

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



**Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes
del 2° año de secundaria de la Institución Educativa
“Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019**

TESIS

Para optar la licenciatura en Nutrición y Dietética

Br. Olivos Carrasco, Lorena Isabel

Br. Saldarriaga Morán, Jaili Alexandra

Tumbes, 2020

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



**Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes
del 2° año de secundaria de la Institución Educativa
“Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019**

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Saly Rosas Solano José Luis (Presidente)

Mg. Arredondo Nontol Rodolfo Felrrod (Secretario)

Mg. Lloclla Sorroza Leslie (Vocal)

Tumbes, 2020

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



**Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes
del 2° año de secundaria de la Institución Educativa
“Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019**

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

Br. Olivos Carrasco, Lorena Isabel (Autora)

Br. Saldarriaga Morán, Jaili Alexandra (Autora)

Dr. Luciano Salazar César William (Asesor)

Mg. Ypanaqué Ancajima Jhon (Co-Asesor)

Tumbes, 2020



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°001-2020/UNTUMBES-FCS

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS PARA OBTENER
EL TITULO DE LICENCIADA EN NUTRICION Y DIETETICA
A LAS BACHILLERES: OLIVOS CARRASCO LORENA ISABEL Y
SALDARRIAGA MORÁN JAILI ALEXANDRA

Mediante la plataforma virtual denominada CISCO WEBEZ que está comprendida para uso de la Universidad Nacional de Tumbes-ubicada en la Ciudad Universitaria -Tumbes, siendo las 17.00 horas del día martes 16 de junio del 2020, se reunieron los miembros de jurado calificador. **Dr. José Saly Rosas Solano** (presidente), **Mg. Rodolfo Arredondo Nontol** (secretario), **Mg. Lesly Lloclla Sarroza** (vocal) y **Dr. César William Luciano Salazar** (asesor) y **Mg. Jhon Ypanaque Ancajima** (co-asesor) con el propósito de evaluar y calificar la Sustentación de Tesis Titulada **“Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción, Tumbes, 2019”**. Presentada por las Bachilleres en Nutrición y Dietética: **Olivos Carrasco Lorena Isabel y Saldarriaga Morán Jaili Alexandra**

Luego de la exposición de las Bachilleres, los miembros del jurado procedieron a las preguntas pertinentes.

- Siendo las 18 horas con 15 minutos del mismo día, se dio por concluida la exposición, invitando a las Bachilleres a esperar su calificativo.
- Después de las deliberaciones y realizada la votación se obtuvo el siguiente calificativo.

NOMBRE

CALIFICATIVO

OLIVOS CARRASCO LORENA ISABEL
SALDARRIAGA MORÁN JAILI ALEXANDRA

BUENO
BUENO

De inmediato se comunica el resultado de la evaluación

Siendo las 18 horas con 20 minutos, se dio por concluido el acto virtual. Para mayor constancia firmamos la presente acta.

Dr. José Luis Saly Rosas
Presidente

Mg. Rodolfo Arredondo Nontol
Secretario

Mg. Lesly Lloclla Sorroza
Vocal

Dr. César William Luciano Salazar
Asesor

Mg. Ypanaque Ancajima Jhon
Co-Asesor

Dedicatoria:

A mis queridos padres Iliana y Javier, mi hermano y en especial a mi hermanita Vania Brisett Saldarriaga Moran, quien es mi mayor fuente de motivación e inspiración; para ellos va todo mi esfuerzo y ganas de salir adelante.

Jaili.

La presente tesis está dedicada a mis padres y hermanos que con sus esfuerzos, consejos y sacrificios día a día, pude lograr con feliz término mi formación profesional y personal.

Lorena

Agradecimiento:

A mis padres quienes con mucho esfuerzo y dedicación me ayudaron a financiar mis estudios universitarios.

A los docentes de la Universidad Nacional de Tumbes que con mucho cariño y entusiasmo compartieron sus conocimientos con nosotros.

A las autoridades y docentes de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, por haberme permitido ejecutar la presente investigación, y a todos los estudiantes que fueron partícipes del estudio.

Saldarriaga Morán, Jaili Alexandra.

Al director, docentes y padres de familia de la Institución Educativa Inmaculada concepción que contribuyeron en nuestro proyecto de investigación.

A los docentes de la Universidad Nacional de Tumbes, quienes compartieron sus conocimientos, enseñanzas y experiencia durante la trayectoria de nuestra formación profesional

Olivos Carrasco, Lorena Isabel.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Dedicatoria:	¡Error! Marcador no definido.
Agradecimiento:	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE ANEXOS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
I. INTRODUCCIÓN	12
II. REVISIÓN DE LITERATURA	17
III. MATERIAL Y MÉTODOS	30
3.1. Tipo de estudio	30
3.2. Diseño de investigación	30
3.3. Operacionalización de variables	31
3.4. Identificación de variables.....	32
3.5. Población, muestra y muestreo.....	32
3.6. Criterios de selección.....	33
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
3.8. Validación y confiabilidad del instrumento	35
3.9. Procedimiento de recolección de datos	36
3.10. Métodos de análisis de datos	36
3.11. Consideraciones éticas.....	37
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	38
4.1. Resultados	38
4.2. Discusión	44
V. CONCLUSIONES	49
VI. RECOMENDACIONES	50
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXOS	55

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Distribución numérica y porcentual de los hábitos Alimentarios y estado nutricional de los estudiantes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.....	38
Tabla 2 Distribución numérica y porcentual de la dimensión biológica y estado nutricional de 70 estudiantes del 2° año de secundaria de la institución educativa “Inmaculada Concepción”.....	39
Tabla 3 Distribución numérica y porcentual de la dimensión económica y estado nutricional de los estudiantes del 2° año de secundaria de la institución educativa “Inmaculada Concepción”.....	40
Tabla 4 Distribución numérica y porcentual de la dimensión cultural y estado nutricional de los estudiantes del 2° año de secundaria de la institución educativa “Inmaculada Concepción”.....	41
Tabla 5 Distribución numérica y porcentual de la dimensión social y estado nutricional de los estudiantes del 2° año de secundaria de la institución educativa “Inmaculada Concepción.....	42
Tabla 6 Distribución numérica y porcentual de la dimensión psicológica y estado nutricional de los estudiantes del 2° año de secundaria de la institución educativa “Inmaculada Concepción.....	43

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1 Curvas de Índice de masa corporal para niñas y adolescentes de 5 a 19 años edad.....	55
Anexo 2 Permiso para aplicar el instrumento de la prueba piloto.....	57
Anexo 3 Validación del instrumento.....	58
Anexo 4 Hoja de consentimiento informado.....	61
Anexo 5 Asentimiento informado para el estudio.....	62
Anexo 6 Cuestionario para los estudiantes del 2° año de secundaria.....	64
Anexo 7 Instructivo para valorar el cuestionario Hábitos alimentarios.....	68
Anexo 8 Hoja registro para la evaluación antropométrica.....	71
Anexo 9 Evidencia fotográfica del trabajo de campo ejecutado con los niños Investigados	72
Anexo 10 Declaración de autenticidad.....	75

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se ejecutó en la Institución Educativa “Inmaculada Concepción” en la ciudad de Tumbes, con el objetivo general de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes del 2° año de secundaria de la institución educativa ‘Inmaculada Concepción’, en el año 2019. Asimismo, los objetivos específicos son determinar la relación entre las dimensiones biológica, económica, social, cultural y psicológica de los hábitos alimentarios relacionados con el estado nutricional de los adolescentes. El tipo de estudio empleado fue observacional, correlacional, de corte transversal y cuantitativo. La muestra fue de 70 estudiantes entre las edades comprendidas de 13 y 14 años, la misma que se seleccionó mediante la aplicación de muestreo no probabilístico. Para evaluar los hábitos alimentarios se aplicó un cuestionario de hábitos alimentarios a todos los alumnos de la muestra y para determinar el estado nutricional mediante un formato para la valoración antropométrica, se realizó la toma de medidas antropométricas (peso y talla) para emplear la fórmula del índice de Masa Corporal (IMC), y utilizar los valores de la gráfica para la valoración nutricional. Los principales resultados indican que el 64% de los estudiantes encuestados presentaron hábitos alimentarios saludables, de los cuales el 54% tienen un estado nutricional “normal”, el 4% “sobrepeso” y “obesidad” el 6% de los estudiantes. El 36% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios no saludables, de los cuales el 7% presentó un estado nutricional de “delgadez”, 6% “normal”, “sobrepeso” 7% y “obesidad” 16% sin diferencias por sexo. Se concluye que los hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes si presentan relación estadísticamente significativa de $p = 0.000$, ($p < 0.05$); recomendándose evaluar el estado nutricional en escolares, concientizar sobre hábitos alimentarios saludables e implementar quioscos saludables.

Palabras claves: Adolescentes, Hábitos Alimentarios, Estado nutricional.

ABSTRACT

This research work was carried out at the "Inmaculada Concepción" Educational Institution in the city of Tumbes, with the general objective of determining the relationship between food and the nutritional status of adolescents in the 2nd year of secondary school of the educational institution ' Immaculate Conception ', in 2019. Likewise, the specific objectives are to determine the relationship between the biological, economic, social, cultural and psychological dimensions of food nutrients related to the nutritional status of adolescents. The type of study used was observational, correlational, cross-sectional, and quantitative. The sample was 70 students between the ages of 13 and 14 years, the same that was selected through the application of non-probability sampling. To assess eating habits, an eating habits questionnaire was applied to all the students in the sample and to determine nutritional status using a format for anthropometric assessment, anthropometric measures (weight and height) were taken for the index formula. Body Mass (BMI), and use the values in the graph for nutritional assessment. The main results indicate that 64% of the surveyed students, healthy eating data, 54% have a "normal" nutritional status, 4% "overweight" and "obesity", 6% of the students. 36% of the students have unhealthy eating habits, of which 7% have a nutritional status of "thinness", 6% "normal", "overweight" 7% and "obesity" 16% without differences by sex. It is concluded that the eating habits and nutritional status of the students do present statistically significant relationships of $p = 0.000$, ($p < 0.05$); recommending assessing the nutritional status of schoolchildren, raising awareness about healthy food and implementing healthy kiosks.

Key words: Adolescents, Eating Habits, Nutritional status.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que, en el Perú, la dieta está hecha a base de harina y carbohidratos. Cabe mencionar que, de todos los peruanos, solo el 33% de ellos consume verduras diariamente. El 52% realiza un consumo de 1 o 2 veces por semana y un 7% realizan un consumo de verduras 1 vez al mes, según lo que menciona una encuesta nacional del Instituto de Análisis y Comunicación (Integración). Tanto nutricionistas como endocrinólogos indican es necesario que los peruanos cambien sus estilos de vida mejorando sus hábitos alimenticios y con la realización de actividad física a diario como mínimo 30 minutos ¹.

La Asamblea Mundial de la Salud en el año 2014, adoptó la “Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud”, donde podemos encontrar la descripción de las medidas necesarias para amparar la actividad física periódica y las dietas sanas. En dicha estrategia se incentiva a todas las partes interesadas a adquirir medidas mundiales, regionales y locales para la mejora de los hábitos, las dietas y la actividad física de la población ².

En el Perú, según las estadísticas presentadas en el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), al comparar el área rural de la urbana se observó que en la zona urbana predomina el estado nutricional normal con un 67.7%, el 21% sobrepeso y el 10.3% obesidad; mientras que en la zona rural presentan un estado nutricional normal un 83.7%, el 13% sobrepeso y el 1.5% obesidad. Con respecto al estado nutricional según el sexo, los varones presentan el 71.5% normal, 17.5% sobrepeso, 9.4% obesidad; y las mujeres presentan un estado nutricional normal con un 74%, sobrepeso el 17.5% y obesidad 5.5% ³.

En la Encuesta Global de Salud Escolar, se calculó el índice de masa corporal (IMC); considerando como muestra a los alumnos de colegios estatales de los grados de 2do, 3er y 4to grado de educación secundaria. El resultado fue que solo el 1% presentó bajo peso, para sobrepeso un 19.8% y 3.0% obesidad, llamando la atención estos últimos porcentajes ya que se encuentra en mayor cantidad en el 2do año de secundaria siendo en el sexo masculino que en el femenino. Por último, el sobrepeso y obesidad va en aumento constante entre

los infantes escolares, por lo que es necesario e importante seguir con las constantes evaluaciones nutricionales tanto en infantes como adolescentes ⁴.

En nuestra región, con respecto al sobrepeso y la obesidad, nos encontramos ligeramente por encima de la prevalencia del país; teniendo que, aproximadamente 1 de cada 8 adolescentes de entre 10 a 19 años, se encontrarían con sobrepeso y además 1 de cada 25 de estos adolescentes estarían con obesidad ⁵.

Según, el porcentaje obtenido por departamento, Tumbes se encuentra en el puesto número 14 de sobrepeso con 34.5% de personas que padecen de sobrepeso. Con respecto a la obesidad, según departamento, donde se encontraron mayores porcentajes fueron en Tacna con un 30.4%, Tumbes con un 26.2% e Ica con el mismo porcentaje que el departamento de Tumbes, luego tenemos a Moquegua con un 25.7% y por último con un 25.4% a la Provincia constitucional del Callao ⁶.

Los adolescentes cuando ingresan a la secundaria pasan por una serie de cambios, adquieren creencias sobre la alimentación y van adoptando malos hábitos alimentarios. En esta etapa influye mucho el entorno familiar, cultural, social y ambiental, cabe decir que es importante para que puedan definir su personalidad alimenticia y de esto también dependerá su estado nutricional, el cual va a variar según el sexo y edad del individuo. Es muy común que los adolescentes presenten total desinterés por su alimentación como: saltarse las comidas principales, horarios irregulares, consumir alimentos fuera de casa, consumir alimentos con alto contenido de azúcar y grasas saturadas con poco valor nutricional, por otro lado, haciendo dietas con efecto rebote, conllevando así a muchas enfermedades no transmisibles y desórdenes alimentarios. En consecuencia, influye mucho la poca actividad física, a ello se le agrega el uso excesivo de la tecnología, ya sea por el internet, celular, televisor, cable, video juegos, entre otros, generando así mismo una vida sedentaria.

La institución educativa pública mixta “Inmaculada Concepción”, se encuentra ubicada en el departamento de Tumbes, provincia de Tumbes y distrito de Tumbes, en el centro poblado de San José; aquí encontramos única y

exclusivamente el nivel secundario, tiene una buena infraestructura, está hecha de material noble, cuenta con un baño para damas y uno para caballeros, 3 pabellones de aulas, 2 aulas audiovisuales, 2 laboratorios, 1 auditorio, un cafetín, 1 kiosko instalado, una cancha de básquet y vóley, y 3 canchas de fútbol. Así mismo en dicha institución encontramos un alto índice de adolescentes con desórdenes alimentarios guardando relación con los hábitos y costumbres que presentan en dicho sector, considerando además que el kiosko instalado tiene a la venta alimentos envasados altos en azúcar y grasas saturadas por lo que los estudiantes están más expuestos a una alimentación no saludable en vez de una saludable.

Debido a la problemática puesta en evidencia en los diferentes estudios, se vio conveniente formular la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, en el año 2019?

En tal sentido, la investigación justifica su relevancia social, ya que en el Perú a pesar de que existen diferentes estudios que comprueban significativamente la relación presente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes, en el departamento de Tumbes no existen estudios en relación a estas variables, por este motivo se ha creído conveniente la presente investigación para tener un mejor conocimiento de la realidad problemática que se vive en la región, y así mismo a contribuir con la aportación de nuevos resultados, los mismos que pueden ser usados en las instituciones educativas y en la comunidad que no fueron objeto de estudio, para ayudar a remediar las consecuencias que traen los deficientes hábitos alimentarios.

Con respecto a la justificación teórica, se lograron conocimientos nuevos sobre las variables en estudio, es decir sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del 2° año del nivel secundario de la institución educativa mencionada; a nivel metodológico se logró utilizar algunos métodos, técnicas e instrumentos para la recolección y obtención de datos durante la ejecución del estudio; así mismo podrán ser utilizados en otras investigaciones similares.

La utilidad metodológica, se basa en los resultados obtenidos que nos permitirán rechazar o aceptar las hipótesis en relación a las variables de estudio, las mismas que nos ayudarán a contribuir con la creación de un concepto en base a su relación.

La utilidad práctica se justifica que mediante los resultados obtenidos de la investigación, informar y sobre todo que tengan conocimiento las autoridades, plana docente y padres de familia que forman parte de la institución educativa. Así mismo alcanzar esta investigación a la Institución Educativa, junto al personal de Salud en el área de Nutrición para que puedan generar estrategias educativas y nutricionales, acciones y decisiones políticas correspondientes que contribuyan con la mejora de hábitos alimentarios en beneficio de nuestra salud local, regional y nacional, asegurando el desarrollo integral de los estudiantes y su posición socio-económica en la sociedad.

Para determinar la relación de las variables hábitos alimentarios y estado nutricional, se planteó como objetivo general determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes del 2° año de secundaria de la institución educativa 'Inmaculada Concepción', Tumbes, en el año 2019. Asimismo, para dar soporte a la investigación se plantearon los objetivos específicos: 1) determinar la relación entre la dimensión biológica de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes, 2) determinar la relación entre la dimensión económica de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes, 3) determinar la relación entre la dimensión social de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes, 4) determinar la relación entre la dimensión cultural de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes, y por último 5) determinar la relación entre la dimensión psicológica de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes.

Así mismo, la hipótesis alternativa en la investigación fue que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa "Inmaculada Concepción", Tumbes, en el año 2019; y tiene como hipótesis nula que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes del 2° año de

secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, en el año 2019.

Cabe resaltar que la hipótesis específica para la correlación de las dimensiones se estableció como, existe relación directa entre las dimensiones de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, en el año 2019; del mismo modo se estableció a la segunda hipótesis específica cómo, no existe relación entre las dimensiones de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, en el año 2019.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

En el abordaje de las bases teóricas describiremos la relación de los hábitos alimentarios y estado nutricional.

La OMS, menciona que los “hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida” ⁷.

Además la Fundación Española de la Nutrición (FEN), define que “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” ⁸.

Así mismo los hábitos alimentarios comienzan en la familia ya que presentan gran influencia, sobre todo en la etapa del infante siendo el mejor período de obtener buenos hábitos alimentarios. Por el contrario en la etapa del adolescente cambia e influyen muchos cambios o factores como psicológicos y emocionales y a la vez influye en la dieta ⁸.

Según García, define los hábitos alimentarios como el conjunto de actitudes que muestra la persona ante la ingesta de alimentos, en el cual intervienen factores como la condición económica, comunidad, religión, costumbres, cultura, número de miembros de la familia y las festividades ⁹.

Por otro lado Álvarez R, menciona 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; sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a padres e hijos a alimentarse de manera inadecuada” ¹⁰.

Los hábitos alimentarios inadecuados se aprecian con mayor frecuencia en adolescentes a comparación de otros grupos etarios; existen numerosas causas que favorecen a estas conductas entre ellos presentan comidas irregulares a lo largo del día, consumo excesivo de comida chatarra, las comidas

fuera de casa como en los restaurantes de comida rápida, dietas rápidas produciendo efecto rebote y la pésima costumbre de saltarse los horarios de comida; por otra parte la influencia de amistades, pocos recursos económicos, mayor responsabilidad que deja a los adolescentes menos tiempo para comer y compartir en familia. Las reuniones familiares, la disponibilidad y el acceso de alimentos sanos se han asociado con patrones positivos de consumo de verduras, frutas e hidratos de carbonos complejos. En su mayoría los jóvenes son conscientes de la importancia de una alimentación saludable y saben cómo se compone una dieta sana; no obstante, pueden encontrarse con numerosos obstáculos como lo antes mencionados para aplicar estos conocimientos ¹¹.

Existen factores que determinan los hábitos alimentarios, entre ellos el factor biológico, donde se tiene en cuenta el hambre y la saciedad, ya que las necesidades fisiológicas que presentan los seres humanos son determinantes básicos para elegir los alimentos, así mismo estos requieren de nutrientes y energía para subsistir y de esta manera respondan a las sensaciones de hambre y saciedad (perdida de hambre entre dos o más ocasiones de ingesta, así como satisfacción del apetito). La cantidad y calidad del alimento consumidos van a contribuir una parte muy importante en la señal de la saciedad. Muchos individuos desconocen de qué tamaño deben ser las raciones de alimentos, su ingesta inadecuada puede provocar demasiada energía en el cuerpo sin darse cuenta y de la misma manera ser perjudicial para la salud ¹².

La palatabilidad, es la sensación de placer que el individuo experimenta cuando ingiere cierto alimento de su preferencia. Va a depender de las propiedades sensoriales que tenga el alimento (sabor, aroma, textura y aspecto). Los alimentos con alto contenido de azúcar y en grasas suelen ser irresistibles al sistema sensorial. De esta manera lo consumirán con más frecuencia y lo utilizarán como fuente de nutrición por el placer que estos aportan ¹².

También se encuentra el factor económico, ya que el precio de los alimentos es uno de las principales causas que determina la elección e ingesta de estos. La población con bajos recursos económicos tiene mayor probabilidad de no contar con una alimentación equilibrada y adecuada, así mismo consumen pocas verduras y frutas. Por otro lado el acceso a los centros comerciales es un

factor importante que afecta en la elección de alimentos, esto va a depender de recursos como la ubicación geográfica y el transporte. Por último, la elevación del costo de los productos y la escasez de víveres causan un gran impacto en la sociedad, y en los hábitos de familias numerosas a nivel mundial. La diferencia de clases sociales es notoria, ya que, para la clase media baja las condiciones para conseguir alimentos diferentes y de origen animal son mayor cada día ¹².

Así mismo, el factor social, debido a que existen diferentes clases sociales que se relacionan con los alimentos y su ingesta. La ingesta deficiente de nutrientes puede provocar deficiencia de micronutrientes y macronutrientes, por otro lado, un exceso en la alimentación produce una excesiva energía provocando sobrepeso u obesidad que afectan a la sociedad a nivel mundial. Sin embargo las personas que pertenecen a la clase social alta se preocupan más por el cuidado del cuerpo, teniendo un control exigente con la dieta y el gimnasio; a diferencia de la clase social baja que solo se preocupa por saciar el hambre o de ingerir algún alimento. El entorno social también influye en la alimentación, ya que, aunque la mayoría de las comidas diarias se ingieren en casa, existen ocasiones en las que se consumen fuera de casa como en restaurantes, colegios y en el trabajo; en consecuencia, la compañía de otros individuos puede afectar la elección de alimentos ¹².

Existe también, el factor cultural, donde se consideran las costumbres, creencias, religión que pueda tener el ser humano, también se tiene en cuenta ciertos alimentos de consumo habitual y sobre todo al tipo de preparación de los mismos; en algunos casos más frecuentes, por la religión se prohíbe el consumo de carnes rojas y el consumo de leche. Por otra parte, se pueden modificar las influencias culturales cuando las personas migran a otros lugares del mundo y comienzan a relacionarse con diferentes culturas adoptando hábitos alimentarios concretos de la cultura local de ese país ¹².

Finalmente, el factor psicológico, aquí interviene el estrés, ya que es un sentimiento de tensión emocional que se da con mayor frecuencia en la vida moderna y pueden transformar las conductas que afectan la salud, tales como, consumo de tabaco, ejercicio físico o elección de los alimentos. Existen estudios que demuestran que cuando los individuos se someten al estrés más de lo

normal, ya sea por el trabajo prolongado o frecuente pueden sufrir cambios inadecuados con respecto a su alimentación, incrementado excesivamente el peso, y en consecuencia problemas cardiovasculares entre otras. También se tiene en cuenta el estado de ánimo, debido a que en los últimos tiempos se ha reconocido que los alimentos influyen sobre el estado de ánimo ¹².

La adolescencia según Brown, es aquel periodo de vida que abarca desde los 11 y 21 años de edad; período en el cual suceden diferentes cambios biológicos, emocionales, sociales y cognitivos en que el infante se desenvuelve para pasar al periodo de la adultez. “Los cambios biológicos, psicosociales y cognitivos concernientes con la adolescencia tienen efectos directos en el estado nutricional”. Las modificaciones que se dan en los adolescentes y el desarrollo acelerado que estos presentan, incrementan en gran medida sus necesidades de macronutrientes y micronutrientes. A pesar de la lucha por la autonomía que define el desarrollo psicosocial del adolescente por frecuencia causa comportamientos con respecto a su alimentación que es dañino para la salud, como regímenes dietéticos estrictos, exclusión de comidas, uso de suplementos no nutricionales poco convencionales y nutricionales, aceptación de dietas estrictas que están de moda ¹³.

Actualmente, influye mucho los principios culturales, el entorno social en el que nos desenvolvemos, los grupos en donde nos desarrollamos y los medios de comunicación; es común que los jóvenes cometan equivocaciones en sus hábitos alimentarios, como por ejemplo: omisión de comidas, principalmente el desayuno, que como tenemos conocimiento es de suma importancia ya que ofrece los requerimientos energéticos y nutricionales necesarios luego del ayuno nocturno, ayudando a una mayor concentración y rendimiento en los estudios; el consumo de snack entre horas, tener menor interés por unos hábitos saludables, consumiendo alcohol, tabaco u otras drogas, la poca actividad física, la sin medida ingesta de comidas rápidas como golosinas, pizzas, hamburguesas, refrescos con elevado contenido de azúcar y grasas saturadas, entre otros; que aportan al organismo exceso de calorías y escasos nutrientes, estas conductas alimentarias suelen con el tiempo ser muy perjudiciales afectando la salud del adolescente ¹⁴.

En la etapa de la adolescencia, los requerimientos energéticos y nutricionales dependen del nivel de madurez alcanzado. Sin embargo, existe poca información para definir la cantidad adecuada de energía y nutrientes en esta etapa. La cantidad recomendada de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) se basan en el crecimiento adecuado en oposición con el funcionamiento fisiológico óptimo. El consumo dietético recomendado (DRI, dietary reference intakes) brinda los mejores cálculos nutricionales según las necesidades nutricionales en adolescentes y esto va a depender del crecimiento y maduración, la determinación de necesidades energéticas con base en la velocidad de crecimiento proporciona una mejor estimación que la basada en la edad cronológica ¹³.

El consumo dietético recomendado (DRI), menciona que a nivel general las chicas de entre 9 a 13 años requieren un promedio de 2071 kcal/kg/día aproximadamente, mientras que las de 14 a 18 años necesitan aproximadamente 2368 kcal/kg/día. Además, recomienda en el caso de los hombres a nivel general de entre 9 a 13 años necesitan un promedio de 2279 kcal/kg/día aproximadamente, mientras que los de 14 a 18 años necesitan aproximadamente 3152 kcal/kg/día ¹³.

En el caso de las proteínas, el DRI establece que las mujeres de entre 9 a 13 años necesitan 34 g/proteína/día, las que tienen edades que oscilan entre 14 y 18 años requieren 46 g/proteína/día aproximadamente. En el caso de los hombres ha recomendado 34 g/proteína/día para las edades entre 9 a 13 años y 52 g/proteína/día para jóvenes de entre 14 y 18 años, estos requerimientos se justifican por el aumento y desarrollo de los tejidos (aumento de masa muscular, aumento de masa ósea) ya que existe un gasto diario en esta etapa de vida. Con esta cantidad se está en condiciones de hacer frente a los requerimientos proteicos para el correcto crecimiento de los tejidos ¹³.

Con respecto a los carbohidratos, se recomienda del 45 al 65% de la energía total de la dieta, de preferencia carbohidratos complejos. Mientras que, las grasas deben representar del 25% al 35% de la energía total. Hay que tomar en cuenta que el adecuado aporte de grasas suele cubrir las vitaminas

liposolubles y ácidos grasos esenciales (necesarios para formar diferentes metabolitos) ¹³.

Muchas veces los adolescentes por el poco tiempo, apretadas agendas, el acceso a diferentes alimentos tanto en el colegio como en el hogar, el apoyo familiar, social y del mismo entorno; son factores que influyen en las preferencias alimentarias afectando al momento de elegir algún tipo de alimento o bebida. Por ejemplo, los padres contribuyen de manera positiva al momento de elegir los alimentos y bebidas modelando de esta manera hábitos alimentarios saludables en los adolescentes, escogen alimentos saludables para las comidas familiares, incitan a alimentarse saludable e implantan límites al consumo de aperitivos poco saludables. Las amistades influyen mutuamente debido a que comparten actividades, como consumir sus alimentos fuera de casa en restaurantes de comida rápida y comprar alimentos poco nutritivos en quioscos cercanos a la escuela o universidad ¹¹.

Mayormente, los alimentos escogidos por los jóvenes tienen un elevado contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas, mientras que, existe bajo consumo de vitaminas y minerales ¹³.

Por último, en esta etapa de vida las preferencias alimentarias se encuentran notablemente definidas: Optan por consumir la carne más que el pescado, son grandes consumidores lácteos y derivados (yogures y postres como flanes y natillas); por otro lado, no consumen verduras y frutas y no alcanza las recomendaciones diarias (5 raciones/ día) ¹⁵.

En forma general se considera que los adolescentes son un grupo sano. No obstante, la OMS revela que muchos de ellos pierden la vida de forma temprana a causa de accidentes, suicidios, violencia, embarazo prematuro o complicaciones del mismo y enfermedades prevenibles o tratables. Así mismo, incontables enfermedades graves en la adultez tienen inicio en la adolescencia. Por ejemplo, el consumo de alcohol, tabaco, drogas en general, las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH, el sedentarismo y la manera inadecuada del consumo de alimentos, son causas de enfermedad o defunción temprana prematura en fases posteriores de la vida ¹⁶.

Con respecto al estado nutricional la OMS, refiere que el estado nutricional se “determina mediante la valoración del crecimiento en los niños y los cambios en la masa corporal de los adultos, reflejando los grados de bienestar, que son consecuencia de una compleja interacción entre la dieta, factores relacionados con la salud y el entorno físico, social y económico” ¹⁷.

Además el MINSA, define que “es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud” ¹⁸.

Por otra parte Gimeno, define el estado nutricional como el resultado entre el aporte nutricional que se recibe y sus demandas nutritivas, permitiendo la utilización de nutrientes, mantener las reservas y compensar las pérdidas nutricionales ¹⁹.

La mejor manera de determinar la condición nutricional de la persona con respecto a sus necesidades nutricionales, mediante la toma de indicadores como el peso, la talla y otras medidas antropométricas. Se recolectan los datos del peso y la talla a la vez se comparan con valores de referencia de acuerdo a nuestra edad, sexo y estado fisiopatológico; estas están ligadas a factores genéticos, pero también tienen mucha importancia los factores ambientales, entre ellos la alimentación, en especial en la etapa de crecimiento ¹⁹.

Por otra parte la valoración nutricional antropométrica según el MINSA va a determinar la evaluación nutricional del adolescente, tomando las medidas del peso, talla, perímetro abdominal y entre otras medidas antropométricas ²⁰.

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador que relaciona el peso con la talla de la persona, por el cual se determina el estado nutricional como el déficit de peso, normal y el excesivo peso. Su resultado va a variar dependiendo de algunos parámetros como es el sexo, la composición ósea y la masa muscular. En el caso de los adultos, el IMC se usa para evaluar el estado nutricional, en la cual se utiliza rangos establecidos por la OMS. El sobrepeso y la obesidad se han reconocido como situaciones que desarrollan rápidamente el riesgo de morbilidad y mortalidad por presión alta, diabetes tipo 2, dislipidemia,

enfermedades cardíacas, osteoartritis, problemas respiratorios, apnea del sueño y cánceres, entre otras enfermedades no transmisibles ²⁰.

Cuadro 1: Clasificación de la valoración nutricional de adolescentes según índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad)

CLASIFICACIÓN IMC (Kg/m²)	
Obesidad	> 2DE
Sobrepeso	> +1DE y +2DE
Normal	+1DE y < -2DE
Delgadez	< - 2DE y - 3DE
Delgadez severa	< = - 3DE

Fuente: OMS 2007 (1).

Los adolescentes con un IMC < -2 DE, se clasifican como “delgadez”, que es una malnutrición por déficit de nutrientes, y presentan un bajo riesgo de morbilidad para enfermedades no transmisibles. Sin embargo, pueden presentar un aumento del riesgo para enfermedades pulmonares y digestivas, entre otras. Los adolescentes con un IMC $\geq$ -2 DE y < 1 DE, se clasifican como “normal”, de esta manera la población adolescente se debe de mantener de forma constante ²⁰.

Los adolescentes con un IMC de $\geq$ 1 DE a < 2 DE, se clasifican como “sobrepeso”, que se refiere al exceso de nutrientes que pueda necesitar el cuerpo, hábitos alimentarios no adecuados, inactividad física, entre otros. Por otro lado, puede significar que existe riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus tipo 2, enfermedades coronarias, entre otros. Los adolescentes con un IMC $\geq$ 2 DE, presentan un estado nutricional de “obesidad”, es un problema de salud pública a nivel mundial que consiste en tener un exceso de grasa corporal, aumentando el riesgo de morbilidad y de padecer enfermedades como diabetes, cardiovasculares y presión alta, entre otros ²⁰.

Las prácticas repetitivas en la que la persona consume una alimentación completa, aportan todos los nutrientes esenciales y la energía que requiere para mantenerse sana. Una adecuada alimentación, en cantidad y calidad, actividad física diaria y el abandono de hábitos dañinos para la salud conllevan a mejorar

la calidad de vida, esto en relación a la opinión científica actual en la cual se afirma que el incremento del consumo de dietas con alto contenido en azúcar, grasas trans, y sodio ²¹.

El aumento descontrolado de obesidad se ha producido en el Reino Unido, según reconoce el Consejo Europeo de Información sobre Alimentación (EUFIC), casi la mitad de las mujeres y dos tercios de los hombres presentan sobrepeso u obesidad. En la actualidad, de cada cinco niños uno presenta sobrepeso y de cada cuatro chicas una tiene sobrepeso. En consecuencia, se incrementa también el riesgo de padecer con el tiempo de enfermedades no transmisibles, como la diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas, respiratorias, algunos tipos de cáncer y problemas psicológicos (bulimia, anorexia, entre otros) ²¹.

Por otro lado, complementariamente a la revisión de teórica y conceptual es resulta substancial resaltar estudios científicos que se relacionan con las variables los hábitos alimentarios y el estado nutricional, ya que estos antecedentes de estudio previos son fundamentales para analizar y reforzar a la investigación realizada; esto se detallan ordenadamente:

A nivel internacional, se consideró estudios como el realizado por García J. ⁹, quien en su estudio descriptivo de corte transversal denominado “Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludables en adolescentes de la Institución Educativa Marsella. Bogotá D.C, 2018” [Tesis de Grado], Pontifica Universidad Javeriana. Colombia. Donde realizó la aplicación de un cuestionario para los hábitos y evaluó el estado nutricional por circunferencia de brazo y cuello, pliegue del tríceps e IMC, además de la frecuencia de consumo de alimentos y una encuesta estructurada para los estilos de vida. Se trabajó con 35 estudiantes de 12 a 17 años. Se concluye que los adolescentes presentaron un estado nutricional normal de 74.2%, y 25.6 % presenta doble carga nutricional; los estudiantes a pesar de la edad consumen alto contenido de alcohol siendo un 74.1%; los escolares que no omiten el desayuno de manera diaria son el 77.1%; con respecto a la actividad física solo un 37,1% la realizó y el 60% de los estudiantes realiza al actividad física una vez a la semana en sus tiempos libres.

En la investigación de tipo descriptivo, analítico de Garavito M.²² denominada “Consumo de alimentos y estado nutricional en adolescentes de tres instituciones educativas públicas de Bogotá, Colombia”. 2018 [Tesis de Pregrado]. Pontificia Universidad Javeriana, Colombia. La recolección de información se realizó mediante cuestionario de frecuencia de consumo y estado nutricional por antropometría (peso, talla, perímetro abdominal, circunferencia del brazo, pliegues tricipital y subescapular, IMC y porcentaje de grasa), de tres instituciones educativas distritales; se trabajó con una muestra de 275 adolescentes. Se concluye que el estado nutricional los adolescentes existe un déficit de peso teniendo en cuenta el IMC y la circunferencia del brazo y esto se ven asociado al ambiente socioeconómico; entre las edades de 9 a 15 años mostraron tener una talla adecuada e IMC para la edad, de caso contrario sucede en los adolescentes de las edades de 16 a 18 años presentaron mayor prevalencia de riesgo de retraso en talla y riesgo de delgadez, evidenciando una alimentación inadecuada en sus primeros años de vida; los adolescentes con malos hábitos alimentarios contribuyen con el tiempo a la aparición de deficiencias nutricionales causantes de alteraciones en el desarrollo físico, intelectual y aparición de enfermedades no transmisibles de forma inmediata o en la edad adulta.

En el estudio transversal de Rodríguez F. y García P.²³, titulado “Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en preescolares de la parroquia Sucre del Distrito Capital de la República Bolivariana de Venezuela, 2016” [Tesis de pre grado], Universidad Central de Venezuela. Venezuela. Se incluyeron 151 estudiantes de institutos públicos. Se aplicó un cuestionario para reconocer los hábitos alimentarios y mediciones antropométricas (peso, talla y circunferencia abdominal) para evaluar su estado nutricional. Se concluyó que existe una carga doble de malnutrición en el 32% de los estudiantes; así mismo se reveló que los hábitos alimentarios están caracterizados por un elevado consumo de bebidas carbonatadas y azucaradas como jugos pasteurizados; por otro lado, se reveló que existe una disminución en el consumo de frutas y verduras, así mismo se ha elevado el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a temprana edad.

En el estudio cuantitativo, descriptivo y transversal de Carrión S.²⁴. Denominado “Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del cantón Loja, periodo septiembre 2015-junio 2016” [Tesis de Pregrado]. Universidad Nacional de Loja, Ecuador. Se trabajó con una muestra de 167 adolescentes en el periodo septiembre 2015 – junio 2016, cuyo instrumento fue el cuestionario de hábitos alimentarios que constó con 15 ítems; así mismo las medidas antropométricas para evaluar el estado nutricional. Se concluye que el 58% de los escolares tiene un peso normal, de los cuáles el 13% presenta hábitos alimentarios buenos, el 37% regulares y el 8% malos; la cuarta parte de los escolares manifiesta riesgo de padecer sobrepeso, de los cuales el 10% posee hábitos alimentarios regulares y el 15% malos; mientras que los escolares con sobrepeso representan el 13%, de los cuáles el 1% presenta hábitos alimentarios buenos, el 5% regulares y el 6% malos; finalmente, el 4% de los escolares padecen de bajo peso de los cuáles el 2% presenta hábitos alimentarios regulares y el 2% malos.

Mientras que, en el contexto nacional encontramos el estudio diseño no experimental, nivel descriptivo correlacional realizado por Mina C.²⁵ titulado “Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria institución educativa estatal Antonio Raymond Los Olivos – 2017”. [Tesis de pregrado], Universidad César Vallejo. Perú. Se manejó una muestra de 45 alumnos, a los cuales se les aplicó un cuestionario con el propósito de dar a saber sus hábitos alimentarios, además se realizó la toma del peso y talla para la evaluación de su estado nutricional según el Índice de Masa Corporal (IMC). Se concluyó que no existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, considerando que el 84.44% de los estudiantes presentaron un estado nutricional normal, el 13.34% padece sobrepeso y el 2.22% obesidad, además, el 68.89% de estudiantes tienen hábitos alimentarios inadecuados mientras que un 31.11% tienen adecuados hábitos alimentarios.

En la investigación no experimental, descriptivo correlacional y transversal realizada por Zuñiga L. y Panduro S.²⁶, denominada “Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio El Milagro, San Juan Bautista, 2017”. [Tesis de

Pregrado], Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Perú. Los instrumentos para la recolección de datos fueron, una encuesta sobre la frecuencia de consumo de alimentos, libreta de notas, cuestionario de actividad física habitual y ficha de evaluación nutricional. Se trabajó con 110 estudiantes. Se concluye que si existe relación estadística altamente significativa entre la variable de estado nutricional y las variables hábitos alimentarios.

En el estudio transversal de Valdarrago S.²⁷, denominado “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 Porras. Perú. Se utilizó como instrumento la hoja de registro de los hábitos alimentarios, así mismo la técnica de la observación. Se trabajó con 209 estudiantes con edades que oscilan entre los 13 a 17 años de edad. Se concluye que la mayoría de los adolescentes presentaron hábitos alimentarios saludables, sin embargo, se encontraron menores porcentajes de hábitos alimentarios no saludables; con respecto al estado nutricional se evidencia que una mínima parte presenta obesidad y sobrepeso; finalmente si existe relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional según la prueba de chi cuadrado aplicada.

Según Solis K.²⁸, en su estudio correlacional denominado “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 de Pregrado]. De la Universidad Peruana Los Andes, Perú. Para la obtención de la información utilizó como instrumento el cuestionario y como técnica la entrevista de hábitos alimentarios previamente validados. Se trabajó con 231 estudiantes adolescentes. Se concluyó que se aprueba la hipótesis planteada al encontrar relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de dichos estudiantes.

Según Vicente I.²⁹, en su estudio no experimental, descriptivo correlacional y transversal denominado “Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes del v ciclo (5° y 6° grado) del nivel primario de la institución educativa N° 106 Abraham Valdelomar, Santa Anita – 2014”. [Tesis de posgrado]. De la Universidad Nacional de Educación, Perú. Se

trabajó con 18 estudiantes, a los mismos que se les recogieron datos antropométricos de peso y talla para de esta manera calcular el IMC. Se concluyó que existe una relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes.

En el escenario local, luego de buscar en diversas fuentes no se encontraron reportes o publicaciones de estudios relacionados al tema de investigación que puedan poner en evidencia.

III. MATERIAL Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio

La presente investigación fue de tipo observacional, correlacional, de corte transversal y cuantitativo.

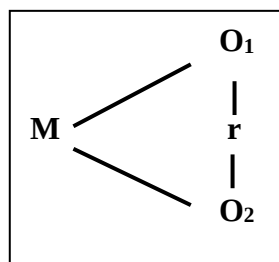
Es observacional porque se recogieron los hechos o fenómenos sin intervención alguna por las investigadoras; y es correlacional porque se buscó establecer una relación entre las variables de estudio.

Así mismo, es de corte transversal porque permitió conocer y analizar los hechos en un determinado momento de tiempo; y cuantitativo puesto que se recogió, procesó y analizó datos numéricos.

3.2. Diseño de investigación

La investigación fue de tipo correlacional, ya que se buscó evaluar si existe o no una relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa 'Inmaculada Concepción'.

Esquema:



Dónde:

M: muestra.

O₁: Variable 1(Hábitos alimentarios)

O₂: Variable 2(Estado nutricional)

r: Relación de las variables de estudio.

3.3. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 1 Hábitos alimentarios	Los hábitos alimentarios son las manifestaciones repetidas que una persona adquiere día a día con respecto a cómo alimentarse, y que se pueden modificar de manera gradual.	Los hábitos alimentarios son las valoraciones de las dimensiones biológicas, económicas, sociales, culturales y psicológicas. Obtenidas mediante un cuestionario.	Biológicos	Hambre y la saciedad. Palatabilidad.	- Saludables: 33 - 52 - No saludables: 13 - 32
			Económicos	Costo y accesibilidad.	- Saludables: 28 - 44 - No saludables: 11 - 27
			Sociales	Clase Social. Entorno Social.	- Saludables: 21 - 32 - No saludables: 8 - 20
			Culturales	Influencias culturales.	- Saludables: 46 - 72 - No saludables: 18 - 45
			Psicológicos	Estrés. Estado de ánimo.	- Saludables: 18 - 28 - No saludables: 7 - 17
Variable 2 Estado nutricional	Situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.	El estado nutricional es la calificación después de la valoración del índice de masa corporal (peso y la talla)	- Índice de masa corporal (peso/Talla ²) - Edad	Obesidad Severa	> = +3DE
				Obesidad	> = +2DE y < +3DE
				Sobrepeso	> = +1DE y < +2DE
				Normal	> +1DE y -2DE
				Delgadez	< - 2DE y - 3DE
				Delgadez severa	< - 3DE

3.4. Identificación de variables

Variable 1 : Hábitos alimentarios.

Variable 2 : Estado nutricional.

3.5. Población, muestra y muestreo

La población estuvo conformada un total de 170 estudiantes (*) del 2° año de secundaria, distribuidas en 8 aulas (ambos turnos – mañana y tarde), de la institución educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes 2019.

Cuadro 2: Población y muestro

Sección	Estudiantes		
	Población (N)	Proporción (%)	Muestra (n)
A	20	11.76	8
B	19	11.18	8
C	20	11.76	8
D	21	12.35	9
E	24	14.12	10
F	20	11.76	8
G	20	11.76	8
H	26	15.29	11
TOTAL	170 (*)	100	70 (**)

El tamaño de la muestra estuvo conformada por 70 estudiantes (**) del 2° año de secundaria de la institución educativa “Inmaculada Concepción”, calculado mediante la siguiente fórmula:

$$n_0 = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2 (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

$$Z = 1.96$$

$$p = 0.5$$

$$q = p - 1 = 0.5$$

$$e = 0.05$$

$$N = 170$$

Reemplazamos valores:

$$n_0 = \frac{170 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2(170 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n_0 = \frac{163.2}{1.3825}$$

$$n_0 = 118.04$$

$$\text{Si } \frac{n_0}{N} > 0.05$$

$$\frac{118.04}{170} = 0.694$$

Entonces: Se realiza un ajuste de la muestra

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

$$n = \frac{118.04}{1 + \frac{118.04}{170}}$$

$$n = 70$$

La técnica de muestreo utilizada para el estudio de investigación fue obtenida con la aplicación de muestreo no probabilístico, en donde se ingresó a cada aula seleccionada y se solicitó la participación de los estudiantes que cumplieran los criterios de selección; esta selección fue de acuerdo al número requerido por aula, hasta completar la muestra (Cuadro 2).

3.6. Criterios de selección

Criterios de inclusión:

- ✓ Alumnos con edades de entre 13 y 14 años del segundo año de secundaria en la Institución Educativa 'Inmaculada Concepción'.
- ✓ Estudiantes hombres y mujeres matriculados en el colegio Inmaculada Concepción.

- ✓ Alumnos cuyos padres autorizaron la participación de sus hijos y firmaron el consentimiento informado (Anexo 4).
- ✓ Estudiantes que firmaron el asentimiento informado (Anexo 5).

Criterios de exclusión:

- ✓ Alumnos que no desearon participar de la investigación.
- ✓ Alumnas que se encontraron en estado de gestación.
- ✓ Alumnos con alguna discapacidad.

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas empleadas fueron de campo; utilizándose la técnica de encuesta en donde se determinó si los adolescentes tienen hábitos alimentarios saludables o no saludables y la observación tomándose las medidas antropométricas como el peso y la talla, y de esta manera poder realizar la evaluación nutricional.

Se utilizó un primer instrumento para medir los hábitos alimentarios denominado “Cuestionario de hábitos alimentarios” diseñado con las dimensiones de las variables y sus reactivos respectivos; luego de su análisis nos sirvieron para resolver el problema de la investigación. Este instrumento fue elaborado por las autoras y estuvo constituido por una página introductoria y las siguientes con 57 ítems utilizando un lenguaje sencillo para dirigirnos a los adolescentes; estos ítems estuvieron distribuidos en cinco secciones, la biológica contó con 13 ítems, la economía con 11 ítems, la cultural con 18 ítems, la social con 8 ítems y la psicológica con 7 ítems (Anexo 6).

Para valorar la encuesta se utilizó la siguiente escala de Likert: N (Nunca); CN (Casi Nunca), CS (Casi Siempre) y S (Siempre). Se establecieron puntajes de 1, 2, 3 y 4, atinándose el mayor puntaje (4 puntos) a cada ítem cuyas respuestas son saludables y el menor puntaje (1 punto) a cada ítem cuyas respuestas fueron no sean saludables (Anexo 7). Así mismo, para obtener los resultados de cada dimensión de los hábitos alimentarios en saludables y no saludables se evaluaron con los siguientes puntajes:

- Dimensión biológica: Saludables: 33-52

- Dimensión económica: Saludables: 28-44
No saludables: 11-27
- Dimensión social: Saludables: 21-32
No saludables: 8-20
- Dimensión cultural: Saludables: 46-72
No saludables: 18-45
- Dimensión psicológica: Saludables: 18-28
No saludables: 7-17

3.8. Validación y confiabilidad del instrumento

Además, en esta investigación se realizó una prueba piloto a 10 estudiantes de la I.E N° 001 “José Lishner Tudela” – Tumbes, lo que permitió tener contacto directo, estar al tanto de las observaciones y percepción de los estudiantes encuestados. Igualmente fue útil para la medición de la confiabilidad de la encuesta para lo cual se utilizó la fórmula del alfa de Cronbach obteniéndose como resultado un 0.996 significando que existen confiabilidad de la encuesta hábitos alimentarios.

35

3.9. Procedimiento de recolección de datos

Se presentó una solicitud de autorización a la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, así mismo se solicitó la participación de los estudiantes por aula.

Para la recolección y evaluación del estado nutricional se utilizó:

- La balanza digital (Sensi dacqua) de medición automática: se utilizó para determinar el peso del estudiante.
- El tallímetro fijo de madera certificado por el Ministerio de Salud (MINSA): se utilizó para tomar nota de la talla del estudiante.
- Se calculó el índice de masa corporal con la siguiente fórmula del índice de Quetelet:

$IMC = \text{peso} / \text{talla}^2$

- Se registró la información en el formato para la valoración antropométrica para valorar el estado nutricional.

Además, se emplearon los estándares establecidos por la OMS y el MINSA para delgadez severa, delgadez, peso normal, sobrepeso y obesidad. Se obtuvo el diagnóstico nutricional haciendo uso de las gráficas de niños y/o niñas de 5 a 19 años de edad (Anexo 1).

Para evaluar los hábitos alimentarios primero se aplicó los consentimientos informados a los padres y luego el asentimiento informado a los estudiantes. Posterior a ello, se aplicó el cuestionario de hábitos alimentarios en un tiempo prudencial para obtener la totalidad de las respuestas de los 70 estudiantes de la muestra seleccionada; finalmente se verificó que todos los ítems estén contestados.

3.10. Métodos de análisis de datos

Para el procesamiento de la información se diseñó una base de datos en el programa estadístico SPSS Versión 20; donde se ingresó la información recolectada de los indicadores correspondientes a las variables de estudio; en el caso del estado nutricional se determinó luego de calcular el índice de Quetelet y ubicar al participante según la gráfica de diagnóstico nutricional.

Los resultados de los hábitos alimentarios, se obtuvieron por dimensiones de acuerdo a los puntajes obtenidos con su respectiva calificación, obteniéndose

también su calificación general y por dimensiones. Estos resultados fueron plasmados en las tablas y gráficos respectivos.

Para el análisis de los datos obtenidos, se utilizó el mismo programa SPSS, aplicándose la prueba “Chi – cuadrado de Pearson” con un intervalo de confianza de un 95% y un nivel de significancia establecido valor de $p < 0.05$; valores establecidos para la verificación de la hipótesis de investigación que correlaciona los hábitos alimentarios con el estado nutricional.

3.11. Consideraciones éticas

En la investigación, se tuvieron en cuenta el respeto y acatamiento de los principios éticos de investigación. También se declaró que los derechos de autoría de los libros de texto y de las otras fuentes usadas y revisadas para confeccionar el marco teórico han sido respetados.

En el caso de la recolección y obtención de los datos, se respetó el consentimiento del participante y de sus padres, mediante una anticipada aprobación informada de los estudiantes investigados.

Se respetó el principio ético de la veracidad de la información ya que las respuestas y opiniones de los estudiantes de dicha institución son plenamente confiables, no han sido manipuladas ni alteradas, para así no afectar la relación de las variables en investigación.

También se respetaron los principios éticos siguientes: Libre participación, no se presionó al adolescente para su participación, si no que fue de mutuo acuerdo y decisión en la elección de la muestra, lo cual fue evidenciado en el consentimiento informado (Anexo 4); el principio Anonimato, se tomó a no haber revelado los nombres y apellidos de los adolescentes; y el de confidencialidad, porque en el estudio la información obtenida ha sido reservada exclusivamente por las investigadoras.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Tabla 1: Distribución numérica y porcentual de los hábitos Alimentarios y estado nutricional de los estudiantes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

Hábitos alimentarios		Estado nutricional				Total
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Saludables	Frecuencia	0	38	3	4	45
	%	0	54	4	6	64
No saludables	Frecuencia	5	4	5	11	25
	%	7	6	7	16	36
Total	Frecuencia	5	42	8	15	70
	%	7	60	11	22	100

Chi-cuadrado de Pearson = 33,294a

p = 0.000

Fuente: Diagnóstico de la evaluación del estado nutricional y resultados de la encuesta de hábitos alimentarios en los estudiantes investigados 2019

Descripción: En la tabla 1, se observa que el 64% de los estudiantes presentó hábitos alimentarios saludables, de los cuales el 54% presentó un estado nutricional “normal”, el 4% “sobrepeso” y el 6% “obesidad”.

Mientras que, el 36% de los estudiantes presentó hábitos alimentarios no saludables, de los cuales el 7% tuvo un estado nutricional de “delgadez”, el 6% “normal”, el 7% “sobrepeso” y el 16% “obesidad”.

Luego de efectuar el análisis estadístico de correlación el valor Chi-Cuadrado de Pearson fue de 33,294a y el valor de significancia $p = 0.000$, ($p < 0.05$), estos resultados estadísticos permiten demostrar que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes investigados; por lo que se acepta la hipótesis de investigación.

Tabla 2: Distribución numérica y porcentual de la dimensión biológica y estado nutricional de los estudiantes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

Dimensión Biológica		Estado nutricional				Total
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Saludables	Frecuencia	1	36	2	5	44
	%	1	51	3	7	62
No saludables	Frecuencia	4	6	6	10	26
	%	6	9	9	14	38
Total	Frecuencia	5	42	8	15	70
	%	7	60	12	21	100

Chi-cuadrado de Pearson = 23,843a

p = 0.000

Fuente: Diagnóstico de la evaluación del estado nutricional y resultados de la encuesta de hábitos alimentarios en los estudiantes investigados 2019

Descripción: En la tabla 2, se observa que el 62% de los estudiantes presentó una dimensión biológica saludable, de los cuales el 1% presentó un estado nutricional de “delgadez”, el 51% “normal”, el 3% “sobrepeso” y el 7% “obesidad”.

Mientras que, el 38% de los estudiantes presentó una dimensión biológica no saludable, de los cuales el 6% tuvo un estado nutricional de “delgadez”, el 9% “normal”, el 9% “sobrepeso” y el 14% “obesidad”.

Al realizar el análisis estadístico de correlación el valor Chi-Cuadrado de Pearson fue de 23,843 ya el valor de significancia $p = 0.000$, ($p < 0.05$), estos resultados estadísticos permiten demostrar que existe relación entre la dimensión biológica y el estado nutricional de los estudiantes investigados; por lo que se acepta la hipótesis específica de investigación.

Tabla 3: Distribución numérica y porcentual de la dimensión económica y estado nutricional de los estudiantes del 2° año de secundaria de la institución educativa “Inmaculada Concepción”.

Dimensión Económica		Estado nutricional				Total
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Saludables	Frecuencia	1	34	5	6	46
	%	1	49	7	9	66
No saludables	Frecuencia	4	8	3	9	24
	%	6	11	4	13	34
Total	Frecuencia	5	42	8	15	70
	%	7	60	11	22	100

Chi-cuadrado de Pearson = 13,405a

p = 0.004

Fuente: Diagnóstico de la evaluación del estado nutricional y resultados de la encuesta de hábitos alimentarios en los estudiantes investigados 2019

Descripción: En la Tabla 3, se observa que de los 70 estudiantes encuestados, el 66% presentó una dimensión económica saludable, de los cuales el 1% tuvo un estado nutricional de “delgadez”, el 49% “normal”, el 7% “sobrepeso” y el 9% “obesidad”.

Mientras que, el 34% de los estudiantes presentan una dimensión económica no saludable, de los cuales el 6% presentó un estado nutricional de “delgadez”, el 11% “normal”, el 4% “sobrepeso” y el 13% “obesidad”.

Al realizar el análisis estadístico de correlación, el valor Chi-Cuadrado de Pearson fue de 13,405 y el valor de significancia $p = 0.004$, ($p < 0.05$), estos resultados estadísticos permiten demostrar que existe relación entre la dimensión económica y el estado nutricional de los estudiantes investigados; por lo que se acepta la hipótesis específica de investigación.

Tabla 4: Distribución numérica y porcentual de la dimensión cultural y estado nutricional de los estudiantes del 2° año de secundaria de la institución educativa “Inmaculada Concepción”.

Dimensión Cultural		Estado nutricional				Total
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Saludables	Frecuencia	1	34	1	7	43
	%	1	49	1	10	61
No saludables	Frecuencia	4	8	7	8	27
	%	6	11	10	12	39
Total	Frecuencia	5	42	8	15	70
	%	7	60	11	22	100

Chi-cuadrado de Pearson = 19,841a

p = 0.000

Fuente: Diagnóstico de la evaluación del estado nutricional y resultados de la encuesta de hábitos alimentarios en los estudiantes investigados 2019

Descripción: En la tabla 4, se observa que el 61% de los estudiantes presentó una dimensión cultural saludable, de los cuales el 1% tuvo un estado nutricional de “delgadez”, el 49% “normal”, el 1% “sobrepeso” y el 10% “obesidad”.

Mientras que, el 39% de los estudiantes presentó una dimensión cultural no saludable, de los cuales el 6% tuvo un estado nutricional de “delgadez”, el 11% “normal”, el 10% “sobrepeso” y el 12% “obesidad”.

Después de efectuar el análisis estadístico de correlación, el valor Chi-Cuadrado de Pearson fue de 19,841 y el valor de significancia $p = 0.000$, ($p < 0.05$), estos resultados estadísticos permiten demostrar que existe relación entre la dimensión cultural y el estado nutricional de los estudiantes investigados; por lo que se acepta la hipótesis específica de investigación.

Tabla N° 5: Distribución numérica y porcentual de la dimensión social y estado nutricional de los estudiantes del 2° año de secundaria de la institución educativa “Inmaculada Concepción.

Dimensión Social		Estado nutricional				Total
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Saludables	Frecuencia	0	34	3	5	42
	%	0	49	4	7	60
No saludables	Frecuencia	5	8	5	10	28
	%	7	11	7	15	40
Total	Frecuencia	5	42	8	15	70
	%	7	60	11	22	100

Chi-cuadrado de Pearson = 21,314a

p = 0.000

Fuente: Diagnóstico de la evaluación del estado nutricional y resultados de la encuesta de hábitos alimentarios en los estudiantes investigados 2019

Descripción: En la Tabla 5, se observa que de los 70 estudiantes encuestados, el 60% presentó una dimensión social saludable, de los cuales el 49% tuvo un estado nutricional “normal”, el 4% “sobrepeso” y el 7% “obesidad”.

Mientras que, el 40% de los estudiantes presentó una dimensión social no saludable, de los cuales el 7% tuvo un estado nutricional de “delgadez”, el 11% “normal”, el 7% “sobrepeso” y el 15% “obesidad”.

Al efectuar el análisis estadístico de correlación, el valor Chi-Cuadrado de Pearson fue de 21,314 y el valor de significancia $p = 0.000$, ($p < 0.05$), estos resultados estadísticos permiten demostrar que existe relación entre la dimensión social y el estado nutricional de los estudiantes investigados; por lo que se acepta la hipótesis específica de investigación.

Tabla 6: Distribución numérica y porcentual de la dimensión psicológica y estado nutricional de los estudiantes del 2° año de secundaria de la institución educativa “Inmaculada Concepción.

Dimensión Psicológica		Estado nutricional				Total
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Saludables	Frecuencia	0	33	4	4	41
	%	0	47	6	6	59
No saludables	Frecuencia	5	9	4	11	29
	%	7	13	5	16	41
Total	Frecuencia	5	42	8	15	70
	%	7	60	11	22	100

Chi-cuadrado de Pearson = 20,527a p = 0.000

Fuente: Diagnóstico de la evaluación del estado nutricional y resultados de la encuesta de hábitos alimentarios en los estudiantes investigados 2019

Descripción: En la tabla 6, se observa que el 59% de los estudiantes presentó una dimensión psicológica saludable, de los cuales el 47% tuvo un estado nutricional “normal”, el 6% “sobrepeso” y el 6% “obesidad”.

Mientras que, el 41% de los estudiantes presentó una dimensión psicológica no saludable, de los cuales el 7% tuvo un estado nutricional de “delgadez”, el 13% “normal”, el 5% “sobrepeso” y el 16% “obesidad”.

Finalmente, al efectuar el análisis estadístico de correlación, el valor Chi-Cuadrado de Pearson fue de 20,527 y el valor de significancia $p = 0.000$, ($p < 0.05$), estos resultados estadísticos permiten demostrar que existe relación entre la dimensión psicológica y el estado nutricional de los estudiantes investigados; por lo que se acepta la hipótesis específica de investigación.

4.2. Discusión

La presente investigación sobre hábitos alimentarios y estado nutricional se realizó en los adolescentes de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, con la finalidad de determinar la correlación entre ambas variables; al respectó primero se aborda la discusión de los resultados de la relación de las variables antes mencionadas y en segundo lugar la correlación entre las dimensiones (biológica, económica, cultural, social y psicológico) de los hábitos alimenticios con el estado nutricional

En primer lugar, al estudiar las variables hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes se encontró que el 64% de los hábitos alimentarios saludables, teniendo a su vez un estado nutricional “normal” de 54%, “sobrepeso” 4% y “obesidad” el 6% y con respecto a los hábitos alimentarios no saludables del 36% de los estudiantes, presentaron un estado nutricional de 7% “delgadez”, 6% “normal”, “sobrepeso” 7% y “obesidad” 16% (Tabla 1). Por lo que podemos decir que, si los estudiantes del 2do año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019 presentan hábitos alimentarios saludables van a tener un estado nutricional normal y si presentan hábitos alimentarios no saludables van a tener un estado nutricional inadecuado.

Estos resultados concuerdan con el estudio de Zúñiga L. y Panduro M.²⁶ lo cual demuestra que el 54,5% presentaron hábitos alimentarios saludables y solo el 27,3% se ubicaba en no saludables mientras 81.8% de estudiantes presentaron un estado nutricional normal.

De la misma manera en el estudio de Valdarrago²⁷ que concluye que la mayoría de los adolescentes presentaron hábitos alimentarios saludables (70%), sin embargo, se encontraron menores porcentajes de hábitos alimentarios no saludables (29.2%); con respecto al estado nutricional se evidencia que una mínima parte presenta obesidad y sobrepeso.

Contrario a lo encontrado, el estudio de Mina²⁵ quien encontró el 68.9 % presenta hábitos alimentarios inadecuados y solo el 31.1 % hábitos alimentarios adecuados; en cuanto al estado nutricional solo el 84% son normales. Afirmando que no existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.

En el mismo sentido, al efectuar el análisis estadístico de correlación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional se obtuvo el valor de Chi-Cuadrado de Pearson fue de 33,294 y el valor de significancia $p = 0.000$, ($p < 0.05$), estos resultados demuestran que existe relación entre las variables mencionadas (Tabla 1). Análisis similar al encontrado por Valdarrago ²⁷ y Solís ²⁸, quienes afirman que existe relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional según la prueba de Chi cuadrado aplicada.

También se encontró similitud con lo afirmado por Vicente ²⁹, quien demostró que existe una relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en los estudiantes investigados. Además, se halló semejanza con la investigación de Zuñiga y Panduro ²⁶, quienes concluyen que existe relación estadística altamente significativa entre la variable de estado nutricional y los variables hábitos alimentarios, actividad física y rendimiento académico.

En segundo lugar, al relacionar la dimensión biológica con el estado nutricional se encontraron los siguientes resultados, el 62% de los estudiantes presentó una dimensión biológica saludable, de los cuales el 1% presentó un estado nutricional de “delgadez”, el 51% “normal”, el 3% “sobrepeso” y el 7% “obesidad”. Mientras que, el 38% de los estudiantes presentó una dimensión biológica no saludable, de los cuales el 6% tuvo un estado nutricional de “delgadez”, el 9% “normal”, el 9% “sobrepeso” y el 14% “obesidad” (Tabla 2). Por lo que podemos decir que, si los estudiantes del 2do año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019 presentan una dimensión biológica saludable van a tener un estado nutricional normal y si presentan una dimensión biológica no saludable van a tener un estado nutricional inadecuado.

Los resultados se asemejan al estudio de Carrión²⁴ demuestran que el 58% de los adolescentes tienen estado nutricional normal, 13% sobrepeso. Todo lo contrario sucede con los hábitos alimentarios predominando los malos hábitos alimentarios esto es debido a que los adolescentes tienen diferente gastronomía según el lugar donde radican. Mientras en el estudio de Rodríguez y García²³

reportan que el 32% de estudiantes presentan carga doble de malnutrición debido a elevada ingesta bebidas azucaradas, bajo consumo frutas y verduras.

Al relacionar la dimensión económica con el estado nutricional se encontró los siguientes resultados, el 66% presentó una dimensión económica saludable, de los cuales el 1% tuvo un estado nutricional de “delgadez”, el 49% “normal”, el 7% “sobrepeso” y el 9% “obesidad”. Mientras que, el 34% de los estudiantes presentan una dimensión económica no saludable, de los cuales el 6% presentó un estado nutricional de “delgadez”, el 11% “normal”, el 4% “sobrepeso” y el 13% “obesidad” (Tabla3). Por lo que podemos decir que, si los estudiantes del 2do año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019 presentan una dimensión económica saludable van a tener un estado nutricional normal y si presentan una dimensión económica no saludable van a tener un estado nutricional inadecuado.

Estos resultados se comparan con Garavito²² quien muestra que en los adolescentes investigados de su estudio existe déficit de peso y esto asociado al ambiente socioeconómico, además que los adolescentes de 16 a 18 años presentaron mayor prevalencia de riesgo de retraso en talla y riesgo de delgadez, esto debido a una alimentación inadecuada en sus primeros años de vida.

Por otro lado al relacionar la dimensión cultural con el estado nutricional se encontró los siguientes resultados, el 61% de los estudiantes presentó una dimensión cultural saludable, de los cuales el 1% tuvo un estado nutricional de “delgadez”, el 49% “normal”, el 1% “sobrepeso” y el 10% “obesidad”. Mientras que, el 39% de los estudiantes presentó una dimensión cultural no saludable, de los cuales el 6% tuvo un estado nutricional de “delgadez”, el 11% “normal”, el 10% “sobrepeso” y el 12% “obesidad” (Tabla 4). Por lo que podemos decir que, si los estudiantes del 2do año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019 presentan una dimensión cultural saludable van a tener un estado nutricional normal y si presentan una dimensión cultural no saludable van a tener un estado nutricional inadecuado.

Los resultados se comparan con García⁹ indicando en su estudio que los estudiantes presentan un estado nutricional normal de 74.2 % siendo el 77.1 % que no omiten el desayuno. Así mismo estos resultados son contrarios al estudio

de Rodríguez F. y García P.²³, en donde menciona que existe una carga doble de malnutrición en el 32% de los estudiantes; así mismo se reveló que los hábitos alimentarios están caracterizados por un elevado consumo de bebidas azucaradas como jugos pasteurizados y refrescos; por otro lado, se reveló que existe un bajo consumo de frutas y verduras, así mismo se ha elevado el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a temprana edad. Este estudio necesita más indicadores sobre influencias culturales, para una mejor determinación de dimensión cultural.

A relacionar la dimensión social con el estado nutricional se encontró los siguientes resultados, el 60% presentó una dimensión social saludable, de los cuales el 49% tuvo un estado nutricional “normal”, el 4% “sobrepeso” y el 7% “obesidad”. Mientras que, el 40% de los estudiantes presentó una dimensión social no saludable, de los cuales el 7% tuvo un estado nutricional de “delgadez”, el 11% “normal”, el 7% “sobrepeso” y el 15% “obesidad” (Tabla 5). Por lo que podemos decir que, si los estudiantes del 2do año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019 presentan una dimensión social saludable van a tener un estado nutricional normal y si presentan una dimensión social no saludable van a tener un estado nutricional inadecuado.

Los resultados se asemejan al estudio de García J.⁹ indicando que los estudiantes presentan un estado nutricional normal de 74.2 % y un 25.6 % con doble carga nutricional, esto es probable porque los estudiantes consumen alto contenido de alcohol, a diferencia de la población en mi estudio los cuales no consumen bebidas alcohólicas; con respecto a la actividad física solo un 37,1% la realizó y el 60% de los estudiantes realiza la actividad física una vez a la semana en sus tiempos libres. Son necesarios más estudios para su determinación.

Al relacionar la dimensión psicológica con el estado nutricional se encontró los siguientes resultados, el 59% de los estudiantes presentó una dimensión psicológica saludable, de los cuales el 47% tuvo un estado nutricional “normal”, el 6% “sobrepeso” y el 6% “obesidad”. Mientras que, el 41% de los estudiantes presentó una dimensión psicológica no saludable, de los cuales el 7% tuvo un estado nutricional de “delgadez”, el 13% “normal”, el 5% “sobrepeso”

y el 16% “obesidad”. (Tabla 6). Por lo que podemos decir que, si los estudiantes del 2do año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019 presentan una dimensión psicológica saludable van a tener un estado nutricional normal y si presentan una dimensión psicológica no saludable van a tener un estado nutricional inadecuado. Este indicador psicológico indicó que la mayor parte de estudiantes presentó dimensión psicológica saludable que repercute positivamente en el estado nutricional normal. Son necesarios más estudios acerca de factor psicológico influido en el estado nutricional.

Finalmente, luego de analizar, la relación existente entre los hábitos alimentarios con el estado nutricional se puede concluir que existe una relación estadísticamente comprobada entre las variables de estudio, lo que quiere decir que los hábitos alimentarios saludables se relacionan con el estado nutricional normal y los hábitos alimentarios no saludables con el estado nutricional de sobrepeso, obesidad y de delgadez (malnutrición). En esa dirección es importante crear hábitos alimentarios desde las edades escolares más tempranas.

V. CONCLUSIONES

La investigación considerando el objetivo general y los específicos permite concluir lo siguiente:

1. Al correlacionar las variables, en los hábitos alimentarios y el estado nutricional lo cual fue comprobada mediante el análisis estadístico que obtuvo un valor de Chi Cuadrado de 33,294a y un nivel de significancia del 0.000, por lo cual, se acepta la hipótesis de investigación.

2. Al relacionar la dimensión biológica y el estado nutricional que fue comprobada con el análisis estadístico que de Chi Cuadrado, se obtuvo que si existe relación significativa.

3. Al relacionar la dimensión económica y el estado nutricional que fue comprobada con el análisis estadístico que de Chi Cuadrado, se obtuvo que si existe relación significativa.

4. Al relacionar la dimensión cultural y el estado nutricional que fue comprobada con el análisis estadístico que de Chi Cuadrado, se obtuvo que si existe relación significativa.

5. Al relacionar la dimensión social y el estado nutricional que fue comprobada con el análisis estadístico que de Chi Cuadrado, se obtuvo que si existe relación significativa.

6. Finalmente, al relacionar la dimensión psicológica y el estado nutricional que fue comprobada con el análisis estadístico que de Chi Cuadrado, se obtuvo que si existe relación significativa.

VI. RECOMENDACIONES

1. Al Ministerio de Salud y de Educación estrechar alianzas estratégicas y fortalecerse con profesionales en nutrición, para fomentar hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y prevención y por ende enseñar involucrar a la comunidad educativa y padres de familia.

2. A las autoridades de la Institución Educativa, trabajar en conjunto y fomentar la implementación de quioscos saludables, para que se expenda una alimentación equilibrada para los estudiantes y así puedan contribuir a un estado nutricional óptimo en el adolescente.

3. A los docentes de aula junto con los padres de familia, dedicar una hora a más para incorporar temas una buena alimentación y difundir la elección el consumo de alimentos saludables promoviendo las prácticas y hábitos alimenticios saludables para un desarrollo de su estado nutricional. Así mismo fomentar el ejercicio o actividad física que ayuden a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

4. Las carreras de Salud y sobre todo la Carrera de Nutrición y Dietética deben centrarse más en los colegios, ya que allí se concentran las diferentes etapas de vida y a la vez los más vulnerables. A través de cursos, talleres, juegos educativos, charlas, demostración de platos saludables, entre otros y de esta maneja mejorar y sobre todo que se vuelva un hábito saludable.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Leyton F. Mientras obesidad aumenta aún no se aplica Ley contra la comida chatarra. La República. 2016 Junio: p. 18.
2. Organización Mundial de la Salud. [Internet].; 2016 [citado 18 Setiembre 2019]. Disponible en: "<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>"
3. Ministerio de salud. Estado nutricional por etapas de vida en la población Peruana 2013-2014. [Internet]. Lima: Lance gráfico SAC; 2015 [citado 20 Mayo 2020]. Disponible en: "https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2013-2014.pdf"
4. Salud Md. Documento técnico situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú 2017. [Internet].; 2017 [citado 10 Noviembre 2019]. Disponible en: "<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>"
5. Perú MdSd. Tumbes - Situación Nutricional. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.
6. Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI. [Internet].; 2016 [citado 18 setiembre 2019]. Disponible en: "https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1357/index.html"
7. Salud OMdl. Alimentación sana. [Internet].; 2018 [citado 21 Mayo 2020]. Disponible en: "<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>"
8. Nutrición FEdl. Fundación Española de la Nutrición. [Internet].; 2014 [citado 20 Mayo 2020]. Disponible en: "<https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>"

9. García J. Hábito alimentario y estado nutricional de niños preescolares. Tesis de pregrado. San Lorenzo: Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Agrarias; 2004.
10. Álvarez R. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2017 Diciembre; 21(6): p. 852-859.
11. Mahan K, Escott-Stump S, Raymond J. Krause Dietoterapia. Decimotercera ed. Barcelona: Elsevier; 2013.
12. Dip G. La alimentación: factores determinantes en su elección. Revista de Divulgación Científica. 2019;(10).
13. Brown J. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Quinta ed. EDITORES MHI, editor. México: Mc Graw Hill Education; 2014.
14. Webconsultas. [Internet].; 2018 [citado 15 Julio 2019]. Disponible en: "<http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/malos-habitos-alimenticios-en-adolescentes>"
15. Herrera D. Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en los adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016. Tesis de Pregrado. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Carrera de Nutrición Humana; 2016.
16. Salud OMdl. Organización Mundial de la Salud. [Internet].; 2019 [citado 15 Julio 2019]. Disponible en: "http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/"
17. Alimentum F. InfoAlimenta. [Internet].; 2017 [citado 21 Mayo 2020]. Disponible en: "http://www.infoalimenta.com/preguntas-y-respuestas/254/71/definicion-de-malnutricion-estado-nutricional/detail_templateSample/" .

18. Salud Md. Guías alimentarias para la Población Peruana. [Internet].; 2019 [citado 21 Mayo 2020]. Disponible: "http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf"
19. Gimeno E. Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. OFFARM. 2003 Marzo; 22(3).
20. Ministerio de Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. [Online]. Lima; 2015 [citado 15 Noviembre 2019]. Disponible en: "https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/214/CENAN-0056.pdf;jsessionid=172B3A1D3FEC24C2882A232AB0EF4792?sequence=1"
21. Chavarrías M. La obesidad se asocia a los nuevos hábitos alimentarios. Eroski Consumer. 2005 Febrero.
22. Garavito F. Consumo de alimentos y estado nutricional en adolescentes de tres instituciones educativas públicas de bogota, colombia. [Tesis de Pregrado]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, Carrera de Nutrición y Dietética; 2018.
23. Rodriguez F. y García P. Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en preescolares de la parroquia Sucre del Distrito Capital de la República Bolivariana de Venezuela. [Tesis de pregado]. Venezuela: Universidad Central de Venezuela, Caracas; 2016.
24. Carrión T. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del cantón Loja, periodo septiembre 2015-junio 2016. [Tesis de Pregrado]. Loja: Universidad Nacional de Loja, Carrera de Medicina; 2017.
25. Mina C. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria institución educativa estatal Antonio

Raymond Los Olivos – 2017. Tesis de pregrado. Lima: Universidad César Vallejo, Escuela académico profesional de enfermería; 2017.

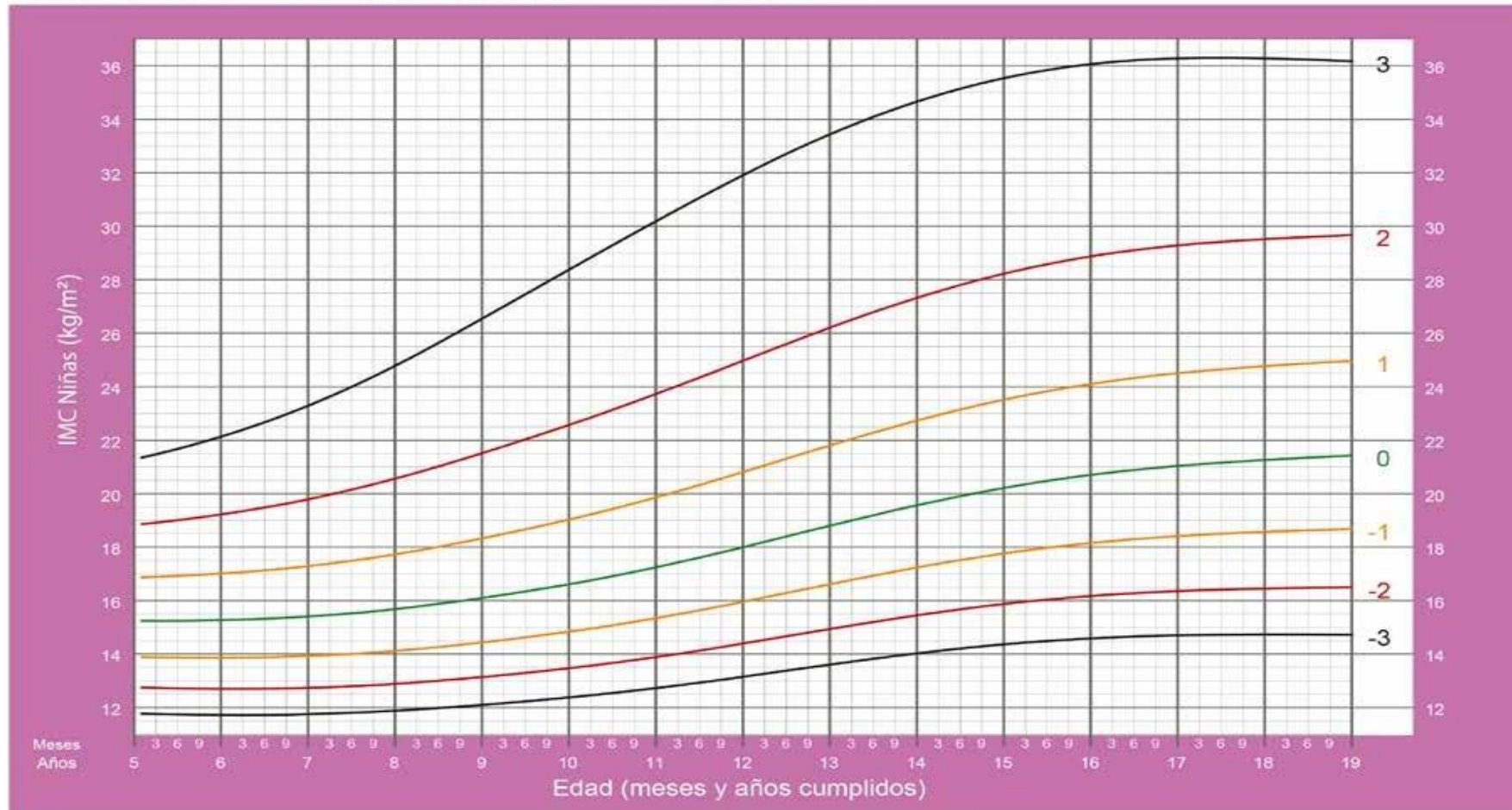
26. Zuñiga L, Panduro S. Hábitos Alimentarios, Actividad Física, Rendimiento Académico Y El Estado Nutricional En Estudiantes Del Colegio El Milagro, San Juan Bautista, 2017. [Tesis de pregrado]. Iquitos: Universidad Nacional De La Amazonía Peruana, Iquitos; 2018.
27. Valdarrago S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. Alfred Nobel”. [Tesis de Pregrado]. Lima: Universidad San Martín de Porres, Lima; 2017.
28. Solís K.. Hábitos Alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la institución educativa "09 de Julio" de la provicia de Concepción en en año 2015. Tesis de Pregrado. Junin: Universidad Peruana Los Andes, Escuela Profesional de Nutrición Humana; 2015.
29. Vicente I. Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes del V ciclo (5° y 6° grado) del nivel primaria de la Institución Educativa N°106 Abraham Valderlomar, Santa Anita - 2014. Tesis de Maestría. Lima: Universidad Nacional de Educación, Escuela de posgrado; 2014.
30. Ministerio de Salud - Gobierno de Chile.. Santiago de Chile; 2016 [citado 15 Noviembre 2019]. Disponible en: "<https://www.previenesalud.cl/assets/PDF/normas/2016-norma-evaluacion-nutricional.pdf>"

ANEXO 1

Curvas de Índice de masa corporal para niñas y adolescentes de 5 a 19 años de edad³⁰

IMC por Edad en Niñas y Adolescentes

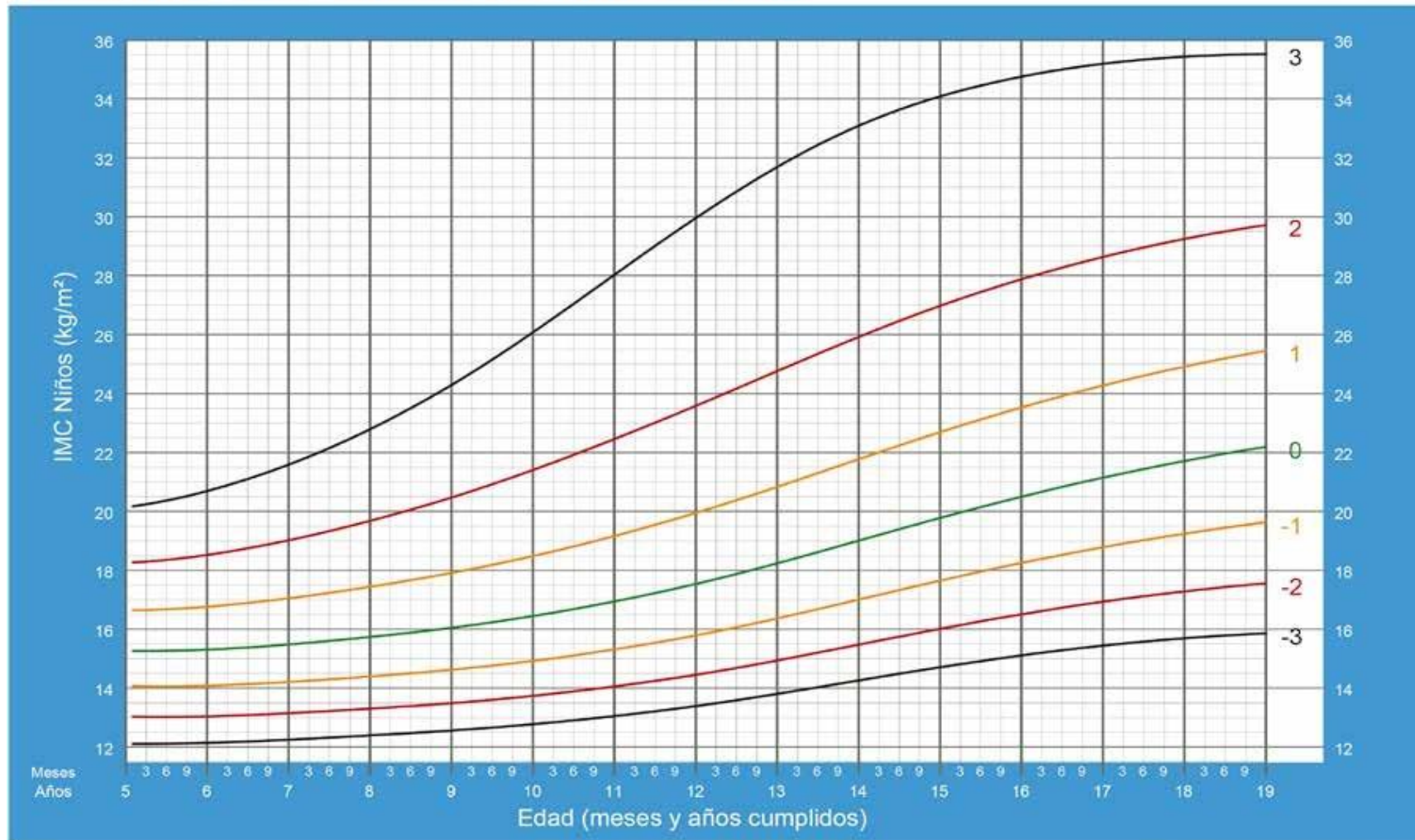
5 a 19 años (Mediana y desviaciones estándar)



2007 WHO Reference

IMC por Edad en Niños y Adolescentes

5 a 19 años (Mediana y desviaciones estándar)

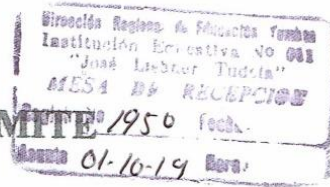


2007 WHO Reference

ANEXO 2

PERMISO PARA APLICAR EL INSTRUMENTO DE LA PRUEBA PILOTO

FORMULARIO ÚNICO DE TRÁMITE R.M. N° 0249-95-ED



1.- SUMILLA: Solicitud de permiso para aplicar instrumento.

Mg. Edmundo Ayala Paucar

2.- DEPENDENCIA O AUTORIDAD A QUIEN SE DIRIGE

Bach. Saldarriaga Rosi, Jaily Alexandra. Bach. Olivas Carrasco, Lorena.

3.- DATOS DEL USUARIO (NOMBRES Y APELLIDOS)

DNI: 73423171.

DNI: 72399208.

4.- D.N.I

6.- CÓDIGO MODULAR

5.- DOMICILIO DEL USUARIO

6.- FUNDAMENTACIÓN DEL PEDIDO:

Solicito permiso para aplicar encuesta "Hábitos Alimentarios" a 10 estudiantes del 2º año de secundaria de esta prestigiosa institución, el día 02 de octubre del presente año - en el horario que se crea pertinente.

Tumbes 01, octubre del 2019

.....

10.- LUGAR Y FECHA

Saldarriaga Rosi Jaily Lorena Olivas C.
.....

11.- FIRMA DEL USUARIO

ANEXO 3

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

- I. **DATOS GENERALES:** *Marta*
- 1.1 **Apellidos y nombres del experto:** *Laura Colquehuana Marta*
- 1.2 **Cargo e institución donde labora:** *Nutricionista - Hospital Regional "Sano"*
- 1.3 **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:** *Cuestionario de Hábitos Alimentarios*
- 1.4 **Autor del instrumento:** *Bach. Oliver Carrasco Igua - Alcantarilla Moán Jaili*
- II. **ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				✓	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.			✓		
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.			✓		
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.			✓		
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				✓	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.				✓	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.			✓		
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.			✓		
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				✓	

III. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**


 Firma del experto informante: *Marta Laura C.*
 DNI: 45967781

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: *Mejía Benavides, Anibal.*
 1.2 Cargo e institución donde labora: *Docente*
 1.3 Nombre del instrumento motivo de la evaluación: *Cuestionario Hábitos alimentarios*
 1.4 Autor del instrumento: *Bach. Oliver Carrasco Lorena*
Bach. Saldamiga Morán Jairo

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

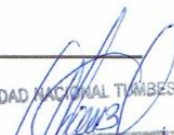
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.			✓		
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				✓	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				✓	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				✓	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				✓	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.				✓	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.					✓
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.					✓
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					✓

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Firma del experto informante:

DNI: *16442222*

UNIVERSIDAD NACIONAL TUMBES



VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: *CRISTIANO OLIVERO IÑOS.*
 1.2 Cargo e institución donde labora: *Lic. sub. Hospital Regl II - 2704305.*
 1.3 Nombre del instrumento motivo de la evaluación: *Hábitos alimentarios.*
 1.4 Autor del instrumento: *Bach. Olivero Carrasco Lorena.*
Bach. Saldamiera Morán Jark

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				/	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				/	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				/	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					/
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				/	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.					/
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.					/
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.					/
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					/

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Firma del experto informante:

DNI: *002144200*

ANEXO 4

HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019

Investigadoras: Lorena Olivos Carrasco y Jaili Saldarriaga Morán.

Yo _____, padre y/o apoderado, responsable del alumno(a) _____ de _____ años de edad expreso que se ha obtenido su asentimiento y concedo de forma voluntaria mi autorización para que sea participé en el trabajo de investigación titulada: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019.

Lugar y fecha: _____

Nombre y firma del padre o apoderado: _____

Parentesco: _____

ANEXO 5

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA EL ESTUDIO

“Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019

Investigadoras:

Bach. Olivos Carrasco Lorena Isabel, egresada de la Universidad Nacional de Tumbes.

Bach. Saldarriaga Morán Jaili Alexandra, egresada de la Universidad Nacional de Tumbes.

A. PROPÓSITO

Estamos realizando este estudio con el objetivo de determinar si existe relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en los estudiantes del 2° año del nivel secundario de la institución educativa ‘Inmaculada Concepción’, Tumbes, en el año 2019.

B. Riesgos del estudio

Esta investigación no presenta ningún riesgo para el estudiante. Para su participación en el estudio sólo debe responder de manera sincera una encuesta, una sobre los Hábitos alimentarios; y colaborar en la toma de las medidas de peso y talla.

C. Beneficios del estudio

Con su colaboración en el estudio permitirá mejorar los conocimientos con respecto a la salud y nutrición en el adolescente, así mismo conocerá su estado nutricional y la importancia de tener alimentación adecuada para mejorar o mantener su salud y estado nutricional.

D. Costo de la participación

No tiene ningún costo, es totalmente gratuito. Las medidas se realizarán con su autorización y la de la institución educativa en fechas previamente coordinadas con el director de la Institución Educativa.

E. Confidencialidad

La información recolectada será completamente reservada, solo las investigadoras tendrán acceso y conocerán los resultados. A cada encuesta se le asignará del estudiante un código, y este número se usará para el análisis, presentación de resultados, publicaciones, de manera que su nombre permanecerá en total confidencialidad.

He hecho las preguntas que tenía acerca del estudio. Mis preguntas han sido contestadas.

Estoy de acuerdo en participar en este estudio.

Nombre del participante y firma

Fecha y hora

ANEXO 6

CUESTIONARIO

Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019

I. DATOS GENERALES:

- EDAD:
- SEXO:

II. OBJETIVO:

Determinar si los hábitos alimentarios tienen relación directa con el estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la institución educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, en el año 2019.

III. INSTRUCCIONES:

El presente cuestionario, en las páginas siguientes constan de 57 preguntas, cuyas respuestas a marcar son las siguientes:

N: Nunca CN: Casi nunca CS: Casi siempre S: Siempre

Por favor, marque de la manera más sincera posible, con un aspa sólo en una de las puntuaciones de las iniciales (N; CN; CS; y S), según usted crea conveniente.

Gracias por su colaboración.

IV. PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO

Responder: N=Nunca CN=Casi Nunca CS=Casi siempre S= Siempre

DIMENSIÓN: BIOLÓGICO	Escala Valorativa			
1. ¿Comes menos de 3 veces al día?	N	CN	CS	S
2. ¿Comes de 4 a 5 veces al día?	N	CN	CS	S
3. ¿Comes más de 5 veces al día?	N	CN	CS	S
4. ¿Tomas menos de 3 vasos de agua al día?	N	CN	CS	S
5. ¿Tomas de 4 a 8 vasos de agua al día?	N	CN	CS	S
6. ¿Tomas más de 8 de agua al día?	N	CN	CS	S
7. ¿Repites el desayuno?	N	CN	CS	S
8. ¿Repites el almuerzo?	N	CN	CS	S
9. ¿Repites la cena?	N	CN	CS	S
10. ¿Te sientes satisfecho con tu porción diaria?	N	CN	CS	S
11. ¿Almuerzas en un plato mediano?	N	CN	CS	S
12. ¿Almuerzas en un plato grande?	N	CN	CS	S
13. ¿Consumes frecuentemente entrada y segundo?	N	CN	CS	S
DIMENSIÓN: ECONÓMICO	Escala Valorativa			
INDICADOR: Costo y accesibilidad				
14. ¿El ingreso económico en el hogar, cubre las necesidades de la canasta familiar?	N	CN	CS	S
15. ¿Existe estabilidad laboral en la familia?	N	CN	CS	S
16. ¿Es el padre de familia quien cubre todos los gastos del hogar?	N	CN	CS	S
17. ¿Es un trabajador dependiente?	N	CN	CS	S
18. ¿Es un trabajador independiente?	N	CN	CS	S
19. ¿Trabaja en el sector público?	N	CN	CS	S
20. ¿Trabaja en el sector privado?	N	CN	CS	S
21. El sueldo mensual, ¿es menor de 700.00 nuevos soles?	N	CN	CS	S
22. El sueldo mensual, ¿es de 700.00 a 900.00 nuevos soles?	N	CN	CS	S
23. El sueldo mensual, ¿es de 901.00 a 1.200.00 nuevos soles?	N	CN	CS	S
24. El sueldo mensual, ¿es mayor a 1.200.00 nuevos soles?	N	CN	CS	S

DIMENSIÓN: CULTURAL		Escala Valorativa			
INDICADOR: Influencias culturales					
25. ¿Se lava las manos antes de consumir alimentos?	N	CN	CS	S	
26. ¿Lava sus alimentos con cloro antes de consumirlos?	N	CN	CS	S	
27. ¿Consumes frecuentemente frutas y verduras?	N	CN	CS	S	
28. ¿Consumes frecuentemente alimentos de origen animal (pollo, huevo, pescado, pavo, cerdo, carne de res, gallina, etc.)?	N	CN	CS	S	
29. ¿Consume frecuentemente alimentos lácteos (leche y derivados lácteos como el queso, yogurt, mantequilla y otros)?	N	CN	CS	S	
30. ¿Desayuna en casa?	N	CN	CS	S	
31. ¿Almuerza en casa?	N	CN	CS	S	
32. ¿Con qué frecuencia omite el desayuno?	N	CN	CS	S	
33. ¿Con que frecuencia omite el almuerzo?	N	CN	CS	S	
34. ¿Con que frecuencia omite la cena?	N	CN	CS	S	
35. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos chatarra (papas lighth, salchipollo, salchipapa, hamburguesas, etc.)?	N	CN	CS	S	
36. ¿Con que frecuencia compra dulces en el recreo?	N	CN	CS	S	
37. ¿Con que frecuencia consume gaseosa en el recreo?	N	CN	CS	S	
38. ¿Consume pollo a la brasa por la noche?	N	CN	CS	S	
39. ¿Consume alimentos de carne roja?	N	CN	CS	S	
40. ¿Consume carne de pescado u otros productos marinos?	N	CN	CS	S	
41. ¿Consume sangrecita?	N	CN	CS	S	
42. ¿Realiza prácticas de ayuno?	N	CN	CS	S	
DIMENSIÓN: SOCIAL		Escala Valorativa			
INDICADOR: Clase Social					
43. La persona que prepara los alimentos, ¿tiene un conocimiento amplio de los alimentos nutritivos?	N	CN	CS	S	
44. Su vivienda, ¿cuenta con todos los servicios básicos?	N	CN	CS	S	
45. ¿Lleva dinero al colegio?	N	CN	CS	S	
46. ¿Con que frecuencia va al gimnasio?	N	CN	CS	S	

INDICADOR: Entorno Social				
47. ¿Desayuna frecuentemente con sus amigos en la calle?	N	CN	CS	S
48. ¿Almuerza frecuentemente con sus amigos en la calle?	N	CN	CS	S
49. ¿Toma bebidas alcohólicas con frecuencia?	N	CN	CS	S
50. ¿Realiza algún tipo de dieta?	N	CN	CS	S
DIMENSIÓN: PSICOLÓGICO	Escala Valorativa			
INDICADOR: Estado de ánimo				
51. ¿Te encuentras feliz contigo mismo (a)?	N	CN	CS	S
52. ¿Te sientes frecuentemente deprimido (a)?	N	CN	CS	S
53. Cuando te deprimes, ¿consumes más alimentos de lo normal?	N	CN	CS	S
54. Cuando te deprimes, ¿dejas de consumir alimentos?	N	CN	CS	S
INDICADOR: Estrés				
55. ¿Utiliza métodos para afrontar el estrés (escuchar música, bailar, cantar reír)?	N	CN	CS	S
56. ¿Desahoga de manera positiva sus tensiones (conversando, llorando)?	N	CN	CS	S
57. ¿Realiza siestas después de desayunar, almorzar o cena como parte de una relajación?	N	CN	CS	S

¡Muchas gracias por su respuesta!

ANEXO 7

INSTRUCTIVO PARA VALORAR EL CUESTIONARIO “HÁBITOS ALIMENTARIOS” SEGÚN RESPUESTAS

Los resultados de hábitos alimentarios y sus dimensiones serán calificados en hábitos alimentarios “saludable” o “no saludables”, según puntaje obtenido. Estos puntajes se obtendrán de la suma de puntajes señalados en la siguiente tabla:

DIMENSIÓN: BIOLÓGICO	Escala Valorativa			
	N	CN	CS	S
1. ¿Comes menos de 3 veces al día?	4	3	2	1
2. ¿Comes de 3 a 5 veces al día?	1	2	3	4
3. ¿Comes más de 5 veces al día?	4	3	2	1
4. ¿Tomas menos de 3 vasos de agua al día?	4	3	2	1
5. ¿Tomas de 4 a 8 vasos de agua al día?	1	2	3	4
6. ¿Tomas más de 8 de agua al día?	1	2	3	4
7. ¿Repites el desayuno?	4	3	2	1
8. ¿Repites el almuerzo?	4	3	2	1
9. ¿Repites la cena?	4	3	2	1
10. ¿Te sientes satisfecho con tu porción diaria?	1	2	3	4
11. ¿Almuerzas en un plato mediano?	1	2	3	4
12. ¿Almuerzas en un plato grande?	4	3	2	1
13. ¿Consumes frecuentemente entrada y segundo?	4	3	2	1
DIMENSIÓN: ECONÓMICO	Escala Valorativa			
INDICADOR: Costo y accesibilidad	N	CN	CS	S
14. ¿El ingreso económico en el hogar, cubre las necesidades de la canasta familiar?	1	2	3	4
15. ¿Existe estabilidad laboral en la familia?	1	2	3	4
16. ¿Es el padre de familia quien cubre todos los gastos del hogar?	4	3	2	1
17. ¿Es un trabajador dependiente?	1	2	3	4
18. ¿Es un trabajador independiente?	4	3	2	1

19. ¿Trabaja en el sector público?	1	2	3	4
20. ¿Trabaja en el sector privado?	4	3	2	1
21. El sueldo mensual, ¿es menor de 700.00 nuevos soles?	4	3	2	1
22. El sueldo mensual, ¿es de 700.00 a 900.00 nuevos soles?	4	3	2	1
23. El sueldo mensual, ¿es de 901.00 a 1.200.00 nuevos soles?	1	2	3	4
24. El sueldo mensual, ¿es mayor a 1.200.00 nuevos soles?	1	2	3	4
DIMENSIÓN: CULTURAL	Escala Valorativa			
INDICADOR: Influencias culturales	N	CN	CS	S
25. ¿Se lava las manos antes de consumir alimentos?	1	2	3	4
26. ¿Lava sus alimentos con cloro antes de consumirlos?	1	2	3	4
27. ¿Consumes frecuentemente frutas y verduras?	1	2	3	4
28. ¿Consumes frecuentemente alimentos de origen animal (pollo, huevo, pescado, pavo, cerdo, carne de res, gallina, etc.)?	1	2	3	4
29. ¿Consumes frecuentemente alimentos lácteos (leche y derivados lácteos como el queso, yogurt, mantequilla y otros)?	1	2	3	4
30. ¿Desayuna en casa?	1	2	3	4
31. ¿Almuerza en casa?	1	2	3	4
32. ¿Con qué frecuencia omite el desayuno?	4	3	2	1
33. ¿Con que frecuencia omite el almuerzo?	4	3	2	1
34. ¿Con que frecuencia omite la cena?	4	3	2	1
35. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos chatarra (papas light, salchipollo, salchipapa, hamburguesas, etc.)?	4	3	2	1
36. ¿Con que frecuencia compra dulces en el recreo?	4	3	2	1
37. ¿Con que frecuencia consume gaseosa en el recreo?	4	3	2	1
38. ¿Consumes pollo a la brasa por la noche?	4	3	2	1
39. ¿Consumes alimentos de carne roja?	1	2	3	4
40. ¿Consumes carne de pescado u otros productos marinos?	1	2	3	4
41. ¿Consumes sangrecita?	1	2	3	4
42. ¿Realiza prácticas de ayuno?	4	3	2	1
DIMENSIÓN: SOCIAL	Escala Valorativa			

INDICADOR: Clase Social	N	CN	CS	S
43. La persona que prepara los alimentos, ¿tiene un conocimiento amplio de los alimentos nutritivos?	1	2	3	4
44. Su vivienda, ¿cuenta con todos los servicios básicos?	1	2	3	4
45. ¿Lleva dinero al colegio?	4	3	2	1
46. ¿Con que frecuencia va al gimnasio?	1	2	3	4
INDICADOR: Entorno Social	N	CN	CS	S
47. ¿Desayuna frecuentemente con sus amigos en la calle?	4	3	2	1
48. ¿Almuerza frecuentemente con sus amigos en la calle?	4	3	2	1
49. ¿Toma bebidas alcohólicas con frecuencia?	4	3	2	1
50. ¿Realiza algún tipo de dieta?	4	3	2	1
DIMENSIÓN: PSICOLÓGICO	Escala Valorativa			
INDICADOR: Estado de ánimo	N	CN	CS	S
51. ¿Te encuentras feliz contigo mismo (a)?	1	2	3	4
52. ¿Te sientes frecuentemente deprimido (a)?	4	3	2	1
53. Cuando te deprimes, ¿consumes más alimentos de lo normal?	4	3	2	1
54. Cuando te deprimes, ¿dejas de consumir alimentos?	4	3	2	1
INDICADOR: Estrés	N	CN	CS	S
55. ¿Utiliza métodos para afrontar el estrés (escuchar música, bailar, cantar reír)?	1	2	3	4
56. ¿Desahoga de manera positiva sus tensiones (conversando, llorando)?	1	2	3	4
57. ¿Realiza siestas después de desayunar, almorzar o cena como parte de una relajación?	4	3	2	1

Dimensión	Escala de valoración por nutrición	
	Hábitos alimentarios No saludables	Hábitos alimentarios saludables
Biológica	13 - 32	33 - 52
Económica	11 - 27	28 - 44
Cultural	18 - 45	46 - 72
Social	8 - 20	21 - 32
Psicológica	7 - 17	18 - 28
TOTAL	57 - 142	143 - 228

ANEXO 8

HOJA REGISTRO PARA LA EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA

N°	SEXO	EDAD	PESO	TALLA	IMC	ESTADO NUTRICIONAL

ANEXO 9

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL TRABAJO DE CAMPO EJECUTADO CON NIÑOS INVESTIGADOS

Explicando la encuesta a los adolescentes de la I.E. “Inmaculada Concepción”



Aclarando dudas de los adolescentes en estudio



Toma de datos antropométricos de los adolescentes en estudio (talla)



Toma de datos antropométricos de los adolescentes en estudio (peso)



ANEXO 10

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Saldarriaga Moran, Jaili Alexandra y Olivos Carrasco, Lorena Isabel, bachilleres en Nutrición y Dietética de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, identificadas con DNI N° 73423171 y 72399208, con la tesis titulada “Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes – 2019”.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis realizada es de nuestra autoría.
 - a) Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
 - b) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
 - c) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude en la declaración anterior, asumimos las consecuencias y sanciones que de nuestra acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, diciembre del 2019.

.....
Saldarriaga Morán, Jaili Alexandra.
DNI: 73423171.

.....
Olivos Carrasco, Lorena Isabel.
DNI: 72399208

Hábitos alimentarios y el Estado nutricional -Institución Educativa Inmaculada Concepción

INFORME DE ORIGINALIDAD

27%	21%	1%	25%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	5%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	4%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Cientifica del Sur Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%



9	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	1%
10	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	1%
11	repositorio.ucs.edu.pe Fuente de Internet	1%
12	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
13	baixardoc.com Fuente de Internet	<1%
14	lvm2016.wikispaces.com Fuente de Internet	<1%
15	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1%
16	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega Trabajo del estudiante	<1%
17	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1%
18	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1%
19	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1%



20	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
21	www.renhyd.org Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
24	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
25	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	scielo.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
28	legal.legis.com.co Fuente de Internet	<1 %
29	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
31	www.gordos.com Fuente de Internet	



		<1 %
32	portiytuslud.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
33	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
34	repository.javeriana.edu.co Fuente de Internet	<1 %
35	www.consumer.es Fuente de Internet	<1 %
36	www.saludigital.com Fuente de Internet	<1 %
37	"IUNS. 21st International Congress of Nutrition. Buenos Aires, Argentina, October 15-20, 2017: Abstracts", Annals of Nutrition and Metabolism, 2017 Publicación	<1 %
38	bdigital.zamorano.edu Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
40	zonemedicalstudents95.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
41	Submitted to Universidad de San Martín de	



	Porres Trabajo del estudiante	<1 %
42	repository.lasalle.edu.co Fuente de Internet	<1 %
43	creativecommons.org Fuente de Internet	<1 %
44	Submitted to Universidad Autónoma de Ica Trabajo del estudiante	<1 %
45	www.dspace.espol.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
46	repositorio.ins.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
47	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
48	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
49	cardiosalud.org Fuente de Internet	<1 %
50	repo.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
51	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
52	www.monografias.com Fuente de Internet	<1 %



53	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1%
54	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	<1%
55	search.ndltd.org Fuente de Internet	<1%
56	www.aplimed.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo

