional Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, por las enseñanzas que me brindaron para mi formación profesional.

A la institución educativa Madre Admirable por permitirme realizar mi trabajo de investigación.

A mis compañeros y todos aquellos que estuvieron presente en este proceso.

I. INTRODUCCIÓN	8
1.1. Descripción y formulación del problema:	10
1.2. Antecedentes:	11
1.3. Objetivo	16
• <i>Objetivo general:</i>	16
• <i>Objetivos específicos</i>	16
1.4. Justificación	17
1.5. Hipótesis	17
II. MARCO TEORICO	19
2.1. Bases Teóricas sobre el Tema de Investigación	19
III. Método	29
3.1. Tipo de investigación	29
3.2. Ámbito temporal y espacial	29
3.3. Variables	29
3.4. Población y muestra	32
3.5. Instrumentos	33
3.6. Procedimiento:	35
3.7. Análisis de datos	36
3.8. Consideraciones éticas	37
IV. Resultados	38
V. Discusión de resultados	55
V. Conclusiones	58
VI. Recomendaciones	59
VII. Referencias	60
IV. ANEXOS	68
Anexo A: Cuestionario	68
Anexo B: Ficha de evaluación nutricional del escolar adolescente	72
Anexo C: Permiso del colegio	73
Anexo D: Consentimiento Informado	74
Anexo E: Matriz de Consistencia	75
Anexo F: Galería de fotos	76

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo general establecer la relación entre el consumo, hábitos y prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019. Asimismo, su metodología empleada fue de naturaleza no experimental, enfoque cuantitativo, tipo transversal y descriptivo correlacional. De ese modo, la población de la investigación estuvo conformado por 151 alumnos del 3er año del nivel secundario del colegio Madre Admirable, con una muestra de 124 alumnos y un muestreo no probabilístico. En ese sentido, se logró evidenciar como resultados que el 52% presento un estado nutricional antropométrico (IMC/Edad) normal, un 33% con sobrepeso y el 12% con obesidad. Finalmente se demostró que existe una relación significativa entre el consumo, hábitos y prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019, ya que se obtuvo un valor de $0.00 < 0.05$, por lo tanto, se concluye que el consumo, prácticas y hábitos alimentarios influyen en el estado nutricional de los adolescentes, por ello se sugiere desarrollar estrategias para prevenir una inadecuada alimentación y fomentar estilos de vida saludable.

Palabras clave: Consumo, hábitos y prácticas alimentarias.

Abstract

The general objective of this study was to establish the relationship between consumption, eating habits and practices with the nutritional status in adolescents of the Madre Admirable school, 2019. Likewise, its methodology was non-experimental in nature, quantitative approach, cross-sectional and descriptive correlational. In this way, the research population was made up of 151 students of the 3rd year of the secondary level of the Madre Admirable school, with a sample of 124 students and a non-probabilistic sampling. It was possible to show as results that 52% presented a normal anthropometric nutritional status (BMI/Age), 33% were overweight and 12% were obese. Finally, it was shown that there is a significant relationship between consumption, eating habits and practices with the nutritional status in adolescents of the Madre Admirable school, 2019, since a value of $0.00 < 0.05$ was obtained, therefore, it is concluded that consumption, eating practices and habits influence the nutritional status of adolescents, therefore it is suggested to develop strategies to prevent inadequate nutrition and promote healthy lifestyles.

Keywords: Consumption, habits and eating practices

I. INTRODUCCIÓN

Para un buen estado nutricional se necesita un desarrollo físico y mental de acuerdo a la edad del ser humano, para esto se requiere que el individuo se alimente y nutra adecuadamente, es decir, el estado nutricional se relaciona directamente con los hábitos, prácticas y consumo alimentario.

Los expertos salud pública consideran el sobrepeso uno de los problemas más importantes a solucionar a nivel mundial, es así que la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó que no existe continente o región geográfica que no cuente con porcentajes considerables de población con sobrepeso y obesidad. Para cambiar esta situación hay que convencer a la población de que un mal estado nutricional a la larga puede ser un promotor de la adquisición de enfermedades como la diabetes tipo 2, la hipertensión entre otras, por ello, hay razones de sobra para concientizar a la población para que diferencie entre una alimentación, practica y consumo alimentario saludable y no saludable; ya que el exceso de peso y la obesidad, se han convertido en enemigo público de la humanidad, puesto que no son simples cuestiones de estética, sino graves problemas de salud (Chávez, et. al, 2013).

Esta investigación tomo como objeto de estudio la nutrición de los adolescentes, ya que es una etapa de diversos cambios fisiológicos, psicológicos y sociales los cuales se manifiestan en el ingreso al nivel secundario, algunos adolescentes adoptan distintos estilos de alimentarse y malos hábitos alimenticios, es en ese momento donde se pueden establecer patrones de conductas alimentarias lo cuales pueden verse influenciada por lo que lo rodea la familia, los compañeros y las publicidades de marcas de golosinas y comidas rápidas que afectarían el estado nutricional de esta población adolescente (Frías, 2005).

Aunque las prácticas alimentarias, hábitos y costumbres, gustos y preferencias alimentarias se producen en la infancia, dentro del ambiente familiar; al respecto Cabello y

Reyes (2011) es en la etapa de la adolescencia donde se forman los hábitos dietéticos, madura el gusto, se definen las preferencias y las aversiones pasajeras o definitivas, formando la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida; esta se caracteriza por ser un periodo de maduración física y mental, es por ello, que los requerimientos nutricionales se incrementan variando de acuerdo con el sexo y al individuo, si en caso la ingesta no es la apropiada es probable que se puede tener deficiencias nutricionales.(Castañeda, et. al, 2008).

Una correcta alimentación para este grupo de etario debe adaptarse a la edad, sexo, peso, talla y actividad física e intelectual de cada persona, una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales, la energía que cada persona necesita para mantenerse sana y pueda prevenir enfermedades relacionadas con la dieta. Para llamar alimentación saludable en la adolescencia se debe incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres principales comidas del día, consumir verduras y frutas, alimentarse de acuerdo con las necesidades y condiciones individuales de cada uno (Bautista y Carranza, 2014).

El estado nutricional en los adolescentes puede verse muy afectado por los cambios que sucede en esta etapa. Hay estudios que demuestran que los adolescentes tienden a saltarse comidas, sin tomarle mucha importancia y en vez de ello picar entre comidas, seguir dietas de moda, como consecuencia puede llevar a una malnutrición por déficit o exceso, en caso de exceso puede llevar al sobrepeso, obesidad, dislipidemia y en caso de déficit lleva a producir anemia, anorexia, bulimia entre otros. (Martínez R., 2005)

Según el marco del sistema mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud, la OMS estima a la alimentación saludable como el factor primordial de promoción de la buena salud, los primeros derivados de una alimentación inapropiada vienen ocasionando considerables motivos de preocupación en diversos países del mundo, debido al impacto que esta se presenta en el transcurso del ciclo vital de una persona, lo que conlleva a determinar su calidad de vida en edades tardías, por ende, en su futuro.

En conclusión, conocer el consumo, hábitos y prácticas alimentarias en relación con el estado nutricional de los adolescentes nos permitiría conocer que tanta influencia en su salud y planificar medidas para evitar que afecte en su etapa adulta, ya que los hábitos y las prácticas alimentarias pueden ayudar desde joven a promover una salud y prevenir las principales causas de enfermedades crónicas no transmisibles que pueden repercutir en su etapa adulta, por lo tanto se hace evidente la necesidad de establecer la relación del consumo, hábitos y prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019.

1.1. Descripción y formulación del problema:

En los últimos años se han recaudado evidencias acerca de la importancia de una adecuada alimentación, con un mayor énfasis en las etapas de desarrollo. Durante la niñez y la adolescencia es fundamental una adecuada nutrición para lograr el máximo desarrollo físico e intelectual (Campos, et. al).

El término adolescencia viene del latín “adolescere”, es decir, «crecer» o «avanzar hacia la madurez», asimismo, de acuerdo a la OMS existen dos tipos de adolescencia: la adolescencia temprana 10 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años (Reuscher, 2003). Cabe señalar que es uno de los períodos más importantes del ciclo de vida del individuo, porque el crecimiento y desarrollo se completan y culminan en la plena capacidad de reproducción.

Actualmente los adolescentes se encuentran vulnerables por los diferentes cambios que pueden presentarse tanto físicos, psicológicos y sociales, ya que se centran en encajar en la sociedad sin importar que ponen en riesgo su alimentación y en un futuro presentar enfermedades crónicas no trasmisibles. En esta etapa los adolescentes buscan su identidad, su aceptación corporal y optan por seguir dieta de moda, saltarse las comidas, consumir comidas rápidas por su fácil acceso o por la economía, experimentar conductas adultas como el consumo de alcohol, el fumar y tener relaciones sexuales.

La formación de los hábitos de alimentación y los cambios con relación a la niñez continúan sucediendo durante la adolescencia, asimismo que se incrementan las horas en que estos permanecen estudiando. Es un período crítico, con diversas variaciones que suelen manifestar problemas nutricionales como la delgadez, el sobrepeso y la obesidad.

1.1.1. Problema General:

¿Cuál es la relación entre el consumo, hábitos y prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019?

1.1.2. Problemas específicos:

¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019?

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019?

¿Cuál es la relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019?

1.2. Antecedentes:

Dentro de los antecedentes más relevantes se ha considerado a Lapo y Quintana (2018), quienes determinaron la relación existente entre estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento, para ello se realizó una investigación descriptiva-correlacional en ciento ochenta estudiantes, asimismo, como muestra se seleccionaron ochenta y tres educandos, donde, mediante la prueba no paramétrica chi-cuadrado se comprobó la relación entre ambas variables, específicamente se pudo comprobar que la mayoría de escolares con mala nutrición fueron del sexo masculino.

Oliva et, al, (2018), quien analizó la relación que existe entre los hábitos alimentarios, la comensalidad y estado nutricional de adolescentes escolarizados en dos establecimientos educativos en la Provincia de Córdoba durante el año 2018, asimismo, la investigación se realizó con una metodología observacional, correlacional de corte transversal (n=255). El estado nutricional fue valorado según los indicadores Talla/Edad e IMC/edad, además, mediante una encuesta autoadministrada validada, se indagó el consumo promedio diario de productos alimenticios como leche y yogur, quesos, vegetales, frutas, panificados y dulces), el número de comidas diarias y la comensalidad (adecuada o no, de acuerdo con el acompañamiento en las comidas). Usaron la prueba de chi-cuadrado y análisis de regresión logística múltiple, para valorarla asociación entre variables. Finalmente, el hábito alimenticio se relaciona con el estado nutricional se encuentran relacionados, por lo que se debe promover la educación alimentaria nutricional.

Delcid et. al, (2017), quien clasificó el estado nutricional en educandos de 6 a 12 años de una escuela Hondureña, para poder realizar dicha clasificación se utilizó una metodología descriptiva transversal, se seleccionó una muestra conformada por ciento diez educandos de 1ero a 6to. grado de educación primaria, donde se pudo comprobar que el 10% de educandos estaban emaciados, 5% obesos, 13% en sobrepeso, 19% en riesgo de sobrepeso y 53% en un estado normal, por consiguiente se pudo concluir que la niñez hondureña presenta un aumento significativo de riesgo de sobrepeso y obesidad; sin embargo, se halló niños con emaciación.

Mosquera et. al, (2016), quien el estado nutricional según antropometría y perfil de hierro y su asociación a hábitos alimenticios en una población de escolares de nueve y once años, para ello se empleó un marco metodológico descriptivo-transversal en ciento y cincuenta y cinco educandos. El estado nutricional fue evaluado por medidas antropométricas y pruebas del laboratorio para valorar el estado del metabolismo del hierro, don se pudo aplicar en ENSIN-2010, resultando que el 7,1% de los niños presentó delgadez, el 17,4% riesgo de

delgadez, el 18,7% sobrepeso, y el 7,1% obesidad, es decir, el bajo consumo de frutas se relacionó con riesgo de talla baja, y el bajo consumo de morcilla y vísceras con alteraciones en el metabolismo del hierro.

Ruiton (2020), quien determinó de qué manera los hábitos alimentarios se relacionan con el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana, donde la población de ciento veinte estudiantes fueron doscientos sesenta y nueve educandos, con un estudio sustantivo, con un diseño no experimental de nivel correlacional y de enfoque cuantitativo, por lo consiguiente se concluye que los hábitos alimentarios se relacionan con el estado nutricional de los educandos de una institución pública de Lima metropolitana, asimismo su nivel de relación es positiva moderada entre la dos variables.

Mamani y Tapia (2019), quien determinó la influencia del consumo de alimentos en el estado nutricional de adolescentes del Centro Educativo particular Domingo de Guzmán e Institución Educativa Parroquial Jesús María San Martín de Porres que pertenece al distrito de Arequipa -2018, de ese modo, su metodología fue tipo descriptivo, cualitativo y cuantitativo de corte transversal con un diseño no experimental, además, su población estuvo conformada por diecinueve mil ochocientos cuarenta y siete escolares, con una muestra de 198 adolescentes, evidenciando como resultado de acuerdo a los indicadores de talla para la edad, Índice de masa Corporal y Perímetro abdominal, que existe un mayor consumo del 100% de azúcares, grasas y alimentos de origen animal, que se relaciona con la presencia de un 31.40% de adolescentes que presentan riesgo de sobrepeso y obesidad, un 24.8% según perímetro abdominal presentan riesgo alto y muy alto para la salud.

Córdova (2019), quien estableció la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del cuarto y quinto nivel secundario de la I.E. Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019, con una muestra de 69 estudiantes, asimismo, el tipo de investigación fue cuantitativo, correlacional y no experimental. De ese modo, usaron

mediciones antropométricas de peso, talla e IMC para lo que se empleó un cuestionario validado sobre hábitos alimenticios. Por consiguiente, los resultados mostraron relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional, asimismo, se mostró un valor de (0,162) lo que indicó una correlación positiva muy baja. Finalmente, se concluyó que entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional si existe una relación positiva muy baja y no existe una correlación estadística significativa.

Garavito (2018), se propuso describir como los estudiantes de las I.E. Manuelita Sáenz, Marsella y Darío Echandía consumen productos alimenticios y como estos explican el estado nutricional por antropometría, asimismo, su metodología fue de tipo descriptivo, analítico, de ese modo, 275 adolescentes entre varones y mujeres formaron parte de la muestra de estudio, entre nueve y dieciocho años, por consiguiente, por lo tanto, se ha concluido que los adolescentes entre los 9 a los 18 años, pertenecientes a las tres instituciones educativas distritales con riesgo de obesidad tuvieron un alto consumo diario de carbohidratos (cereales y derivados). Además, consideraron que las prácticas alimentarias no saludables que hallaron en su estudio tal como en esta investigación se puede estar asociada a factores culturales tradicionales propios del territorio nacional, explicando además que las prácticas alimentarias no saludables son consecuencia del poco acceso de ciertos sectores de la población a alimentos menos densos en energía y más densos en nutrientes, por limitaciones económicas.

Por su parte Llanos (2018), comparó los hábitos alimentarios y el estado nutricional en educandos de 6to grado en institución educativa urbano y rural. Distrito de Monsefú. Chiclayo, 2018, el estudio fue cuantitativo, descriptivo, no experimental, comparativo, trasversal, cuya muestra estuvo conformada por setenta y ocho niños que estaban en el 6to grado de primaria, utilizaron como técnica la encuesta y dos cuestionarios. Obtuvieron como resultado que los escolares que cursaban entre los 11 (u=42%, r=48%) y 12 años (u=45%, r=48%), el deporte

más practicado es el fútbol ($u=49\%$, $r=52\%$), el tiempo que invierte en el deporte es de 30 minutos (34%) y 2 horas (34%) en la I.E. urbana y en la I.E. rural es de 1 hora (32%); concluyendo que existe diferencia significativa entre el estado nutricional y la institución educativa ($p=0.029$) por lo que se afirma que hay asociación entre estado nutricional y procedencia del escolar; a su vez se comprueba que no hay asociación entre hábitos alimenticio y procedencia del escolar ($p=0.861$).

Además, Quispe (2018), su objetivo del estudio consistió en determinar la influencia de los medios de comunicación y el riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes del quinto grado de la Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, asimismo, su metodología fue de tipo descriptivo, analítico de explicativo de cohorte transversal, por consiguiente, los resultados mostraron que los estudiantes en mayor porcentaje presentaron un estado nutricional normal; sin embargo, el nivel de sobrepeso y obesidad es una información que debe ser estudiada en otras investigaciones.

Valdarrago (2017) su objetivo fue determinar si los hábitos alimentarios se relacionan con el estado nutricional de los escolares en la IEP Alfred Nobel de Vitarte, estudio que fue de enfoque cuantitativo transversal, la población estuvo conformada por doscientos nueve educandos, entre de trece a diecisiete años, pertenecientes al tercero, cuarto y quinto año de secundaria, por ello se comprobó que la relación con los hábitos alimentarios fue que el 70.8 % de los adolescentes escolares, tienen hábitos alimentarios buenos y solo el 13.4% tienen hábitos alimentarios malos. En estado nutricional encontraron que el 69.9% de los adolescentes escolares tiene un estado nutricional normal, y un 15.3% y 6.2% tiene sobrepeso y obesidad respectivamente. La prueba de chi cuadrado $p= 0,000$ que realizaron demostró una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes. Concluyó que el mayor porcentaje de los adolescentes escolares presentaron

hábitos alimentarios buenos; encontrándose menores porcentajes con hábitos regulares y malos. Respecto al estado nutricional, la mayoría se encuentra en un nivel normal, siendo también evidente la presencia de sobrepeso y obesidad y un mínimo porcentaje de bajo peso.

Valdez (2021), su objetivo consistió en determinar la relación entre evaluación nutricional antropométrica y hábitos alimentarios en el colegio Melitón Carvajal del nivel primaria 2019, asimismo, su metodología fue de tipo descriptivo y correlacional de corte transversal, con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, de ese modo, sus resultados determinaron que los hábitos alimentarios que prevaleció ligeramente fueron los hábitos alimentarios no saludables (53.5%), en el que se observa que no hay una diferencia significativa de hábitos alimentarios no saludables de acuerdo al sexo, según el sexo femenino con un (47.9%) y en el sexo masculino con un (52.1%).

1.3. Objetivo

- ***Objetivo general:***

Establecer la relación entre el consumo, hábitos y prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019

- ***Objetivos específicos***

Determinar la relación entre el consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019.

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019.

Determinar la relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019.

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica

Las poblaciones adolescentes pasan por muchos cambios y también modifican mucho sus hábitos alimenticios los cuales pueden traer problemas de salud en su etapa adulta, por ello, es importante conocer cómo es la relación con el estado nutricional para poder prevenir algunas enfermedades.

1.4.2. Justificación práctica

Los resultados de esta investigación pusieron en evidencia que tanto influye los hábitos alimenticios en el estado nutricional, proporcionando un instrumento práctico y amigable (consumo, hábitos y prácticas de alimentos) el cual permitió conocer la realidad peruana.

1.4.3. Justificación metodológica

Para el cumplimiento de los objetivos de esta investigación, se confirmó la metodología utilizada mediante la participación de los adolescentes de 3er año de secundaria del colegio nacional “Madre admirable” durante los meses establecidos en el año 2019, representa una investigación con un diseño y desarrollo acertado para conocer la relación del consumo, prácticas y hábitos alimenticios en el estado nutricional.

1.4.4. Justificación económica social

Se destinó pocos recursos para la evaluación nutricional de adolescentes, por ello, si este grupo etario presenta un consumo, hábitos y prácticas alimentarias no saludables por consecuente presentaría daño nutricional como sobrepeso y obesidad, de iniciarse en su etapa adolescente podrían originar problemas de salud en su etapa adulta, causando complicaciones como la diabetes, hipertensión entre otros, los cuales generan elevados costos para los hospitales, ocasionando un impacto social en el país.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis General:

- H_1 : Existe relaciones significativas entre consumo, hábitos y prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable,2019.
- H_0 : No existe relaciones significativas entre consumo, hábitos y prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable,2019.

1.5.2 Hipótesis Específicas

- H_{11} : Existe relaciones significativas entre consumo alimentario con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable,2019.
- H_{10} : No existe relaciones significativas entre consumo alimentario con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable,2019.
- H_{21} : Existe relaciones significativas entre hábitos alimentarios con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable,2019.
- H_{20} : No existe relaciones significativas entre hábitos alimentarios con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable,2019.
- H_{31} : Existe relaciones significativas entre prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019.
- H_{30} : No existe relaciones significativas entre prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019.

II. MARCO TEORICO

2.1. Bases Teóricas sobre el Tema de Investigación

2.1.1 *Adolescencia*

El término adolescencia viene del latín “adolescere”, es decir, «crecer» o «avanzar hacia la madurez» (Reuscher, 2003). Según la Organización Mundial de la Salud la adolescencia es un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 10 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia. La adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante.

En la adolescencia es una etapa de cambio fisiológicos y psicosociales las cuales principalmente son la madurez sexual, que es un proceso que ocurre lenta y progresivamente entre los 10 y los 13 años. También sucede cambios de peso y estatura, durante la adolescencia se aumenta el 20% de la talla que se va a tener como adulto y el 50% del peso. La distribución de la masa muscular y de la grasa del cuerpo es diferente en varones y mujeres, los varones ganan más peso porque su masa corporal y ósea aumenta más que las de las mujeres. En las mujeres hay más aumento de grasa.

Estos cambios tienen un ritmo de desarrollo variable según el individuo, lo que origina un aumento de las necesidades nutricionales más en relación con la edad biológica que, con la

cronológica, y en mayor grado en los varones que, en las mujeres, los cuales condicionan un aumento de las necesidades de macro y micronutrientes y la posibilidad de que puedan producirse deficiencias nutricionales en esta edad si la ingesta no es adecuada. (Bautista y Carranza, 2014).

Iglesias (2013) valoran cuatro aspectos de crucial importancia en el desarrollo psicosocial de la adolescencia:

- La lucha independencia-dependencia: en la primera adolescencia (12 a 14 años), la relación con los padres se hace más difícil, existe mayor recelo y confrontación; el humor es variable y existe un “vacío” emocional. En la adolescencia media (15 a 17 años) estos conflictos llegan a su apogeo para ir declinando posteriormente, con una creciente mayor integración, mayor independencia y madurez, con una vuelta a los valores de la familia en una especie de “regreso al hogar” (18 a 21 años)
- Preocupación por el aspecto corporal: los cambios físicos y psicológicos que acompañan la aparición de la pubertad generan una gran preocupación en los adolescentes, sobre todo en los primeros años, con extrañamiento y rechazo del propio cuerpo, inseguridad respecto a su atractivo, al mismo tiempo que crece el interés por la sexualidad. En la adolescencia media, se produce una mejor aceptación del cuerpo, pero sigue preocupándoles mucho la apariencia externa. Las relaciones sexuales son más frecuentes. Entre los 18 y 21 años el aspecto externo tiene ya una menor importancia, con mayor aceptación de la propia corporalidad.
- Integración en el grupo de amigos: vital para el desarrollo de aptitudes sociales. La amistad es lo más importante y desplaza el apego que se sentía hasta entonces por los padres. Las relaciones son fuertemente emocionales y aparecen las relaciones con el sexo opuesto. En la adolescencia media, estas relaciones son intensas, surgen las pandillas, los clubs, el deporte; se da los gustos por la música, salir con los amigos, se

adoptan signos comunes de identidad (piercing, tatuajes, moda, conductas de riesgo), luego (18 a 21 años) la relación con los amigos se vuelve más débil, centrándose en pocas personas y/o en relaciones más o menos estables de pareja.

- Desarrollo de la identidad: en la primera adolescencia hay una visión utópica del mundo, un pobre control de los impulsos y dudas. Sienten la necesidad de una mayor intimidad y rechazan la intervención de los padres en sus asuntos. Posteriormente, aparece una mayor empatía, creatividad y un progreso cognitivo con un pensamiento abstracto más acentuado y, aunque la vocación se vuelve más realista, se sienten “omnipotentes” y asumen, en ocasiones, como ya dijimos, conductas de riesgo. Entre los 18 y 21 años los adolescentes suelen ser más realistas, racionales y comprometidos, con objetivos vocacionales prácticos, consolidándose sus valores morales, religiosos y sexuales, así como comportamientos próximos a los del adulto maduro.

Muñoz y Martí (2000) concluyen que: “La evolución madurativa del adolescente influye, como queda reflejado, en su modo de verse y aceptarse, y en sus relaciones pudiendo afectar también de manera positiva o negativa en sus comportamientos, en sus preferencias y en sus hábitos alimentarios” (p.91).

2.1.2 Alimentación

La alimentación es el conjunto de alimentos que ingresa al organismo. En condiciones de normalidad, cada individuo tiene un patrón de alimentación muy similar a la de otros miembros de la comunidad en la que vive. Cada comunidad define cuáles son sus alimentos y sus múltiples significados. En cada sociedad, el consumo de alimentos está condicionado y también limitado por un conjunto de reglas, restricciones, atracciones y aversiones, significados, creencias y sentimientos, que se entrelazan con otros aspectos de la vida social. La alimentación tiene un profundo significado cultural (Guía de Grado, 2015).

Calañas (2010) refiere que una alimentación saludable debe reunir las cualidades de variedad, equilibrio y adecuación, junto con las características de un estilo de vida saludable” (p.36).

2.1.3 Consumo, Hábitos Y Prácticas Alimentarias.

A. El consumo de alimentos. Se refiere a la frecuencia en la que una persona o grupo de personas ingieren sus alimentos, en las que implican muchos factores como sus hábitos, el sitio y tiempo en el que se encuentran lo cual conlleva a que dicho alimento por las características antes mencionadas pertenezcan a un grupo específico, siendo estos los que van a satisfacer los requerimientos nutritivos del individuo permitiéndole a este continuar su vida cotidiana de manera normal, evitando así las enfermedades relacionadas a la dieta o nutrición. (Díaz, 2010).

B. Los hábitos alimentarios. Son conductas sociales y recurrentes que dirigen a las personas a escoger, consumir, emplear distintos alimentos o dietas a lo largo de la vida, la receta perfecta para mantener una vida saludable es llevar hábitos de alimentación sana, variada e incluyendo el ejercicio físico constante, cabe precisar que los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y ejercen una influencia muy fuerte en la dieta de los niños y las conductas vinculadas con la alimentación (Macías et. al, 2012) sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a padres e hijos a alimentarse de manera inadecuada (Freire et. al, 2014).

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia. La Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la

familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen. En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal, tienen patrones de consumo diferentes a los habituales: comidas rápidas, picoteos, etc. En cambio, en los adultos y en las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar. (Fundación Española de Nutrición [FEN], 2014).

Los hábitos alimentarios son respuestas comportamentales o rutinas asociadas al acto de alimentarse, modos de alimentarse, padrón rítmico de la alimentación (intervalos de tiempo - horarios y duración de la alimentación). (Descriptores en Ciencia de la Salud [DeCS], 2016)

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2002) define a los hábitos alimenticios como el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. Los hábitos y estilos de vida saludables describen como el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio influyen en nuestra salud. Explora lo que es un peso corporal saludable y como lograrlo a través de la mantención del balance energético. Analiza la importancia de tener un buen estado físico y de realizar actividad física en forma regular, para mantener el peso corporal adecuado y tener una buena salud. Explica cómo el protegernos de los agentes que causan enfermedades es importante para mantener un buen estado de salud y bienestar.

Los hábitos alimentarios saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. Esto incluye adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos. Una adecuada alimentación, en calidad y cantidad, es indispensable para el

crecimiento ya que aportará los nutrientes que se relacionan con la formación de los tejidos y la energía necesaria para el buen funcionamiento de los órganos, además funcionará como factor de prevención de las enfermedades que pueden ser causadas por la deficiencia o exceso de alimentos (Hidalgo, 2012).

C. Las prácticas de alimentación. Implican complejas interacciones o relaciones de orden bioquímico, termodinámico, metabólico, así como también de orden psicológico, pero, sobre todo, social y cultural, estas dos últimas interacciones, están relacionados y fuertemente influenciados por condiciones económicas, sociales y ambientales y por ende afectan a las prácticas alimentarias (Uribe, 2006), así entonces, lo que una sociedad puede considerar como normal o deseable, otra lo puede considerar como repulsivo e inaceptable (Latham, 2002).

Las prácticas alimentarias de una población son, en alguna medida, la expresión de sus creencias y tradiciones, ligadas a la política y religión, la cultura, a determinantes sociales, a la educación y factores psicológicos. Por ello las practicas alimentas alimentarias en la adolescencia debe ser adecuadas, para cubrir sus necesidades energéticas, y variada, con participación de todos los grupos de alimentos para asegurar su valor nutricional. (Muñoz y Martí, 2000, p. 96).

2.1.4 Alimentación en la adolescencia:

El adolescente con el deseo de ejercer su independencia y buscar su identidad, con frecuencia lo lleva a no aceptar los valores existentes y querer experimentar nuevos estilos de vida, incluido los patrones de vida. En esta etapa los amigos, medios de comunicación y la moda influyen más que los padres u otros adultos (Muñoz y Martí, 2000, p95).

Generalmente los adolescentes son conscientes de la importancia de una buena nutrición y saben cuál son los componentes de dieta sana, sin embargo, se pueden encontrar con una barrera que les impide emplear estos conocimientos. Desde el punto de vista del

desarrollo, la mayoría de los adolescentes no tienen la capacidad de asociar sus hábitos alimenticios con el riesgo de enfermedad en el futuro. En esta etapa de la adolescencia más le importar encajar entre sus iguales es por ello que recogen conductas que le hagan sentir más adultos como beber alcohol, fumar y tener relaciones (Stang y Larson, 2013, p.439).

Muñoz y Martí (2000) refieren algunas alteraciones del patrón alimentario en la adolescencia:

- Comidas irregulares y tentempiés: los adolescentes acostumbran a saltarse las comidas porque quieren perder peso disminuyendo la ingesta de calorías, el desayuno es una de las comidas que principalmente omiten. Estudios han demostrado que saltarse el desayuno trae como consecuencia un bajo rendimiento escolar y poca capacidad de atención por tal afecta la ingesta de nutrientes especialmente el calcio y la fibra, por tanto, pone en riesgo la ingesta energética total.
- El consumo de snack o picoteos entre comidas es más frecuente entre los adolescentes, estos alimentos son ricos en grasas y azúcar es por lo que suelen tener un elevado valor energético, pero no significa que sea saludable. También consumen los refrescos, gaseosas que contiene elevadas cantidades de azúcares que puede conllevar a la obesidad y caries estas además contienen cafeína que puede afectar al sistema nervioso central.
- Comida rápida y alimentos preparados: la preferencia de los adolescentes de las comidas rápidas son por su fácil acceso ya que paran alrededor de los colegios y de los alimentos preparados por su bajo costo. Estas comidas rápidas suelen tener un elevado valor calórico y los alimentos procesados suelen tener un déficit de vitaminas, minerales y fibra. Estas comidas pueden afectar el estado nutricional dependiendo de la frecuencia y calidad.

- Consumo de alcohol: Esto se debe que a los adolescentes les gusta adoptar comportamientos de adultos, el alcohol trae serias repercusiones en el equilibrio nutricional ya que produce inapetencia y parece disminuir la absorción de ácido fólico, vitaminas A, C y B12 a la vez aumenta la excreción de calcio, zinc y magnesio.
- Dietas e imagen corporal: La mayoría de los adolescentes tienden a pensar que presenta sobrepeso lo cual demuestra una mala percepción de su imagen corporal por lo que pueden traer problemas con el peso y pueden llevar a seguir dietas inadecuadas. (Stang, y Larson, 2013).

2.1.5. Estado nutricional

La OMS, indica a la nutrición como la ingesta de alimentos según el requerimiento dietético del organismo. Una adecuada nutrición, es decir, con variedad de alimentos y suficiente en cantidad según el organismo requiera sumado a una rutina de ejercicio físico constante es la clave para gozar de un buen estado de salud. Una mala nutrición reduce el sistema inmunitario de nuestro organismo y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades crónicas, perturbar el desarrollo físico y mental y disminuir el rendimiento. (Organización Mundial de la Salud, 2018). Por consiguiente, el estado nutricional puede considerarse como la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar. (Academia Americana de Pediatría, 2004).

El estado nutricional se puede valorar mediante medidas antropométricas su objetivo es determinar la composición y constitución corporal mediante la talla y peso. La importancia de estas medidas está en que la composición corporal de una persona se relaciona con las

situaciones ambientales, como es la alimentación, también se puede controlar el crecimiento en niños y adolescentes, así como valorar los efectos de las intervenciones nutricionales (López y Quintas, 2015).

Los cambios nutricionales casi siempre se ven reflejados en diversas medidas corporales. Por lo tanto, estas mediciones permiten establecer un diagnóstico nutricional a partir del cálculo y análisis de la composición corporal (Guía de Grado, 2015).

A partir del peso (kg) y de la talla (m) se calcula el IMC o índice de Quetelet, mediante la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (m)}$. Es una determinación sencilla, pero de interés en epidemiología. Se acepta que un $IMC < 16$ va acompañado de un aumento de la morbilidad. (OMS, 2007)

Según la OMS (2007) en las referencias de crecimiento corporal, en el caso de los adolescentes se utiliza dos indicadores para la valoración estado nutricional, el indicador de índice de masa corporal para la edad e indicador de talla para la edad. El índice de masa corporal para la edad es el resultante de comparar el IMC del de la persona adolescente con el IMC referencial correspondiente a su edad. Clasifica el estado nutricional en: (Guía técnica de valoración nutricional de la persona adolescente, 2015)

- Delgadez: es una clasificación de la valoración nutricional de adolescentes, caracterizado por una insuficiencia masa corporal con relación a la talla. En adolescentes es determinada por un índice de masa corporal para la edad menor a -2 desviación estándar de la población de referencia
- Normal, es una clasificación de la valoración nutricional de adolescentes que debe mantener y es determinada por un índice de masa corporal para la edad que se encuentre entre ≥ -2 desviación estándar y < 1 desviación estándar de la población de referencia.

- Sobrepeso, es una clasificación de la valoración nutricional, donde el peso corporal es superior a lo normal. En adolescentes, es determinado por un índice de masa corporal para la edad entre más de 1 desviación estándar a 2 desviación estándar de la población de referencia.
- Obesidad, es una enfermedad caracterizada por un estado excesivo de grasa corporal o tejido adiposo. En adolescentes, es determinada cuando el índice de masa corporal para la edad es mayor a +2 desviación estándar (DE) de la población de referencia.
- El indicador talla para la edad es el resultante de comparar la talla de la mujer o varón adolescente con la talla de referencia correspondiente a su edad. Este indicador permite evaluar el crecimiento lineal del sujeto. Se clasifica en talla baja, normal y talla alta.

El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, de múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales. (Figueroa, 2004)

Un buen estado nutricional ayuda a mantener todas las funciones importantes del cuerpo, para que podamos crecer y desarrollarnos adecuadamente y tener vidas saludables y activas. Para tener un buen estado nutricional necesitamos de ciertas condiciones fundamentales. Requerimos consumir suficientes alimentos nutritivos e inoocuos, disponer de agua limpia y potable; contar con buenas condiciones sanitarias y de vida; acceso a servicios de salud; así como conocimientos y habilidades para alimentar y cuidar de nosotros mismos y de nuestra familia.

III. Método

3.1. Tipo de investigación

El método empleado en este estudio fue de naturaleza no experimental, enfoque cuantitativo, tipo transversal y descriptivo correlacional.

- No experimental, porque no se manipuló la variable independiente.
- Cuantitativo, porque los datos fueron analizados estadísticamente.
- Transversal, porque se recogió los datos de la población de estudio en un solo momento.
- Descriptivo correlacional, porque se trató de referir las relaciones de las variables consumo, prácticas, hábitos alimentarios y estado nutricional de los adolescentes escolares del colegio Madre Admirable en el año 2019.

3.2. Ámbito temporal y espacial

3.2.1. *Ubicación en el Espacio*

El estudio se realizó en las instalaciones en el colegio Madre Admirable, que se encuentra ubicada en calle Ollantay 114, Cercado de Lima, provincia y departamento de Lima.

3.2.2. *Ubicación en el Tiempo*

El estudio se ejecutó en el mes de octubre del 2019 al mes de diciembre de 2019.

3.3. Variables

3.3.1. *Variable independiente:*

Consumo alimentario. Es la cantidad de comida consumida por cualquier individuo. Esto incluye los desperdicios al nivel de hogar después de que los alimentos han sido adquiridos. El volumen y la composición de este consumo depende del nivel de ingresos disponibles del

individuo, el grupo de población al que pertenece (urbano, rural) así como de ciertos factores sociales y culturales –incluyendo el conocimiento sobre cómo comer de manera saludable. El consumo depende de factores económicos, sociales y culturales. Los niveles de consumo pueden estar influenciados por políticas, especialmente aquellas que afectan los precios. (Ponce,2015)

Prácticas alimentarias: Son la expresión de sus creencias y tradiciones, ligadas a la política y religión, la cultura, a determinantes sociales, a la educación y factores psicológicos.

Hábitos alimentarios. Los hábitos alimenticios se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de estos. Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

La repetición de acciones constituye un hábito, pues luego de un tiempo de practicarse se logra ejecutar esas conductas de modo automático, sin planificación previa. Comer bien, sano y natural puede constituirse en un hábito, como también puede serlo comer mal.

3.3.2. Variable dependiente: Estado nutricional:

El estado nutricional refleja en cada momento si la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes son adecuadas a las necesidades del organismo. La evaluación del estado de nutrición debe formar parte del examen rutinario de la persona sana y es una parte importante de la exploración clínica del paciente enfermo

Variable	Definición Operacional	Tipo de Variable Indicador	Escala de Medición	Valores de Medición	
Estado Nutricional	El estado nutricional refleja en cada momento si la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes son adecuadas a las necesidades del organismo y se puede medir a través de la talla, peso e IMC.	Cuantitativa Continua IMC Talla/Edad	De Razón	IMC/EDAD D: <-2 a -3 DE N: 1 a -2 DE S: > 1 a 2 DE O: > 2 DE	TALLA/EDAD Talla Baja: < -2 DE Normal: +2 DE a -2 DE Talla Alta: > 2 DE
Consumo alimentario	Es la cantidad de comida consumida por cualquier individuo.	Cuantitativa Continua/ Frecuencia de consumo	De Intervalo	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuado [31-51] • Inadecuado [10-30] 	
Hábito alimentarias	Están influidos por la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios).	Cuantitativa Continua/ Frecuencia de hábitos alimentarias	De Intervalo	<ul style="list-style-type: none"> • Saludable [43-72] • No Saludable [12-42] 	
Prácticas alimentarias	Son la expresión de sus creencias y tradiciones, ligadas a la política y religión, la cultura, a determinantes sociales, a la educación y factores psicológicos.	Cuantitativa Continua/ Frecuencia de prácticas alimentarias	De Intervalo	<ul style="list-style-type: none"> • Prácticas alimentarias adecuadas [18-27] • Prácticas alimentarias inadecuadas [6-17] 	

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población:

Según Hernández et al. (2014), la población se delimita como “el conjunto de la mayor parte de casos posibles que concuerden con las especificaciones en los sujetos para el estudio. En ese sentido la población de la investigación estuvo conformado por 151 alumnos del 3er año del nivel secundario del colegio Madre Admirable del distrito del cercado de lima.

3.4.2. Muestra

La muestra se obtuvo mediante un conteo y selección por conveniencia, estuvo conformado por 124 alumnos el 3er año del nivel secundaria, matriculados el año que se realizó el trabajo de tesis y que asistieron en los días de la evaluación.

3.4.3. Tipo de muestreo

Muestreo No Probabilístico

- Muestreo intencional teniendo en consideración los criterios de inclusión y exclusión.

Universo	Los adolescentes de colegio Madre Admirable
Población	La población de estudio estuvo constituida por los adolescentes escolares del 3er año del colegio Madre Admirable.
Criterio de inclusión	<ul style="list-style-type: none"> • Alumnos matriculados en el tercer grado de secundaria del colegio Madre Admirable”. • Alumnos que aceptaron participar voluntariamente del estudio mediante la firma de consentimiento informado.

Criterio de exclusión	<ul style="list-style-type: none"> • Alumnos que solicitaron licencia o permiso para no asistir a la Institución por diversos motivos. • Alumnos que se encuentren enfermos o tengan alguna imposibilidad física o psicológicamente para poder participar en la toma de medidas antropométricas.
Criterio de eliminación	Alumnos que trabajan con sus padres en sus horas libres.

3.5. Instrumentos

• **Hoja de registro de estado nutricional:** Consta del registro de los datos generales, donde se tomaron en cuenta la edad de los alumnos en años y meses exactos, sexo, grado y sección; y de los datos específicos, donde se hizo un cuadro donde se registró el peso, talla e índice de masa corporal de cada uno de los alumnos del tercer grado de educación secundaria obteniéndose de esta manera la valoración de su estado nutricional a través de los indicadores de Índice de Masa Corporal y talla para la edad haciendo uso de las tablas de valoración nutricional antropométrica de mujeres y varones aprobada por el Ministerio de Salud.

La valoración del estado nutricional fue clasificada de acuerdo con la edad, el peso, la talla, y el valor Índice de Masa Corporal respectivo, lo que dio lugar a la siguiente categorización:

De acuerdo con el Índice de Masa Corporal (IMC) respectivo: La clasificación de este índice se realizó de la siguiente manera según la guía técnica de para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescentes

- **Delgadez (D):** <-2 a -3 DE
 - **Normal (N):** 1 a -2 DE
 - **Sobrepeso (S):** 1 a 2 DE
 - **Obesidad (O):** > 2 DE
- De acuerdo con la talla para la edad se tomó en cuenta la Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica (TVNA) de varones y mujeres de 5 a 17 años respectivamente y su clasificación se realizó de la siguiente manera:
 - ✓ **Talla Baja:** se considerará cuando se encuentre que la talla del niño evaluado sea < -2 DE en la TVNA.
 - ✓ **Talla Normal:** se considerará cuando se encuentre que la talla del niño evaluado se encuentre entre los valores correspondientes +2 DE a -2 DE en la TVNA.
 - ✓ **Talla Alta:** se considerará cuando se encuentre que la talla del niño evaluado sea > 2 DE en la TVNA.
 - **Encuesta de consumo, hábitos y prácticas de alimentos:**

La encuesta fue obtenida de un proyecto que se realizó en Chile en el cual validan el instrumento para obtener datos sobre consumo, hábitos y prácticas alimenticias en escolares de 8 a 11 años de edad.

El instrumento consiste en un cuestionario de 28 preguntas con 4 secciones las cuales son habilidades culinarias, consumo alimentario, hábitos alimentarios y gastos escolares.

- **Instrumentos Mecánicos**

A través de los instrumentos mecánicos se realizó la toma de medidas como del peso, talla de cada uno de los estudiantes que fueron incluidos en la muestra de estudio, utilizando la balanza y el tallímetro.

3.6.Procedimiento:

- **Técnicas:** Las técnicas usadas en el presente estudio fueron la encuesta y la evaluación antropométrica, con la finalidad de obtener información respectiva del estado nutricional y el consumo, hábitos y prácticas alimentarias de los alumnos del tercer grado de secundaria del colegio Madre Admirable.

- **Validación de los instrumentos de recolección de datos:** Los instrumentos de recolección de datos fueron sometidos a pruebas de validez de contenido, asimismo, para estimar la confiabilidad de los instrumentos inferenciales de investigación, se aplicó la Técnica Alfa de Cronbach, puesto que se utilizó un instrumento ya validado.

- **Recolección de datos:**

En primer lugar, para iniciar con la recolección de los datos se realizaron las coordinaciones y solicitudes dirigidas a la directora del colegio madre admirable para obtener la autorización del colegio. (Anexo C)

Segundo se procedió a solicitar los consentimientos informados firmado por los padres de familia para la ejecución del estudio. (Anexo D)

El tiempo que se empleó para el recojo de datos fue de 4 días, donde se evaluó a las 5 secciones del 3er grado de secundaria, la encuesta tuvo una duración de 30 minutos y para la evaluación antropométrica seguí los pasos recomendados de la guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente, la duración fue de 45 minutos.

Plan de tabulación: Se plantea las siguientes fases:

Codificación de datos

Se transformó los datos en códigos numéricos, de acuerdo a la respuesta esperada en el instrumento, según el dominio de la variable.

Clasificación de datos

Se realizó a base de la codificación, escala de medición e indicadores-valores de cada variable identificada en el estudio.

Procesamiento de datos

Se seleccionó para su procesamiento el paquete estadístico SPSS versión 25.0. En el paquete, fue transcrita la información recolectada en las encuestas, cuyas respuestas han sido codificadas previamente.

Recuento de datos-Plan de Tabulación

Acorde con el método utilizado y haciendo uso del programa SPSS se realizó las tablas o cuadros estadísticos necesarios para dar respuesta al problema planteado en el presente trabajo.

Presentación de datos

Sobre la base del plan de tabulación de datos, se presentó los datos en cuadros y gráficos necesarias en esta investigación con el programa de Excel 2016.

3.7. Análisis de datos

El análisis de la información obtenida se realizó en dos partes:

3.7.1. Análisis Descriptivo

Se describió de forma ordenada y sistemática los datos recopilados y tabulados destacando las frecuencias y porcentajes más significativos, de cada una de las variables a estudiar.

3.7.2. Análisis Inferencial:

Según los tipos de variables y a fin de dar respuesta al problema de investigación se hizo uso de la prueba Chi cuadrado la cual fue confirmada con la obtención del coeficiente de contingencia de gamma.

Con la información obtenida en el análisis descriptivo e inferencial se pudo realizar la interpretación de los datos que permitan dar respuesta al problema planteado en la presente investigación.

Un consolidado de lo descrito hasta ahora se encuentra en la matriz de consistencia.

3.8. Consideraciones éticas

Se tomó en cuenta los principios éticos pertinentes, de respeto, privacidad, autonomía, solidaridad, esta solo se logra como resultado del proceso de diálogo y de colaboración en el que se intenta tener en cuenta la voluntad, los valores y los derechos de las personas usuarias de los servicios de salud.

Se hizo uso del consentimiento informado, respetando la participación voluntaria de los sujetos investigados, así mismo se contó con la aprobación del comité de ética institucional.

IV. Resultados

Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario dirigido a los estudiantes de las 5 secciones del tercer año del nivel secundaria del colegio Madre Admirable conformando una muestra de 151, tomando en cuenta los criterios de inclusión, exclusión y el consentimiento firmado por los padres previamente, se obtuvo un total de 124 encuestas validas de los cuales 52.3% (n=65) eran del sexo femenino y el 47.7% (n=59) eran del sexo masculino, como se observa en la tabla 1 y grafico 1.

Tabla 1

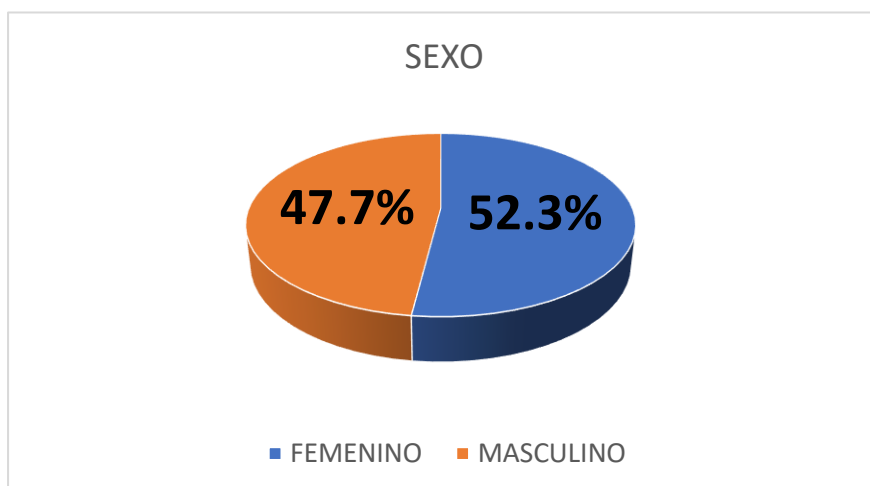
Distribución según sexo de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima - 2019

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	65	52.3%
Masculino	59	47.7%
Total	124	100%

Fuente: Autoría propia

Gráfico 1

Distribución según sexo de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, cercado de lima - 2019



4.1. Análisis del estado nutricional:

a Análisis del estado nutrición (IMC/EDAD)

Tabla 2:

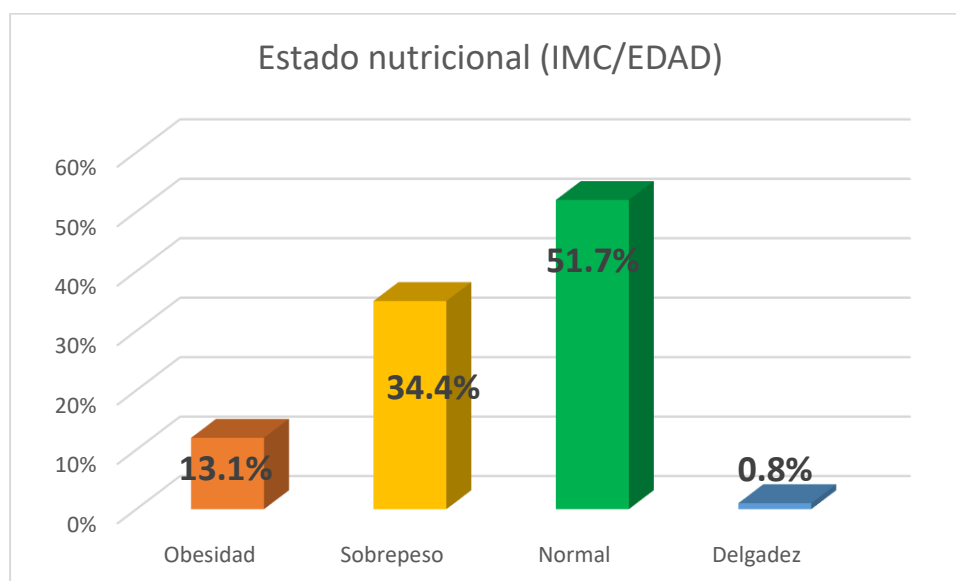
Estado nutricional (IMC/EDAD) de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima - 2019

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Obesidad	16	13.1%
Sobrepeso	43	34.4%
Normal	64	51.7%
Delgadez	1	0.8%
Total	124	100%

Fuente: autoría propia

Gráfico 2:

Estado nutricional (IMC/EDAD) de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima - 2019



Interpretación:

Se evidencia en la tabla 2 y gráfico 2 que el 51.7% (n=64) de los adolescentes del nivel secundario del colegio madre admirables presento un estado nutricional normal, el 34.4% (n=43) presento un sobrepeso, el 13.1% (n=16) tiene obesidad, un 0.8%(n=1) presento delgadez.

Tabla 3:

Estado nutricional (IMC/EDAD) según sexo de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima – 2019

IMC/EDAD

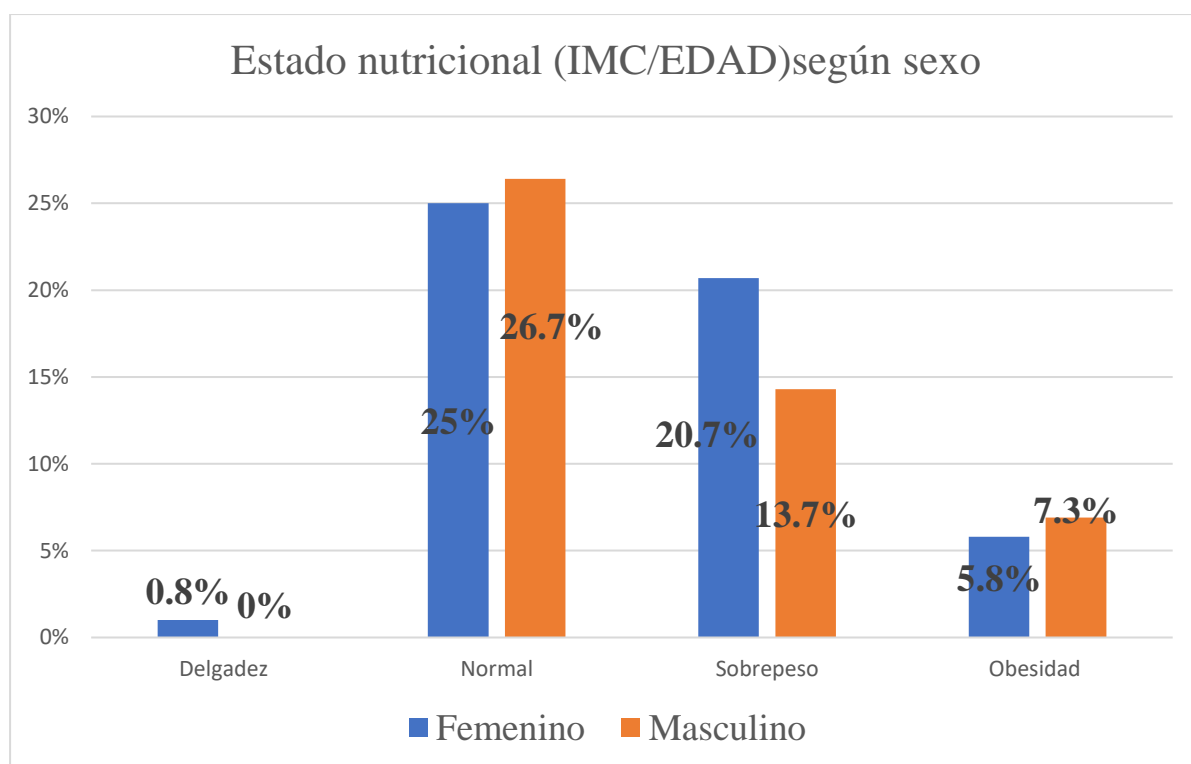
Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Total

Sexo Femenino	Recuento	1	31	25	7	65
	% del total	0.8%	25%	20.7%	5.8%	52.3%
Masculino	Recuento	0	33	18	9	59
	% del total	0.0%	26.7%	13.7%	7.3%	47.7%
Total	Recuento	1	64	43	16	124
	% del total	0.8%	51.7%	34.4%	13.1%	100,0%

Fuente: autoría propia

Gráfico 3:

Estado nutricional (IMC/EDAD) según sexo de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima – 2019



Interpretación:

Se evidencia en la tabla y gráfico 3 que en ambos sexos el alto porcentaje presentan un estado nutricional normal, siendo el 25% (n=31) de sexo femenino y el 26.7% (n=33) de sexo masculino, con respecto al sobrepeso el sexo femenino presenta un 20.7% (n=25) y el masculino un 13.7% (n=18), y en menor porcentaje se encuentra la obesidad siendo en el sexo femenino un 5.8% (n=7) y en el sexo masculino un 7.3% (n=9)

b Análisis del estado nutrición (Talla/edad)

Tabla 4:

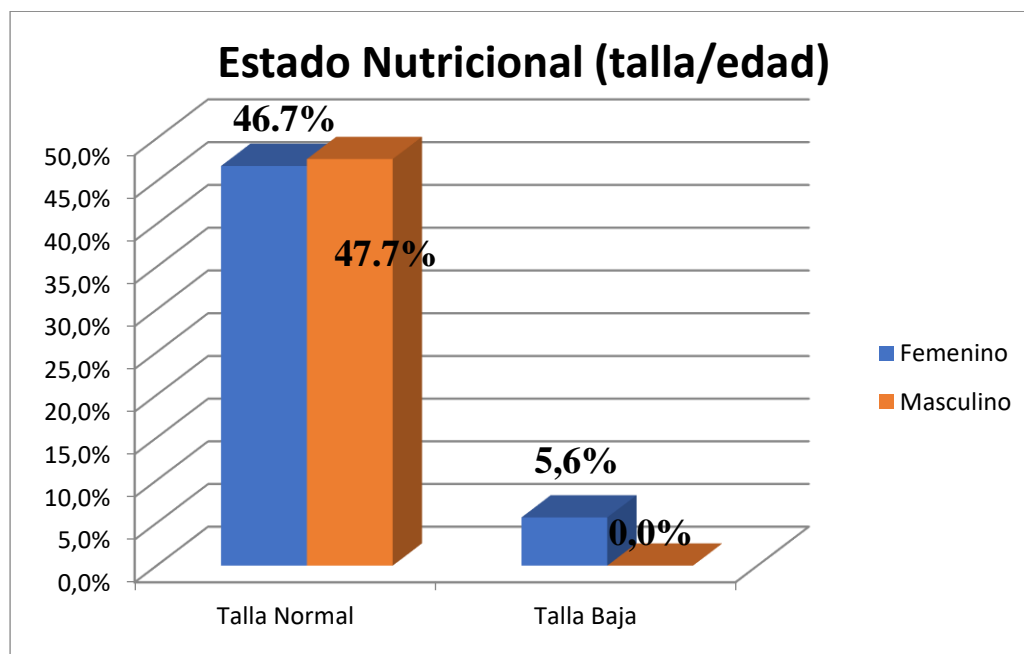
Estado nutricional (Talla para la edad) según sexo de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio madre admirable, Cercado de Lima - 2019

		Talla		Total	
		Normal	Baja		
Sexo	Femenino	Recuento	58	7	65
		% del total	46,7%	5,6%	52,3%
	Masculino	Recuento	59	0	59
		% del total	47,7%	0,0%	47,7%
Total		Recuento	117	7	124
		% del total	94,4%	5,6%	100,0%

Fuente: autoría propia

Gráfico 4:

Estado nutricional (Talla para la edad) según sexo de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio madre admirable, Cercado de Lima - 2019



De la tabla y el gráfico 4, se observa que el 52,3% de estudiantes son del sexo femenino de las cuales el 46,7% presenta una talla normal y el 5,6% una talla baja. Asimismo, del total de estudiantes el 47,7% son del sexo masculino, de los cuales todos presentaron una talla normal de acuerdo a su edad.

4.2. Análisis de la Variable: Consumo, Hábitos y Prácticas alimentarias

Tabla 5:

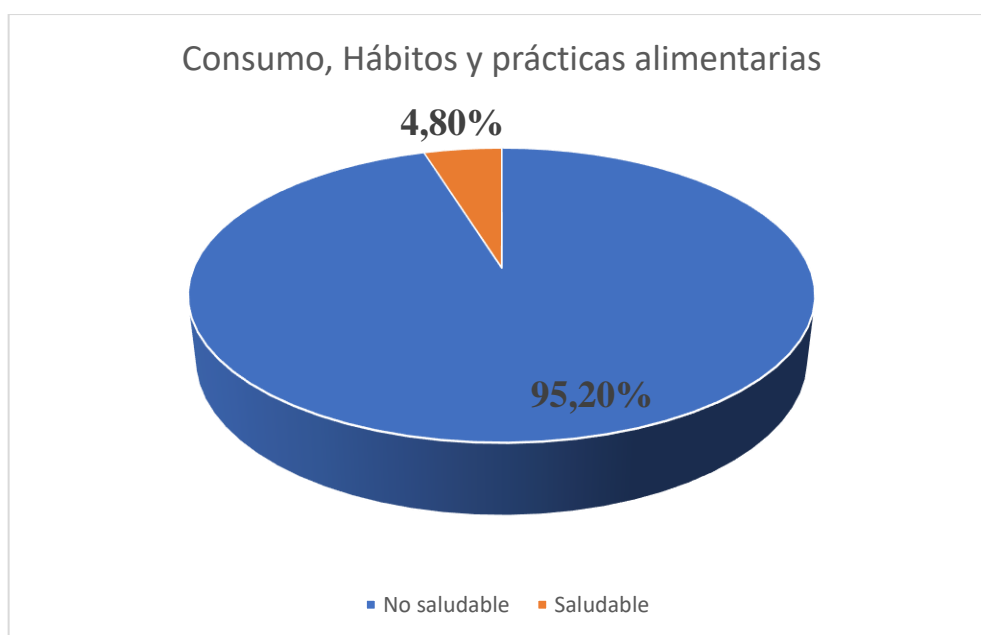
Consumo, Hábitos y Prácticas Alimentarias de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima - 2019

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
No saludable	118	95,2	95,2
Saludable	6	4,8	4,8
Total	124	100,0	100,0

Fuente: autoría propia

Gráfico 5:

Consumo, Hábitos y Prácticas Alimentarias de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima – 2019.



Interpretación:

En la tabla y gráfico 5, se observa que el 95,2%(n=118) de estudiantes presenta un consumo, hábito y práctica alimenticia no saludable y el 4,8%(n=6) saludable.

Tabla 6:

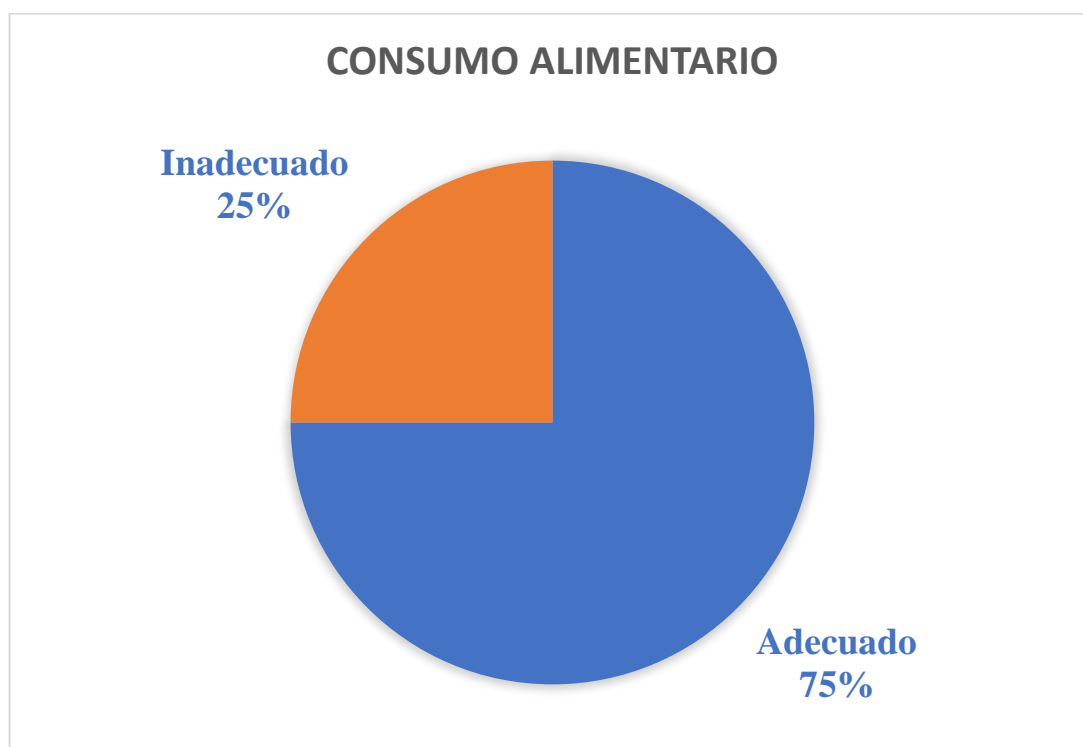
Consumo Alimentario según sexo de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima - 2019

Consumo Alimentario						
Sexo	Adecuado		Inadecuado		Total	
	n	%	N	%	n	%
Femenino	45	36.3	20	16.1	65	52.3
Masculino	48	38.7	11	8.9	59	47.7
total	93	75%	31	25%	124	100

Fuente: autoría propia

Gráfico 6:

Consumo Alimentario de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima – 2019.



Interpretación:

En la tabla 6 y gráfico 6, se observa que el 75% (n=93) de estudiantes presenta un adecuado consumo de alimentos, y el 25%(n=31) de estudiantes presenta un inadecuado consumo.

Tabla 7:

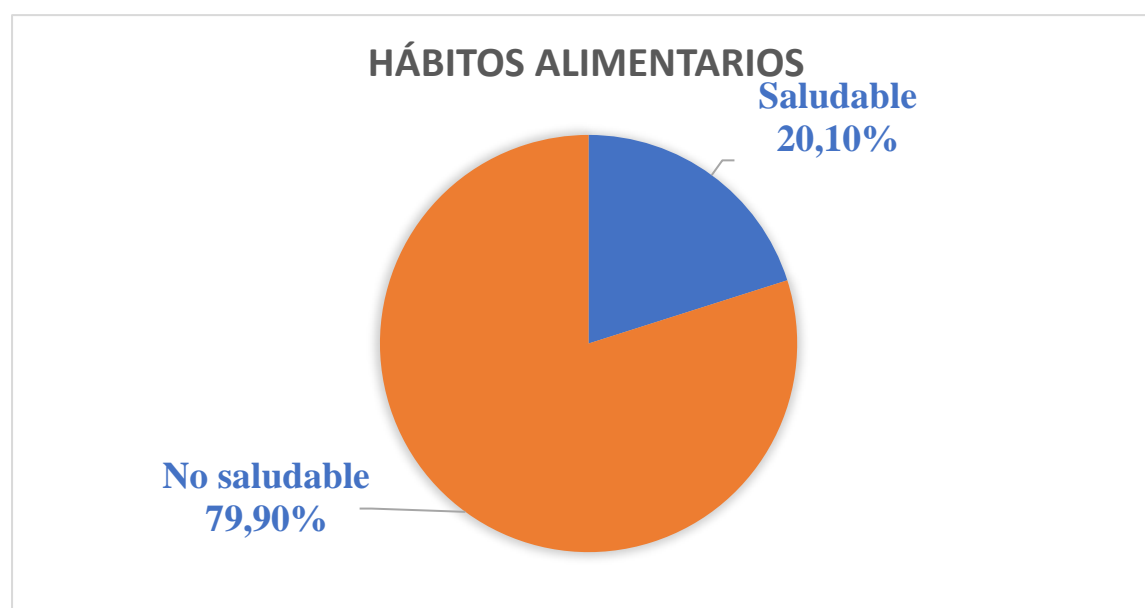
Hábitos alimentarios según sexo de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima - 2019

Hábitos Alimentarios						
Sexo	Adecuado		Inadecuado		Total	
	n	%	N	%	n	%
Femenino	10	8	55	44.4	65	52.3
Masculino	15	12.1	44	35.5	59	47.7
total	25	20.1%	99	79.9%	124	100%

Fuente: autoría propia

Gráfico 7:

Hábitos alimentarios de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima - 2019



De la tabla 7 y el gráfico 7 se observa que el 79.9%(n=99) de estudiantes presenta hábitos alimentarios no saludables y el 20.1%(n=25) presenta hábitos saludables

Tabla 8:

Prácticas alimentarias según de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima – 2019

Prácticas Alimentarias						
	Adecuado		Inadecuado		Total	
Sexo	n	%	N	%	N	%
Femenino	2	1.6	63	50.8	65	52.3
Masculino	5	4	54	43.6	59	47.7
total	7	5.6%	117	94.4%	124	100%

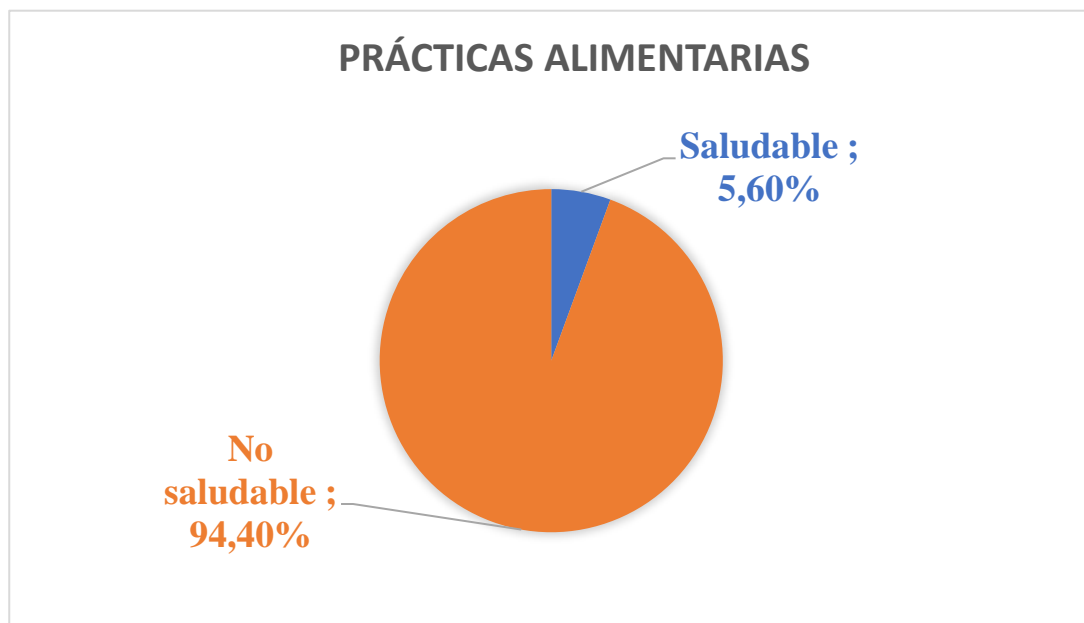
Fuente: autoría propia

Interpretación:

De la tabla 8, se observa que el 94,4%(n=117) de estudiantes presenta prácticas alimentarias no saludables, y el 5,6%(n=7) de estudiantes presenta prácticas saludables.

Gráfico 8:

Prácticas alimentarias de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima - 2019



4.3. Relación entre Consumo, Hábitos Prácticas alimentarias y el estado nutricional

a. Relación entre el Consumo y el Estado Nutricional

Tabla 9:

Relación entre el Consumo y el Estado Nutricional de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima – 2019

Estado nutricional (IMC/EDAD)						
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Total
Consumo	n	1	17	11	3	32

Inadecuado	%	0,8%	14,8%	8,2%	1,6%	25,4%
Consumo Adecuado	n	0	47	32	13	92
	%	0,0%	36,9%	26,2%	11,5%	74,6%
TOTAL		1	64	43	16	124
		0,8%	51,7%	34,4%	13,1%	100,0%

Fuente: autoría propia

Gráfico 9:

Relación entre el Consumo y el Estado Nutricional de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima - 2019

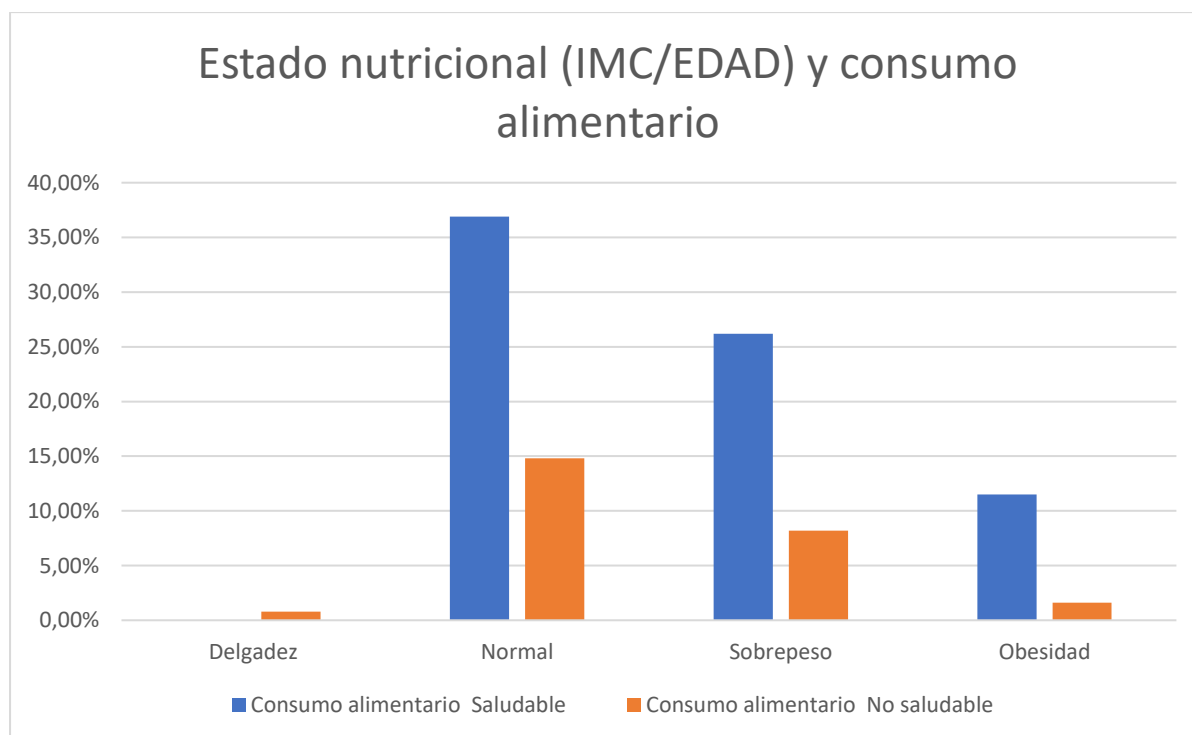


Tabla 10:*Prueba de chi-cuadrado*

	CONSUMO	Estado nutricional
Chi-cuadrado	31,000 ^a	118,339 ^b
Gl	1	4
Sig. asintótica	0,000	,000

La significancia de la prueba de chi-cuadrado de Pearsons es $0.00 < 0.05$, lo que indica que si existe una relación directa entre el consumo y estado nutricional.

a. Relación entre los hábitos alimentarios y el Estado Nutricional

Tabla 11:

Relación entre los hábitos alimentarios y el Estado Nutricional de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima - 2019

		Estado nutricional (IMC/EDAD)				
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Total
Hábitos alimentarios no saludables	n	1	45	39	14	99
		0,8%	36.3%	31.5%	11.3%	79.9%

	%					
Hábitos alimentarios saludables	n	0	19	4	2	25
	%	0%	15.4%	2.9%	1.8%	20.1%
Total		1	64	43	16	124
		0,8%	51,7%	34,4%	13,1%	100,0%

Fuente: autoría propia

Gráfico 10:

Relación entre los hábitos alimentarios y el Estado Nutricional de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima - 2019

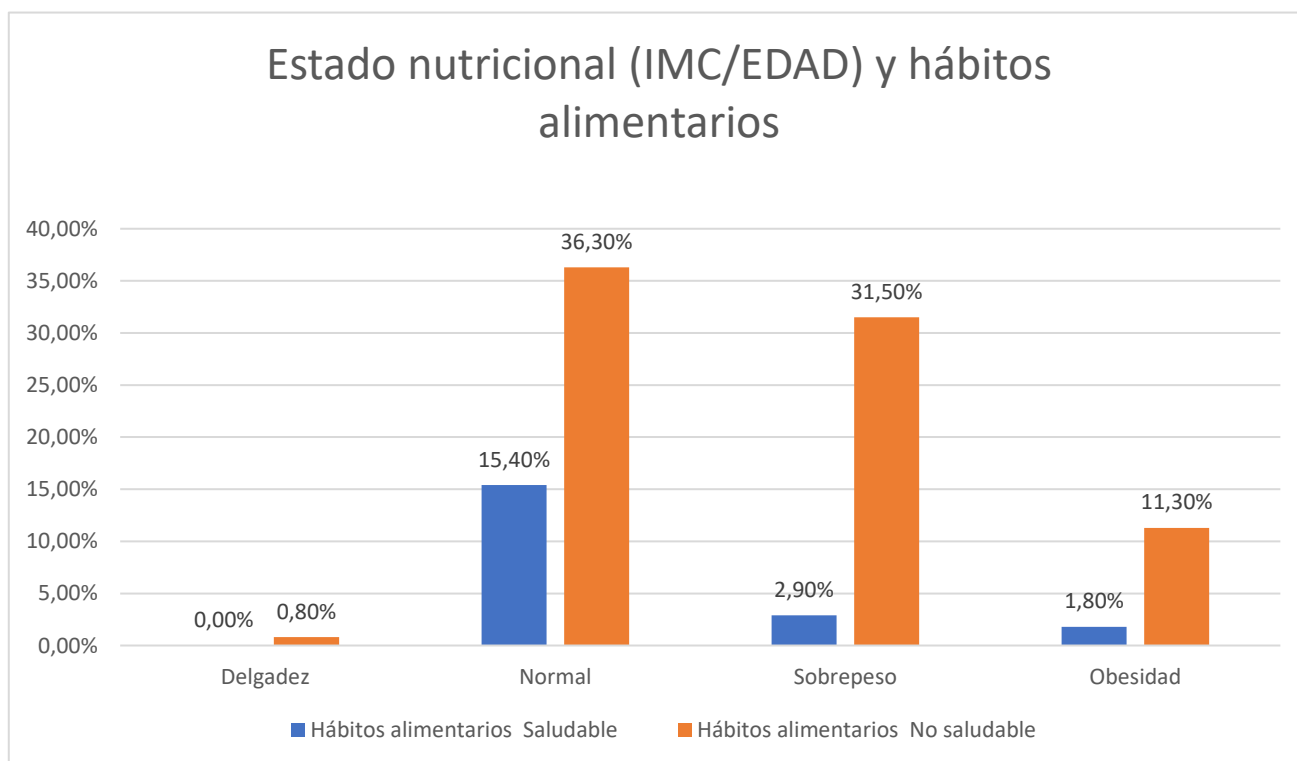


Tabla 12:*Prueba de chi-cuadrado*

	Hábitos alimentarios	Estado nutricional
Chi-cuadrado	101,161 ^a	118,339 ^b
gl	1	4
Sig. asintótica	0,000	,000

La significancia de la prueba de chi-cuadrado de Pearsons es $0.00 < 0.05$, lo que indica que si existe una relación directa entre hábitos alimentarias y estado nutricional.

a. Relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional

Tabla 13:

Relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima - 2019

	Estado nutricional				
	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Total
Practicas alimentaria No saludable	1 0,8%	60 48.5%	41 32.8%	15 12.3%	117 94,4%

%					
Prácticas alimentaria saludable	0	4	2	1	7
%	0,0%	3,2%	1,6%	0,8%	5,6%
Total	1	64	43	16	124,0
	0,8%	51,7%	34,4%	13,1%	100,0%

Fuente: autoría propia

Gráfico 11:

Relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional de los adolescentes del tercer año de secundaria del colegio Madre Admirable, Cercado de Lima - 2019

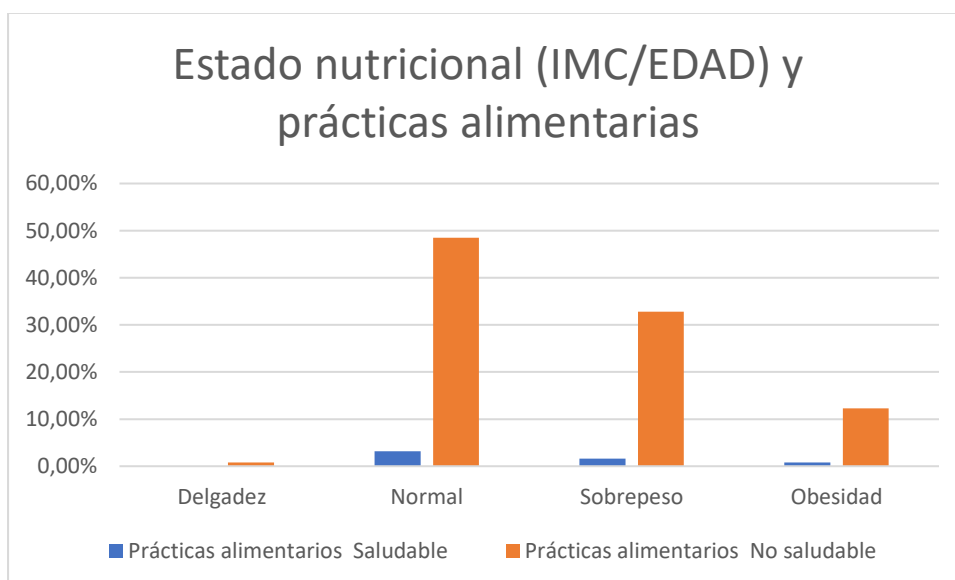


Tabla 14:

Prueba de chi-cuadrado

PRACTICAS		
	ALIMENTARIAS	Estado nutricional
Chi-cuadrado	97,581 ^a	118,339 ^b
gl	1	4
Sig. asintótica	0,000	,000

La significancia de la prueba de chi-cuadrado de Pearsons es $0.00 < 0.05$, lo que indica que si existe una relación directa entre las prácticas alimentarias y estado nutricional

V. Discusión de resultados

En relación al objetivo general, del total de estudiantes, el 50,8% de estudiantes tuvo un consumo, hábito y prácticas alimentarias no saludable, empero, un estado nutricional dentro lo normal, mientras que el 12,1% además de tener una alimentación no saludable tuvo estado nutricional obeso, el 0,8% en delgadez, el 29,8% en sobrepeso, es decir, el 95,2% de estudiantes tienen una alimentación no saludable.

Estos resultados se relacionan con Quispe (2018) En el estudio se encontró que los estudiantes en mayor porcentaje presentaron un estado nutricional normal.

Asimismo, en relación al consumo, hábitos y prácticas alimentarias, el 0,8 se le considera dentro de una alimentación saludable y a su vez un estado nutricional normal, otro 0,8% en un estado de obesidad y el 3,2 en sobrepeso, por lo tanto, sólo el 4,8% de estudiantes presenta una alimentación saludable en el Consumo, hábito y prácticas alimentaria.

En resumen, estos resultados alertan la presencia de consumos, hábitos y prácticas alimentarias en la mayoría de estudiantes que propician un estado nutricional no saludable, resultados se explican y concuerdan con investigaciones como las de Mamani y Tapia (2019) quienes demostraron que en las mayorías de estudiantes que existe un mayor consumo de azúcares, grasas y alimentos de origen animal, se aprecia la presencia de un 31.40% de adolescentes que presentan riesgo de sobrepeso y obesidad.

En relación al objetivo específico 1, de la tabla 9, se observa que 25% de estudiantes tiene un consumo inadecuado en su alimentación, de ese porcentaje el 14,8% tienen estado nutricional normal, el 1,6% esta obeso, el 0,8% de delgadez y el 8.2% con sobrepeso.

De igual forma, 75% de estudiante tuvo un consumo adecuado en su alimentación, de ese porcentaje, el 36,9% tuvo un estado nutricional normal, el 11,5% esta obeso y el 26,2% esta con sobrepeso.

Resultados que resaltan que aun adecuado consumo le corresponde un estado nutricional normal, coincidiendo con Garavito (2018) donde su muestra, es decir, adolescentes entre los 9 a los 18 años, pertenecientes a las tres instituciones educativas distritales con riesgo de obesidad tuvieron un alto consumo diario de carbohidratos (cereales y derivados).

En relación al objetivo específico 2, de la tabla 11, del total de estudiantes, el 79.9% de estudiantes tuvo como hábitos alimentarios no saludable, mientras que el 11.3% además de tener una alimentación no saludable tuvo un estado nutricional obeso, el 0.8% en delgadez, el 31.5 1% en sobrepeso.

Concordando con Valdez (2021), quien determino que los hábitos alimentarios que prevalecieron en su muestra de estudio fueron los hábitos alimentarios no saludables (53.5%), en el que se observa que no hay una diferencia significativa de hábitos alimentarios no saludables de acuerdo al sexo, según el sexo femenino con un (47.9%) y en el sexo masculino con un (52.1%).

En relación al objetivo específico 3, De la tabla 13, del total de estudiantes, el 48.5% de estudiantes tuvo como prácticas alimentarias no saludables un estado nutricional normal, mientras que el 12,3% además de tener una alimentación no saludable tuvo un estado nutricional obeso, el 0,8% en delgadez, el 32.8% en sobrepeso, es decir, el 94,4% de estudiantes tienen una alimentación no saludable.

Asimismo, en relación a las prácticas alimentarias, el 3.2% se le considera dentro de una alimentación saludable y a su vez un estado nutricional normal, otro 0,8% en un estado de

obesidad y el 1.6% en sobrepeso, por lo tanto, solo el 5,6% de estudiantes presenta una alimentación saludable en las prácticas alimentarias.

Concordando con Garavito (2018) quienes consideran que las prácticas alimentarias no saludables que hallaron en su estudio tal como en esta investigación se puede estar asociada a factores culturales tradicionales propios del territorio nacional, explicando además que las prácticas alimentarias no saludables son consecuencia del poco acceso de ciertos sectores de la población a alimentos menos densos en energía y más densos en nutrientes, por limitaciones económicas.

V. Conclusiones

- Se concluye en esta investigación que existe relación significativa entre el consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019, ya que se obtuvo un valor de $0.00 < 0.05$, por que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna
- Se concluye en esta investigación que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019, ya que se obtuvo un valor de $0.00 < 0.05$, por que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna.
- Se concluye en esta investigación que existe relación significativa entre las prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019, ya que se obtuvo un valor de $0.00 < 0.05$, por que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna.
- También se demuestra en los resultados que hay un 47.5% de los adolescentes evaluados que presentan un exceso de peso ya sea sobrepeso u obesidad, lo cual indica que no hay una diferencia significativa con estado nutricional normal (51.7).
- Se determino que los hábitos y practicas más destaco los no saludables y el consumo alimentario destaco lo saludable (75%).

VI. Recomendaciones

- A la institución educativa se le recomienda, realizar campañas de concientización sobre Consumo, hábitos y prácticas alimentarias que aseguren una alimentación saludable del educando en nivel secundaria.
- A la Unidad de Gestión Local, gestionar la visita de nutricionistas a los centros educativos a fin de realizar evaluaciones periódicas sobre el estado nutricional del estudiante para evitar sobrepeso, obesidad, y la delgadez.
- Los docentes de las instituciones educativas deben considerar dentro de los enfoques transversales, temas relacionados a una dieta saludable, con frutas, vegetales, leche, menestras, y demás nutrientes que sean necesarios para mantener un buen estado nutricional
- A la comunidad investigadora, en específico, a los nutricionistas se les recomienda replicar la metodología utilizada como los instrumentos ya que se ha demostrado su efectividad para evaluar las variables en estudio.

VII. Referencias

- Alimentación y nutrición (2015). *Estado nutricional exploratorio*.
<http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=page&id>
- American Academy of Pediatrics. (2004). *Pediatric nutrition handbook* (5.^a ed.)
 Assessment of Nutritional Status. Illinois: Elk Grove Village)
- Bautista A. y Carranza W. (2014). *"Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes de los Colegios Secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013"* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/691>
- Bazán, A., Camposano, K. (2018). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 9 a 11 años de la Institución Educativa 1270 - Huaycán 2017*. (tesis de licenciatura, Universidad Privada Arzobispo Loayza) Repositorio institucional UAL. <http://repositorio.ual.edu.pe/handle/UAL/101>
- Calañas, A. (2010). Bases científicas de una alimentación saludable. En D. Guerrero. (Ed.), *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo* (pp. 3-4). Madrid, España: editorial Diaz de Santos.
- Castañeda O., Rocha J. y Ramos M., (2008, enero). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos Medicina Familiar* Vol. 10 (1) 7-9. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/507/50713090003.pdf>
- Oliva Chávez, Oscar Humberto, y Fragoso Díaz, Socorro (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 4(7),176-199.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498150315010>

Collantes-Delgado, D., & Carranza-Carranza, R. (2021) Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de zona rural y urbana en Chota-Cajamarca. *Revista Recién*, 10(2):84-101. <https://revista.cep.org.pe/index.php/RECIEN/article/view/78>.

Consejo europeo de información sobre alimentación (EUFIC), (2001). Decálogo de la nutrición saludable para niños y adolescentes. Recuperado de <https://www.eufic.org/es/home/results/>

Córdova Adrianzén C. (2019). *Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo. Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/40343?locale-attribute=en>

Delao, D., (2017) *Valoración Antropométrica y hábitos Alimentarios de los estudiantes del Colegio Especial "Santa Rosa" de Carabayllo* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Federico Villarreal. Perú. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1818>

Delcid, A., Delcid, L., Barcan, M., Leiva, A., y Barahona, D. (2017). Estado nutricional en escolares de primero a sexto grado en la Paz, Honduras. *Revista Científica de la Escuela Universitaria de las Ciencias de la Salud*, 4(1), 27-33. Recuperado de: <http://www.bvs.hn/RCEUCS/pdf/RCEUCS4-1-2017-6.pdf>

Descriptores en Ciencias de la Salud. (2016). Conducta alimentaria. Recuperado de https://decs.bvsalud.org/es/ths/resource/?id=5350&filter=ths_exact_term&q=HaBITOS+ALIMENTARIOS.

Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional – DEVAN. *Estado nutricional en el Perú por etapas de vida; 2012-2013*. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Consultado el 16 de noviembre del 2018

Figuroa, D. (2004). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Revista de Salud Publica Volumen 6 (2), Julio 2004*. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/rsap/2004.v6n2/140-155/>

Frías D. (2005). Alteraciones del estado nutricional en adolescentes de Marapa. *Revista de la facultad de medicina*. Recuperado de http://www.fm.unt.edu.ar/Dependencias/revistafacultad/vol_6_suplemento_n_1_2_005/revistapag22-27.pdf

Fundación española de la nutrición [FEN]. (2014). *Estado nutricional*. Razón pública: <http://www.fen.org.es/>

Garavito, M. (2018). *Consumo de alimentos y estado nutricional en adolescentes de tres instituciones educativas públicas de Bogotá, Colombia*. (Tesis de pregrado, Universidad Pontificia Javeriana) <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/34752/1.%20Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

González-Gross M., Castillo M., Moreno L., Nova E., González-Lamuño D., Pérez-Llamas F., Gutiérrez A., Garaulet M., Joyanes M., Leiva A. y Marcos A. (2003). *Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles*. *Revista nutrición hospitalaria*. (2003) XVIII (1) 15-28

Guía Técnica para la Valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. (2015). Consideraciones generales. (p.10-12).

Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6th.ed. México: McGraw-Hill; 2014

Hidalgo, K. (2012). Hábitos alimentarios saludables. Recuperado de <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
<http://revistaamc.sld.cu/>

Iglesias, J. (2013, marzo). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral* volumen 17 número 02. Recuperado de <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-03/desarrollo-del-adolescente-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>

Lagunas, E., Luyando, J. (2012) *Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León*. Scielo (consultado el 15 de noviembre del 2017).

Lapo-Ordoñez D. y Quintana-Salinas M. (2018) Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. Ecuador. Revista Archivos Médicos Camagüey Vol22(6) 755-760. Recuperado de <http://revistaamc.sld.cu/>

Lima-Serrano M., Lima-Rodríguez J. y Sáez-Bueno A. (2012). *Diseño y validación de dos escalas para medir la actitud hacia la alimentación y la actividad física durante la adolescencia*. Rev Esp Salud Pública 2012; 86: 253-268. N.º 3 -mayo-junio 2012.

Lizandra J, Gregori-Font M. (2021). *Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia*. 25(2): 199-211. <http://doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1122>

- Llanos Alarcón Ingrith (2018). *Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Escolares de Sexto Grado en Institución Educativa Urbano y Rural. Distrito de Monsefú. Chiclayo.* (Tesis de pregrado) Universidad Señor de Sipán, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/5391>
- Lopez, A. y Quintas, M. (2015). *Nutriguia*, Madrid, España: editorial medica panamericana
- Macedo G., Bernal M., López P., Hunot C., Vizmanos B. y Rovillé F. (2008). *Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México.*
- Marca Gómez G. (2016). *Conductas Obesogénicas Relacionadas Al Estado Nutricional En Adolescentes De La Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32. Puno.* (Tesis de pregrado) Universidad del Altiplano, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/3632>
- Marín, K., Olivares, S., Solano, P. y Musayón, Y. (2011). *Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional.* Lima, Perú. *Rev enferm Herediana.* 2011;4(2):64-70
- Martínez R. (2005). Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutrición Hospitalaria* 20(3):197-203. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/scielo.php>
- Mosquera Heredia M., Mosquera Heredia J., De Armas Daza L. y Brito Redondo Y. (2016). Estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de un colegio público de Valledupar. Colombia. *Revista Médica. Risaralda*, 22 (1): 42 – 48
- Muñoz, M. y Martí del Moral, A. (2004). Dieta durante la infancia y adolescencia. En J. Salas (Ed.), *Nutrición y dietética clínica* (pp. 90-97). España, Barcelona: Masson.

Nutrición, guía de grado. (2015). Guía temática para la asignatura Orientación en Nutrición, de la Carrera de Medicina de la Universidad de Buenos Aires, p9.

Oliva, A., Zamora, C., Aballay, L., Ponce, S., Román, D., Cabreiro, C., & Niclis, C. (2019). Hábitos alimentarios y comensalidad en adolescentes escolarizados: su relación con el estado nutricional. *Revista De La Facultad De Ciencias Médicas De Córdoba*, 76(Suplemento). Recuperado a partir de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/25814>

Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura, glosario del nutrición y salud. (2002). *Estado nutricional*. <http://www.fao.org/3/am401s/am401s04.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2013). *Alimentarnos bien para estar sanos*. Recuperado de <http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s.pdf>

Organización mundial de la salud [OMS]. (2018). *Estado nutricional en adolescentes* Razón publica: https://www.who.int/nutrition/globalnutritionreport/2018_Global_Nutrition_Report_Executive_Summary

Pajuelo, J. (2017). *La obesidad en el Perú*. Razón publica: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13214>.

Perú. Congreso de la República. (2013). *Ley 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes*. Lima: Congreso de la República. <http://www4.congreso.gob.pe/pvp/leyes/ley30021.pdf>

Quispe, H. (2018), *Influencia de los medios de comunicación y el riesgo de padecer trastornos en la conducta alimentaria en estudiantes del Colegio Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno 2018*. (Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano) <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/10755>

Rojas Infante D. (2011). *Percepción De Alimentación Saludable, Hábitos Alimentarios Estado Nutricional Y Práctica De Actividad Física en Población De 9-11 Años Del Colegio Cedit*. Ciudad Bolívar, Bogotá. (Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Javeriana).

Ruiton J. (2020). *Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Adolescentes de un Colegio Público de Lima Metropolitana*. (Tesis de Maestría) Universidad Nacional Federico Villarreal, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4333>

San Mauro, I., Megías, A., García de Angulo, B., Bodega, P., Rodríguez, P., Grande, G, Garicano, E. (2015) Influencia de hábitos saludables en el estado ponderal de niños y adolescentes en edad escolar, Madrid. España. *Nutrición Hospitalaria*. 2015; 31(5):1996-2005.

Stang, J. y Larson, N. (2013). *Kraus-dietoterapia*. Madrid, España: Elsevier.

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). (2012). *Glosario de nutrición*. Consultado el 15 de noviembre del 2017. <https://www.unicef.org/peru/informes/derechos-ninos-alimentos-nutricion-estado-mundial-infancia>

Valdarrago A. I. (2017). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares "I.E.P. Alfred Nobel" durante el periodo mayo-agosto, 2017*. (tesis de

pregrado) Universidad San Martín de Porres. Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/2772/valderrago_asi.pdf

Valderrama, S. (2013) Pasos para elaborar proyectos de investigación científica. 5 a. Ed. Lima: San Marcos, 2013. 495 pp. ISBN: 978-612-302-878-7

Valdez, X. (2021). *Evaluación nutricional antropométrica y hábitos alimentarios en el Colegio Melitón Carvajal del nivel primaria 2019*. (Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal) <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5027b>

World Health Organization. (2007). Growth reference data for 5-19 years. Disponible en <http://www.who.int/growthref/en/>

Zambrano, R., Colina, J., Valero, J., Herrera, H., Valero, J. (2013) *Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas. Venezuela. Anales Venezolanos de Nutrición. Razón pública*: <https://www.researchgate.net/publication/267451641>

IV. ANEXOS

Anexo A: Cuestionario

Cuestionario sobre Consumo, hábitos y prácticas alimentarios en adolescentes

Fecha: ___ / ___ / ___ Encuestador: _____ Establecimiento: _____

Nombre: _____ Sexo: 1 M 2 F Edad: _____

Sección habilidades culinarias: prácticas alimentarias

1. ¿Te gusta cocinar? ¿Por qué?

- a Si _____
- b No _____
- c No sé _____

¿Cuántas veces por semana realizas las siguientes actividades solo?:

2. Mezclar y aliñar verduras para hacer una ensalada

- a Nunca
- b 1 día a la semana
- c 2 días a la semana
- d 3 días a la semana
- e 4 días a la semana
- f 5 días a la semana

3. Hacer un sándwich

- a Nunca
- b 1 día a la semana
- c 2 días a la semana
- d 3 días a la semana
- e 4 días a la semana
- f 5 días a la semana

4. Pelar y picar una fruta

- a Nunca
- b 1 día a la semana
- c 2 días a la semana
- d 3 días a la semana
- e 4 días a la semana
- f 5 días a la semana

5. La semana pasada, ¿preparaste un plato de comida solo?

- a Sí
- b No

6. ¿Cuál?

- a Arroz
- b Fideos
- c Huevo
- d Otro _____

Sección Consumo alimentario: Encierra en círculo la respuesta

7. ¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día?

1 VASO 2 VASOS 3 VASOS 4 VASOS

N° DE VASOS NO TOMO AGUA

8. ¿Cuántos platos de verduras o ensaladas tú comes al día?

1 PLATO 2 PLATOS 3 PLATOS 4 PLATOS

NO COMO LEGUMBRES

16. ¿Cuántas veces a la semana comes helados, galletas, dulces y golosinas?

1 DÍA A LA SEMANA

3 DÍAS A LA SEMANA

2 DÍAS A LA SEMANA

4 DÍAS A LA SEMANA

N ° DE DÍAS A LA SEMANA _____

NO COMO DULCES Y GOLOSINAS

17. ¿Cuántas veces a la semana comes snacks salados como papas fritas, nachos?

1 DÍA A LA SEMANA

3 DÍAS A LA SEMANA

2 DÍAS A LA SEMANA

4 DÍAS A LA SEMANA

N ° DE DÍAS A LA SEMANA _____

NO COMO SNACKS SALADO

18. ¿Cuántas veces a la semana comes pasteles y bocaditos dulces como tortas, keke, alfajores?

1 DÍA A LA SEMANA

3 DÍAS A LA SEMANA

2 DÍAS A LA SEMANA

4 DÍAS A LA SEMANA

N ° DE DÍAS A LA SEMANA _____

NO COMO

Hábitos alimentarios:

19. ¿Dónde desayunas?

1. En tu casa

4. No desayuno

2. En el colegio

5. En otro lugar

3. En la casa y en el colegio

20. Comida que realizas al día

a. Desayuno

b. Colación

c. Almuerzo

d. lonche

e. Cena

21. ¿Dónde almuerzas?

1. En tu casa

4. No almuerzo

2. En el colegio

5. En otro lugar.

3. En la casa y en el colegio

22. El almuerzo que comes en el colegio

1. Lo traes de tu casa

2. Compras en el kiosco del colegio

3. Te lo da el colegio

4. Como el almuerzo que traigo de la casa y el del colegio

23. La colación que comes durante el refrigerio escolar (snack): Marcar solo una alternativa
1. La traes de tu casa y no traes dinero
 2. Traes dinero para comprarla
 3. Traes colación de la casa y además traes dinero
 4. No como colación
24. ¿Qué traes de la casa para la colación?
1. Frutas
 2. Verduras
 3. Snacks salados, papas fritas, etc.
 4. Leche o yogur
 5. Snacks dulces, galletas, chocolates, etc.
 6. Pan con agregados
 7. Bebidas o jugos azucarados
 8. Bebidas o jugos sin azúcar
 9. Agua
- Sección: Gastos en el colegio
25. ¿Traes dinero para comprar alimentos en el colegio?
1. Nunca
 2. 1 día a la semana
 3. 2 días a la semana
 4. 3 días a la semana
 5. 4 días a la semana
 6. 5 días a la semana
26. ¿Cuánto dinero traes al colegio? \$ _____
27. ¿Qué compras con la plata?
1. Frutas
 2. Verduras
 3. Snacks salados, papas fritas, etc.
 4. Leche o yogur
 5. Snacks dulces, galletas, chocolates, etc.
 6. Pizzas, hamburguesas, empanadas, alitas broaster etc.
 7. Pan con agregados
 8. Bebidas o jugos azucarados
 9. Bebidas o jugos sin azúcar
 10. Agua
28. ¿Tú comes fruta cuando tus amigos comen otras colaciones?
- a. Nunca
 - b. A veces
 - c. Siempre

Anexo C: Permiso del colegio

El Agustino, Distrito de Lima 1 de setiembre del 2019

Srta. Irma Castillo Flores

Directora del colegio Madre Admirable

Por medio del presente, le reitero un cordial saludo y a su vez me permito solicitar la participación de los alumnos de 3er año de secundaria que tiene a su cargo para la realización de una encuesta y medición de peso en donde se medirá la relación de los hábitos alimenticios con el estado nutricional que tiene los adolescentes, realizándose en el mes de noviembre del 2019; con el objetivo de brindar la información para mi proyecto de investigación.

Razón por la cual espero contar con su autorización para llevar a cabo el proyecto antes mencionado. Sin más por el momento, me despido en espera de una pronta respuesta.

ATENTAMENTE

Ingrid Paola Limache Madrid

DNI: 48401152

Institución: Universidad Nacional Federico Villareal

Anexo D: Consentimiento Informado

El presente trabajo de investigación que lleva como título relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en Relación De Hábitos Alimentarios Y Estado Nutricional en Adolescentes Escolares Del Colegio Madre Admirable. Desarrollado por la bachillera de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villareal de la facultad de medicina.

Señor padre de familia se le solicita el permiso para la participación de su menor hijo(a) para este estudio, lo cual es completamente voluntaria y confidencial. La información que obtengamos de su menor hijo será manejada confidencialmente, pues solo los investigadores tendrán acceso a esta información, por tanto, estará protegida. La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 10 a 15 minutos y consiste en una ficha de recolección de datos estado nutricional y un cuestionario de hábitos alimenticios, cuyo objetivo es determinar la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes escolares del colegio madre admirable, 2019. Esta información será analizada por la bachillera de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villareal, si tiene alguna pregunta o desea información sobre este trabajo de investigación por favor comuníquese con Ingrid Paola Limache Madrid (limachemadridpaola@gmail.com / 921910818)

DECLARACION: Declaro mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informo del objetivo del estudio y sus beneficios, se me ha descrito el procedimiento y que fueron aclaradas todas mis dudas, proporcionándome el tiempo suficiente para ello. En consecuencia, doy mi consentimiento para la participación de mi menor hijo en el estudio.

.....

Nombres y apellidos del apoderado

N ° DNI

Firma

Lima, de del 2019

Anexo E: Matriz de Consistencia

Título: Consumo, hábitos y prácticas alimentarias en relación con estado nutricional en adolescentes escolares del colegio Madre Admirable, 2019.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	Metodología
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación entre el consumo, hábitos y prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019?</p> <p>Problemas Específicos: ¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019? ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019? ¿Cuál es la relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019?</p>	<p>Objetivo General: Establecer la relación entre el consumo, hábitos y prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019</p> <p>Objetivo Específico: Determinar la relación entre el consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019. Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019. Determinar la relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019.</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación significativa entre el consumo, hábitos y prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019</p> <p>Hipótesis específicas: Existe relación significativa entre el consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019 Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019. Existe relación significativa entre las prácticas alimentarias con el estado nutricional en adolescentes del colegio Madre Admirable, 2019.</p>	<p>Variable independiente: Consumo Hábitos Prácticas alimentarias</p> <p>Variable dependiente: Estado nutricional</p>	<p>El método empleado en este estudio es de naturaleza no experimental de tipo transversal correlacional.</p> <p>-Población La población de la investigación está constituida por los adolescentes del tercer año del nivel secundario del colegio Madre Admirable.</p> <p>-Muestra: Se obtuvo mediante un conteo y selección por conveniencia, está conformado por 124 alumnos el 3er año del nivel secundaria, El tipo de muestra será seleccionado mediante la técnica de muestreo probabilístico aleatorio simple.</p> <p>-Técnicas: Encuesta Medición antropométrica peso, talla e IMC</p> <p>Instrumentos: El cuestionario Tallímetro Balanza</p>

Anexo F: Galería de fotos

Evaluación de los adolescentes del 3er año secundaria del colegio Madre Admirable



Aplicación de encuesta de consumo, hábitos, prácticas alimentarias a los adolescentes del 3er año de secundaria.

