

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa
N° 048 “Santa Rosa de Lima” La Peña, Tumbes, 2021

TESIS

Para Optar el Título de Licenciada en Nutrición y Dietética

AUTORA

Br. Zuleyca Lisset Martínez Viera

TUMBES- PERÚ

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución
Educativa N° 048 "Santa Rosa de Lima" La Peña, Tumbes, 2021**

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dra. Yrene Urbina Rojas (Presidente)

Dr. Cesar Rodriguez Azabache (Secretario)

Dra. Yovany Fernandez Moran (Vocal)

TUMBES- PERÚ

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**Hábitos alimentarios y estado nutricional de los adolescentes de
la Institución Educativa N° 048 "Santa Rosa de Lima" La Peña,
Tumbes, 2021**

**Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido
y forma:**

Br. Zuleyca Lisset Martinez Viera (Autora)

Mg. Echevarría Flores Jorge Oswaldo
(Asesor)

TUMBES- PERÚ

2021



UNIVERSIDAD NACIONAL DE
TUMBES FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N°24894-11 de
octubre 1988 Ciudad Universitaria -
Barrio Pampa Grande Av. Tumbes
N°863

Tumbes- Perú

ACTA N°03-2022/UNTUMBES-FCS
ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS PARA
OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN
NUTRICION Y DIETETICA
A LA BACHILLER: MARTINEZ VIERA ZULEYCA LISSET

Mediante la plataforma virtual denominada Google Meet, <https://meet.google.com/mrn-btub-dbu> que está comprendida para uso de la Universidad Nacional de Tumbes-ubicada en la Ciudad Universitaria -Tumbes, siendo las 08.10 pm del día lunes 07 de febrero del 2022, se reunieron los miembros de jurado calificador. Dra. YRENE ESPERANZA URBINA ROJAS (presidente), Dr. CESAR JAVIER RODRIGUEZ AZABACHE (secretario), Dra. YOVANNY FERNANDEZ BACA MORAN (vocal) y el Mg. JORGE OSWALDO ECHEVARRIA FLORES (asesor) con el propósito de evaluar y calificar la Sustentación de Tesis Titulada. **“HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°048 SANTA ROSA DE LIMA, LA PEÑA, TUMBES, 2021”**.

Luego de la exposición del bachiller: MARTINEZ VIERA, ZULEYCA LISSET, los miembros del jurado procedieron a las preguntas pertinentes.

- Siendo las 09:00 pm horas, del mismo día, se dio por concluida la exposición, invitando al Bachiller a esperar su calificativo.
- Después de las deliberaciones y realizada la votación se obtuvo el siguiente calificativo.


NOMBRE	CALIFICATIVO
MARTINEZ VIERA ZULEYCA LISSET	

De inmediato se comunica el resultado de la evaluación. BUENO

Siendo las 09:20 pm se dio por concluido el acto virtual. Para mayor constancia firmamos la presente acta.


Dra. YRENE ESPERANZA URBINA ROJAS
DNI: 18057623
Presidente


Dr. CESAR JAVIER RODRIGUEZ AZABACHE
DNI: 00217682
Secretario


Dra. YOVANNY FERNANDEZ BACA MORAN.
DNI: 00244601
Vocal


Mg. JORGE OSWALDO ECHEVARRIA FLORES
DNI: 02645807
Asesor

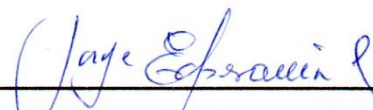
CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

Yo, Mg. Jorge Oswaldo Echevarría Flores, Docente ordinario de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud.

CERTIFICA:

Que el proyecto de tesis por la Br. Zuleyca Lisset Martinez Viera titulado "Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 "Santa Rosa de Lima", La Peña, Tumbes, 2021" viene siendo asesorado y guiado por mi persona. Por tal motivo autorizo para su presentación al jurado evaluador, para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes, marzo del 2021



Mg. Echevarría Flores, Jorge Oswaldo

Asesor

DEDICATORIA

A mis Padres, gracias a ellos por su apoyo incondicional y consejos, porque siempre me han brindado la seguridad y confianza, a pesar de todo siempre han confiado en mí.

LA AUTORA

AGRADECIMIENTO:

En primer lugar, a mis padres por el apoyo incondicional, por haberme forjado como la persona que soy por sus consejos y palabras de aliento, gracias por haber contribuido en la elaboración de esta investigación.

A mis docentes de la Universidad Nacional de Tumbes, por orientarme, por haber compartido sus sabios conocimientos en particular por la confianza generada, comprensión y apoyo.

A la I.E N°048 “Santa Rosa de Lima” por acogerme de la mejor manera a sus distinguidas autoridades, docentes y alumnos por el apoyo y la participación que tuvieron en esta investigación.

LA AUTORA

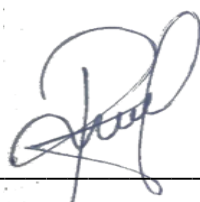
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

La suscrita Br. identificada con DNI 77045531 N°150258142 bachiller de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, al amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimientos Administrativos Generales, declaro bajo juramento lo siguiente:

- 1) La investigación titulada: “Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima” La Peña, Tumbes, 2021 es de nuestra autoría.
- 2) Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el proyecto de investigación no ha sido plagiado ni total ni parcialmente.
- 3) El proyecto de investigación no ha sido auto plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos y contenidos a presentarse en los resultados de tesis no fueron falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados aportan a la realidad investigada.

De identificarse la falla de fraude, plagio, auto plagio, piratería, asumimos las consecuencias y sanciones de nuestras acciones se deriven sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, marzo de 2021.



Br. Zuleyca Lisset Martinez Viera

INDICE GENERAL

RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
I. INTRODUCCIÓN.....	15
II. ESTADO DEL ARTE.....	18
2.1. Antecedentes.....	18
2.2. Bases teóricas	21
III. MARCO METODOLÓGICO.....	26
3.1 Tipo de estudio	26
3.2 Diseño de investigación	26
3.3 Identificación de la variable.....	26
3.4. Población, muestra y muestreo.....	27
3.5. Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	27
3.3.1. Técnicas.....	27
3.3.2. Instrumentos.....	27
3.6. Procedimiento de recolección de datos	28
3.7. Procesamiento y análisis de datos.....	28
3.8. Consideraciones éticas.....	28
IV. RESULTADOS.....	29
V. DISCUSIÓN.....	35
VI. CONCLUSIONES.....	39
VII. RECOMENDACIONES.....	40
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41
IX. ANEXOS.....	48

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.....	29
Tabla 2. Hábitos alimentarios saludables según indicador actividad física durante la alimentación de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.....	30
Tabla 3. Hábitos alimentarios saludables según indicador consumo de macro y micronutrientes de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.....	31
Tabla 4. Hábitos alimentarios no saludables según indicador frecuencia de consumo de alimentos azucarados o alimentos procesados de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.....	32
Tabla 5. Hábitos alimentarios no saludables según indicador consumo de alimentos con alto contenido de grasa de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.....	34

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Figura N° 1. Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.....	29
Figura N° 2. Hábitos alimentarios saludables según indicador actividad física durante la alimentación de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.....	30
Figura N° 3. Hábitos alimentarios saludables según indicador consumo de macro y micronutrientes de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.....	32
Figura N° 4. Hábitos alimentarios no saludables según indicador frecuencia de consumo de alimentos azucarados o alimentos procesados de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.....	33
Figura N° 5. Hábitos alimentarios no saludables según indicador consumo de alimentos con alto contenido de grasa de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.....	34

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1. CUESTIONARIO.....	48
Anexo 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	50
Anexo 3. RESPUESTA A LA SOLICITUD.....	51
Anexo 4. CUESTIONARIO VIRTUAL.....	52
Anexo 5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE.....	53

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes. La metodología aplicada fue de enfoque cuantitativo – no experimental, la población muestral estuvo constituida por 90 estudiantes de primero a quinto de nivel secundario, cuya edad varía de 12 a 17 años a quienes se aplicó un cuestionario teniendo en cuenta los criterios de selección, los resultados obtenidos permitieron concluir que el 100% de adolescentes presentan hábitos alimentarios no saludables, además sólo 81% de adolescentes practicaban actividad física durante la alimentación, el 76% respondieron que la ración de comida que consumen satisface su apetito. El 88% adolescentes consumen alimentos azucarados o procesados y finalmente el 91% de los encuestados consumen alimentos con alto contenido de grasa.

PALABRAS CLAVES: Hábitos alimentarios, actividad física, grasas, alimentos procesados.

Abstract

The main objective of this study was to determine the eating habits of adolescents of Educational Institution N° 048 "Santa Rosa de Lima", La Peña, Tumbes. The methodology applied was a quantitative - non-experimental approach, the sample population consisted of 90 students from first to fifth of secondary level, whose age varies from 12 to 17 years, to whom a questionnaire was applied taking into account the selection criteria, the The results obtained allowed us to conclude that 100% of adolescents present unhealthy eating habits, in addition, only 81% of adolescents practiced physical activity during feeding, 76% answered that the portion of food they consume satisfies their appetite. Likewise. 88% of adolescents consume sugary or processed foods and finally 91% of those surveyed consume foods with a high fat content.

KEY WORDS: Eating habits, physical activity, fat, processed foods.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, existe un aumento de la alimentación y la oferta alimentaria podemos observar el gran desarrollo económico de la sociedad factor que tiene una gran influencia en el consumo de alimentos de los jóvenes, por lo tanto, la salud está expuesta a algunos problemas como, el sobrepeso, obesidad y delgadez. Asimismo, el crecimiento de la población también muestra los efectos de hábitos alimentarios y estilos de vida poco saludables. Por ejemplo, los cambios en la dieta, los patrones de trabajo y el ocio se conocen como cambios nutricionales ⁽¹⁾, lo que significa que los cambios ocurren a medida que aumentan los ingresos familiares, la comunidad o la población y cambios socioculturales que pueden afectar el comportamiento de las personas ⁽²⁾.

En los países pobres continúan sufriendo por deficiencias alimentarias y nutricionales que afecta significativamente en el desarrollo integral de niños y adolescentes ⁽³⁾. La adolescencia se caracteriza por muchos cambios tanto físicos, psicológicos, emocionales y sociales. Por tanto, los requerimientos nutricionales aumentan en función del género, las características individuales o la actividad física practicada. Estas necesidades nutricionales dependen del crecimiento y la maduración del organismo, hábitos alimentarios y la capacidad de consumir en su ingesta diaria ⁽⁴⁾.

La dieta de los adolescentes especialmente durante el período de estudio es a menudo un momento importante para que los jóvenes tomen decisiones dietéticas que en muchas circunstancias perduran a lo largo de la vida ⁽⁵⁾. De igual manera, la adolescencia brinda conductas alimentarias como resultado de la interacción de factores socioculturales familiares con la escuela, los compañeros y los medios en los que se desarrollan ⁽⁶⁾.

En el contexto nacional de acuerdo a la realidad de la población en las diversas regiones de nuestro país encontramos una población vulnerable que viven en condiciones de mucha pobreza ya sea económica, salud y alimentación entre otros factores. Actualmente existe una población escolar con altos índices de enfermedades como la obesidad, diabetes, anemia y desnutrición crónica ⁽⁷⁾.

Un estudio encontrado por Morales Juan: “Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú, Región Callao” los resultados señalan que los adolescentes se encontraron dentro de la categoría de “modificar hábitos” con un 44.3%, mientras que el 55,7% dentro de la categoría de “conservar hábitos”. El autor concluye que, el 44,2% de los adolescentes requiere modificar sus hábitos alimenticios, siendo en mayor proporción los varones ⁽⁸⁾.

En este sentido, los hábitos alimentarios son un determinante de la salud alterada por una variedad de factores estrechamente relacionados con diversos cambios psicofisiológicos y sociales durante este período de la adolescencia presentan un estilo de vida sedentario, consumo inadecuado de alimentos, trastorno del comportamiento alimentario la cual está afectando cada vez más a la población adolescente. Los resultados de varios estudios han demostrado que la causa de este problema es el aumento de la autonomía dentro de la familia, el deseo de ser aceptado por los adolescentes y el acoso de la "comida chatarra" situación que ha creado hábitos alimentarios incorrectos. Actualmente, es frecuente ver problemas con trastornos alimentarios como anorexia, bulimia, sobrepeso y obesidad en este grupo de edad y cada una de estas condiciones tiene sus consecuencias ⁽⁹⁾.

Asimismo, a nivel local, nuestro departamento no es ajeno a la realidad dada, es por ello que la autora precisa interés por estudiar acerca de las peculiaridades que presentan este grupo y de indagar aspectos relacionados a sus hábitos alimentarios. En tal sentido, se ha tomado como referencia de estudio la I.E N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña. Por ello se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021?

La presente investigación se justifica a nivel teórico, fue plantear un conocimiento inicial y profundizar los factores que explican la problemática nutricional actualmente. Para modificar o establecer medidas preventivas orientadas a los padres y adolescentes.

A nivel social, se desarrolló nuevos conocimientos en relación a hábitos alimentarios. En tal sentido se indagó sobre los hábitos alimentarios que contribuían en la salud y la prevención de enfermedades que benefician a la institución educativa, adolescentes, y a partir de los resultados a otras instituciones los cuales permiten brindar actividades de promoción de la salud y estilos de vida saludable.

Nivel metodológico, este estudio logró obtener resultados confiables y verdaderos según criterios precisos desarrollando así herramientas de recolección de información donde se obtuvo resultados que se puedan utilizar en el futuro con nuevos proyectos de investigación que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los jóvenes.

Asimismo en el nivel práctico, se realizó con la finalidad para poder contribuir con los adolescentes y padres de familia a través de charlas y talleres educativos de alimentación e higiene de alimentos, realizando estrategias o actividades que fomenten la importancia de llevar hábitos alimentarios y prevenir la aparición de enfermedades.

El objetivo general planteado es: Determinar los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021. Asimismo, los objetivos específicos Identificar hábitos alimentarios saludables según indicador actividad física durante la alimentación de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021; Identificar hábitos alimentarios saludables según indicador consumo de macro y micronutrientes de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021; Identificar hábitos alimentarios no saludables según indicador frecuencia de consumo de alimentos azucarados o alimentos procesados de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021. Identificar hábitos alimentarios no saludables según indicador consumo de alimentos con alto contenido de grasa de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.

II. ESTADO DEL ARTE

2.1. Antecedentes

En el contexto internacional, Alvarado ⁽¹⁰⁾ llevó a cabo su estudio “Hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza”. Obteniendo como resultados: Que la gran mayoría de los estudiantes con el 87% presentaron hábitos alimentarios inadecuados y solo el 13% presentó hábitos alimentarios adecuados. Asimismo, en relación a los hábitos de alimentación el 46,8% no consumen todos los días sus 3 comidas principales. No consumen carnes diariamente solo el 57.4% y un 50.8% no ingieren lácteos diariamente. Por otro lado, refiere que el consumo de 2 porciones de vegetales diariamente es de 11,4% y en el consumo de frutas medianas a diarios solo el 33.3% y el 87.1 consumen más de 1 plato de tubérculos cereales o granos todos los días. En cuanto a las frituras o snack se obtiene como resultado que el 52,9% consumen más de 4 veces a la semana, además el consumo de golosinas solo 2 veces a la semana tuvo como resultado de un 78.2% y el 56,5% consumen diariamente bebidas industrializadas.

Gutiérrez ⁽¹¹⁾ en su investigación “Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años, de la Institución Educativa Rural Departamental Anatoli, en el Municipio de la Mesa Cundinamarca, durante el confinamiento por covid-19”. El autor llegó a la conclusión donde evidencia un aumento en el consumo semanal de frutas, donde también existe una disminución con respecto al consumo diario de verduras y un aumento en el consumo de azúcares, dulces y bebidas. Asimismo, solo el 1% de los adolescentes consumen a diario alimentos ultra procesados y comidas rápidas. Por otro lado, en la actividad física se destacó con el 61% antes del confinamiento si lo practicaban, asimismo solo el 18% practicaba actividad física durante el confinamiento.

Albito ⁽¹²⁾ realizó una investigación “Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del bachillerato del Colegio Diez de Noviembre”. Obteniendo como resultado: Los adolescentes investigados el 86,40% no practican sus 3 comidas al día y no tienen conocimientos medios en lo que refiere a hábitos alimentarios y solo el 13,60% conoce sobre hábitos alimentarios presentando una de las consecuencias de una inadecuada

alimentación es la falta de tiempo consumiendo así alimentos fuera del hogar generalmente la ingesta de comida rápida y poco nutritiva.

Macedo ⁽¹³⁾ en su estudio realizado “Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México”. El autor concluye que: Los adolescentes estudiados, presentaron hábitos alimentarios inadecuados en el consumo de frutas y verduras, etc. El 51% consumen de embutidos, pizzas y hamburguesas 50.9%, chocolates y dulces 53.5%.

Cervera ⁽¹⁴⁾ en su investigación “Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla- la Mancha”. En los resultados obtenidos el autor concluye que: Los estudiantes universitarios presentaron una dieta de baja calidad obteniendo un resultado del 96% requieren cambios en su alimentación que los conduzcan a hábitos más saludables para una adecuada ingesta alimentaria porque presentaron sobrepeso y obesidad la cual también no realizan actividad física por llevar una vida más sedentaria. De manera similar, las dietas de los estudiantes carecían de frutas y verduras y consumían más carne y productos lácteos.

A nivel nacional, Espinoza ⁽¹⁵⁾ en su estudio “Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del Colegio Privado los Reyes Rojos de Barranco, 2020”. La autora llega a la conclusión que los hábitos alimentarios que predominaron fue el hábito inadecuado con el 62% y solo un 38% predominó el hábito adecuado. En la dimensión características alimentarias presentó un hábito inadecuado 74% de 115 adolescentes, seguido del adecuado con el 26% de 41 adolescentes. En la dimensión alimentos no recomendables predominó el hábito inadecuado 68% de 106 adolescentes y solo el 32% predominó el hábito adecuado de 50 adolescentes. En la presente investigación predominó el hábito inadecuado y en cuanto a sus dimensiones, las características alimentarias y alimentos no recomendables predominó el hábito inadecuado.

Solís ⁽¹⁶⁾ en su estudio “Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal de los adolescentes de la institución educativa 09 de julio”. Obteniendo como resultados que: El mayor porcentaje de los estudiantes de dicha institución realizaban buenos hábitos alimentarios mientras tanto solo una quinta parte de los adolescentes en estudio no tienen buenos hábitos alimentarios.

Asimismo, las edades de los estudiantes varían entre 13 años a menos de 15 años y en menor porcentaje de 15 a menos de 17 años de edad de la institución realizaban buenos hábitos alimentarios además se observa que un menor porcentaje de adolescentes de 13 a menos de 15 años tienen malos hábitos alimentarios.

Asimismo, Valdarrago ⁽¹⁷⁾ en su estudio “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares IEP. Alfred Nobel”. Obteniendo como resultados: la mayoría de los estudiantes realizaban buenos hábitos alimentarios con el 70.8% y solo el 13.4% presenta hábitos alimentarios “regulares y malos”. Esto indica que finalmente existe una relación significativa entre las dos variables y las hipótesis probadas se determinan a su vez.

Altamirano ⁽¹⁸⁾ en su investigación “Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes de los Colegios Secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013”. El autor concluye que: Que ambos colegios de Chota y Chuyabamba practican buenos hábitos alimentarios. En los colegios “Santa Rafaela María” el consumo de salchipapas y hamburguesas es de 48.3% refieren no consumirlo, mientras que el 19,2% lo consume a diario y el 17.2% lo consume solo una vez por semana. Los adolescentes de la institución “Jorge Chávez Dartnell” el 65,9% no los consume y solo el 13,4% lo consume una vez por semana.

Arias ⁽¹⁹⁾ en su investigación “Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor San Antonio de Padua Puno”. Obteniendo como resultado: El 27% tuvo “hábitos alimentarios regulares”, y el 46.9% “hábitos alimentarios malos”, y el 24.2% tuvo “Muy malos hábitos alimentarios”, no se encontró adolescentes con “Muy Buenos hábitos alimentarios”.

A nivel local, Olivos y Saldarriaga ⁽²⁰⁾ en su investigación “Hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes del 2do año de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción”. Obteniendo como resultado: El 100% de la muestra estudiada el 64% de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios saludables. Asimismo, el 62% muestra un aspecto biológico saludable, el 66% muestra un aspecto económico saludable, el 61% muestra un aspecto cultural

saludable y el 60% muestra un aspecto social saludable, y solo el 41 % presento una dimensión psicológica no saludable.

Por otro lado, Tinedo y Villegas ⁽²¹⁾ en su estudio “Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes”. En los resultados obtenidos el autor concluye: No existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, asimismo se determinó que los estudiantes obtuvieron un porcentaje mayor de hábitos alimentarios no saludables con un 92.5% y solo un pequeño porcentaje con el 5.5% de buenos hábitos alimentarios.

2.2. Bases teóricas

La mala nutrición está asociada a deficiencias en el consumo de alimentos en las diversas funciones fisiológicas con aumento del riesgo de desarrollar y contraer enfermedades, la nutrición y alimentación son principios determinantes en el proceso de salud y enfermedad ⁽²²⁾.

Asimismo, los hábitos alimentarios están influenciados por el comportamiento familiar y el entorno social. Destaca el abandono de los jóvenes que muchas veces no desayunar puede ser perjudicial para la salud y el rendimiento escolar. La ciencia ha demostrado que un delicioso desayuno contribuye a mejorar el rendimiento físico y mental, mejorando así el rendimiento y la concentración ⁽²³⁾.

Según el estudio de Monge ⁽²²⁾, Tener buenos hábitos incluida una dieta sana equilibrada y variada, complementada con ejercicio y evitando el sedentarismo. Debido a las consideraciones anteriores, nuestros cuerpos necesitan nutrientes esenciales para ayudar a satisfacer todas las necesidades biológicas y fisiológicas. Los macronutrientes claves (proteínas, grasas, carbohidratos) se encuentran en muchos alimentos pero algunos alimentos contienen ciertos nutrientes que no abastecen las necesidades nutritivas de la persona.

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que consumen energía. Además, se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir, controlar enfermedades no transmisibles: cardíacas, derrames cerebrales,

diabetes y varios tipos de cáncer ⁽²⁴⁾. La OMS en sus directrices y recomendaciones proporcionan información detallada sobre el nivel de actividad física necesaria para la salud en los diferentes grupos de edad de niños y adolescentes. Deben dedicar un promedio de menos 60 minutos al día de actividad física moderada a intensa, principalmente ejercicio aeróbico, durante toda la semana la inactividad es un factor de riesgo importante de muerte por enfermedades no transmisibles. ⁽²⁴⁾.

Una dieta equilibrada es muy importante para disfrutar de una buena nutrición pero mantenerse saludable no es suficiente. Para lograrlo, es necesario ofrecer dualidad: buena alimentación y actividad física. Crear un estilo de vida saludable que ayude a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como: hipertensión, colesterol alto, diabetes, obesidad. El cuerpo necesita todos los grupos de alimentos para mantenerse saludable y cada uno proporciona diferentes tipos de nutrientes por lo que necesita saber qué cantidad de cada alimento está consumiendo. Dado que más de la mitad de su peso corporal está compuesto por agua, mantener su cuerpo hidratado es esencial ⁽²⁵⁾.

El agua es un componente importante del cuerpo humano y es importante beberla durante el día para satisfacer estas necesidades diarias, ya que el metabolismo no produce suficiente agua ni obtiene suficiente agua de los alimentos (25%) de no hacerlo puede impactar de manera negativa en la salud ⁽²⁶⁾. La ingesta humana de líquidos se ve afectada de varias formas, muchas de las cuales no dependen de la necesidad de una mayor regulación sino del hábito adquirido especialmente la imitación infantil. Esto codifica información falsa, como la necesidad de consumir alimentos ricos en calorías, aunque el cuerpo realmente solo necesita agua ⁽²⁶⁾.

En esta etapa de la vida, la cantidad de energía y nutrientes que nuestro cuerpo necesita son importantes para lograr y mantener una buena nutrición, asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados y prevenir el envejecimiento prematuro. Los requisitos varían de una persona a otra, según la edad, el sexo, la altura, el peso, el nivel de actividad y el estado fisiológico ⁽²⁷⁾.

Los macronutrientes son aquellos que el cuerpo humano necesita en grandes cantidades porque no solo proporcionan la energía necesaria para diversas

reacciones metabólicas, sino también la energía necesaria para construir órganos, tejidos, sistemas y mantener la función física general. ⁽²⁸⁾. Para prevenir la falta de nutrientes se necesita energía para mantener una amplia gama de funciones físicas como la respiración, la circulación, los niveles de actividad física, el metabolismo y la síntesis de proteínas. Esta energía la aportan los carbohidratos, las proteínas y las grasas de la dieta ⁽²⁹⁾.

Los carbohidratos proporcionan energía al cuerpo se convierten en glucosa (azúcar en sangre) durante la digestión. El cuerpo utiliza la glucosa para proporcionar energía a todas las partes del cuerpo. Se clasifican en dos grupos: 1. Simples: los carbohidratos simples se encuentran en frutas, verduras, productos lácteos y azúcares refinados; 2. Complejos incluyen pan integral, cereales, granos, almidones y legumbres. Los carbohidratos complejos se liberan lentamente en el torrente sanguíneo lo que ayuda a sentirse más lleno por más tiempo. Son una buena fuente de fibra ⁽³⁰⁾.

La proteína se encuentra en todas las células del cuerpo y es importante para ayudar a desarrollar, mantener los músculos, el cabello, la piel y los huesos. La proteína proviene de la carne, pollo, pescado, productos lácteos, nueces, frijoles, legumbres y algunos granos. Es importante consumir proteínas todos los días para asegurar de que se está obteniendo lo suficiente. Las grasas trans son grasas no saludables que se han modificado para prolongar la vida útil de los alimentos tales como margarinas, galletas, bocadillos y alimentos fritos en aceites parcialmente hidrogenados. Es importante limitar el consumo de grasas saturadas y trans, reemplazando por carnes magras, aceitunas, aceite de girasol, canola, soja, entre otros ⁽³¹⁾.

Los micronutrientes son las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita en cantidades muy pequeñas para que el cuerpo funcione, crezca y se desarrolle normalmente, y la necesidad de micronutrientes es muy alta en la adolescencia ⁽³²⁾. Los micronutrientes involucrados en la síntesis de masa corporal magra, hueso y glóbulos rojos son especialmente importantes en la adolescencia ⁽³³⁾.

Son todas las condiciones y medidas necesarias para garantizar la seguridad y compatibilidad de los alimentos en todas las etapas de la cadena alimentaria, prevenir la contaminación de los alimentos y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades transmitidas por los alimentos ⁽³³⁾. Los alimentos están en manos de muchas personas y pueden contaminarse en cualquier momento hasta que llegan al consumidor final. Los alimentos pueden causar enfermedades si no se hace ningún esfuerzo para prevenir, controlar o eliminar la contaminación ⁽³⁴⁾.

Las manos son el principal sitio de transmisión y vector de las bacterias, las manos deben mantenerse lo más limpias posible en todo momento y las uñas deben ser cortas, limpias y sin pintar ⁽³⁵⁾.

Los manipuladores de alimentos son una de las principales causas de contaminación. Los seres humanos transportan bacterias a partes del cuerpo que pueden infectar los alimentos cuando entran en contacto con ellos y causar enfermedades. La piel, las manos, la nariz, la boca, las orejas y el cabello forman parte del cuerpo humano y requieren un cuidado especial al manipular los alimentos. Por este motivo, la higiene de esta parte del cuerpo es muy estricta y se deben seguir las siguientes pautas: Lávese siempre las manos antes de comenzar a trabajar y dependiendo de la situación. Asegúrese de que sus uñas sean cortas, ordenadas y limpias. Los trabajadores de la alimentación deben bañarse o ducharse con regularidad para asegurarse de que su piel esté libre de microbios dañinos y para evitar el olor corporal. Los manipuladores de alimentos siempre deben mantener hábitos higiénicos para garantizar la seguridad de los alimentos que cocinan ⁽³⁶⁾.

Por otro lado, los malos hábitos alimenticios llevaron a los adolescentes a elegir comidas rápidas como papas fritas, galletas y refrescos. Evitar consumir o comprar ya que provoca enfermedades como diabetes, hipertensión y obesidad. No consumir suficientes líquidos y el gusto por las bebidas alcohólicas procesadas o con alto contenido de azúcar contribuye a la diabetes y la deshidratación una condición crónica que se suma al estilo de vida sedentario que la mayoría de los adolescentes puede causar. Por ello, es importante mantener buenos hábitos alimenticios mientras se desarrolla la actividad física.

Ambos ayudan al cuerpo a funcionar correctamente y a prevenir o reducir el riesgo de enfermedades. ⁽³⁷⁾.

Los malos hábitos alimenticios en la infancia y la adolescencia son el abuso de los dulces. Una de las consecuencias de consumir este tipo de productos es que dejan de lado la comida convencional el contenido es de alto valor calórico y azúcar este acto conduce a que los jóvenes tengan la sensación de llenura y conduce a la pérdida de apetito ⁽³⁸⁾.

El consumo de hamburguesas, hotdogs, sándwiches y pizzas puede estar indicado como hábitos alimentarios poco saludables en niños y adolescentes. Son muy fáciles de preparar, fáciles de digerir (pan blando, carne picada) y se llenan rápidamente. Por lo tanto, la necesidad de agregar salsas con alto contenido de grasa y azúcar (mayonesa, ketchup) aumenta los desequilibrios nutricionales ⁽³⁸⁾.

Los alimentos procesados se elaboran agregando grasa, aceite, azúcar, sal y otros ingredientes a una cantidad mínima de alimentos procesados. Se han sometido a cambios simples para prolongar la vida útil y hacerlos más apetecibles. El consumo masivo de bebidas dulces se asocia con un aumento de la obesidad y malos hábitos de vida. Sus calorías libres de nutrientes han sido seleccionados por muchos consumidores, incluidos los adolescentes, como la mayor fuente de azúcar agregada a su dieta ⁽³⁹⁾.

Los alimentos ricos en azúcar son la leche, el chocolate, los zumos de frutas, los néctares, las tortas industriales y la repostería. Estos alimentos populares constituyen el 60% de la ingesta de azúcar para la mayoría de los adolescentes. La ingesta alta de azúcar causa muchas complicaciones de salud la más importante de las cuales es la obesidad ⁽⁴⁰⁾.

El abuso de productos con alto contenido de azúcar como las bebidas azucaradas está directamente relacionado con la obesidad en los adolescentes el desarrollo de diabetes y el desarrollo de caries dentales. El continuo aumento del sobrepeso entre los adolescentes indica una falta de educación nutricional familiar y la adopción de buenos hábitos alimenticios ⁽⁴⁰⁾.

III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de estudio

La investigación presenta un enfoque cuantitativo – no experimental. Según Hernández. ⁽⁴¹⁾ una investigación con un enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para que se pueda comprobar la hipótesis, en base a una medición numérica y análisis estadístico. Por otra parte, es no experimental ya que no realiza modificaciones en la variable y solo se seleccionan y observan tal cual como se dan en su contexto natural para finalmente ser analizados.

3.2 Diseño de investigación

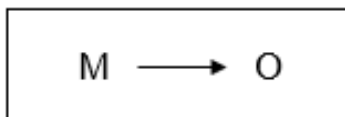
El estudio fue descriptivo porque permitió describir la variable en estudio, recolectar datos, el tamaño o componente del fenómeno estudiado e identificando sus características. Según la secuencia de observación, fue transversal y los datos se recopilaron en un solo momento.

La representación del diseño es la siguiente:

Donde:

M = Muestra.

O = Observación de la muestra.



3.3 Identificación de la variable

Variable: Hábitos Alimentarios.

3.4. Población, muestra y muestreo

La población estuvo constituida por 90 estudiantes de primero a quinto de nivel secundario de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes. La muestra estuvo conformada por los 90 estudiantes y el muestreo es tipo no probabilístico escogiéndose a juicio y criterio de la investigadora cumpliendo con los criterios de selección.

Criterio de inclusión

- Estudiantes que contaron con acceso a internet para poder realizar el cuestionario.
- Estudiantes cuyos padres firmaron el consentimiento informado para participar del estudio.

Criterio de exclusión

- Estudiantes que se encontraron con alguna dolencia o enfermedad.
- Estudiantes cuyos padres no firmaron el consentimiento informado.

3.5. Técnicas e instrumento de recolección de datos

3.3.1. Técnicas

El método utilizado en este estudio fue la encuesta que se considera aplicable a un grupo particular de personas.

3.3.2. Instrumentos

El instrumento que fue utilizado para valorar los hábitos alimentarios titulado “Cuestionario de Hábitos Alimentarios” (Anexo 01), elaborado por las investigadoras Tinedo Vincés Natali y Villegas Santos Darsy Marcela, se utilizó la escala de Likert como método de medición. El cuestionario contó con un total de 25 preguntas calificadas con tres opciones: siempre (2 puntos), algunas veces (1 punto) y nunca (0 puntos) en hábitos alimentarios saludables con un puntaje de 26 a 50 puntos. Al adoptar hábitos alimentarios no saludable, se acreditó siempre (0 puntos), algunas veces (1 punto) y nunca (2 puntos) con un puntaje de 0 –25 puntos.

3.6. Procedimiento de recolección de datos

Se presentó de manera virtual la solicitud de autorización para la ejecución del proyecto de estudio al director Félix De Lama Carrillo de la I.E N° 048 “Santa Rosa de Lima (Anexo 03). Una vez aprobado, los estudiantes fueron efectivamente contactados a través de las redes sociales, llamadas telefónicas, se les envió a los padres de familia el consentimiento informado para la firma correspondiente y por lo tanto la aprobación requerida para realizar la entrevista virtual a sus menores hijos y así se pudo recolectar la información necesaria para obtener los resultados que se requerían. Estas medidas, fueron necesarias para prevenir el contagio de covid-19.

3.7. Procesamiento y análisis de datos

Al obtener los resultados los datos cuantitativos se organizaron en una matriz de tabulación codificada. Después de este primer paso, la información se ingresó y procesó en el software Microsoft Excel 2016. Con la referencia anterior, los datos recuperados se incluyeron en la sesión de SPSS del programa estadístico versión 22 para verificar su autenticidad.

3.8. Consideraciones éticas

Esta investigación tuvo en cuenta el respeto a los principios éticos de la investigación y el respeto a los derechos de autor de los libros de texto y otras fuentes utilizadas y consideradas para desarrollar el marco teórico. Se respetó la recopilación y recogida de datos, el consentimiento del alumno y los padres mediante el consentimiento previo.

Asimismo, los principios éticos para la veracidad de la información a los que se adhieren las respuestas de los estudiantes de la institución son bastante confiables y no han sido manipulados o modificados para influir en las variables estudiadas. Asimismo, se respetaron los siguientes principios éticos: Principios de no divulgación y confidencialidad. De hecho, la información que se obtuvo en la encuesta está reservada solo para el investigador. Del mismo modo, la participación gratuita de los estudiantes se acuerda mutuamente y no se requirió que participe a la decisión de selección de la muestra y sea justificable según el acuerdo.

IV. RESULTADOS

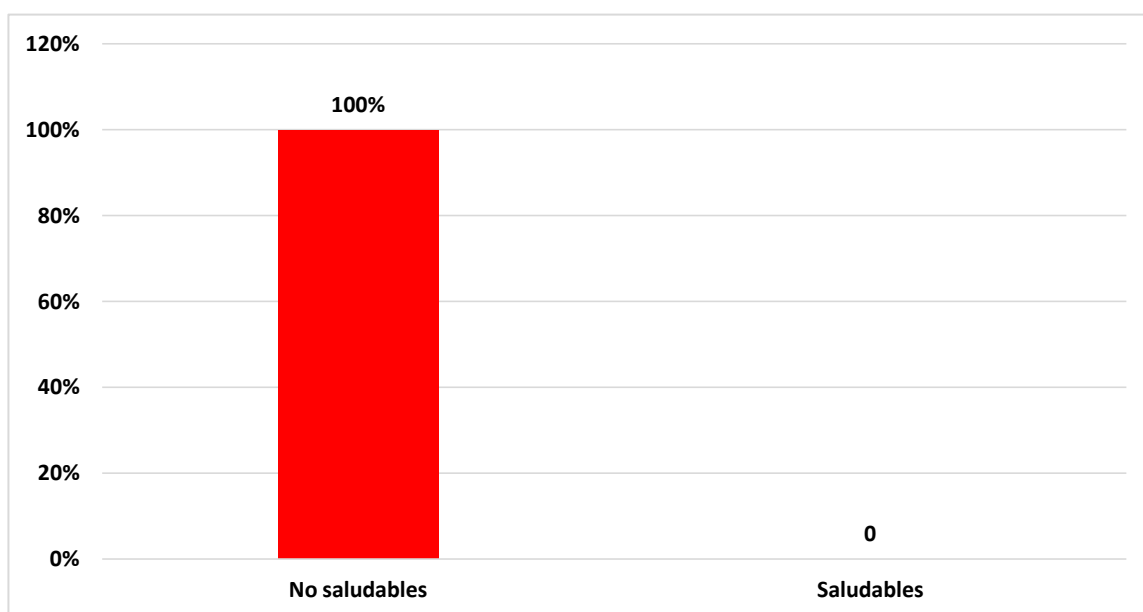
Tabla N°1. Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.

Hábitos alimentarios	N	%
No saludables	90	100
Saludables	0	0
Total	90	100

Fuente: Cuestionario aplicado a adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.

En la tabla N°1, se observa que los 90 adolescentes que representan el 100% adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes no practican hábitos alimentarios saludables.

GRÁFICO N°1
HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 048 “SANTA ROSA DE LIMA”, LA PEÑA, TUMBES, 2021.



Fuente: Tabla N° 1

Tabla N°2. Hábitos alimentarios saludables según indicador actividad física durante la alimentación de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.

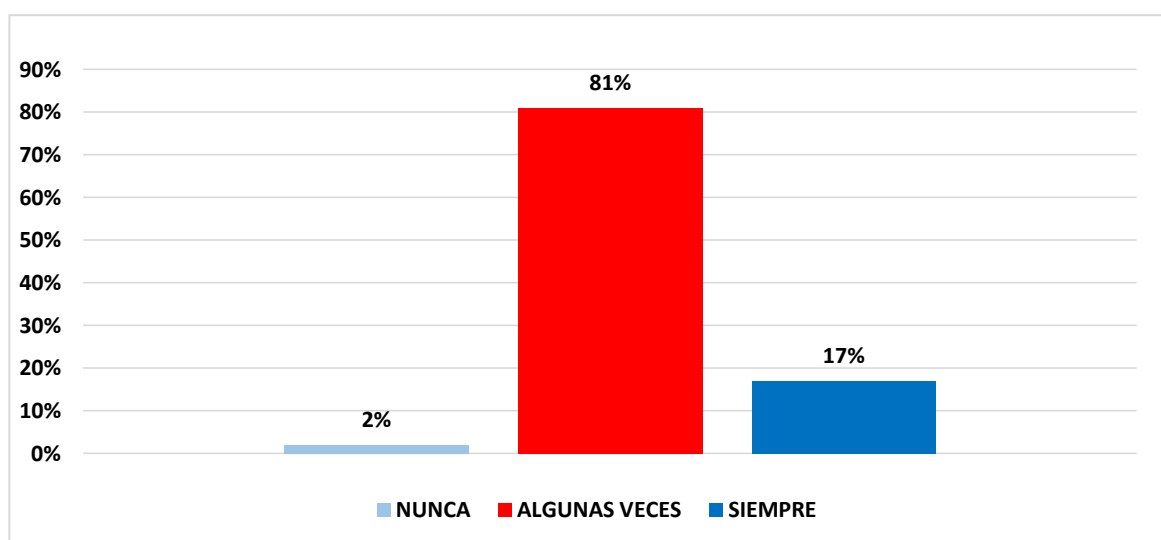
Actividad física durante la alimentación	N	%
Nunca	2	2
Algunas veces	73	81
Siempre	15	17
Total	90	100

Fuente: Cuestionario aplicado a adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.

Se observa que en la tabla N°3 el 100% de encuestados, el 73 de adolescentes que representan el 81% manifiestan “algunas veces” practican la actividad física durante su alimentación y el 15 de adolescentes que representan el 17% “siempre” lo realiza y solo el 2 (2%) “nunca” practican dicha actividad.

GRAFICO N°2

HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES SEGÚN INDICADOR ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 048 “SANTA ROSA DE LIMA”, LA PEÑA, TUMBES, 2021.



Fuente: Tabla N° 2.

Tabla N°3. Hábitos alimentarios saludables según indicador consumo de macro y micronutrientes de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.

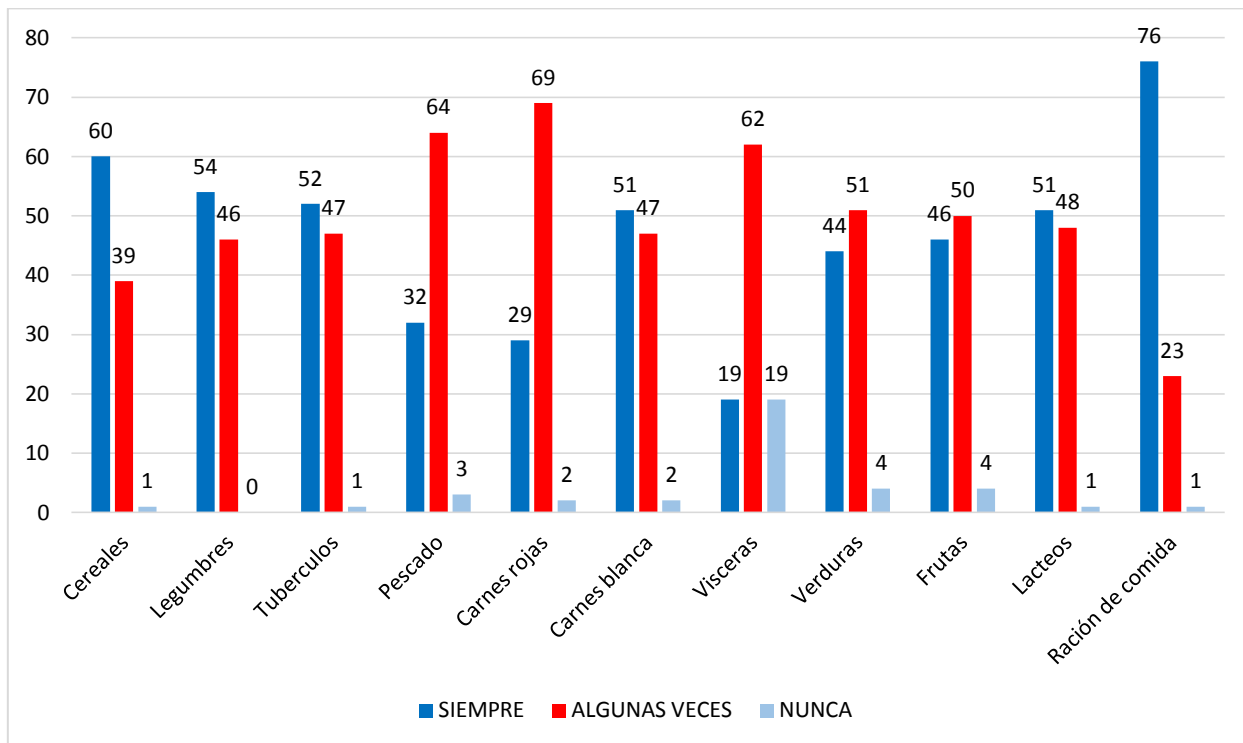
Consumo de alimentos con macronutrientes y micronutrientes	Siempre		Algunas veces		Nunca		Total
	N	%	N	%	N	%	
Cereales	54	60	35	39	1	1	90
Legumbres	49	54	41	46	0	0	90
Tubérculos	47	52	42	47	1	1	90
Pescado	29	32	58	64	3	3	90
Carnes Rojas	26	29	62	69	2	2	90
Carnes Blanca	46	51	42	47	2	2	90
Vísceras	17	19	56	62	17	19	90
Verduras	40	44	46	51	4	4	90
Frutas	41	46	45	50	4	4	90
Lácteos	46	51	43	48	1	1	90
Ración	68	76	21	23	1	1	90

Fuente: Cuestionario aplicado a adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.

En la tabla N°3 se observa que de los 90 adolescentes el 54 (60%) señalan que consumen “siempre” sus cereales, así mismo respondieron un 35 (39%) que “algunas veces”, y sólo el 1% “Nunca” consumen cereales. Para legumbres un 49 (54%) de jóvenes contestaron que “siempre” consumen cereales, y el 41 (46%) “algunas veces”. En tubérculos el 47 (52%) señalan que “siempre” consumen, 42 (47%) “algunas veces” y solo el 1% “nunca”. En pescado el 29 (32%) de 90 entrevistados, mencionan que “siempre” consumen, “algunas veces” el 58 (64%) y el 3% “nunca” consumen. En carnes rojas el 26 (29%) consumen “siempre”, algunas veces el 62 (69%) y el 2%. En carnes blancas el 46 (51%) consumen “siempre”, 42 (47%) “algunas veces” y el 2% “nunca” consumen. En vísceras el 17 (19%) consumen “siempre”, 56 (62%) “algunas veces” y el 17(19%) consumen “nunca”. En verduras el 40 (44%) consumen “siempre”, 46 (51%) “algunas veces” y 4% “nunca”. En frutas el 41 (46%) consumen “siempre”, 45 (50%) “algunas veces” y 4% nunca. En lácteos el 46 (51%) consumen “siempre”, 43 (48%) “algunas veces” y 1% “nunca”. En ración el 68 (76%) consumen, el 21 (23%) “algunas veces” y 1% “nunca”.

GRÁFICO N°3

HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES SEGÚN INDICADOR CONSUMO DE MACRO Y MICRONUTRIENTES DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 048 “SANTA ROSA DE LIMA”, LA PEÑA, TUMBES, 2021.



Fuente: Tabla N° 3.

Tabla N°4. Hábitos alimentarios no saludables según indicador frecuencia de consumo de alimentos azucarados o alimentos procesados.

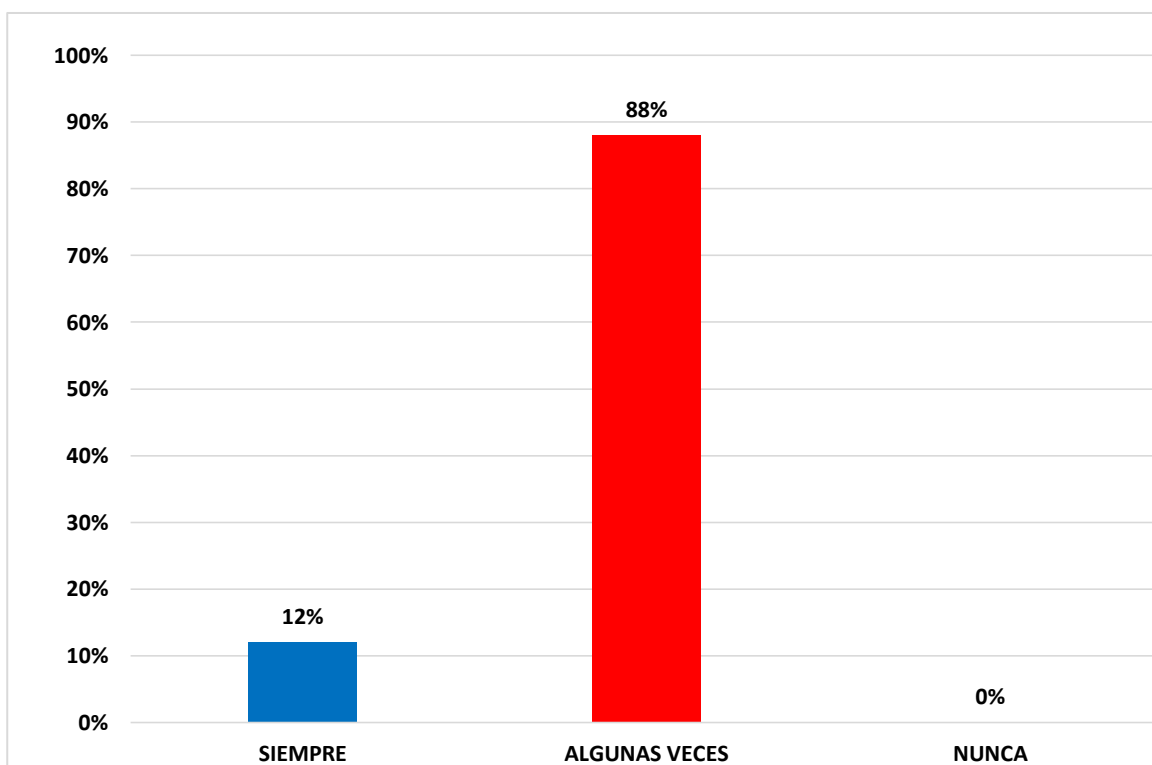
Consumo de alimentos azucarados o procesados	N	%
Siempre	11	12
Algunas veces	79	88
Nunca	0	0
Total	90	100

Fuente: Cuestionario aplicado a adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.

En la tabla N°4 en los datos obtenidos observamos que los 79 adolescentes que representan el 88% de adolescentes contestaron que “algunas veces” consumen alimentos azucarados o procesados y 11 adolescentes que representan el 12% señalaron que “siempre” los consumen.

Figura N° 4

**HÁBITOS ALIMENTARIOS NO SALUDABLES SEGÚN INDICADOR
FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS AZUCARADOS O ALIMENTOS
PROCESADOS.**



Fuente: Tabla N° 4.

Tabla N°5. Hábitos alimentarios no saludables según indicador consumo de alimentos con alto contenido de grasa.

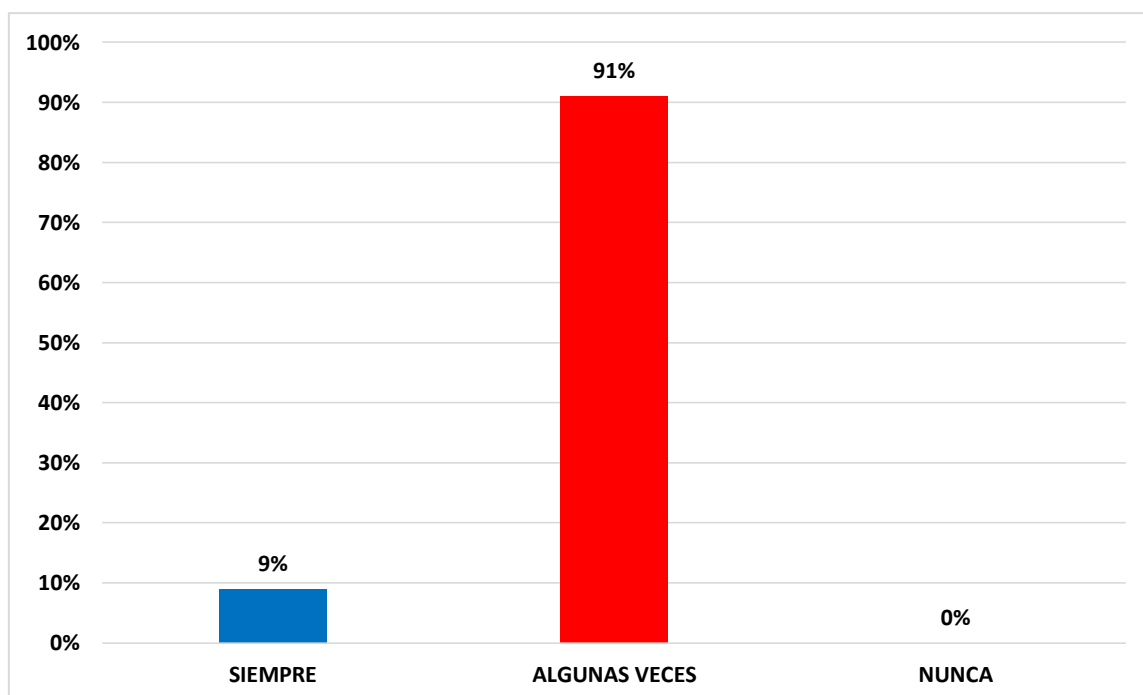
Consumo de alimentos con alto contenido de grasa	N	%
Siempre	8	9
Algunas veces	82	91
Nunca	0	0
Total	90	100

Fuente: Cuestionario aplicado a adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021.

Se puede observar en la Tabla N°5 que los 90 adolescentes que representan el 100% de encuestados. El 82 de adolescentes que representan el 91% “Algunas veces” consumen alimentos con alto contenido de grasa y sólo 8 adolescentes que representan el 9% “siempre” consumen dichos alimentos.

Figura N° 5

HÁBITOS ALIMENTARIOS NO SALUDABLES SEGÚN INDICADOR CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASA.



Fuente: Tabla N° 5.

V. DISCUSIÓN

En la actualidad los hábitos alimentarios es un estudio de investigación importante ya que es un problema de la malnutrición desde el punto de vista de la promoción de la salud. Asimismo, el estudio se midió los hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña.

Respecto al objetivo general de hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021. Predominó el hábito inadecuado. En la tabla N°1 se observa que los 90 adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, no practican hábitos alimentarios saludables de los 90 adolescentes que representa el 100%. Este resultado nos indica que los adolescentes no tienen los conocimientos suficientes de una buena alimentación. Trabajo que coincide con Espinoza, en su investigación “Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del colegio privado Los Reyes Rojos de Barranco”, refiere en su estudio que los hábitos alimentarios en adolescentes son en su mayoría no saludables, ya que predominó el hábito inadecuado con el 62% y solo un 38% predominó el hábito adecuado. En la presente investigación predominó el hábito inadecuado y en cuanto a sus dimensiones, las características alimentarias y alimentos no recomendables predominó el hábito inadecuado ⁽¹⁵⁾.

Asimismo, también Albitto en su estudio “Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del bachillerato del Colegio Diez de Noviembre”. Donde concluye que los adolescentes investigados el 86,40% no practican sus 3 comidas al día y no tienen conocimientos medios en lo que refiere a hábitos alimentarios la cual es una de las consecuencias para una inadecuada alimentación, determinando así los hábitos inadecuados presentes en los adolescentes ⁽¹²⁾.

Con relación al objetivo específico Identificar hábitos alimentarios saludables según indicador actividad física durante la alimentación de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021. En la tabla N°2 se observa que del 100% de encuestados, 73 estudiantes que

representan el 81% manifiestan “algunas veces” practican actividad física durante la alimentación y 15 estudiantes que representan el 17% “siempre” y solo el 2% “nunca” practican. Resultados similares en su estudio de Gutiérrez en su investigación “Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años, de la Institución Educativa Rural Departamental Anatoli, en el Municipio de la Mesa Cundinamarca, durante el confinamiento por covid-19”. Donde refiere que antes del confinamiento si realizaban actividad física en un 61%. Asimismo, solo el 18% practicaba actividad física durante el confinamiento. Estos resultados nos indican que la mayoría de los adolescentes disminuyó la actividad física poniendo en peligro su salud actual y futura ⁽¹¹⁾.

En la tabla N°3 con respecto al objetivo específico, Hábitos alimentarios saludables según indicador consumo de macro y micronutrientes de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes, 2021. Se observa que de los 90 adolescentes el 54 (60%) señalan que consumen “siempre” sus cereales, así mismo respondieron un 35 (39%) que “algunas veces”, y sólo el 1% “Nunca” consumen cereales. Para legumbres un 49 (54%) de jóvenes contestaron que “siempre” consumen cereales, y el 41 (46%) “algunas veces”. En tubérculos el 47 (52%) señalan que “siempre” consumen, 42 (47%) “algunas veces” y solo el 1% “nunca”. En pescado el 29 (32%) de 90 entrevistados, mencionan que “siempre” consumen, “algunas veces” el 58 (64%) y el 3% “nunca” consumen. En carnes rojas el 26 (29%) consumen “siempre”, algunas veces el 62 (69%) y el 2%. En carnes blancas el 46 (51%) consumen “siempre”, 42 (47%) “algunas veces” y el 2% “nunca” consumen. En vísceras el 17 (19%) consumen “siempre”, 56 (62%) “algunas veces” y el 17(19%) consumen “nunca”. En verduras el 40 (44%) consumen “siempre”, 46 (51%) “algunas veces” y 4% “nunca”. En frutas el 41 (46%) consumen “siempre”, 45 (50%) “algunas veces” y 4% nunca. En lácteos el 46 (51%) consumen “siempre”, 43 (48%) “algunas veces” y 1% “nunca”. En ración el 68 (76%) consumen, el 21 (23%) “algunas veces” y 1% “nunca”. Respecto con los hábitos alimenticios en el consumo de macro y micronutrientes, se encontró que la mayoría de los escolares presentaron comportamientos saludables.

A diferencia al estudio realizado por Gutiérrez, donde demuestra un aumento en el consumo semanal de frutas, donde también existe una disminución con

respecto al consumo diario de verduras ⁽¹¹⁾. Asimismo, también Cervera, en su investigación los estudiantes presentaron una dieta de baja calidad obteniendo un resultado del 96% requieren cambios en su alimentación que los conduzcan a hábitos más saludables porque carecían de frutas y verduras en su alimentación, y existía un aumento en el consumo de carnes y productos lácteos ⁽¹⁴⁾. Lo cual nos demuestra, que el consumo de macros y micronutrientes en los adolescentes estudiados es mayor a los del estudio en comparación. Siendo este un buen resultado ya que el consumo de este va aportar vitaminas, minerales y fibra necesarios para el funcionamiento del organismo, observándose que es un hábito adecuado en los estudiados.

Asimismo, el objetivo específico Hábitos alimentarios no saludables según indicador frecuencia de consumo de alimentos azucarados o alimentos procesados. En la Tabla N°4 observamos que el 79 de adolescentes que representa el 88% de estudiantes contestaron que “algunas veces” consumen alimentos azucarados o procesados y 11 estudiantes que representa el 12% señalaron que “siempre”. De igual forma en el estudio de Alvarado, el 59,9% consumen más de 4 veces a la semana en consumo de snack, 78,2% solo consumen dos veces a la semana el consumo de golosinas y el 56,5% consumen diariamente bebidas industrializadas ⁽¹⁰⁾. Donde se demuestra que los estudiantes prefieren consumir alimentos procesados pocos nutritivos, pobres en vitaminas, minerales y ricos en calorías, grasas y con alto contenido en sodio. Los adolescentes no tienen una idea clara de lo que es una alimentación saludable y beneficiosa para su salud.

Finalmente, respecto al objetivo específico Hábitos alimentarios no saludables según indicador consumo de alimentos con alto contenido de grasa. En la Tabla N°5 se observa que del 100% de adolescentes. El 82 de estudiantes que representa el 91% “Algunas veces” consumen alimentos con alto contenido de grasa y sólo 8 estudiantes que representan el 9% “siempre”.

A diferencia de Altamirano, en su estudio “Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes de los Colegios Secundarios Chuyabamba y Chota” refiere en su estudio que en los colegios “Santa Rafaela María” el consumo de

salchipapas y hamburguesas es de 48.3% refieren no consumirlo, mientras que el 19,2% lo consume a diario y el 17.2% lo consume solo una vez por semana ⁽¹⁸⁾.

El estudio en su respectivo análisis, hemos encontrado desconocimiento y malas prácticas alimentarias en muchos casos, por lo que nuestro aporte está en el sentido que se ha puesto en evidencia que se necesita mejorar los hábitos alimentarios en nuestra población estudiantil por el bien de su estado de salud y por supuesto de sus estudios y que además nuestra región cuenta con alimentos naturales ricos en proteínas, fibras, fosforo, etc. Que estamos recomendando socializar a las entidades como el sector salud para emprender talleres en los distintos centros educativos en especial a la institución educativa de la investigación, así como a los programas directamente que tienen que ver con los alimentos como en el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS) se encuentra el programa de Qali Warma que brinda servicio alimentario con complemento educativo a niños y niñas del nivel inicial, primario y secundario matriculados en instituciones educativas.

VI. CONCLUSIONES

1. El porcentaje mayor de hábitos alimentarios de los adolescentes de los adolescentes de la Institución dimensión Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, obtuvieron un nivel inadecuado, siendo que los adolescentes no practican hábitos alimentarios saludables.
2. Los hábitos alimentarios presente en los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, según la dimensión actividad física durante la alimentación reflejan que el 81% manifiestan practicar actividad física.
3. El porcentaje de adolescentes evaluados en la dimensión alimentos consumo de macro y micronutrientes, se observó que muchos de los estudiantes presentaron comportamientos saludables.
4. El porcentaje de adolescentes evaluados en la dimensión frecuencia de consumo de alimentos azucarados o alimentos procesados con el 88% es decir que en su mayor porcentaje los adolescentes consumen alimentos azucarados o procesados.
5. El porcentaje de adolescentes evaluados en la dimensión consumo de alimentos con alto contenido de grasa con el 91% es decir que la mayoría de adolescentes consumen alimentos con alto contenido en grasa.

VII. RECOMENDACIONES

1. Coordinar con las instituciones de promoción de la salud de nuestra jurisdicción para socializar estos resultados, y mediante un plan fomentar estrategias de intervención para el correcto uso de la alimentación, acompañado de otros factores como el ejercicio físico de los adolescentes de dicha institución de estudio.
2. Recomendar al sector salud, Municipalidad y programas de alimentación realizar talleres para orientar a los niños y adolescentes en mejorar su consumo, estado alimentario y la práctica de la actividad física.
3. A las universidades y autoridades regionales implementar y fomentar la enseñanza de una adecuada alimentación nutritiva.
4. Se recomienda ejecutar una intervención con los padres y adolescentes, donde se le oriente en el adecuado manejo de alimentación.
5. Se sugiere llevar a cabo otros estudios para comprender la temática de hábitos alimentarios a mayor profundidad.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guerrero B. Factores que interviene en la modificación de hábitos alimentarios no adecuados en la Provincia de Palena, Chile: Modulo I: Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción; 2005. [Citado el 05 de marzo de 2021]. Disponible en: [http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202005/Factores que intervienen en los habitos alimentarios.pdf](http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202005/Factores%20que%20intervienen%20en%20los%20habitos%20alimentarios.pdf)
2. López de Blanco M, Carmona A. La transición alimentaria y nutricional: Un reto en el siglo XXI. An venez nutr [Internet]. 2005 [Citado el 08 de marzo de 2021];18(1):90–104. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522005000100017
3. Rojas I. Percepcion de Alimentacion Saludables, Habitros Alimentarios, Estado Nutricional y Practica de Actividad Fisica en Poblacion de 9-11 años del colegio Cedid Ciudad Bolivar, Bogota [Tesis de licenciatura]. Bolivar: Pontificia Universidad Javeriana; 2011.[Citado el 08 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8771/tesis704.pdf>
?
4. Marugán J, Monasterio L. Alimentación en el adolescente [En línea]. España: untitled. [Citado 05 marzo 2021]. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion%20adolescente.pdf)
5. Gutiérrez C. Hábitos alimentarios en jóvenes de pregrado Universidad CES, 2019. Universidad CES. Escuela profesional de enfermería; Colombia, 2020. [Citado el 05 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/4790>
6. Greppi G. Habitros alimentarios en escolares adolescentes [Tesis de pregrado]. Buenos Aires: Facultad Ciencias Medicas, Universidad Abierta Interamericana; 2012.[Citado de 03 de marzo de 2021]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111865.pdf>
7. Tineo Flores, Olger. Programa Qali Warma y su impacto en los hábitos alimentarios en escolares, Distrito de Pimpingos, Cajamarca. [Tesis de

- postgrado]. Universidad Cesar Vallejo. Escuela de Posgrado Programa Académico de Maestría en Gestión Pública; Perú, 2020. [Citado 08 de marzo de 2021]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48314/Tineo_F_OE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Morales J et al. Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú, Región Callao. *Health Care & Global Health* 1(1):10-17, 2017. [Citado el 05 de marzo de 2021]. Disponible en: <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/4/14>
 9. Marín-Zegarra K et al. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. *Rev enferm Herediana*. 2011; 4(2):64-70. [Citado el 03 de abril de 2021]. Disponible en: https://www.academia.edu/9597868/Estado_nutricional_y_h%C3%A1bitos_alimentarios_de_los_alumnos_del_nivel_secundaria_de_un_colegio_nacional
 10. Alvarado M. Hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza. [Tesis de pregrado]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2016. [Citado el 03 de abril de 2021]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27560/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
 11. Gutierrez E. “Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años, de la Institución Educativa Rural Departamental Anatoli, en el Municipio de la Mesa Cundinamarca, durante el confinamiento por covid-19”. [Tesis de pregrado]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana Facultad de Ciencias; 2021. [Citado el 05 de abril de 2021]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/54026/DOCUMENTO%20FINAL%20TG.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
 12. Albito M. Hábitos Alimenticios y su influencia en el Estado Nutricional de los adolescentes del bachillerato del Colegio Diez de Noviembre, de la Parroquia los encuentros, en el año 2014. [Tesis pregrado]. Zamora: Universidad Nacional de Lojas; 2015.[Citado el 02 de junio de 2021]. Disponible en:

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9197/1/Teresa%20Margarita%20Albito%20Carrillo.pdf>

13. Callisaya L. “Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes del primer año de la carrera ciencias de la educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de la Paz”. [Tesis pregrado].Bolivia: Universidad Mayor de San Andres:2016. [Citado el 05 de junio de 2021]. Disponible en:

https://repositorio.umsa.bo/xmlui/bitstream/handle/123456789/11157/CC_LM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

14. Cervera F. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla- la Mancha. Estudio piloto en la Universidad virtual de Túnez. [Tesis de doctoral]. Albacete: Universidad de Castilla; 2015. [Citado el 05 de junio de 2021]. Disponible en:

<https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/5953/TESIS%20Cervera%20Burriel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

15. Espinoza C. Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del Colegio Privado los Reyes Rojos de Barranco. [Tesis de pregrado]. Universidad Privada Norbert Wiener Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Académico Profesional de Enfermería; 2020. [Citado el 10 de junio de 2021]. Disponible en:

http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3896/T061_44_370082_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

16. Solis K. Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la Institución Educativa “09 de Julio” de la Provincia de Concepción en el año 2015. [Tesis pregrado].Junin: Universidad Peruana los Andes; 2015. [Citado el 10 de junio de 2021]. Disponible en:

http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/118/Karen_Estefany_Tesis_Licenciado_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y

17. Valdarrago S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. Alfred Nobel”. [Tesis pregrado]. Lima: Universidad San Martin de Porres;2017. [Citado el 10 de junio de 2021]. Disponible en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago_así.pdf

18. Altamirano M. Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes de los Colegios Secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013. [Tesis de pregrado]. Chota: Universidad Nacional de Cajamarca; 2014. [Citado el 09 de julio de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/691/T%20641.3%20A465%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Arias J. Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor san Antonio de Padua Puno, 2014. [Tesis pregrado]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2015. [Citado el 09 de julio de 2021]. Disponible en: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/1804/Arias_Urbiola_Jeniffer_Nabila.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Olivos L y Saldarriaga J. Hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes del 2do año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019. [Tesis pregrado]. Perú: Universidad Nacional de Tumbes; 2019. [Citado el 09 de julio de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1807>
21. Tinedo N y Villegas D. Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019. [Tesis de Pregrado]. Perú: Universidad Nacional de Tumbes; 2019. [Citado el 09 de julio de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/762/TESIS%20-%20VILLEGAS%20Y%20TINEDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Monge J. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina Humana; 2007. [Citado el 14 de julio de 2021]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/478/Monge_dj.pdf;jsessionid=7A62AE6F04AC4846AD6DC77B707FC9DB?sequence=1
23. Fernan N. Hábitos alimentarios en escolares de 13 a 17 años deportistas y sedentarios [Tesis de licenciatura]. Rosario: Universidad Abierta

- Interamericana; 2014. [Citado el 14 de julio de 2021]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC115750.pdf>
24. Organización Mundial de la salud. [internet]. Actividad física: OMS; 2020. [Citado 17 Julio 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
25. Avalos ME, Barahona FR, Arteaga FD, et al. Guía de alimentación y nutrición para adolescentes. 1a.ed. San Salvador, El Salv: OPS, 2007. [Citado el 28 de julio de 2021]. Disponible en: http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia_alimentacion_nutricion_adol_esc.pdf
26. Santiago-Lagunes Lilia M, Ríos-Gallardo Paul T, Perea-Martínez A, et al. Importancia de una hidratación adecuada en niños y adolescentes. Rev. Salud Quintana Roo. 2018. [Citado 17 julio 2021]; 11(39):27-30. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/salquintanaroo/sqr-2018/sqr1839g.pdf>
27. Instituto nacional de salud [En línea]. Alimentación saludable. [Citado 17 julio 2021]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adolescentes/requerimientos-nutricionales>
28. Romero T. Determinación de macronutrientes en alimentos tradicionales de la ciudad de Cuenca. [Tesis licenciatura]. Ecuador-Cuenca: Universidad de Cuenca.2012. [Citado el 09 de julio de 2021]. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2461/1/tq1105.pdf>
29. Ministerio de salud [internet]. Requerimientos de energía para la población peruana. [Citado 17 julio 2021]. Lima: MINSA; 2015. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/tablasAuxiliares/2013/1_requerimiento%20de%20energia%202013.pdf
30. Qué son los macronutrientes. [internet]. [citado 17 julio 2021]. Disponible en: <http://www.acdkids.org/pdf/Macronutrients-Handout-SP.pdf>
31. Ciudad Reynaud Antonio. Requerimiento de micronutrientes y oligoelementos. Rev. peru. ginecol. obstet. [Internet]. 2014 Abr 60(2): 161-170. [citado el 17 de julio de 2021]; Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322014000200010

32. Kathleen L. Krause Dietoterapia. 14 ed. Barcelona, España; 2017. [Citado el 08 de agosto de 2021].
33. Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura [internet]. Washington: FAO; 2016. [Citado 18 julio 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/i5896s/i5896s.pdf>
34. Torres K. Conocimiento sobre higiene en la manipulación de alimentos en relación con la carga microbiológica en manos de las socias que manipulan alimentos en los comedores populares [Tesis de licenciatura]. Puno: Universidad nacional del altiplano; 2015. [Citado el 08 de agosto de 2021]. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2194/Torres_Pacompi_a_Katia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
35. Centro tecnológico agroalimentario [internet]. Higiene y seguridad alimentaria. [Citado el 08 de agosto de 2021]. Disponible en: <http://cticcita.es/fileadmin/redactores/cticcita/FORMACION/MANUAL%20DE%20MANIPULADOR%20ALIMENTOSSECTOR%20HOSTELERIA%20Y%20RESTAURACION.pdf>
36. Buenas prácticas de higiene [internet]. Ayuda autocontrol establecimientos de comidas preparadas- Unidad 3. Higiene personal. [Citado 17 julio 2021]. Disponible en: https://tematico8.asturias.es/export/sites/default/consumo/seguridadAlimentaria/seguridad-alimentaria-documentos/BUENAS_PRxCTICAS_HIGIxNICAS.pdf
37. Aguilar G. Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca. [Tesis de maestría]. Juliaca: Universidad Estatal Peninsula de Santa Elena; 2015. [Citado el 10 de agosto de 2021] Disponible en: <http://repositorio.uancv.edu.pe/bitstream/handle/UANCV/768/TESIS%20DNI%20N%c2%ba%2002430846.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
38. Vilaplana M. Nutrición y adolescencia. Farmacia profesional; 2015.29 (4); 26-30. [Citado el 03 de junio de 2021]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-nutricion-adolescencia-X021393241534481X>

39. Gotthelf S. Consumo de bebidas azucaradas en adolescentes escolarizados de la provincia de salta. Centro nacional de investigaciones nutricionales, 2014. Actual. Nutr. 2015; 16(1): 23-30. [Citado el 09 de julio de 2021]. Disponible en: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/publicacionconsumobebidasazucaradas.pdf>
40. Consumo de azúcar en los adolescentes. [internet]. Hablando de adolescentes. 2021 [Citado el 18 julio 2021]. Disponible en: <https://ladolescencia.com/consumo-azucar-adolescentes/>
41. Hernández R [internet]. Metodología de la Investigación. 5a ed. Chile: Interamericana; 2010. [Citado el 05 de julio de 2021]. [Citado el 09 de julio de 2021]. Disponible en: https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

IX. ANEXOS

ANEXO 01

CUESTIONARIO PARA VALORAR HABITOS ALIMENTARIOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL
DE TUMBES FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**



**CUESTIONARIO PARA VALORAR HABITOS ALIMENTARIOS SEGÚN LA
ESCALA DE LIKERT**

Instrucciones: Estimado alumno, en la siguiente encuesta, lea cada premisa y marque con una "X" la alternativa que crea conveniente.

I.- DATOS PERSONALES

Nombres y apellidos:

Edad (años) Sexo F: M:

HÁBITOS ALIMENTARIOS

N°	ÍTEMS	RESPUESTAS		
		Siempre	Algunas veces	Nunca
Indicador: Actividad física durante la alimentación				
1	Realiza actividad física con frecuencia.			
2	Cuando realiza actividad física se rehidrata			
3	Realiza actividad física después de consumir una cantidad elevada en calorías.			
Indicador :Frecuencia de consumo de alimento y líquidos				
4	Consume con frecuencia de 3 a 5 comidas al día.			
5	Consume con frecuencia de 4 a 8 vasos de agua /día.			
Indicador :consumo de macro y micronutrientes semanal				
6	Consume con frecuencia Cereales (arroz, quinua, trigo, etc.)			
7	Consume con frecuencia legumbres (lentejas, garbanzos, alverja, habas, etc.)			
8	Consume con frecuencia Tubérculos (papa, yuca, camote,			

9	Consume con frecuencia pescado (bonito, caballa, jurel, suco, blanco, etc.)			
10	Consume con frecuencias carnes rojas (carne de cerdo, res, etc.)			
11	Consume con frecuencia carnes blancas (pavo, pollo, gallina, etc.).			
12	Consume con frecuencia viseras (hígado, bazo, bofe, sangrecita, mollejititas, etc.).			
13	Consume con frecuencia verduras en ensaladas,			
14	Consume usted 2 a 3 veces al día frutas.			
15	Consume lácteos y derivados (leche, yogurt, queso, etc.)			
16	La ración de comida que consume satisface su apetito.			
Indicador: Higiene de alimentos y personal		Siempre	Algunas veces	Nunca
17	Lava los alimentos antes de prepararlos			
18	Desinfecta usted las frutas y verduras con cloro			
19	Te lavas las manos antes de manipular o consumir los alimentos.			
20	Conservas los alimentos en lugares limpios y refrigerados.			
21	Lavo con agua y cloro los cubiertos utiliza para la ingesta de alimentos			
Indicador: consumo de alimentos alto contenido de grasa.		Siempre	Algunas veces	Nunca
22	Consume con frecuencia alimentos industrializados o snack (chizitos, chistriz, chocolates, etc.).			
23	Consume con frecuencia comidas rápidas (hamburguesas, pollo frito, papas fritas, etc.)			
Indicador: Frecuencia de consumo de alimentos azucarados o alimentos procesados.		Siempre	Algunas veces	Nunca
24	Consume con frecuencia bebidas industrializadas (gaseosas, frugos, refrescos, cifrut, etc.)			
25	Consume con frecuencia golosinas (dulces, galletas, caramelos, etc.).			

Fuente: Villegas D, Tinedo N. 2019

ANEXO 02
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre/madre de familia o apoderado, soy bachiller de la Universidad Nacional de Tumbes de la escuela profesional Nutrición y Dietética donde se le invita a su menor hijo que se participe de la investigación titulada **“Hábitos alimentarios de los adolescentes de la IE N° 048 “Santa Rosa de Lima” La peña TUMBES 2021”** requisito para obtener la licenciatura en Nutrición y Dietética. Solicito la autorización para la participación de su menor hijo en este estudio.

AUTORIZACIÓN:

Yo, _____ con DNI N° _____ autorizo a mi menor hijo

(a) a participar voluntariamente en la aplicación del cuestionario virtual:

<https://forms.gle/DvFF57GcupL62qgA7> previa orientación por parte de la investigadora

la Br. Martínez Viera Zuleyca a sabiendas que el proceso del estudio será confidencial y que no afectara en ningún aspecto de mi bienestar.

Firma del padre o madre

-
- Enviar el consentimiento informado al siguiente correo: zuleyca.lisset@gmail.com ó 923060535.

ANEXO 03
RESPUESTA A LA SOLICITUD

AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERU: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

La Peña, 20 de Agosto del 2021.

OFICIO N° 25-2021-GR-TUMBES-DRET-UGELT-I.E. N° 048 “SRDL”-L. P-D.

SEÑORITA: BACH. MARTINEZ VIERA ZULEYCA LISSET.

ASUNTO : RESPUESTA A DOCUMENTO.

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, para saludarla cordialmente en nombre del personal que labora en la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima” del Caserío de la Peña del Distrito de San Jacinto, Provincia y Región Tumbes, y en respuesta al documento donde solicita autorización para ejecutar en esta institución con los estudiantes del nivel secundario un proyecto de tesis. Esta Dirección le autoriza para que realice la recolección de datos aplicando una encuesta sobre los hábitos alimentarios a los estudiantes del nivel secundario de esta institución

La ocasión es propicia para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,


LE N° 048 "SANTA ROSA DE LIMA"
LA PEÑA - SAN JACINTO
Lc. ROSA A. DE LAMA CUELLA
DIRECTOR

ANEXO 04

CUESTIONARIO VIRTUAL

Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 "Santa Rosa de Lima", La Peña, Tumbes, 2021.

Hola buen día, me encuentro realizando mi proyecto de investigación, la finalidad del presente cuestionario es conseguir información sobre los hábitos alimentarios que practica usted. Sus datos son de carácter reservado y desde ya agradezco infinitamente por su valiosa colaboración.

INSTRUCTIVO: Lee detenidamente cada pregunta y marque la respuesta que considere conveniente

*Obligatorio

Indicador: Actividad física durante la alimentación

1. Realiza actividad física con frecuencia *

Siempre

Algunas veces

Nunca

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows

Escribe aquí para buscar

24°C Nublado ESP 12:44 p. m. 20/08/2021

**ANEXO 05
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE**

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	Tipo de variable
Hábitos alimentarios	Son un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos.	Consiste en la evaluación de los hábitos alimentarios en las categorías de saludables y no saludables.	Hábitos alimentarios saludables	<ul style="list-style-type: none"> -Actividad física durante la alimentación. -Frecuencia de consumo de alimentos y líquidos -Consumo de macro y micronutrientes -Higiene de los alimentos y personal 	<p align="center">Saludable</p> <p>Siempre 2 Puntos</p> <p>Algunas veces 1 Punto</p> <p>Nunca 0 Puntos</p> <p align="center">(26 – 50 puntos)</p>	Categoría Nominal
			Hábitos alimentarios no saludables	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo de alimentos con alto contenido de grasa - Frecuencia de consumo de alimentos azucarados o alimentos procesados 	<p align="center">No Saludable</p> <p>Siempre 0 Puntos</p> <p>Algunas veces 1 Punto</p> <p>Nunca 2 Punto</p> <p align="center">(0 – 25 puntos)</p>	

Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima” La Peña, Tumbes, 2021

por Zuleyca Lisset Martínez Viera

Fecha de entrega: 22-feb-2022 07:56a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1768290180

Nombre del archivo: n_Educativa_N_048_Santa_Rosa_de_Lima_La_Pe_a_Tumbes_2021.docx (2.99M)

Total de palabras: 7228

Total de caracteres: 40074

Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 "Santa Rosa de Lima" La Peña, Tumbes, 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

23% INDICE DE SIMILITUD	21% FUENTES DE INTERNET	1% PUBLICACIONES	11% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	6%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
4	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.untumbes.edu.pe:8080 Fuente de Internet	2%
6	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%



9	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repository.javeriana.edu.co Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	revista.uch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
15	1library.co Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Anahuac México Sur Trabajo del estudiante	<1 %
18	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Dece

<1 %

21 www.femede.es
Fuente de Internet

<1 %

Joe

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo