

# HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VICTOR RAUL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022

*por* Kate Diestra

---

**Fecha de entrega:** 03-abr-2023 10:22p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2055268054

**Nombre del archivo:** KATE\_DIESTRA\_2-04-2023.doc (4.28M)

**Total de palabras:** 20473

**Total de caracteres:** 118163

<sup>6</sup>  
**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO**

**BENEDICTO XVI**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERIA**



**HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN  
ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VICTOR RAUL HAYA  
DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022**

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

**AUTOR:**

**Kate Suzette Diestra Tinoco**

**ASESORA:**

**Mg. Rosa Blas Evangelista**

<sup>6</sup>  
**TRUJILLO -PERÙ**

**2023**

## **AUTORIDADES**

**Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte**

**Gran Canciller y Fundador**

**Dr. Luis Orlando Miranda Díaz**

**Rector**

**5**

**Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo**

**Vicerrectora Académica**

**Dra. Anita Jeanette Campos Marquez**

**Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud**

**5**

**Dr. Francisco Alejandro Espinoza Polo**

**Vicerrector de Investigación**

**5**

**CPC. Alejandro Carlos García Flores**

**Gerente de Administración y Finanzas**

**Dra. Teresa Sofía Reategui Marín**

**Secretaria General**

**CONFORMIDAD DEL ASESOR**

## **DEDICATORIA**

A Dios por protegerme cuando necesito de Él para seguir fuerte y mejorando como Persona y futura profesional, motivándome a concluir lo estimado y conseguir lo que anhelo con el corazón.

A mis padres y familia por instruirme a perseverar en la vida, por mis sueños y gracias por formarme con disciplina y valores que me ayudaron a llegar hasta aquí.

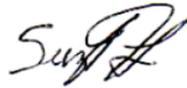
## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a la Universidad y a su equipo que la conforma ya que ellos me enseñaron a darle un valor a los estudios y a superarme para ser mejor ciudadana.

A mis Maestros de la Escuela de Enfermería, quienes me instruyeron con muchos valores y profesionalismo, siempre los recordaré.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Kate Suzette Diestra Tinoco, con DNI 70476816, Bachiller en Enfermería perteneciente a la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, certifico que he ejecutado todos los procedimientos académicos y administrativos emitidos por la Facultad de Ciencias de la Salud, para la creación y presentación de este trabajo de investigación titulado: Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022, constituye unas 64 páginas. De igual manera, garantizo que los fundamentos teóricos están sustentados en las referencias bibliográficas, dado un menor porcentaje de omisión involuntaria en el manejo de las citas de los autores, lo cual es todo nuestro deber. La Universidad Católica de Trujillo acepta la proporción de semejanza o coincidencia, que se dice es del 20%.



## **LOCALIDAD**

- Departamento: La Libertad.
- Provincia: Ascope.
- Distrito: Magdalena de Cao.

## ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. METODOLOGÍA.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1. Objeto de Estudio.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2. Población Muestra .....</b>	<b>16</b>
<b>2.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....</b>	<b>17</b>
<b>2.4 Análisis de información. ....</b>	<b>18</b>
<b>2.5. Aspectos Éticos en Investigación.....</b>	<b>20</b>
<b>III. RESULTADOS.....</b>	<b>21</b>
<b>I.V. DISCUSION.....</b>	<b>24</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>28</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>29</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>30</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>35</b>
Anexo 1: Instrumentos de Recolección de la información.....	35
Anexo 2: Validez y Confiabilidad del Cuestionario.....	36
Anexo 3: Evaluación de Confiabilidad.....	38
Anexo 4: Instrumentos del IMC/EDAD y riesgo de enfermar según P.A.B de los adolescentes .....	43
Anexo 5: Consentimiento Informado.....	46
Anexo 6: matriz de consistencia .....	48
Anexo 7: cuadro de operacionalización de variables .....	49
Anexo 8: artículo científico .....	51

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1: RELACION DE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022.....	21
TABLA N° 2: HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022.....	21
TABLA N° 3: ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022.....	22
TABLA N° 4: RIESGO DE ENFERMAR SEGÚN PERIMETRO ABDOMINAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022.....	23

## RESÚMEN

La actual investigación tiene el título, “hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022”. El objetivo planteado fue determinar la influencia de los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022. Es una investigación de tipo no experimental, con diseñada correlacionalmente, de corte tipo transversal y aplicada. Se utilizó el método estadístico, metodología cuantitativa, variables descriptivas. La muestra son los integrantes de la población que cumplieron los criterios de inclusión (100 adolescentes del centro educativo antes mencionado), se utilizó como instrumento un cuestionario que evalúa ambas variables. Los resultados manifestaron que 86 estudiantes (86%) tienen un estado nutricional normal; mientras que ningún estudiante (0%) se encuentra en delgadez severa, delgadez u obesidad respectivamente, en cuanto a los hábitos alimenticios (72%) tienen regulares hábitos alimenticios, mientras que solo 2 de ellos (2%) tienen malos hábitos alimenticios. Por lo que se determina que no existe influencia significativa entre hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, considerando que el valor de  $p=0.592$  lo que consiente rechazar la hipótesis alternativa y aceptar la hipótesis nula; concluyendo con un 95% de confianza que no hay relación entre los Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

### PALABRAS CLAVE:

Adolescentes, estado nutricional, hábitos alimenticios

## ABSTRACT

The present research is entitled eating habits and nutritional status in adolescents of the educational center Víctor Raúl Haya de la Torre Ascope Province, 2022. The objective was to determine the influence of eating habits and nutritional status in adolescents of the educational center Víctor Raúl Haya de la Torre Ascope Province, 2022. It is a non-experimental research, with cross-sectional and applied correlational design. The statistical method was used, quantitative methodology, descriptive variables. The sample belongs to the population members who satisfied the inclusion criteria (100 teenagers from the aforementioned educational centre, and a questionnaire on eating habits and nutritional status was used as an instrument. The results showed that 86 students (86%) have a normal nutritional status; while no student (0%) is severely thin, thin or obese respectively, as for eating habits (72%) have regular eating habits, while only 2 of them (2%) have bad eating habits. Therefore, it is determined that there is no significant influence between eating habits and nutritional status in adolescents of the Víctor Raúl Haya de la Torre Ascope province Educational Center, considering that the value of  $p=0.592$  allows rejecting the alternative hypothesis and accepting the null hypothesis; concluding with 95% confidence that there is no relationship between Eating Habits and Nutritional Status in the Adolescents of the Víctor Raúl Haya de la Torre Ascope Province Educational Center, 2022.

### KEYWORDS:

Adolescents, nutritional status, eating habits

## I. INTRODUCCIÒN

La alimentación ha sido una importante necesidad dentro de la evolución siendo importante en la buena salud y confort de la existencia humana, sin embargo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el pasar del tiempo los hábitos alimenticios han cambiado mucho, mediante su difundir de medios de comunicación, la carencia de políticas de soporte en sectores, procesamiento y comercialización de los alimentos, cambios socioculturales, el incremento de la ingestión de suministros con alto porcentaje calórico de fácil accesibilidad; por lo que en la actualidad se ha incrementado en las diferentes fases de vida el predominio de obesidad y enfermedades crónicas. En las naciones en desarrollo la transición alimentaria nutricional ha sido rápida por lo que existe la desnutrición y sobrepeso (1).

Según la OMS, la salud es más que solo la no presencia del malestar o discapacidad, sino también una condición de pleno confort corporal, psicológico y social (2). En el ámbito del fomento de la salud, ésta se ha considerado no como una condición abstracta, sino como un intermedio para alcanzar un objetivo, como un medio que consiente a los individuos llevar una vida financiera, social y personalmente productiva (3).

Por otro lado, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) define el término "hábitos alimentarios" como la agrupación de convenciones que determinan la manera en que las personas y las comunidades escogen, acondicionan y consumen las provisiones, sujeto a disponibilidad de alimentos, el grado de conocimiento alimentario y el ingreso a los mismos (4). Por otro lado, la OMS precisa a la nutrición como la causante por el cual los alimentos contienen nutrientes y estos cubren todas las necesidades a nivel permitiendo el desarrollo adecuado de sistemas y equipos para dotar a las personas de la resistencia física suficiente para las actividades cotidianas (5).

La OMS concreta que la adolescencia corresponde a la etapa o fase del desarrollo que tiene lugar entre los diez y los diecinueve años, posterior de la infancia y atrás de la edad adulta (6). Esta etapa de la vida se determina por un apresurado desarrollo con un gran aumento tanto de la estatura como de la masa corporal como resultado de un aumento del cincuenta por ciento de la masa esquelética, una duplicidad de la masa muscular en los varones y un acrecentamiento de los órganos intrínsecos y del volumen sanguíneo (7).

<sup>16</sup> El índice de masa corporal (IMC), se obtiene al fraccionar el peso de un individuo en kilogramos, multiplicado por el cuadrado de su estatura en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), es una directriz básica de la correspondencia entre peso y estatura (8). A este respecto, la OMS fomenta la aplicación de los nuevos juicios de referencia, que indican que todos los individuos de todas las regiones a nivel mundial cuentan con el mismo potencial de desarrollo si tienen una buena ingesta de alimentos (9).

Los adolescentes podemos consignarlos como parte de un subconjunto de tipo saludable de ciertas poblaciones; no obstante, el fortalecer su desarrollo en cuanto su salud, les puede permitir pasar una vida de adulto con más capacidades para el servicio a sus comunas de una condición activa, estimulando todo el crecimiento de tipo económico. También, adquirir comportamientos poco saludables a una edad temprana conlleva importantes problemas de salud en la edad adulta (10). Por otro lado, la OPS dio a conocer en 21 países de América demostraron que entre el 10 al 20% de los estudiantes a veces pasan hambre por no haber suficiente comida en el hogar.

Así mismo, la OMS refiere que, en el año 2021, se estimó que al año fallecen 1,1 millones de adolescentes, se considera que las primordiales causas de deceso son los accidentes a causa de los carros y/o medios de transporte terrestre, violencia interpersonal y el suicidio (11). Otros peligros que comienzan en la infancia y la adolescencia son la mala ingesta de alimentos y la privación de ejercicios corporales, así como los abusos sexuales (12).

Por otro lado, se dice que el 50% de las enfermedades psicológicas de los adultos comienza antes de los 14 años. Los trastornos alimentarios como la bulimia, así como la anorexia nerviosa suelen manifestarse en la juventud y a los inicios de años de la edad adulta. Estos trastornos se caracterizan por patrones alimentarios aberrantes y obsesión por

la comida, así como, en la generalidad de los casos, por la forma corporal y el peso. La anorexia nerviosa está relacionada con una alta tasa de mortalidad que algún otro trastorno psicológico, ya sea por problemas médicos o por suicidio (13).

Además, la Oficina Regional para América Latina y el Caribe (UNICEF) en América Latina y el Caribe, se confirmó que la prevalencia de adolescentes y niños con sobrepeso aumente para 2021. En este momento, se cree que por lo menos tres de cada diez niños y adolescentes de cinco hasta diecinueve años tienen sobrepeso en Latinoamérica (14). Por ello la (F.A.O.) asegura que la obesidad se ha cambiado y se convierte ahora en una epidemia que está creciendo en países de todos lugares incluyendo sus sociedades (15).

Así mismo, adolescentes incluyendo jóvenes conjuntamente forman una labor importantísima en toda sociedad, formando el 30% de la población de América del sur y caribeña. Así también las Fuentes del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), dieron a conocer que a nivel de Perú el 29% de los individuos come comida procesada al menos una vez a la semana, y en lo que respecta a las frituras, el 50% de los peruanos consume la cantidad mínima de fibra en su dieta. El 87,1% las come con frecuencia, mientras que el 20,2% de los peruanos y el 33,6% de los que viven en la sierra consumen sal en exceso (16).

Cabe destacar que según la Encuesta de Demografía y de la Salud en el entorno Familiar (ENDES) 2021, en la región La Libertad, la prevalencia de anemia en damas de 15 a 49 años, fue de 19,9% presenta anemia. Por otro lado, el INEI en su publicación titulada Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles del 2021, según un estudio reciente, el 19,8% de los adultos de la zona de Libertad que se sometieron a una prueba de tensión arterial alta y fueron diagnosticados padecían hipertensión arterial. Por otra parte, los mayores de 15 años con sobrepeso tienen más posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares, en la región fue de 38,9%. Así También el predominio de la obesidad entre los mayores de 15 años era del 28,5%. Por otro lado, en el caso de obesidad, diabetes mellitus e hipertensión entre los mayores de 15 años con al menos una comorbilidad en la zona era mucho mayor de 49,5% (17).

En la actualidad a nivel mundial se ha observado que existen factores personales, institucionales y socioculturales que hacen que los adolescentes tengan malos hábitos alimenticios considerándose una problemática, situación no diferente a la realidad de los adolescentes en la jurisdicción de Magdalena de Cao, situado en al norte de la costa peruana, en Ascope provincia, departamento de La Libertad. Teniendo en cuenta la actual problemática de los inadecuados hábitos nutricionales, el comer alimentos no aportantes de nutrientes (chatarra) que forman parte de las preferencias de los adolescentes, práctica de hábitos de vida poco sanos, el sedentarismo relacionado a los aparatos tecnológicos, la escasa promoción de los buenos hábitos alimenticios, que resultan en el ser humano enfermedades de obesidad y sobrepeso (17).

Bajo este contexto, está la necesidad de conocer sobre los hábitos alimenticios de los adolescentes que resulta conveniente y necesario para recabar información en la población, la misma que permitirá analizar e identificar datos como marco referencial de conocimientos para incluir acciones de mejoramiento y futuros trabajos de investigación.

Por lo tanto, esta investigación se argumenta porque permite identificar los problemas en cuanto a hábitos alimenticios en adolescentes en la localidad de Magdalena de Cao y analizar la relación con el estado que se encuentra nutricionalmente, para lo cual resulta fundamental hacer un seguimiento al estado nutricional del adolescente debido a la predisposición de la inseguridad alimentaria, la que está directamente relacionada con el acceso a buenos alimentos, la pobreza en la localidad, la inequidad, los bajos salarios de la población económica activa, además la falta de educación y los inadecuados estilos de vida entre otros (17).

Así mismo permite, establecer ideas que puedan aportar soluciones, aumentando las posibilidades en la previsión de enfermedades no transmisibles en un futuro, a nivel del sector Salud y el Municipio del distrito, así como referencia para poder implementarse mediante políticas que logren abordar la problemática de los inadecuados hábitos alimenticios y ejecutar cambios pertinentes, empleando métodos y estrategias que permitan la mejora de salud en cuanto a los hábitos alimenticios del adolescente (17).

Frente a lo descrito resulta la siguiente interrogante ¿Cuál es la relación entre los

hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022?

Por consiguiente, se plantea las siguientes hipótesis:

H1. Si existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

H2. No existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

Así mismo se planteó el subsiguiente objetivo general: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

Así también se planteó los objetivos específicos:

Identificar los hábitos alimenticios en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

Identificar el estado nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

Identificar riesgos cardiovasculares y enfermedades metabólicas según perímetro abdominal en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

Existen investigaciones conceptuales en los diferentes niveles como lo son a nivel internacional, donde Zambrano R. En su investigación “Patrones alimentarios pandémicos entre adolescentes de trece a diecinueve años en el centro de salud de Junín.”, realizado en Ecuador; 2021. En su estudio descriptivo, correlacional, en una población de 200 adolescentes, el tipo de alimentos ingeridos por los adolescentes durante la pandemia se consideró aceptable en un 46%, malo en un 29,50% y bueno en un 16% (18).

Yépez A. En su indagación “Valoración de la etapa nutricional para la detectar enfermedades de tipo crónicas intransmisibles en adolescentes de la localidad de El Juncal Imbabura Ecuador, 2019”, realizado en Ecuador; 2019. En su estudio descriptivo correlacional, en 74 adolescentes, se obtuvo que los principales resultados indican que el

18,9% de adolescentes tienen sobrepeso y obesidad, además que el 91,9 % de individuos presento riesgo cardiovascular bajo y solo el 8.1% alto y muy alto (19).

Quintana R y Lapo A. En su investigación “Estado de nutrición medido por antropometría y hábitos de consumo de tipo alimentarios en relación con el desempeño académico en adolescentes.”, realizado en Ecuador; 2018. En su investigación descriptiva correlacional de 180 adolescentes de un colegio mixto, se determinó que el IMC para la edad era normal en la totalidad de los chicos; la mitad eran chicas; los hombres estaban el doble de gordos y tenían un nivel nutricional insuficiente; las mujeres eran más delgadas. Los varones presentaban un nivel nutricional inadecuado, mientras que las niñas eran en su mayoría de estatura normal. Muchos individuos tenían malos hábitos alimentarios y más de la mitad presentaban indicadores antropométricos asociados a un rendimiento escolar satisfactorio (20).

Huerta P, Rozas K, Virginia M et al. En su investigación “Factores de riesgo cardiovascular en adolescentes de ascendencia aymara. Función de la occidentalización de la alimentación”, realizado en Chile; 2019. En su publicación descriptiva transversal, 94 adolescentes, Los resultados revelaron que el 57,40% de las mujeres con desnutrición excesiva presentaban un 41%; riesgo cardiovascular según el perímetro de la cintura (CC) un 55,2%; triglicéridos alterados un 89 % y colesterol total alterado un 52,6%. En un estudio dietético se observó que el 71,7% de las encuestadas seguían una dieta hipercalórica, el 69,8% una dieta hiperglucémica y el 45,5% una dieta hiperlipidémica (21).

Calderón A, Marrodán D, Villarino A, et al. En su estudio “Evaluación hábitos alimentarios, estado de tipo nutricional y preferencias de una población de niños y adolescentes (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid.”, realizado en España; 2019. En su estudio descriptivo transversal en 1.939 escolares de centros escolares entre 7 y 16 años. Se observó que las tasas de aumento de peso eran dominantes, t en la localidad de tipo infantil como en la de tipo adolescente. Es preciso mencionar que, la obesidad abdominal de acuerdo con el CTI simboliza una proporción mayor que la obesidad total diagnosticada según IMC (obesidad total+ sobrepeso según el IMC: 27,23%; y el CTI: 35,17%) (22).

Así también existen investigaciones conceptuales a nivel nacional donde Ruiton J. En su

estudio “Patrones alimentarios y estado nutricional de adolescentes que asisten a un colegio público de Lima Metropolitana”, realizado en Perú; 2020. En su estudio cuantitativa correlacional, en 120 adolescentes de un centro educativo de Lima Metropolitana, el 66,67% de los alumnos presentaba un nivel poco saludable, mientras que el 33,3% presentaba uno saludable; el 45,8% mostraba uno regular en sus hábitos, el 33,30% malos tipos de alimentación, y sólo el 20,8% presentaba un buen nivel, según la encuesta; el 30% de su IMC indicaba sobrepeso, el 14,2% presentaba obesidad, y el 3,3% se encontraba delgado (23).

Córdova C, Dhannyk C. En su investigación “Prácticas alimentarias y estado nutricional de los alumnos de secundaria Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura, 2019”, realizado en Perú; 2021. En su tesis descriptiva y correlacional, en una muestra de 69 estudiantes, la correlación entre hábitos alimentarios y estado nutricional manifestó un índice de (0.162), lo que indica una correspondencia positiva muy baja; en consecuencia, se admite la hipótesis nula y se refuta la general (24).

Lipa L, Geldrech P, Quilca Y, et al. En su investigación “Influencia de la posición socioeconómica y las prácticas alimentarias en el estado nutricional de los escolares del sur del Perú, 2021”. En su estudio transversal-descriptiva-analítica, en 286 escolares del nivel secundario, según IMC, el 15,73% de los escolares con sobrepeso tenía un estado nutricional normal, mientras que el 4,55% presentaba obesidad. Por otra parte, se demostró que los hábitos alimentarios de los alumnos eran: 1,40% "muy buenos", 72,38% "buenos", 4,20% "regulares", 17,13% "malos" y 4,90% "muy malos" (25).

Gardí P, Bustamante L, Medina J. En su proyecto “Relación entre hábitos alimentarios y obesidad adolescente”, realizado en Perú; 2019. En su estudio descriptivo transversal, en una muestra de 82 jóvenes, se descubrió que el 37,8% eran obesos, el 21,9% estaba con sobrepeso y el 39,02% tenían un peso en condición normal. Predominaban las prácticas dietéticas poco saludables (26).

Moya E. En su investigación <sup>3</sup> "Relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S Esther Roberti Gamero de Abancay - 2019", realizado en Perú; 2019. En su estudio descriptivo, en 50 estudiantes, los tres alimentos más consumidos diariamente son el pan (66,9%), las patatas (62,8%) y el azúcar moreno (56,1%). En cuanto a el movimiento físico, el 43,9% de la población tiene un nivel deficiente. Según el IMC/E, el 73,6% de los individuos tenían un estado nutricional saludable. El 87,2% tenía bajo riesgo de enfermedad cardiovascular (27).

A nivel local donde de Mera D. En su indagación <sup>10</sup> "La asociación <sup>2</sup> entre los estilos de vida de los estudiantes y su salud <sup>23</sup> nutricional en la I.E Marcial Acharan y Smith - Trujillo.", realizado <sup>10</sup> en Perú; 2019. En su estudio descriptivo, correlacional, en 61 <sup>10</sup> estudiantes de <sup>10</sup> ambos sexos, la colectividad de los hábitos de los alumnos no era saludables, y sólo el 24,10% tenía un <sup>10</sup> estilo de vida sano. En cuanto al <sup>10</sup> estado nutricional, se determinó <sup>10</sup> que, según el IMC, el 0% de los alumnos examinados tenía un peso inferior al normal, el 50% presentaba un estado normal, el 25,9% tenía sobrepeso y el 8,6% era obeso (28).

<sup>29</sup> Abanto N, Mendoza L. En su investigación "Relación entre prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes del Colegio Seminario Miguel Grau, Salaverry, 2019" realizado en Perú; 2019. En su estudio descriptivo, correlacional, en 168 adolescentes de 12 a 17 años, se obtuvo que 59.5% de adolescentes entre 12 a 14 años, el 80.3% tiene malas prácticas alimentarias, mientras que el 19.7% tiene buenos hábitos; en cuanto a la situación nutricional, el cuarenta y seis por ciento es normal, el treinta y siete por ciento tiene sobrepeso, el nueve por ciento está desnutrido y el siete por ciento es obeso. En cuanto al estado de ambas variables, el 37.5% tienen prácticas alimentarias poco saludables y un estado nutricional normal, el treinta y uno por ciento tienen sobrepeso, el siete con una décima por ciento están desnutridos y el 4.2% son obesos, mientras que el 8.9% de los que tienen prácticas alimentarias saludables con un estado nutricional normal, el 6 % tienen sobrepeso y el dos y cuatro décimas por ciento están desnutridos y son obesos (29).

Pérez A. En su publicación "Relación entre el estado dietético y la escoliosis en alumnos de Trujillo.", realizado en Perú; 2019. En su estudio descriptivo, correlacional, entre los 411 alumnos que cumplían los juicios de inserción, el 59,1% (243 alumnos) tenía sobrepeso, mientras que el 24.8% presentaba un estado nutricional estándar. El 30.7% tenía

escoliosis (126 escolares). El 64,3 % de los pacientes con escoliosis (81 escolares) y el 56,8 % de los casos sin escoliosis tenían sobrepeso (162 escolares) (30).

Asunción G. En su investigación “Características del consumo de desayuno en los estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo - sede Huamachuco”, realizado en Perú; 2021. En su estudio descriptivo, correlacional, el 72% de los 258 estudiantes de entre 18 y 24 años declararon desayunar a diario, de los cuales el 84,4% desayunaba en casa y el 60% desayunaba con su familia. Los refrescos más adquiridos y degustados en el desayuno matutino en que se efectuó el estudio fueron la avena (cincuenta y uno con 8 décimas por ciento y la quinua (veinticuatro y nueve décimas por ciento). Los huevos son la fuente de proteínas más consumida (treinta y dos por ciento) seguidos del queso (diecinueve por ciento). Únicamente el nueve por ciento de los participantes disfrutó de un desayuno de "regular calidad", mientras que el 58.2% tuvo una comida de "mejor calidad" y el 32.5% un desayuno de "baja calidad" (31).

Cuadra M, Timaná D, Gutiérrez H, et al. En su averiguación “Hábitos alimentarios de los estudiantes de ingeniería de una universidad peruana de Trujillo.”, realizado en Perú; 2021. En su estudio descriptivo, observacional, en 427 estudiantes de ambos sexos , no existe correlación entre los patrones alimentarios y el IMC de los alumnos, ya que el 53,4% no come a horas fijas, el 4,4% sólo hace hasta dos comidas al día y el 89% consume de tres a cuatro comidas diarias., El IMC de los alumnos de ingeniería se encuentra dentro de la condición normal, pero existen importantes disparidades entre sexos. Sólo el 21,8% de los estudiantes tenían hábitos alimentarios saludables, con variaciones considerables según el sexo, el 24,1% de los hombres y el 18,8% de las chicas (32).

Para Virginia Henderson el ser humano debe cubrir ciertas necesidades, para ello define las 14 necesidades fundamentales del individuo, que corresponden a los componentes de los cuidados de enfermería, incluyen "comer y beber lo suficiente", que es la segunda de estas demandas. Esto define la capacidad del individuo para beber, masticar y tragar. Del mismo modo, uno debe tener hambre y ser capaz de absorber suficientes nutrimentos para atesorar la energía necesaria para desenvolver sus actividades (33).

Francisco Grande Covián, precisa la alimentación como el procesamiento a través del cual obtenemos del mundo externo una secuencia de componentes de la dieta que son cruciales para nuestra nutrición. En consecuencia, alimento es todo producto o artículo que, al ser ingerido, suministra componentes digeribles que desempeñan una ocupación nutritiva en el organismo (34).

Así también, Francisco Grande Covián; la nutrición se define como los procesos mediante el cual una persona ingiere, absorbe, convierte y emplea los componentes incluidos en los alimentos para alcanzar objetivos vitales como proporcionar energía para el sostenimiento de ocupaciones y actividades, proporcionar medios para desencadenar un aumento corporal, desarrollo, y reparación de las estructuras del cuerpo y para la procreación, proporcionar sustancias químicas adecuadas para controlar los métodos metabólicos y disminuir el riesgo de padecer ciertas enfermedades (35).

Por otro lado, según Javier Aranceta Bartrina menciona que las variables que afectan en la elección de alimentos logran dividirse en tres categorías: aspectos biológicos, en los que los alimentos tienen prioridad biológica para satisfacer las necesidades nutricionales; consideraciones psicológicas; e influencias ambientales. Entre los elementos biológicos que determinan el comportamiento alimentario se encuentran los estímulos sensoriales, las necesidades nutricionales y la genética (36).

Así mismo hay elementos que influyen en las agrupaciones sociales, que son agentes externos que, junto con el entorno, configuran las elecciones alimentarias de las personas. Las tradiciones, los valores y los símbolos son influencias culturales y sociales que repercuten en los comportamientos alimentarios. Los factores culturales no sólo influyen en el tipo de comida, sino también en sus métodos de preparación, la manera de comerla y la distribución de los horarios de las comidas. Los elementos que afectan a los grupos sociales se clasifican en aspectos sociales y culturales, donde la dieta de una persona viene definida por su ambiente social (36).

Por otra parte, la adolescencia, Según la FAO, este espacio de la vida se determina por trascendentales transformaciones sentimentales, intersociedades y fisiológicas. En este último caso, la nutrición es de suma importancia, ya que las necesidades nutricionales se

elevan en respuesta a estos cambios, y es crucial garantizar un suministro suficiente de tipo energético y nutricional para las no carencias que puedan dar lugar a modificaciones y afecciones de la salud. La adolescencia es una de las fases de enormes cambios, durante la cual muchos individuos adoptan hábitos y tradiciones beneficiosos o perjudiciales para su vida (37).

Además, el Instituto Nacional de la Salud (NIH) recomienda que los adolescentes de entre 15 y 17 años ingieran un total de 2.300 Kcal procedentes de las distintas categorías dietéticas, según el tiempo de comida, deben ser desayuno un promedio de 460 Kcal, media mañana, almuerzo 920 Kcal, media tarde 230 Kcal y cena un promedio de 690 Kcal (38).

Así mismos autores como Carmen Cuadrado Vives y Beatriz Beltrán de Miguel, según los informes, las comidas familiares se citan a menudo como un factor que contribuye a evitar diversos problemas de salud. Desde la perspectiva nutricional, comer en familia suele relacionarse con una dieta más equilibrada y de mejor calidad, así como con beneficios específicos en el estado nutricional y de salud de quienes comen en familia, principalmente niños y adolescentes, que son más delicados. Además, aunque se necesitan más pruebas, los estudios empiezan a indicar una probable relación entre la periodicidad de las comidas familiares y el mantenimiento de un peso corporal adecuado, lo que confiere a este factor una importancia singular en la previsión de la obesidad (39).

En este contexto, el fomento de las comidas familiares y compartidas es una táctica de salud pública que demanda la ejecución de intervenciones preventivas determinadas encaminadas a aumentar la calidad y la frecuencia (tipos de alimentos ofrecidos, tamaño de las fracciones, entorno en el que se sirven) de las comidas familiares (39).

Por otro lado, la UNICEF, las dietas ricas en comida rápida y alimentos poco saludables y pobres en verduras y otras fuentes vegetales pueden provocar un exceso de calorías e insuficiencias nutricionales que perjudican no sólo al sistema inmunitario, sino también a otros sistemas corporales y, en la cuestión de los niños y adolescentes, a su crecimiento y desarrollo. Estas dietas contribuyen a la propagación de enfermedades crónicas como las enfermedades las cardiovasculares y diabetes (40).

Además, como recomendaciones de la Guía Alimentarias para la Población Peruana, refiere que Consumir una cantidad excesiva de azúcar acrecienta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad (41). Según la OMS, se ha señalado que el consumo de alimentos y bebidas azucarados es una fuente importante de calorías innecesarias para la población en general. Numerosos productos, como las gaseosas, los zumos y refrescos azucarados, la bollería y los dulces, contienen niveles excesivos de azúcar (42).

De acuerdo con la OMS la ingesta de azúcares debe limitarse a menor porcentaje del 10% de los requerimientos energéticos de tipo diario total. Esta cantidad diaria es comparable a 10 cucharadas soperas. Consumir estos productos en exceso contribuye a la obesidad y acrecienta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes (42).

Por otro lado, los grupos de alimentos según los requisitos nutricionales publicado por la F.A.O se encuentran las proteínas, que son enormes moléculas de aminoácidos presentes en las comidas de origen vegetal y animal. Son los elementos estructurados primarios de tejidos y células. Son fundamentales para el desarrollo, crecimiento y conservación del organismo, así como para la reparación y sustitución de tejidos desgastados o lesionados y la producción de enzimas metabólicas y digestivas. También son un componente necesario de algunas hormonas (43).

Los hidratos de carbono son las primordiales fuentes de energía para la colectividad de la población internacional. Los hidratos de carbono tienen una amplia variedad de efectos funcionales vitales para la salud humana. Los carbohidratos en la dieta de las personas están presentes en forma de diferentes azúcares y almidones (43).

Del mismo modo, las grasas alimentarias incluyen todas las grasas y aceites comestibles, independientemente de su origen animal o vegetal. Están compuestos primariamente de triglicéridos, que consiguen separarse en glicerol, hidrógeno, oxígeno y cadenas de carbono denominadas ácidos grasos. Estos lípidos están compuestos principalmente por ácidos grasos, que son fuente esencial para la producción de energía y los procesos metabólicos y estructurales. Las importantes fuentes de ácidos grasos insaturados fundamentales de las series n-3 y n-6 son los aceites vegetales y aceites de pescado

proporcionalmente (43).

La categoría de las vitaminas está formada por compuestos orgánicos que se hallan en los suministros de origen vegetal y animal. Se necesita una mínima proporción de vitaminas para un desarrollo y unas funciones corpóreas óptimas. Las vitaminas D, A, E, C y K, junto con la vitamina B12, la biotina, la tiamina, niacina, el folato, la vitamina B6, el ácido pantoténico y la riboflavina, son esenciales para la salud humana (43).

La última categoría son los minerales, presentes tanto en plantas como en animales. Estos elementos pueden encontrarse en varios tejidos y producen reacciones químicas. El calcio, el potasio, el fósforo, el hierro, el sodio, el azufre, el magnesio y el cloro se consideran nutrientes esenciales para una buena salud. Algunos elementos minerales de la dieta humana son necesarios en cantidades ínfimas para las funciones metabólicas y se denominan "oligoelementos fundamentales". Existen varios oligoelementos, pero el yodo y el zinc revisten especial importancia para la salud pública (43).

Además, la FAO define la fibra alimentaria como todos los componentes de los alimentos vegetales que el organismo no puede digerir ni absorber; el organismo no la digiere. Esto implica que sale del organismo prácticamente intacta tras pasar por órgano gástrico, el intestino delgado y el colon. Mejora la salud intestinal, absorbe el agua para aumentar el tamaño de las heces y mejora su consistencia, contribuyendo a combatir el estreñimiento y las enfermedades relacionadas con esta disfunción, incluido el cáncer de colon. Además, favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas que mantienen el equilibrio y la función intestinal. Está presente sobre todo en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres (44).

Según el INS, el Ministerio de Sanidad sugiere consumir entre seis y ocho vasos de H<sub>2</sub>O de forma diaria para no lograr una deshidratación provocada por el aumento del calor. Unas cantidades adecuadas de agua contribuyen al mantenimiento de un sistema digestivo sano, a la prevención del estreñimiento, al aporte de nutrientes a las células del organismo, a la regulación de la expulsión de residuos mediante la oxigenación del cerebro y la orina (45).

Existen diferentes criterios para definir la etapa de vida adolescente, sin embargo, a escala nacional, se define al adolescente como una persona de entre 12 y 17 años, 11 meses y 29 días. Es una época de fuertes cambios corporales, sociales y psicológicos que comienza con la pubertad y termina con la consecución de las cualidades biológicas, físicas y psicológicas de los jóvenes (45).

A nivel mundial se han establecido métodos de valoración nutricional, para ello a nivel del Ministerio de Salud guía para la evaluación nutricional antropométrica de los adolescentes, admitida mediante Resolución Ministerial 283-2015/Minsa, las escalas de evaluación nutricional recomendadas por la OMS, de aplicación e interpretación sencillas, incluyen las categorías de evaluación nutricional (46).

La estimación o evaluación nutricional antropométrica es la designación del estado de un humano de forma nutricional del adolescente mediante la obtención de medidas de peso, talla, perímetro abdominal y otros datos antropométricos. Las recomendaciones también definen terminología como estado nutricional, que la situación del estado de salud de un individuo como consecuencia de su alimentación, estilo de vida, nutrición, circunstancias de su sociedad y problemáticas en cuanto a salud (46).

La evaluación nutricional permite identificar diferentes estados, tales como obesidad, la cual es una patología metabólica diferenciada por una cantidad excesiva de lipocitos o células adiposas en el cuerpo. Cuando el IMC para los años es superior a +2 desviación estándar (DE) de la población de referencia en adolescentes, se determina obesidad (46).

Así también tenemos el sobrepeso es una categorización de evaluación nutricional que denota una masa corporal superior a la normal. En los adolescentes, se mide por IMC para la edad superior a 1 DE e inferior a 2 DE la población de referencia, mientras que el riesgo nutricional es la posibilidad de desarrollar enfermedades o problemas médicos debido a la desnutrición o a malos hábitos o comportamientos alimentarios (46).

Como herramienta de evaluación nutricional, tenemos el IMC, que es la relación entre

el peso de una persona y su estatura al cuadrado. A menudo se denomina índice de Quetelet, y su fórmula es:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m}^2\text{)}$ .

Así también, tenemos como otro método a la medida del contorno abdominal que consiste en medir el perímetro abdominal para evaluar el riesgo de adquirir patologías de tipo crónicas de no transmisibilidad, como: diabetes, las enfermedades de tipo cardíacas y otras. En cambio, la desviación estándar (DE) es una medida de tipo estadística de dispersión que evidencia cuánto se desvía un resultado de la media (46).

Y también el IMC según la Edad (IMC/Edad) es el indicador que se obtiene al conferir el IMC del paciente con el IMC referencial oportuno a su edad; admite valorar las escalas de normalidad, delgadez, obesidad y sobrepeso (46).

## 5 II. METODOLOGÍA

### 2.1 Objeto De Estudio

Población:

Adolescentes del tercer grado, cuarto grado, quinto grado de educación secundaria del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre del distrito de Magdalena de Cao de la provincia de Ascope.

### 2.2 Universo Muestral:

La investigación incluyó a 100 adolescentes de los grados tercero, cuarto y quinto del programa de educación secundaria de la Institución Educativa Estatal.

Criterios de inclusión:

- Escolares de 3ro a 5to grado de secundaria.
- Escolares de ambos sexos.
- Escolares que hayan tomado la decisión de participar en el estudio y donde los padres hayan aceptado la participación de sus hijos y firmado el Consentimiento Informado (anexo 2).

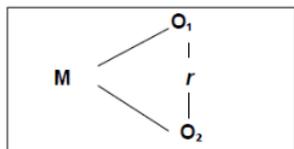
Criterios de exclusión:

- Escolares que presentaron enfermedades crónicas declaradas.
- Escolares que no pertenezcan de 3ro a 5to grado de secundaria.
- Escolares que hayan tomado la disposición de no participar en el estudio y donde los padres no hayan aceptado la participación de sus hijos y firmado el Consentimiento Informado.

Diseño de Investigación:

Se trata de un diseño correlacional, ya que indaga si existe relación entre dos o más variables dentro de la misma unidad de investigación o personas objeto de estudio (58).

Esto se esquematiza a continuación:



Donde:

**M** : 100 adolescentes del centro educativo V.R. H.T.

**O1**: variable Hábitos Alimenticios.

**O2**: variable Estado Nutricional.

**R** : la correlación entre ambas variables.

Tipo de investigación:

- Según la finalidad es aplicada porque se utiliza con el fin de resolver dificultades prácticas, en función de la situación.
- Según su característica es describe correlacionalmente, porque tiene como misión primordial la descripción de fenómenos y el conocimiento de la conexión entre dos o más variables o categorías en un ámbito determinado.
- Según su naturaleza es cualitativa porque se centra en la investigación del significado de los actos humanos y la existencia social.
- Según el alcance es transversal debido a que examina una característica del desarrollo de los temas en un momento determinado.
- Investigación orientada a la aplicación ya que la adquisición de conocimientos permite dar respuesta a problemas concretos.

### 2.3 <sup>8</sup> Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos:

Técnicas: se empleó la entrevista como recolección de datos, la observación para la utilización del instrumento y una encuesta conformada por preguntas coherente con las prácticas alimenticias, también se utilizó la técnica de valoración nutricional.

En la indagación se manejó un instrumento para la recopilación de información que se menciona a continuación:

Instrumento 01: Cuestionario sobre los Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022. (Anexo N°01).

Para evaluar el estado nutricional se utilizó los métodos del índice de masa corporal - IMC y medición PAB en los adolescentes.

Para la evaluación del peso, se empleó una báscula para adultos con una capacidad máxima de 220 kilos y graduaciones de 100 gramos. Se pidió al adolescente que se quitara el calzado y se colocara en el centro de la balanza con el peso repartido equitativo en ambos pies para poder leer el peso inmediatamente.

La estatura se midió con una cinta métrica con un rango de 1,46 a 1,80 metros, que se fijó a la pared. Se pidió a los adolescentes que se quitaran el calzado y se pusieran de pie con los pies juntos y los dedos apuntando al frente. Para calcular el IMC de los adolescentes se utilizó una calculadora y la tabla de evaluación nutricional antropométrica para adolescentes del género masculino y femenino.

Para realizar la medición del P.A.B se utilizó una cinta ergonómica con la cual se midió la circunferencia abdominal y se clasificó según los parámetros del perímetro abdominal en el varón o la mujer adolescente y el riesgo a enfermar, según las orientaciones técnicas para la evaluación antropométrica nutricional de los adolescentes.

#### 2.4 Análisis de la información:

Procedimiento de recolección de datos:

Durante la recopilación de datos para este estudio se evaluaron los siguientes factores:

Se notificó y solicitó permiso a los padres de cada adolescente del centro educativo donde se realizó el estudio, haciendo hincapié en la absoluta confidencialidad de los datos recogidos y de los resultados obtenidos a través de su participación.

Se consultó a la administración y a los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre sobre la fecha de aplicación del instrumento y su disponibilidad.

A todos y cada uno de los adolescentes del centro educativo se les administró la

prueba.

A cada adolescente se le dio a leer el material o las instrucciones de los instrumentos. El instrumento se administró en veinte minutos, y cada adolescente anotó sus propias respuestas en el centro educativo.

**Análisis y Procesamiento de los datos:**

Los hallazgos recogidos a partir de la ejecución de los instrumentos del estudio se documentaron en una base de datos de Microsoft Excel 2021 y SPSS versión 25 para Windows. Para validar la hipótesis se utilizó la Rho de Spearman, una prueba estadística que establece la asociación entre las variables de la investigación. El propósito de esta investigación era determinar la relación entre las variables, y los datos se procesaron y mostraron en tablas de frecuencias y porcentajes debidamente examinados y comprendidos.

**Validez:** Los instrumentos fueron validados por juicio de expertos, que fueron 2 profesionales de salud: Dra. María D. Pimentel Guadamos y Dr. Juan Manuel Morillo Horna, docentes de la Universidad Católica Benedicto XVI, ambos determinaron sus conclusiones en el instrumento. Al reconocer la mayor validez de estos datos, se incluyeron inmediatamente en la investigación.

**Confiabilidad:** Se verificó a través una prueba piloto a 20 adolescentes de la institución educativa "Miguel Grau Seminario" 81513, El instrumento fue establecida a través de la prueba de Alpha de Cronbach, resultando un coeficiente de confiabilidad de 0.639, concluyendo que el cuestionario presenta confiabilidad por consistencia interna y se puede aplicar a la muestra en estudio. Se utilizó la estadística descriptiva que va a describir los porcentajes y el coeficiente de Ro Spearman, determinando la relación entre las variables.

## 2.5. Aspectos Éticos en Investigación:

Preliminarmente se evaluaron los aspectos de tipo éticos de la investigación, tanto por el tema tomado como por la metodología empleada, así también para comprobación si las conclusiones también pudieran obtenerse se ajustaban a las normas éticas.

➤ Anonimato:

El cuestionario se envió a los adolescentes del colegio con la explicación de que la investigación sería anónima y los datos recogidos se utilizarían únicamente para este proyecto.

➤ Privacidad:

Todas las informaciones adquiridas en el actual estudio se mantuvieron confidenciales por lo cual se evitó exponerlas respetando la privacidad de los adolescentes, siendo relevantes exclusivamente por motivos de investigación.

➤ Honestidad:

Los adolescentes del colegio mencionado anteriormente fueron informados del objetivo de la investigación, cuyas conclusiones se presentan en este artículo.

➤ Consentimiento:

Tratamos exclusivamente con adolescentes del colegio, que se prestaron voluntariamente a participar en esta investigación. (Anexo N°02).

## RESULTADOS

**TABLA N° 1: RELACION DE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022.**

			Hábitos alimenticios			Total
			Malo	Regular	Bueno	
Estado nutricional	Normal	Recuento	2	62	22	86
		% del total	2,0%	62,0%	22,0%	86,0%
	Sobrepeso	Recuento	0	10	4	14
		% del total	0,0%	10,0%	4,0%	14,0%
Total		Recuento	2	72	26	100
		% del total	2,0%	72,0%	26,0%	100,0%

Fuente: Cuestionario Sobre los Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

r: -0.054

P:0.592

### Interpretación:

Al observar la correlación entre hábitos alimenticios y estado nutricional, se demostró que la mayoría de los alumnos (62%) tenía hábitos alimentarios saludables y un estado nutricional normal, mientras que ningún alumno se encontraba en las categorías de "mala alimentación" y "sobrepeso". Sin embargo, el resultado de  $p=0,592$  admite rechazar la hipótesis alternativa y aceptar la hipótesis nula, concluyendo con un 95% de confianza que no existe asociación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional de los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre.

**TABLA N° 2: HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022.**

Cod	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
1	Malo	2	2%
2	Regular	72	72%
3	Bueno	26	26%
Total		100	100%

Fuente: Cuestionario Sobre los Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

r: -0.054

P:0.592

**Interpretación:** Se encontró que 72 estudiantes (72%) tienen regulares hábitos alimenticios, mientras que solo 2 de ellos (2%) tienen malos hábitos alimenticios. De esta manera se puede inferir que los estudiantes de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope tienen regulares hábitos alimenticios.

**TABLA N° 3: ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022.**

Categoría		Sexo		Total	
		Masculino	Femenino		
Estado nutricional	Delgadez severa	Recuento	0	0	0
		% del total	0%	0%	0%
	Delgadez	Recuento	0	0	0
		% del total	0%	0%	0%
	Normal	Recuento	48	38	86
		% del total	48,0%	38,0%	86,0%
	Sobrepeso	Recuento	10	4	14
		% del total	10,0%	4,0%	14,0%
	obesidad	Recuento	0	0	0
		% del total	0%	0%	0%
	Total	Recuento	58	42	100
		% del total	58,0%	42,0%	100,0%

Fuente: Cuestionario Sobre los Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

r: -0.054

P:0.592

**Interpretación:** Se encontró que 86 estudiantes (86%) tienen un estado nutricional normal; mientras que ningún estudiante (0%) se encuentra en delgadez severa, delgadez u obesidad respectivamente. Lo que permite inferir que los alumnos de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope tienen un adecuado estado nutricional. Así también el género masculino predomina con 48 estudiantes (48%) respecto al estado nutricional normal; mientras que es el sexo masculino también el que predomina respecto al sobrepeso con 10 estudiantes (10%).

**TABLA N° 4: RIESGO CARDIOVASCULARES Y ENFERMEDADES METABOLICAS SEGÚN PERIMETRO ABDOMINAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022.**

Categoría		Sexo		Total	
		Masculino	Femenino		
Riesgo	Bajo	Recuento	38	37	75
		% del total	38%	37%	75%
	Alto	Recuento	18	3	21
		% del total	2%	2%	4%
	Muy Alto	Recuento	2	2	4
		% del total	2%	2%	4%
		Recuento	58	42	100
total		% del total	58,0%	42,0%	100,0%

Fuente: Cuestionario Sobre los Hábitos Alimenticios Y Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022  
 r: -0.054  
 P:0.592

**Interpretación:** Se observa en el cuadro respecto al Riesgo Cardiovascular y enfermedades metabólicas Según Perímetro Abdominal en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, que el 75% tiene bajo riesgo según PAB Y edad. así también el género masculino predomina con 18% alto riesgo, mientras que para ambos sexos solo 2% se ubican en muy alto riesgo.

### III. DISCUSION

La adolescencia es una etapa o fase donde hay mayor riesgo a desarrollar enfermedades concernientes con la alimentación; dado que los adolescentes no son consecuentes de la importancia que tiene la adecuada nutrición en la salud, por consiguiente los inadecuados hábitos alimenticios pueden repercutir en el crecimiento, desarrollo y a nivel cognitivo del adolescente, por otro lado en la edad adulta está el riesgo de enfermar; por lo expuesto anteriormente, se ha querido determinar la influencia de los hábitos de tipo alimenticio y el condicion nutricional en los adolescentes del centro educativo Provincia Ascope, 2022.

En relación a los resultados se evidencia, en la Tabla N°1, la relación entre las variables de Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022; donde el perfil predominante es de 62 estudiantes (62%) tienen regulares hábitos alimenticios y un estado nutricional normal con 86 estudiantes (86%); mientras que el menos frecuente es mal hábito alimenticio y sobrepeso, donde ningún estudiante posee esta categoría; por otro lado el valor de  $p=0.592$  lo que significa que al ser un valor mayor a 0.05 (5%), permitiendo el rechazo de la hipótesis alternativa y aceptar la hipótesis nula; concluyendo con un 95% de confianza que los Hábitos Alimenticios no se relacionan con el Estado Nutricional en los Adolescentes del I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

Estos datos son similares con el estudio de Córdova C, Dhannyk C. La asociación entre las variables de hábitos alimentarios y condicion en cuanto nutricion en alumnos del grado secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos arrojó un valor de (0.162), lo que muestra una correlación positiva muy baja; por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se niega la hipótesis de tipo general (24).

Por otra parte, los resultados no concuerdan a los mostrados por Gardí P, Bustamante L, Medina J. En su estudio se obtuvo que el 37,80% tenían la condición obesa, el 21,95%

tenían sobrepeso y el 39,02% tenían un peso de tipo normal. Predominaban las costumbres alimentariasAXs poco saludables (26).

En la tabla N°2 Se observa en el cuadro Hábitos Alimenticios en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, que 72 estudiantes (72%) tienen regulares hábitos alimenticios, mientras que solo 2 de ellos (2%) tienen malos hábitos alimenticios. De esta manera se puede inferir que los estudiantes de dicha institución tienen adecuados hábitos alimenticios.

Estos datos son diferentes a los obtenidos por Lipa L, Geldrech P, Quilca Y, et al. Ya que su estudio según el índice de masa corporal (IMC), el 15,73 % de los alumnos del nivel secundario con sobrepeso tenían un estado nutricional normal, mientras que el 4,55 % eran obesos. Por otra parte, el 1,40 % de los alumnos tenía hábitos alimentarios "muy buenos", el 72,38 % tenía hábitos alimentarios "buenos", el 4,20 % tenía hábitos alimentarios "regulares", el 17,13 % tenía hábitos alimentarios "malos" y el 4,90 % tenía hábitos alimentarios "muy malos" (25). Los resultados difieren a los resultados alcanzados en el estudio en el que el parámetro que predominaron fue hábitos regulares y los parámetros o categorías utilizados fueron "bueno", "regular", "malo",

Por otro lado, los resultados conciertan con los conseguidos de Bravo L, Zambrano R, indicaron que, por término medio, la nutrición de los adolescentes fue en un 46% regular, en un 29,50% mala y en un 16% excelente durante toda la epidemia (18). Los resultados son acordes a los obtenidos a la investigación por lo que se infiere que los hábitos alimenticios que son consumidos por los adolescentes son de regulares en el consumo de minerales, proteínas y vitaminas; necesario para una alimentación sea equilibrada, desarrollo y crecimiento del adolescente.

En la tabla N°3 Se observa en el cuadro respecto a la tabla Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, donde se encontró que 86 estudiantes (86%) tienen un estado nutricional normal; mientras que ningún estudiante (0%) se encuentra en delgadez severa, delgadez u obesidad respectivamente. Lo que permite inferir que los alumnos de la institución tienen un adecuado estado nutricional. Así también el género masculino predomina con 48

estudiantes (48%) respecto al estado nutricional normal; mientras que es el sexo masculino también el que predomina respecto al sobrepeso con 10 estudiantes (10%).

Estos datos son similares con el estudio de Mera D donde se determinó que la mayor parte de los hábitos de los alumnos no eran saludables y que solo el veinticuatro por ciento tenía una manera de vivir sano. En cuanto al tipo de vida nutricional, se determinó que, según el índice de masa corporal, el 0% de los alumnos examinados tenía un peso inferior al normal, el 50% tenía un estado nutricional normal, el 25,9% tenía sobrepeso y el 8,6% era obeso (28).

A diferencia de lo encontrado en el estudio de Calderón A, Marrodán D, Villarino A, et al. Donde los resultados indicaron que la prevalencia de sobrepeso como la de obesidad es significativa tanto en niños como en adolescentes según CTI representa una proporción mayor que la obesidad diagnosticada con IMC (22).

En la tabla N°4 Se observa en el cuadro respecto al Riesgo Cardiovascular y enfermedades metabólicas según Perímetro Abdominal en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, que el 75% tiene bajo riesgo cardiovascular según PAB y edad. así también el género masculino predomina con 18% alto riesgo, mientras que para ambos sexos solo 2% se ubican en muy alto riesgo.

Estos datos son similares con el estudio de Moya E. Donde los tres alimentos más consumidos diariamente son el pan (66,9%), las patatas (62,8%) y el azúcar moreno (56,1%). En cuanto a el movimiento físico, el 43,9% de la población tiene un nivel deficiente. Según el IMC/E, el 73,6% de los individuos tenían un estado nutricional saludable. El 87,2% tenía bajo riesgo de enfermedad cardiovascular (27).

De acuerdo con los resultados, cabe suponer que se reduciría significativamente su riesgo a largo plazo de desarrollar enfermedades cardiovasculares como hipertensión, insuficiencia cardíaca, exceso de colesterol, infarto y anomalías del ritmo cardíaco. Así mismo los resultados son semejantes a lo encontrado en el estudio de Yépez B que indican que el 91,9 % de individuos presento riesgo cardiovascular bajo y solo el 8.1% alto y muy alto (19).

Por otro lado, los resultados no se asemejan a los obtenidos por Huerta P, Rozas K, Virginia M et al ya que estos rrevelaron que el 57,40% de las mujeres con desnutrición excesiva presentaban un 41%; riesgo cardiovascular según el perímetro de la cintura (CC) un 55,2%; triglicéridos alterados un 89 % y colesterol total alterado un 52,6%. En un estudio dietético se observó que el 71,7% de las encuestadas seguían una dieta hipercalórica, el 69,8% una dieta hiperglucémica y el 45,5% una dieta hiperlipidemia.

#### IV. CONCLUSIONES

- 4.1. Entre los hábitos alimenticios y el estado de tipo nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022, evidencia una relación de tipo negativa alta y no aparece una correlación significativamente entre las variables al momento de ser evaluados, considerando que el valor de  $p=0.592$ .
- 4.2. Se determina que en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, en cuanto a los Hábitos Alimenticios que 72 estudiantes (72%) tienen regulares hábitos alimenticios, mientras que solo 2 de ellos (2%) tienen malos hábitos alimenticios.
- 4.3. Se concluye que en el Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, que 86 estudiantes (86%) tienen un estado nutricional normal; mientras que ningún estudiante (0%) se encuentra en delgadez severa, delgadez u obesidad respectivamente.
- 4.4. Existe un Riesgo cardiovascular según Perímetro Abdominal 75% tiene bajo riesgo; 18% varones tienen alto riesgo, mientras que para ambos sexos solo 2% se ubican en muy alto riesgo, en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope.

## V. RECOMENDACIONES

- 5.1. Trabajar en un plan de mejora referente a un cafetín o quiosco saludable ofreciendo alimentos nutritivos que contribuyan a mejorar hábitos de tipo alimenticios y el estado de tipo nutricional del adolescente del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope.
- 5.2. Instar al jefe del centro de salud de Magdalena de Cao, el seguimiento a los adolescentes que tienen riesgo en cuanto al estado nutricional, así como los que tienen hábitos de tipo alimenticios de regulares a malos del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope.
- 5.3. Recomendar la participación a la enfermera del centro de salud de Magdalena de Cao, para realizar acciones preventivas promocionales sobre cómo mejorar los hábitos alimenticios y estado nutricional en los adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope.
- 5.4. Promover los estilos de vida del tipo saludable como la práctica de ejercicio de tipo físico, el consumo de una alimentos de tipo saludable nutricionalmente y las desventajas del consumo de alcohol y tabaco en el adolescente, en coordinación del personal del Centro de Salud y el Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope.
- 5.6. Realizar más investigaciones sobre hábitos de tipo alimenticios y el estado nutricional de cada adolescente del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, de tal forma de generar mayor conocimiento.

## VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos [Internet]. Ginebra OMS; 12 de enero de 2021 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
2. Organización Mundial de La Salud. Preguntas más frecuentes [Internet]. Ginebra OMS; 15 de julio de 2022 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=¿Cómo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades»>.
3. Organización Mundial de la Salud ,OMS. Promoción de la salud glosario [Internet]. Ginebra OMS; 10 de mayo de 2018 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf;jsessionid=1FCE95EC6490E79C0BACE8118901DD1E?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=1FCE95EC6490E79C0BACE8118901DD1E?sequence=1)
4. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Glosario de Términos [Internet]. FAO; 10 de agosto de 2018 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
5. Hurtado A. La Salud [Internet]; Valencia: Universitat de València; 29 de agosto de 2018 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
6. Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. Qué es la adolescencia [Internet]. Uruguay; UNICEF; 14 de agosto de 2021 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
7. CuidatePlus. Malnutrición en la adolescencia [Internet]. España; Revistas, S.L.U; 16 de febrero de 2021 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>
8. Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad. Peso saludable: No es una dieta, es un estilo de vida [Internet]. EE.UU; CDC ; 14 de septiembre de 2021 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult\\_bmi/index.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html)
9. Organización Mundial de la Salud. Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura [Internet]. Ginebra OMS; 22 de noviembre de 2019 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

10. Organización Panamericana de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. OPS/OMS; 22 de agosto de 2022 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
11. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente y el joven adulto [Internet]; Ginebra; OPS/OMS; 12 de agosto de 2022 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
12. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. Ginebra OMS; 17 de junio de 2020 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2)
13. Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente [Internet]. Ginebra OMS; 17 de noviembre de 2021 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
14. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. tres de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso [Internet]. UNICEF; 13 de agosto de 2021 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-con-sobrepeso#:~:text=CIUDAD%20DE%20PANAM%C3%81,%2013%20de,con%20sobrepeso%20en%20la%20regi%C3%B3n.>
15. Made For Minds. América Latina y el Caribe sufre una "epidemia de obesidad", según FAO y OECD [Internet]. DW.COM; 8 de julio de 2019 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.dw.com/es/américa-latina-y-el-caribe-sufre-una-epidemia-de-obesidad-según-fao-y-oecd/a-49517437>
16. Instituto Nacional de Salud. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso [Internet]. ins.gob.pe; 28 de marzo de 2019 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso#:~:text=El%20especialista%20del%20INS,%20explicó,y%20menos%20del%2050%20de>
17. Instituto Nacional de Estadística e Informática. PERÚ Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Catálogo de Bases de Datos Julio 2022; 22 de noviembre de 2022 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/media/difusion/pp/#p=37>
18. Bravo L, Zambrano R. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia [Internet]. Higía; 2021 [citado el 18 de octubre de 2022];4(1). Disponible en: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499>
19. Yépez B. Valoración del estado nutricional en la detección de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en adultos de la población de El juncal Imbabura Ecuador. [Internet]; 2019 [cited 18 Oct. 2022]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9464>
20. Lapo D, Quintana M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. Arch méd Camagüey [Internet].2018 [citado el 15 de agosto de 2022];22(6):755–74. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es.)

21. Huerta P, Rozas K, Araya María V, Romero M, Uribe I, Gallardo M et al . Factores de riesgo cardiovascular en población adolescente aymara. Rol de la occidentalización de la nutrición. Rev Chil Cardiol [Internet]; 2019 Ago [citado 2022 Oct 18] ; 38( 2 ): 107-112. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-85602019000200107&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-85602019000200107&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-85602019000200107>.
22. Calderón A, Marrodán M, Villarino A, Martínez J. Valoración de la condición nutricional, y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la comunidad de madrid. Nutr Hosp [Internet]. 2019 [citado el 15 de agosto de 2022];36(2):394–404. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112019000200394&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000200394&lng=es).
23. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. [título profesional en licenciatura]. Acceso Libre a Información Científica para la Innovación. 27 de mayo de 2020 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF\\_49a5ef1c033bc5c7426a05d48e505eb1](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_49a5ef1c033bc5c7426a05d48e505eb1)
24. Cordova A, Dhannyk C. Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la IE Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura-2019. [título profesional en licenciatura]. repositorio ucv, 27 de mayo de 2020 [consultado el 15 de agosto de 2022].Disponible en <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40343?locale-attribute=es>
25. Lipa L, Geldrech P, Quilca Y, Mamani H, Huanca J. Estructura socioeconómica y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes del sur peruano. Desafios [Internet]. 2021 [citado el 15 de agosto de 2022];12(2):e361. Disponible en: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/361e>
26. Priscila K, Gardi L, Bustamante G, Medina J . Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes [título profesional de licenciatura]. Edu.pe. 2019 [citado el 18 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/3833/TESIS%20-%20GARDI%20LUQUILLAS%20-GONZALO%20BUSTAMANTE%20-MEDINA%20D%C3%80DAZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. Moya E. Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Esther Roberti Gamero de la ciudad de Abancay [ título profesional de licenciatura]. DSpace Home ,2019; 2 de septiembre de 2022 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <http://tesis.unap.edu.pe/handle/UNAP/17972>
28. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019. [ título profesional de licenciatura]. DSpace Home, 19 de agosto de 2019 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36207>
29. Abanto N, Mendoza L. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del Colegio Miguel Grau Seminario, Salaverry, 2019. [ título profesional de licenciatura]. repositorio.upao, 5 de agosto de 2020 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/5939>

30. Pérez A. Asociación entre estado nutricional y escoliosis en escolares de Trujillo;[ título profesional de licenciatura]. repositorio.upao,12 de agosto de 2020 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6144>
31. Asunción G. Características de los hábitos de consumo de desayuno en estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo-filial Huamachuco;universidad nacional de Trujillo Revista de Investigación 18 de agosto de 2022 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/19518>
32. Cuadra M, Timaná D, Gutiérrez H, Gutiérrez J, Chávez T. Hábitos Sobre Consumo de Alimentos en los Estudiantes de Ingeniería de una Universidad de Trujillo. Universidad Nacional de Trujillo. Revista de Investigación Estadística (ISSN: 2708-1125); 13 de agosto de 2021 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/REDIES/article/view/3655>
33. Enfermeriaactual. Necesidades básicas de Virginia Henderson-14 necesidades básicas. [Internet]. Enfermeriaactual.com. 20 de agosto de 2022 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://enfermeriaactual.com/necesidades-basicas-de-virginia-henderson/>.
34. WordPress. Alimentación y nutrición [Internet].colegio.homr.blog. 12 de agosto de 2020 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://colegioelope.home.blog/alimentacion-y-nutricion/#:~:text=La%20alimentación%20puede%20definirse,%20según,son%20necesarias%20para%20la%20nutrición.>
35. CienciaySalud. El gran grande, La Nutrición es con ciencia, La Alimentación - Ciencia y Salud [Internet]. laverdad.es; 2 de agosto de 2018 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.um.es/lafem/DivulgacionCientifica/CienciaySalud/Portalyblog/cienciaysalud.laverdad.es/la-alimentacion/la-nutricion-ciencia/el-gran-grande-article.html>
36. Serrano H, Sánchez S, Rodrigo M, Benavente M, Cubero J, et al. Revista Española de Nutrición Comunitaria [Internet]. Renc.es. [citado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.renc.es/imagenes/noticias/NUTRICION%20COMUNITARIA%202-2020.pdf>
37. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Nutricion y Salud [Internet]. FAO; fao.org, 6 de agosto de 2019 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
38. Instituto Nacional de Salud. Inicio. Alimentación Saludable [Internet]. ins.gob.pe; 15 de agosto de 2021 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adolescentes/porciones-recomendadas/adolescentes-de-15-17-anos-0>
39. Educacionan. Educación Alimentaria y Nutricional [Internet]. Educación Alimentaria y Nutricional; blogspot.com; 27 de agosto de 2019 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <http://educacionan.blogspot.com/2019/06/>.
40. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF. Guía para el cuidado de la salud y nutrición de toda la familia [Internet]. unicef.org;14 de agosto de 2020 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/informes/guía-para-el-cuidado-de-la-salud-y-nutrición-de-toda-la-familia>

41. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición INS. Guías Alimentarias para la Población Peruana [Internet]. ins.gob.pe; 26 de agosto de 2020 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/guias-alimentarias>
42. Organización Mundial de la Salud. La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud [Internet]. ins.gob; 2 de enero de 2022 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary->
43. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Proteínas [Internet]. 12 de marzo de 2022 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/nutrition/requirements/proteinas/es/>.
44. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. La fibra alimentaria, una aliada de nuestra salud [Internet]. fao.org ; 4 de septiembre de 2021 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/venezuela/noticias/detail-events/en/c/1437783/>.
45. Instituto Nacional de Salud. Tomar de 6 a 8 vasos de agua al día trae diversos beneficios al organismo. [Internet]. ins.gob.pe; 6 de febrero de 2018 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/tomar-de-6-8-vasos-de-agua-al-dia-trae-diversos-beneficios-al-organismo>
46. Aguilar L, Contretas M, Dávila C, Calle M. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. [Internet]. DSpace Home; 15 de agosto de 2015 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/handle/INS/214>  
<https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/handle/INS/214>



ANEXO N° 01

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO  
BENEDICTO XVI

19

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERÍA

**CUESTIONARIO SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL  
EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA  
TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022.**

Elaborado por Diestra Tinoco Kate Suzette

5

Buenos Días soy egresada de la universidad católica de Trujillo Benedicto XVI. Este instrumento tiene un propósito académico, en ese sentido se le pide ayudar en la recolección de información con la investigación, dando respuesta a las preguntas que se muestran de acuerdo a lo que usted que es la respuesta que coincida con sus ideas evidenciando sinceridad cuyas respuestas serán de tipo anónimas salvaguardando su identidad .

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN:**

1. Edad:
2. Sexo:      Masculino (    )      Femenino (    )

**VARIABLE 1: ESTADO NUTRICIONAL.**

3. Peso:
4. Talla:
5. I.M.C:
6. P.A.B:

2

**VARIABLE 2: HABITOS ALIMENTARIOS**

**DIMENSION: TIPOS DE ALIMENTOS.**

**Puntaje**

**7. ¿QUÉ TIPO DE ALIMENTOS CONSUMES EN EL DESAYUNO?**

- a) Frugos, galletas, embutidos.
- b) Infusiones, café, pan.
- c) Quinoa, avena, maca.

1
2
3

8. ¿QUÉ TIPO DE ALIMENTOS CONSUMEN A MEDIA MAÑANA?

a) gaseosa, galleta, piqueos, postres.

1

b) Frutos secos (pasas, pecanas, guindones).

2

c) Frutas o jugos de frutas naturales.

3

9. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES EN EL ALMUERZO?

a) pollo frito, broaster, hamburguesas, salchipapas

1

b) Caldos o sopas instantáneas (ajinomen).

2

c) Menestras, ensaladas de verduras, guisos de carne, huevo.

3

10. ¿CUANTAS VECES CONSUMES PESCADO O CARNES ROJAS A LA SEMANA?

a) 1 vez

1

b) 2 veces

2

c) 3 a 5 veces

3

11. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES CON FRECUENCIA EN TU LONCHERA?

a) Snacks, galleta, frugos, gaseosa.

1

b) jugos de fruta, hamburguesas,

2

c) Frutas, agua, huevo, carne o pollo

3

12. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES EN LA CENA?

a) Pollo Broaster, salchipapa, hamburguesas.

1

b) Sopas, caldos, fruta

2

c) Guisos de pollo o carne, tortillas o ensaladas.

3

**DIMENSION: FRECUENCIA DE COMIDAS**

13. ¿CUÁNTAS COMIDAS PRINCIPALES CONSUMES AL DIA?

a) 1 comida Diaria

1

b) 2 comidas diarias

2

c) 3 a 5 comidas diarias

3

14. ¿CON QUE FRECUENCIAS TOMAS DESAYUNO A LA SEMANA?

a) 1 a 2 veces

1

b) 3 a 4 veces

2

3

c) 5 a 6 veces

15. ¿CON QUE FRECUENCIAS ALMUERZAS A LA SEMANA?

a) 1 a 2 veces

b) 3 a 4 veces

c) 5 a 6 veces

1
2
3

16. ¿CON QUE FRECUENCIAS CENAS A LA SEMANA?

a) 1 a 2 veces

b) 3 a 4 veces

c) 5 a 6 veces

1
2
3

**DIMENSION: PROMEDIO DIARIO DE LIQUIDOS**

17. <sup>42</sup> ¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA CONSUMES AL DÍA?

a) 1 a 2

b) 3 a 4

c) 5 a mas

1
2
3

18. ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA CONSUMES BEBIDAS AZUCARADAS? (GASEOSAS, JUGOS DE FRUTA, GELATINAS)?

a) diario

b) 1 a 3 veces

c) nunca

1
2
3

ANEXO N° 02

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

ANEXO: Confiabilidad de instrumentos:

Tabla N° : Confiabilidad del instrumento Hábitos alimenticios

Test de Confiabilidad

Alfa de Cronbach 0.639

Fuente: SPSS.

En la tabla N° se observa el resultado del coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach del cuestionario de Hábitos alimenticios, que se aplicó a una muestra de 20 adolescentes del centro educativo "Miguel Grau Seminario" 81513, cuyo valor fue de 0.639, concluyendo que el cuestionario presenta confiabilidad por consistencia interna y se puede aplicar a la muestra en estudio.

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
¿QUE TIPOS	¿QUE TIPOS	¿CUALES SON	¿CUANTAS V	¿CUALES SON	¿CUANTAS C	¿CON QUE FR	¿CON QUE FR	¿CON QUE FR	¿CUANTOS V	¿CUANTAS V	¿DONDE DES	¿EN QUE LUG	¿EN QUE LUG	¿EN QUE LUGAR CENAS?	
3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	31
3	3	3	2	2	1	1	3	3	1	2	2	3	3	3	26
3	3	3	2	3	2	2	3	2	1	1	2	3	3	3	27
3	3	3	2	1	3	1	2	1	2	1	2	3	3	3	24
3	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1	2	3	3	3	21
3	3	3	2	3	1	1	3	2	1	3	1	3	3	3	26
2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	24
1	1	2	2	3	1	2	1	3	2	2	1	3	3	3	21
3	2	1	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	25
3	1	3	3	1	1	2	3	3	1	1	2	3	3	3	24
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	32
3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	1	2	3	3	3	28
1	3	3	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	23
3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	32
1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	3	3	3	16
3	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	29
2	1	3	1	1	1	1	2	3	3	2	2	3	3	3	22
3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	3	3	27
3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	1	2	3	3	3	28
1	3	3	3	3	1	2	3	2	3	1	2	3	3	3	27
0.68421053	0.70578947	0.45	0.55526316	0.84210526	0.34473684	0.27368421	0.57894737	0.47368421	0.69473684	0.69473684	0.23947368	0	0	0	15.9236842
0.5820	0.7152	0.4237	0.6381	0.6611	-0.1696	0.3993	0.7887	0.3737	0.4494	0.0411	0.2951	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	

  
 Victor Manuel Montoya Leyton  
 LICENCIADO EN ESTADISTICA  
 COESPE N° 818

ANEXO N° 03

EVALUACIÓN DE CONFIABILIDAD

INSTRUMENTO N° 1

Cuestionario para medir la relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

Autora: Diestra Tinoco Kate Suzette

Leyenda para la evaluación					Observaciones
1 = No relevante o no representativo	2 = ítem necesita de grande revisión para ser representativo	3 = ítem necesita de pequeña revisión para ser representativo		4 = ítem relevante o representativo	
	1	2	3	4	
<b>DATOS DE IDENTIFICACIÓN:</b>					No olvidar que el IMC es el ítem más significativo en caso de esta variable.
<b>VARIABLE 1: ESTADO NUTRICIONAL.</b>					
1. Sexo:					
Masculino ( )					
Femenino ( )					
2. Peso:					
3. Talla:					
4. PAB:					
<b>5 - IMC.</b>					
<b>VARIABLE 2: HABITOS ALIMENTARIOS</b>					
<b>DIMENSION: TIPOS DE ALIMENTOS.</b>					
5. ¿QUÉ TIPO DE ALIMENTOS CONSUMES EN EL DESAYUNO?					
a) Frugos, galletas, embutidos.					
b) Infusiones, café, pan.					
c) Quinua, avena, maca.					
6. ¿QUÉ TIPO DE ALIMENTOS CONSUMES A MEDIA MAÑANA?					
a) gaseosa, galleta, piqueos, postres.					
b) Frutos secos (pasas, pecanas, guindones).					
c) Frutas o jugos de frutas naturales					
7. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES EN EL ALMUERZO?					
a) pollo frito, broaster, hamburguesas, salchipapas					
b) Caldos o sopas instantáneas (ajinomén).					
c) Menestras, ensaladas de verduras, guisos de carne, huevo					
8. ¿CUANTAS VECES CONSUMES PESCADO O CARNES ROJAS A LA SEMANA?					
a) 1 vez					
b) 2 veces					
c) 3 a 5 veces					
9. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES CON FRECUENCIA EN TU LONCHERA?					
a) Snacks, galleta, frugos, gaseosa.					
b) jugos de fruta, hamburguesas,					
c) Frutas, agua, huevo, carne o pollo					
10. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES EN LA CENA?					
a) Pollo Broaster, salchipapa, hamburguesas.					
b) Sopas, caldos, fruta					
c) Guisos de pollo o carne, tortillas o ensaladas.					
<b>DIMENSION: FRECUENCIA DE COMIDAS</b>					
11. ¿CUÁNTAS COMIDAS PRINCIPALES CONSUMES AL DIA?					
a) 1 comida Diaria					
b) 2 comidas diarias					
c) 3 a 5 comidas diarias					
12. ¿CON QUE FRECUENCIAS TOMAS DESAYUNO A LA SEMANA?					
a) 1 a 2 veces					
b) 3 a 4 veces					
c) 5 a 6 veces					

13. ¿CON QUE FRECUENCIAS ALMUERZAS A LA SEMANA? a) 1 a 2 veces b) 3 a 4 veces c) 5 a 6 veces				X	
14. ¿CON QUE FRECUENCIAS CENAS A LA SEMANA? a) 1 a 2 veces b) 3 a 4 veces c) 5 a 6 veces				X	
<b>DIMENSION: PROMEDIO DIARIO DE LIQUIDOS</b> 15. ¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA CONSUMES AL DÍA? a) 1 a 2 b) 3 a 4 c) 5 a mas				X	
16. ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA CONSUMES GASEOSA? a) nunca b) 1 a 3 veces c) diario			X		
<b>DIMENSION: LUGAR DONDE SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS</b> 17. ¿DÓNDE DESAYUNAS? a) En ambulantes b) Restaurante o similar c) Casa				X	
18. ¿EN QUÉ LUGAR ALMUERZAS? a) Comedor popular b) Colegio o restaurant c) Casa				X	
a) Puestos de comida rápida b) Restaurante o similar c) Casa					

  
 Dra. María D. Pimentel Guadamos

ANEXO N° 03

**INSTRUMENTO N° 1**

Cuestionario para medir la relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

Autora: Diestra Tinoco Kate Suzette

Leyenda para la evaluación					
1 = No relevante o no representativo	2 = ítem necesita de grande revisión para ser representativo	3 = ítem necesita de pequeña revisión para ser representativo		4 = ítem relevante o representativo	
					Observaciones
<b>DATOS DE IDENTIFICACIÓN:</b>					
1. Edad:					X
2. Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )					
<b>VARIABLE 1: ESTADO NUTRICIONAL.</b>					
3. Peso					
4. Talla					
5. I.M.C					
6. P.A. B					
<b>VARIABLE 2: HABITOS ALIMENTARIOS</b>					
<b>DIMENSION: TIPOS DE ALIMENTOS.</b>					
7. ¿QUÉ TIPO DE ALIMENTOS CONSUMES EN EL DESAYUNO?					
a) Frugos, galletas, embutidos.					
b) Infusiones, café, pan.					
c) Quinoa, avena, maca.					
8. ¿QUÉ TIPO DE ALIMENTOS CONSUMEN A MEDIA MAÑANA?					
a) gaseosa, galleta, piqueos, postres.					X
b) Frutos secos (pasas, pecanas, guindones).					
c) Frutas o jugos de frutas naturales					

  
 Juan Manuel Merello Horna  
 Químico Farmacéutico  
 CQFP: 23549

9. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES EN EL ALMUERZO? a) pollo frito, broaster, hamburguesas, salchipapas b) Caldos o sopas instantáneas (ajinomén). c) Menestras, ensaladas de verduras, guisos de carne, huevo				X	
10. ¿CUANTAS VECES CONSUMES PESCADO O CARNES ROJAS A LA SEMANA? a) 1 vez b) 2 veces c) 3 a 5 veces				X	
11. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES CON FRECUENCIA EN TU LONCHERA? a) Snacks, galleta, frugos, gaseosa. b) jugos de fruta, hamburguesas, c) Frutas, agua, huevo, carne o pollo				X	
12. ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES EN LA CENA? a) Pollo Broaster, salchipapa, hamburguesas. b) Sopas, caldos, fruta c) Guisos de pollo o carne, tortillas o ensaladas.				X	
<b>DIMENSION: FRECUENCIA DE COMIDAS</b> 13. ¿CUÁNTAS COMIDAS PRINCIPALES CONSUMES AL DÍA? a) 1 comida Diaria b) 2 comidas diarias c) 3 a 5 comidas diarias				X	
14. ¿CON QUE FRECUENCIAS TOMAS DESAYUNO A LA SEMANA? a) 1 a 2 veces b) 3 a 4 veces c) 5 a 6 veces				X	

  
 Juan Manuel Novillo Homa  
 Químico Farmacéutico  
 CQFP: 23549

15. ¿CON QUE FRECUENCIAS ALMUERZAS A LA SEMANA? a) 1 a 2 veces b) 3 a 4 veces c) 5 a 6 veces				X	
16. ¿CON QUE FRECUENCIAS CENAS A LA SEMANA? a) 1 a 2 veces b) 3 a 4 veces c) 5 a 6 veces				X	
<b>DIMENSION: PROMEDIO DIARIO DE LIQUIDOS</b> 17. ¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA CONSUMES AL DÍA? a) 1 a 2 b) 3 a 4 c) 5 a mas				X	
18. ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA CONSUMES BEBIDAS AZUCARADAS? (GASEOSAS, JUGOS DE FRUTA, GELATINAS) a) diario b) 1 a 3 veces c) nunca				X	

  
 Juan Manuel Novillo Homa  
 Químico Farmacéutico  
 CQFP: 23549

ANEXO 04

INSTRUMENTO PARA DETERMINAR EL IMC/EDAD DEL ADOLESCENTES SEXO FEMENINO.

**TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTRÓPOMETRICA - MUJERES (5 a 17 años)**

**ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD**

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN							
	Delgadez	NORMAL			Obesidad			
	<-2 DE	>-2 DE	Med	<2 DE	>2 DE			
	<-3DE	>-3DE	<1DE	Med	>1DE	<2DE	>2DE	>3DE

\* Mayor, < menor, = mayor o igual, > menor o igual  
 DE: Desviación estándar  
 \* Delgadez severa  
 \*\* Obeso, estado mayor de delgado  
 \*\*\* Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso  
 Clasifique según el número de columnas de IMC entre -2 y +2 DE debe ser número de concepto nutricional, a fin de prevenir malnutrición.

**INSTRUCCIONES:**

- Con los valores de peso y talla de la niña o adolescente calcular el IMC, según fórmula:  
 $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$
- Ubique en la columna de EDAD, la edad de la niña o adolescente. Si no coincide, ubíquese en la edad anterior.
- Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

**CUADRO 1. EDAD BIOLÓGICA**

A las mujeres de 10 a 16 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios de Tanner.

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estadios Tanner, se les mostrará las imágenes y se les solicitará indiquen el estadio en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica.

Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC/Edad y Talla/Edad.

**Nota:** esta evaluación debe ser realizada por el profesional de salud capacitado y especializado en la aplicación de esta prueba, y debe contar con la autorización y presencia del padre, madre o tutor(es) previamente informado(s), o de otro personal de salud del mismo sexo que el o la evaluada.

ESTADIOS TANNER		
Estadio	Características de la mama	Edad biológica (años y meses)
I	No hay vestigio o ligeros vestigio de mamas.	< 10 a 6 m
II	Aparece el tejido mamario. Crecimiento de la glándula.	10 a 6 m
III	Mama en forma de conejo. Inicio del enredamiento del pezón.	11 a
IV	Crecimiento de la areola y del pezón. Areola contera.	12 a
V	Mama adulta, solo se proyecta el pezón.	12 a 6 m

**MUJERES**

**ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA EDAD**

**IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m)**

EDAD (años y meses)	IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m)							
	Delgadez	NORMAL			Obesidad			
	<-2 DE	>-2 DE	Med	<2 DE	>2 DE			
	<-3DE	>-3DE	<1DE	Med	>1DE	<2DE	>2DE	>3DE
5a	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,3	
5a 3m	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,5	
5a 6m	11,7	12,7	13,9	15,2	16,9	19,0	21,7	
5a 9m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,1	21,9	
6a	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,2	22,1	
6a 3m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,3	22,4	
6a 6m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,5	22,7	
6a 9m	11,7	12,7	13,9	15,4	17,2	19,6	23,0	
7a	11,8	12,7	13,9	15,4	17,3	19,8	23,3	
7a 3m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,4	20,0	23,6	
7a 6m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,5	20,1	24,0	
7a 9m	11,8	12,8	14,1	15,6	17,6	20,3	24,4	
8a	11,9	12,9	14,1	15,7	17,7	20,6	24,9	
8a 3m	11,9	12,9	14,2	15,8	17,9	20,9	25,2	
8a 6m	12,0	13,0	14,3	15,9	18,0	21,0	25,6	
8a 9m	12,0	13,1	14,3	16,0	18,2	21,3	26,1	
9a	12,1	13,1	14,4	16,1	18,3	21,5	26,5	
9a 3m	12,2	13,2	14,5	16,2	18,5	21,8	27,0	
9a 6m	12,2	13,3	14,6	16,3	18,7	22,0	27,5	
9a 9m	12,3	13,4	14,7	16,5	18,8	22,3	27,9	
10a	12,4	13,5	14,8	16,6	19,0	22,6	28,4	
10a 3m	12,5	13,6	15,0	16,8	19,2	22,8	28,8	
10a 6m	12,5	13,7	15,1	16,9	19,4	23,1	29,3	
10a 9m	12,6	13,8	15,2	17,1	19,5	23,4	29,7	
11a	12,7	13,9	15,3	17,2	19,9	23,7	30,2	
11a 3m	12,8	14,0	15,5	17,4	20,1	24,0	30,6	
11a 6m	12,9	14,1	15,6	17,6	20,3	24,3	31,1	
11a 9m	13,0	14,3	15,8	17,8	20,6	24,7	31,5	
12a	13,2	14,4	16,0	18,0	20,8	25,0	31,9	
12a 3m	13,3	14,5	16,1	18,2	21,1	25,3	32,3	
12a 6m	13,4	14,7	16,3	18,4	21,3	25,6	32,7	
12a 9m	13,5	14,8	16,4	18,6	21,6	25,9	33,1	
13a	13,6	14,9	16,6	18,8	21,8	26,2	33,4	
13a 3m	13,7	15,1	16,8	19,0	22,0	26,5	33,8	
13a 6m	13,8	15,2	16,9	19,2	22,3	26,8	34,1	
13a 9m	13,9	15,3	17,1	19,4	22,5	27,1	34,4	
14a	14,0	15,4	17,2	19,6	22,7	27,3	34,7	
14a 3m	14,1	15,6	17,4	19,7	22,9	27,6	34,9	
14a 6m	14,2	15,7	17,5	19,9	23,1	27,8	35,1	
14a 9m	14,3	15,8	17,6	20,1	23,3	28,0	35,4	
15a	14,4	15,9	17,8	20,2	23,5	28,2	35,5	
15a 3m	14,4	16,0	17,9	20,4	23,7	28,4	35,7	
15a 6m	14,5	16,0	18,0	20,5	23,8	28,6	35,8	
15a 9m	14,5	16,1	18,1	20,6	24,0	28,7	36,0	
16a	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	36,1	
16a 3m	14,6	16,2	18,2	20,8	24,2	29,0	36,1	
16a 6m	14,7	16,3	18,3	20,9	24,3	29,1	36,2	
16a 9m	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	36,3	
17a	14,7	16,4	18,4	21,0	24,5	29,3	36,3	
17a 3m	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	36,3	
17a 6m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,6	29,4	36,3	
17a 9m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	36,3	

Fuente: OMS 2007  
 DE: Desviación estándar  
 http://www.who.int/growth/basilla\_girls\_6\_19years\_z.pdf  
 \* Mayor, < menor, = mayor o igual, > menor o igual  
 DE: Desviación estándar

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTRÓPOMETRICA PARA MUJERES DE 5 A 17 AÑOS

laboración: Lic. Mariela Contreras Rojas, DEPRYDANCENAN, www.lim.gob.pe Jr. Tizón y Buena 276, Jesús María, Teléfono: (511) 748-0000, 2.ª edición 2015.

# INSTRUMENTO PARA DETERMINAR EL IMC/EDAD DEL ADOLESCENTES SEXO MASCULINO

**PERU** Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

## TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - VARONES (5 a 17 años)



### ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN							
	Deficiencia <-2 DE		NORMAL				Exceso >=2 DE	
	<-3DE	-2 DE	-1DE	Med	1DE	2DE	3DE	>3 DE

> mayor, < menor, = mayor o igual, < menor o igual  
 DE: Desviación estándar  
 \*\* Falta, evaluar riesgo de deficiencia  
 \*\*\* Alerta, evaluar riesgo de exceso  
 Cuadrante central de columna de IMC entre -2 y 1 DE debe ser medio de valoración nutricional, a fin de prevenir malnutrición.

**INSTRUCCIONES:**

- Con los valores de peso y talla del niño o adolescente calcular el IMC, según fórmula:  
 $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$
- Ubique en la columna de EDAD, la edad del niño o adolescente. Si no coincide, utilícelo en la edad anterior.
- Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el cuadro y clasifique según corresponda.

#### CUADRO 1. EDAD BIOLÓGICA

A los varones de 10 a 16 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios de Tanner.

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estadios de Tanner, se les mostrará las imágenes y se les solicitará indiquen el estadio en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica.

Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC/Edad y Talla/Edad.

Nota: esta evaluación debe ser realizada por el profesional de salud capacitado y especializado en la aplicación de este prueba, y debe contar con la autorización y presencia del padre, madre o tutor(es) previamente informado(s), o de otro personal de salud del mismo sexo que el o la evaluado.

ESTADIOS TANNER		
Estadio	Características de los genitales	Edad biológica (años y meses)
I	No hay cambios	< 12 a
II	Escroto y testículos aumentan ligeramente de tamaño	12 a
III	Crece el pene (grosor y longitud)	12 a 6 m
IV	Engrosamiento del pene y desarrollo de testículo y escroto	13 a 6 m
V	Genitales adultos	14 a 6 m

## VARONES

### TALLA PARA EDAD

EDAD (años y meses)	Talla (m)									
	NORMAL									
	Talla baja <-2 DE	<-3DE	-2 DE	-1DE	Med	1DE	2DE	3DE	Talla alta >=2 DE	>3 DE
5a	96,5	101,1	105,7	110,3	114,9	119,4	124,0			
5a 3m	97,4	102,0	106,7	111,3	116,0	120,6	125,3			
5a 6m	98,7	103,4	108,2	112,9	117,7	122,4	127,1			
5a 9m	99,9	104,8	109,6	114,5	119,3	124,1	128,9			
6a	101,2	106,1	111,0	116,0	120,9	125,9	130,7			
6a 3m	102,4	107,4	112,4	117,4	122,4	127,5	132,5			
6a 6m	103,6	108,7	113,8	118,8	124,0	129,1	134,2			
6a 9m	104,7	109,9	115,1	120,3	125,5	130,7	135,9			
7a	105,9	111,2	116,4	121,7	127,0	132,3	137,6			
7a 3m	107,0	112,4	117,8	123,1	128,5	133,9	139,3			
7a 6m	108,1	113,6	119,1	124,5	130,0	135,5	140,9			
7a 9m	109,2	114,8	120,4	125,9	131,5	137,0	142,6			
8a	110,3	116,0	121,6	127,3	132,9	138,6	144,2			
8a 3m	111,4	117,1	122,9	128,6	134,3	140,1	145,9			
8a 6m	112,4	118,3	124,1	129,9	135,8	141,6	147,4			
8a 9m	113,5	119,4	125,3	131,3	137,2	143,1	149,0			
9a	114,5	120,5	126,6	132,6	138,6	144,6	150,6			
9a 3m	115,6	121,7	127,8	133,9	140,0	146,1	152,2			
9a 6m	116,6	122,8	129,0	135,2	141,4	147,6	153,8			
9a 9m	117,6	123,9	130,2	136,5	142,8	149,1	155,3			
10a	118,7	125,0	131,4	137,8	144,2	150,5	156,9			
10a 3m	119,7	126,2	132,6	139,1	145,5	152,0	158,5			
10a 6m	120,7	127,3	133,8	140,4	146,9	153,5	160,1			
10a 9m	121,8	128,5	135,1	141,7	148,4	155,0	161,7			
11a	122,9	129,7	136,4	143,1	149,8	156,6	163,3			
11a 3m	124,1	130,9	137,7	144,5	151,3	158,2	165,0			
11a 6m	125,3	132,2	139,1	146,0	152,9	159,8	166,7			
11a 9m	126,5	133,5	140,5	147,5	154,5	161,5	168,5			
12a	127,8	134,9	142,0	149,1	156,2	163,3	170,3			
12a 3m	129,2	136,4	143,6	150,7	157,9	165,1	172,2			
12a 6m	130,7	137,9	145,2	152,4	159,7	167,0	174,2			
12a 9m	132,2	139,5	146,9	154,2	161,6	168,9	176,3			
13a	133,8	141,2	148,6	156,0	163,5	170,9	178,3			
13a 3m	135,4	142,9	150,4	157,9	165,4	172,9	180,4			
13a 6m	137,0	144,5	152,1	159,7	167,3	174,8	182,4			
13a 9m	138,6	146,2	153,8	161,5	169,1	176,7	184,4			
14a	140,1	147,8	155,5	163,2	170,9	178,6	186,3			
14a 3m	141,6	149,3	157,1	164,8	172,5	180,3	188,0			
14a 6m	143,0	150,8	158,5	166,3	174,1	181,9	189,6			
14a 9m	144,3	152,1	159,9	167,7	175,5	183,3	191,1			
15a	145,5	153,4	161,2	169,0	176,8	184,6	192,4			
15a 3m	146,7	154,5	162,3	170,1	177,9	185,7	193,5			
15a 6m	147,7	155,5	163,3	171,1	178,9	186,9	194,6			
15a 9m	148,7	156,5	164,3	172,1	179,9	187,7	195,4			
16a	149,6	157,4	165,1	172,9	180,7	188,4	196,2			
16a 3m	150,4	158,1	165,9	173,6	181,4	189,1	196,9			
16a 6m	151,1	158,8	166,5	174,2	181,9	189,7	197,4			
16a 9m	151,7	159,4	167,1	174,7	182,4	190,1	197,9			
17a	152,2	159,9	167,5	175,2	182,8	190,4	198,1			
17a 3m	152,7	160,3	167,9	175,6	183,1	190,7	198,3			
17a 6m	153,1	160,6	168,2	175,9	183,3	190,9	198,4			
17a 9m	153,4	160,9	168,5	176,0	183,5	191,0	198,5			

Fuente: OMS 2007  
 DE: Desviación estándar  
[http://www.who.int/growthref/htb\\_boys\\_5\\_17years\\_x.pdf](http://www.who.int/growthref/htb_boys_5_17years_x.pdf)  
 > mayor, < menor, = mayor o igual, < menor o igual  
 \*\* Talla baja severa, \*\*\* Alerta, evaluar riesgo de talla baja.

Impreso en los talleres gráficos de LANCE GRÁFICO S.A.C. Calle Mama Ocllo 1923, Lince, Lima. Teléfono 266-5205. Diciembre 2015.

ANEXO 05

**INSTRUMENTO PARA DETERMINAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR Y ENFERMEDADES METABÓLICAS SEGÚN  
EDAD Y PERÍMETRO ABDOMINAL EN LOS ADOLESCENTES .**

Cuadro 3

Clasificación de riesgo de enfermar según sexo, edad y perímetro abdominal

Edad (años)	Riesgo de enfermar según perímetro abdominal (cm)					
	Adolescentes varones			Adolescentes mujeres		
	Bajo (< P75)	Alto (≥ P75)	Muy alto (≥ P90)	Bajo (< P75)	Alto (≥ P75)	Muy alto (≥ P90)
12	74,2	74,3	84,8	73,4	73,5	82,7
13	76,7	76,8	88,2	76,8	76,9	85,8
14	79,3	79,4	91,6	78,2	78,3	88,8
15	81,8	81,9	95,0	80,6	80,7	91,9
16	84,4	84,5	98,4	83,0	83,1	94,9
17	86,9	87,0	101,8	85,4	85,5	98,0

Fuente: Adaptado de Fernández J, Redden D, Pietrobelli A, Allison D. Waist circumference percentiles in nationally representative samples of African-American, European-American, and Mexican-American children and adolescents. J Pediatric 2004.



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO  
BENEDICTO XVI

UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PADRE DEL ADOLESCENTE

TÍTULO

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL  
CENTRO EDUCATIVO VICTOR RAUL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE,  
2022

Yo, .....autorizo la  
participación de mi hijo menor de edad en la presente investigación, doy fe de que conozco  
el objetivo de la misma. Mi Razón de incluirme como participante consiste en dar  
auténticas contestaciones y orales a las preguntas planteadas.

El investigador tiene el compromiso de mantener la confidencialidad y el anonimato de los  
datos, y el nombre de las personas interrogadas no se incluirá en el informe de resultados.  
Mi participación queda autorizada mediante la firma del presente documento.

FIRMA

.....



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO  
BENEDICTO XVI

<sup>6</sup> UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL ADOLESCENTE

TÍTULO

<sup>12</sup> HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES <sup>1</sup> DEL  
CENTRO EDUCATIVO VICTOR RAUL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE,  
2022

Yo, ..... quiero participar de forma espontánea en la presente investigación, señalo conocer la razón de la antes mencionada. Mi participación tiene por finalidad la contestación de forma verídica y de forma hablante a todos los enunciados construidos en esta encuesta.

El investigador tiene en compromiso a poner a buen recaudo ,garantizando el <sup>4</sup> anonimato de los datos, los resultados se darán reporte a modo general, salvaguardando la reserva de las <sup>4</sup> personas que tuvieron el honor de ser partícipes de este . Por lo cual autorizo ser participante habiendo <sup>4</sup> firmando la <sup>4</sup> presente documentacion.

FIRMA

.....

ANEXO N 06

5 MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	FORMULACION DEL PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGIA
<p>Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya De La Torre Provincia Ascope, 2022</p>	<p><b>Problema General:</b> ¿Existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022?</p>	<p><b>H1.</b> Si existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022. <b>H2.</b> No existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Ascope, 2022. <b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar los hábitos alimenticios en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.</li> <li>Identificar estado nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.</li> <li>Identificar riesgos cardiovasculares y enfermedades metabólicas según perímetro abdominal en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.</li> </ul>	<p><b>Variable independiente:</b> hábitos alimenticios <b>Variable dependiente:</b> estado nutricional</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos Alimenticios</li> <li>Estado Nutricional</li> </ul>	<p><b>Tipo:</b> Descriptivo <b>Métodos:</b> cuantitativo <b>Diseño:</b> correlacional <b>Universo Muestral:</b> 100 adolescentes <b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Observación y entrevista.</li> <li>Cuestionario sobre los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.</li> </ul>

ANEXO 07

6 CUADRO DE OPERALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICION
Variable Dependiente: Estado Nutricional	Es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales. (O.M.S) (5)	<p>24</p> <p>1. Índice de masa corporal: es el indicador resultante de comparar el IMC de la persona adolescente con el IMC de referencia correspondiente a su edad; permite evaluar los niveles de delgadez, normal, sobrepeso y obesidad.</p> <p>2. Perímetro abdominal: indicador resultante de comparar el perímetro abdominal de la mujer o el varón adolescente el riesgo a enfermar según el resultado y edad: bajo riesgo, alto riesgo y muy alto riesgo a enfermar según P.A..B</p>	Estado Nutricional	<p>43</p> <p>1. Índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad).</p> <p>2. Perímetro abdominal.</p>	<p>1. Cálculo del Índice de masa corporal</p> <p>2. Medición del Perímetro abdominal.</p>	<p>17</p> <p>Cuestionario Sobre los Hábitos Alimenticios Y Estado Nutricional en Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.</p>	<p>Ordinal:</p> <p>52</p> <p>IMC/EDAD.</p> <p>CLASIFICACIÓN -PUNTOS DE CORTE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obesidad &gt; 2</li> <li>• Sobrepeso &gt; 1 a ≤ 2</li> <li>• Normal ≥ -2 y ≤ 1</li> <li>• Delgadez &lt; -2</li> <li>• Delgadez severa &lt; - 3</li> </ul> <p>Ordinal:</p> <p>RIESGOS</p> <p>CARDIOVASCULARES Y ENFERMEDADES METABÓLICAS SEGÚN PERÍMETRO ABDOMINAL EN LOS ADOLESCENTES</p> <p>Adolescentes Varones y en Mujeres.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo (&lt; P75)</li> <li>• Alto (≥ P75)</li> <li>• Muy alto (≥ P90)</li> </ul>

Variable Independiente : Hábitos Alimenticios	Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. (O.M.S) (6)	3. Tipo de alimentos los alimentos a consumir debes ser ricos en proteínas, minerales, lípidos, carbohidratos, fibras, minerales y agua.  4. frecuencia de comidas al día: Se considera 3 comidas durante el día (desayuno, almuerzo y cena) acompañado de dos meriendas (media mañana y media tarde).	Tipo de alimentos.	3. Consumir de cantidades adecuadas de proteínas, minerales, lípidos, carbohidratos, fibras.  4. Ingerir alimentos por lo menos 3 a 5 veces al día.  5. Ingerir líquidos de 2 a 3l de agua diario u 8 vasos diarios.	7 - 12.  13 - 16.  17 - 19.	12 Cuestionario Sobre los Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes del Centro Educativo Victor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.	Ordinal  CATEGORIA DE HABITOS ALIMENTICIOS  • Malo (12 - 20) • Regular (21 - 28) • Bueno (29 -36)
---	---	--	--------------------	--	---	---	---

## ARTICULO CIENTÍFICO

### **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022**

#### 1. AUTOR:

**Kate Suzette Diestra Tinoco**

#### 2. RESUMEN

El presente estudio se titula Patrones alimentarios y estado nutricional de adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope 2022. El propósito fue investigar el impacto de los hábitos de tipo alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes del mencionado centro de educación en agosto de 2022. Se trata de un diseño correlacional transversal aplicado no experimental. La muestra representa la población completa de 100 adolescentes del centro educativo que incluyeron todos los criterios de inclusión. Los resultados muestran que 86 estudiantes (86%) tienen un estado nutricional normal; mientras que ningún estudiante (0%) se encuentra en delgadez severa, delgadez u obesidad respectivamente, en cuanto a los hábitos alimenticios (72%) tienen regulares hábitos alimenticios, mientras que solo 2 de ellos (2%) tienen malos hábitos alimenticios. Por lo que se determina que no existe influencia que signifique entre hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, considerando el valor de  $p=0.592$  lo que permite negar la hipótesis alternativa y aceptar la hipótesis nula; concluyendo con un 95% de confianza que no existe relación entre los Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

#### **PALABRAS CLAVE:**

Adolescentes, estado nutricional, hábitos alimenticios

#### 3. ABSTRAC

The current research is titled Eating patterns and nutritional condition of teenagers at the Víctor Raúl Haya de la Torre Ascope province educational centre in August 2022. The purpose was to investigate the impact of dietary habits and nutritional status on teenagers at this educational centre in August 2022. It is an applied cross-sectional correlational design that is non-experimental. The sample represents the complete population of 100 teenagers from the educational centre who satisfied the inclusion criteria. The results show that 86 students (86%) have a normal nutritional status; while no student (0%) is severely thin, thin or obese, respectively, in terms of eating habits (72%) have regular eating habits, while only 2 of them (2%) have poor eating habits. Therefore, it is determined that there is no significant influence between eating habits and nutritional status in adolescents at the Víctor Raúl Haya de la Torre Ascope province educational center, considering that the value of  $p = 0.592$ , which allows rejecting the alternative hypothesis and accepting

the hypothesis. null; concluding with 95% confidence that there is no relationship between Eating Habits and Nutritional Status in Adolescents of the Víctor Raúl Haya de la Torre Ascope province Educational Center, 2022.

**KEYWORDS:**

Adolescents, nutritional status, eating habits

**4. INTRODUCCIÓN**

La alimentación ha sido una importante necesidad dentro de la evolución siendo importante en la buena salud y confort de la existencia humana, sin embargo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el pasar del tiempo los hábitos alimenticios han cambiado mucho, mediante su difundir de medios de comunicación, la carencia de políticas de soporte en sectores, procesamiento y comercialización de los alimentos, cambios socioculturales, el incremento de la ingestión de suministros con alto porcentaje calórico de fácil accesibilidad; por lo que en la actualidad se ha incrementado en las diferentes fases de vida el predominio de obesidad, enfermedades crónicas. En las naciones en desarrollo la transición alimentaria nutricional ha sido rápida por lo que existe la desnutrición y sobrepeso (1).

Según la OMS, la salud no es sólo la ausencia del malestar o discapacidad, sino también una condición de pleno confort corporal, psicológico y social (2). En el ámbito del fomento de la salud, ésta se ha considerado no como una condición abstracta, sino como un intermedio para alcanzar un objetivo, como un medio que consiente a los individuos llevar una vida financiera, social y personalmente productiva (3).

Por otro lado, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) el término "hábitos alimentarios" se define a toda agrupación de convenciones que determinan la manera en que todas las personas y las comunidades escogen, acondicionan y consumen las provisiones, en función de lo que puedan disponer de alimentos, el grado de conocimiento alimentario y el ingreso a los mismos (4). Por otro lado, la OMS precisa a la nutrición como la causante por el cual los alimentos contienen nutrientes y estos cubren todas las necesidades a nivel permitiendo el desarrollo adecuado de sistemas y equipos para dotar a las personas de la resistencia física suficiente para las actividades cotidianas (5).

El índice de masa corporal (IMC), se calcula al fraccionar el peso de un individuo en kilogramos por el cuadrado de su estatura en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), es una directriz básica de la correspondencia entre peso y estatura (6). A este respecto, la OMS fomenta la aplicación de los nuevos juicios de referencia, que indican que todos los individuos de todas las regiones a nivel mundial cuentan con el mismo potencial de desarrollo si tienen una buena ingesta de alimentos (7).

Así mismo, la OMS refiere que, en el año 2021, se estimó que al año fallecen 1,1 millones de adolescentes, se considera que las causas de muerte son los accidentes de tráfico, violencia interpersonal y el suicidio (11). Otros peligros que

comienzan en la infancia y la adolescencia son la mala ingesta de alimentos y la privación de ejercicios corporales, así como los abusos sexuales (12).

Por otro lado, se dice que el 50% de las enfermedades psicológicas de los adultos comienza antes de los 14 años. Los trastornos alimentarios como la bulimia así como la anorexia nerviosa suelen manifestarse en la juventud y en los inicios de los años en época de la adultez. Estos trastornos se caracterizan por patrones alimentarios aberrantes y obsesión por la comida, así como, en la generalidad de los casos, por la forma corporal y el peso. La anorexia nerviosa está relacionada con una alta tasa de mortalidad que algún otro trastorno psicológico, ya sea por problemas médicos o por suicidio (13).

Además, la Oficina de la Región latinoamericana y el Caribe (UNICEF) en latinoamérica y el Caribe, se confirmó que la prevalencia de niños y adolescentes con sobrepeso aumente para 2021. En este momento, se cree que al menos tres de cada diez niños y adolescentes de cinco hasta diecinueve años tienen sobrepeso en Latinoamérica (14). Por ello la (F.A.O.) asegura que los obesos se han transformado en una epidemia que está creciendo en países de todos lugares incluyendo sus sociedades (15).

Así mismo, adolescentes incluyendo jóvenes conjuntamente forman una labor importantísima en toda sociedad, formando el 30% de la población de América del sur y caribeña. Así también las Fuentes del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), dieron a conocer que a nivel de Perú el 29% de los individuos come comida procesada al menos una vez a la semana, y en lo que respecta a las frituras, el 50% de los peruanos consume la cantidad mínima de fibra en su dieta. El 87,1% las come con frecuencia, mientras que el 20,2% de los peruanos y el 33,6% de los que viven en la sierra consumen sal en exceso (16).

En la actualidad a nivel mundial se ha observado que existen factores personales, institucionales y socioculturales que hacen que los adolescentes tengan malos hábitos alimenticios considerándose una problemática, situación no diferente a la realidad de los adolescentes en la jurisdicción de Magdalena de Cao, situado en el norte de la costa peruana, en Ascope provincia, departamento de la Libertad. Teniendo en cuenta la actual problemática de los inadecuados hábitos nutricionales, el comer alimentos no aportantes de nutrientes (chatarra) que forman parte de las preferencias de los adolescentes, practica de hábitos de vida poco sanos, el sedentarismo relacionado a los aparatos tecnológicos, la escasa promoción de los buenos hábitos alimenticios, que resultan en el ser humano enfermedades de obesidad y sobrepeso (17).

Por lo tanto, esta investigación se argumenta porque permite identificar los problemas en cuanto a hábitos alimenticios en adolescentes en la localidad de Magdalena de Cao y analizar la relación con el estado nutricional, para lo cual resulta fundamental hacer un seguimiento al estado nutricional del adolescente debido a la predisposición de la inseguridad alimentaria, la que está directamente relacionada con el acceso a buenos alimentos, la pobreza en la localidad, la inequidad, los bajos salarios de la población económica activa ,además la falta de educación y los inadecuados estilos de vida entre otros (17).

Así mismo permite, establecer ideas que puedan aportar soluciones, aumentando las posibilidades en la prevención de toda enfermedad del tipo no transmisibles a futuro, a nivel del sector Salud y el Municipio del distrito, así como referencia para poder implementarse mediante políticas que logren abordar la problemática de los inadecuados hábitos alimenticios y ejecutar cambios pertinentes, empleando métodos y estrategias que permitan la mejora de salud en cuanto a los hábitos alimenticios del adolescente (17).

2 Frente a lo descrito resulta la siguiente interrogante ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022?

Por consiguiente, se plantea las siguientes hipótesis:

H1. Si existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

H2. No existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

2 Así mismo se planteó el siguiente objetivo general: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

1 Así también se planteó los objetivos específicos:

1 Identificar los hábitos alimenticios en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

1 Identificar el estado nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

Identificar riesgos cardiovasculares y enfermedades metabólicas según perímetro abdominal en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

Existen investigaciones conceptuales en los diferentes niveles como lo son a nivel internacional, donde Zambrano R. indicaron que, por término medio, la nutrición de los adolescentes fue en un 46% regular, en un 29,50% mala y en un 16% excelente durante toda la epidemia (18).

Lapo A, Quintana R. En su investigación descriptiva correlacional de 180 adolescentes de un colegio mixto, se descubrió que el I.M.C para la edad era normal era más de la mitad ,la mitad de los alumnos eran mujeres; los varones estaban el doble de gordos y tenían un estado nutricional deficiente; y las mujeres estaban más delgadas. Se descubrió que los hombres tenían un nivel nutricional insuficiente, mientras que las mujeres eran en su mayoría de estatura normal. Muchos individuos tenían malos hábitos alimentarios. Y más de la mitad presentaban indicadores antropométricos asociados a un rendimiento escolar satisfactorio (19).

Huerta P, Rozas K, Virginia M et al. ya que estos revelaron que el 57,40% de las mujeres con desnutrición excesiva presentaban un 41%; riesgo cardiovascular según el perímetro de la cintura (CC) un 55,2%; triglicéridos alterados un 89 % y colesterol total alterado un 52,6%. En un estudio dietético se observó que el 71,7% de las encuestadas seguían una dieta hipercalórica, el 69,8% una dieta hiperglucémica y el 45,5% una dieta hiperlipidémica (20).

Así también existen investigaciones conceptuales a nivel nacional donde Ruiton J. En su estudio “Patrones alimentarios y estado nutricional de adolescentes que asisten a un colegio público de Lima Metropolitana”, realizado en Perú; 2020. En su estudio cuantitativa correlacional, en 120 adolescentes de un centro educativo de Lima Metropolitana, el 66,67% de los estudiantes presentaba un nivel poco saludable, mientras que el 33,3% presentaba uno saludable; el 45,8% mostraba uno regular en sus hábitos, el 33,30% malos tipos de alimentación, y sólo el 20,8% presentaba un buen nivel, según la encuesta; el 30% de su IMC indicaba sobrepeso, el 14,2% presentaba obesidad, y el 3,3% se encontraba delgado (21).

Córdova C, Dhannyk C. En su investigación “Prácticas alimentarias y estado nutricional de los alumnos de secundaria Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura, 2019”, realizado en Perú; 2021. En su tesis descriptiva y correlacional, en una muestra de 69 estudiantes, la correlación entre hábitos alimentarios y estado nutricional manifestó un índice de (0.162), lo que indica una correspondencia positiva muy baja; en consecuencia, se admite la hipótesis nula y se refuta la general (22).

Lipa L, Geldrech P, Quilca Y, et al. En su investigación “Influencia de la posición socioeconómica y las prácticas alimentarias en el estado nutricional de los escolares del sur del Perú, 2021”, realizado en Perú; 2021. En su estudio transversal descriptivo-analítico de 286 estudiantes de secundaria, se encontró un estado nutricional normal en el 15,73% de los que tenían sobrepeso y en el 4,55% de los que eran obesos. Por otra parte, se encontró que los hábitos alimentarios de los estudiantes eran "muy buenos" en un 1,40%, "buenos" en un 72,38%, "regulares" en un 4,20%, "malos" en un 17,13% y "muy malos" en un 4,90% (23).

A nivel local donde de Mera D. En su indagación “La asociación entre los estilos de vida de los estudiantes y su salud nutricional en la I.E Marcial Acharan y Smith - Trujillo.”, realizado en Perú; 2019. En su estudio descriptivo, correlacional, en 61 estudiantes de ambos sexos, la colectividad de los hábitos de los alumnos no era saludables, y sólo el veinticuatro por ciento tenía un estilo de vida sano. En cuanto al estado de nutrición, se determinó que, según el IMC, el 0% de los alumnos examinados tenía un peso inferior al normal, el cincuenta por ciento presentaba un estado nutricional normal, el veinticinco por ciento tenía sobrepeso y el ocho y seis décimas por ciento era obeso (24).

Pérez A. En su investigación “Relación entre el estado dietético y la escoliosis en escolares de Trujillo.”, realizado en Perú; 2019. En su análisis descriptivo y correlacional, el 59,1% (243 alumnos) de los 411 niños que cumplían los criterios de inclusión tenía sobrepeso, mientras que el 24,8% presentaba un estado nutricional normal. La escoliosis era prevalente en el 30,7% de la población (126

escolares). El 64,3% de los casos con escoliosis (81 alumnos) tenían sobrepeso, frente al 56,8% de los casos sin escoliosis (162 escolares) (25).

Asunción G. En su investigación “Características del consumo de desayuno en los estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo - sede Huamachuco”, realizado en Perú; 2021. En su estudio descriptivo, correlacional, el 72% de los 258 estudiantes de entre 18 y 24 años declararon desayunar a diario, de los cuales el 84,4% desayunaba en casa y el 60% desayunaba con su familia. Los refrescos más adquiridos y degustados en el desayuno matutino en que se efectuó el estudio fueron la avena (cincuenta y uno con 8 décimas por ciento y la quinua (veinticuatro y nueve décimas por ciento). Los huevos son la fuente de proteínas más consumida (treinta y dos por ciento) seguidos del queso (diecinueve por ciento). Únicamente el nueve por ciento de los participantes disfrutó de un desayuno de "regular calidad", mientras que el 58.2% tuvo una comida de "mejor calidad" y el 32.5% un desayuno de "baja calidad" (26).

Para Virginia Henderson el ser humano debe cubrir ciertas necesidades, para ello define las 14 necesidades fundamentales del individuo, que corresponden a los componentes de los cuidados de enfermería, incluyen "comer y beber lo suficiente", que es la segunda de estas demandas. Esto define la capacidad del individuo para beber, masticar y tragar. Del mismo modo, uno debe tener hambre y ser capaz de absorber suficientes nutrimentos para atesorar la energía necesaria para desenvolver sus actividades (27).

Francisco Grande Covián, precisa la alimentación como el procesamiento a través del cual obtenemos del mundo externo una secuencia de componentes que hallamos en los alimentos y que son de mucha importancia para nuestra dieta y nutrición. En consecuencia, alimento es todo producto o artículo que, al ser ingerido, suministra componentes digeribles que desempeñan una ocupación nutritiva en el organismo (28).

Así también, Francisco Grande Covián; la nutrición se define como los procesos mediante el cual una persona ingiere, absorbe, convierte y emplea los componentes en los alimentos para alcanzar objetivos vitales como proporcionar energía para el sostenimiento de las ocupaciones y actividades, proporcionar materiales para el desarrollo, crecimiento y reparación de las estructuras del cuerpo y para la procreación, proporcionar sustancias químicas adecuadas para controlar los métodos metabólicos y disminuir todo riesgo de padecer ciertas patologías (28).

Por otro lado, según Javier Aranceta Bartrina menciona que las variables que afectan en la elección de alimentos logran dividirse en tres categorías: aspectos biológicos, en los que los alimentos tienen prioridad biológica para satisfacer las necesidades nutricionales; consideraciones psicológicas; e influencias ambientales. Entre los elementos biológicos que determinan el comportamiento alimentario se encuentran los estímulos sensoriales, las necesidades nutricionales y la genética (29).

Por otra parte, la adolescencia, Según la FAO, este espacio de la vida se determina por importantes transformaciones emocionales, sociales y fisiológicas. En este último caso, la nutrición es de suma importancia, ya que las necesidades nutricionales se elevan en respuesta a estos cambios, y es crucial garantizar un suministro suficiente de energía y nutrientes para evitar carencias que puedan dar lugar a modificaciones y afecciones de la salud. La adolescencia es una de las fases de enormes cambios, durante la cual muchos individuos adoptan hábitos y tradiciones beneficiosos o perjudiciales para su vida (29).

Así también los autores como Carmen Cuadrado Vives y Beatriz Beltrán de Miguel, según los informes, las comidas familiares se citan a menudo como un factor que contribuye a evitar diversos problemas de salud. Desde la perspectiva nutricional, comer en familia suele relacionarse con una dieta más equilibrada y de mejor calidad, así como con beneficios específicos en el estado nutricional y de salud de quienes comen en familia, sobre todo los niños y adolescentes, que tienen predisposición a la susceptibilidad. Además, aunque se necesitan más pruebas, los estudios empiezan a indicar una probable relación entre la periodicidad de las comidas familiares y el mantenimiento de un peso corporal adecuado, lo que confiere a este factor una importancia singular en la previsión de la obesidad (30).

Por otro lado, la UNICEF, las dietas ricas en comida rápida y alimentos poco saludables y pobres en verduras y otras fuentes vegetales pueden provocar un exceso de calorías e insuficiencias nutricionales que perjudican no sólo al sistema inmunitario, sino también a otros sistemas corporales y, en la cuestión de los niños y adolescentes, a su crecimiento y desarrollo. Estas dietas contribuyen al desarrollo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares diabetes y diabetes (30).

Además, como recomendaciones de la Guía Alimentarias para la Población Peruana, refiere que Consumir una cantidad excesiva de azúcar contribuye a la obesidad y incrementa la susceptibilidad de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. (41) Según la OMS, se ha señalado que el consumo de alimentos y bebidas azucarados es una fuente importante de calorías innecesarias para la población en general. Numerosos productos, como las gaseosas, los zumos y refrescos azucarados, la bollería y los dulces, contienen niveles excesivos de azúcar (30).

De acuerdo con la OMS la ingesta de azúcares debe limitarse a menos del 10% de las necesidades energéticas diarias totales. Esta cantidad diaria es comparable a 10 cucharadas soperas. Consumir estos productos en exceso contribuye a la obesidad y acrecienta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes (30).

Por otro lado, los grupos de alimentos según los requisitos nutricionales publicado por la F.A.O se encuentran las proteínas, que son enormes moléculas de aminoácidos presentes en las comidas de origen vegetal y animal. Son los elementos estructurados primarios de tejidos y células. Son importantes para el crecimiento, desarrollo y conservación del organismo, así como para la reparación y sustitución de tejidos desgastados o lesionados y la producción de enzimas

metabólicas y digestivas. También son un componente necesario de algunas hormonas (36).

<sup>46</sup> Los hidratos de carbono son las primordiales fuentes de energía para la colectividad de la población internacional. Los hidratos de carbono tienen una amplia variedad de efectos funcionales vitales para la salud humana. Los carbohidratos en la dieta de las personas están presentes en forma de diferentes azúcares y almidones (31).

Del mismo modo, las grasas alimentarias incluyen todas las grasas y aceites comestibles, independientemente de su origen animal o vegetal. Se componen principalmente de triglicéridos, que consiguen separarse en glicerol, hidrógeno, cadenas de carbono y oxígeno denominadas ácidos grasos. Estos lípidos están compuestos principalmente por ácidos grasos, que son fuente esencial para la producción de energía y los procesos metabólicos y estructurales. Las importantes fuentes de ácidos grasos insaturados fundamentales de las series n-3 y n-6 son los aceites vegetales y aceites de pescado proporcionalmente (31).

La última categoría son los minerales, presentes tanto en plantas como en animales. Estos elementos pueden encontrarse en varios tejidos y producen reacciones químicas. El calcio, el potasio, el fósforo, el azufre, el hierro, el sodio, el magnesio y el cloro se consideran nutrientes esenciales para una buena salud. Algunos elementos minerales de la dieta humana son necesarios en cantidades ínfimas para las funciones metabólicas y se denominan "oligoelementos fundamentales". Existen varios oligoelementos, pero el yodo y el zinc revisten especial importancia para la salud pública (31).

Además, la FAO define la fibra alimentaria como todos los componentes de los alimentos vegetales que el organismo no puede digerir ni absorber; el organismo no la digiere. Esto implica que sale del organismo prácticamente intacta tras pasar por el estómago, el intestino delgado y el colon. Mejora la salud intestinal, absorbe el agua para aumentar el tamaño de las heces y mejora su consistencia, contribuyendo a combatir el estreñimiento y las enfermedades relacionadas con esta disfunción, incluido el cáncer de colon. Además, favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas que mantienen el equilibrio y la función intestinal. Está presente sobre todo en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres (31).

<sup>63</sup> Según el INS, el Ministerio de Sanidad sugiere consumir entre seis y ocho vasos de agua al día para evitar la deshidratación provocada por el aumento del calor. Unas cantidades adecuadas de agua contribuyen al mantenimiento de un sistema digestivo sano, a la prevención del estreñimiento, al aporte de nutrientes a las células del organismo, a la regulación de la expulsión de residuos mediante la orina y a la oxigenación del cerebro (32).

Existen diferentes criterios para definir la etapa de vida adolescente, sin embargo, a escala nacional, se define al adolescente como una persona de entre 12 y 17 años, 11 meses y 29 días. Es una época de fuertes cambios corporales, sociales y psicológicos que comienza con la pubertad y termina con la consecución de las cualidades biológicas, físicas y psicológicas de los jóvenes (32).

La estimación o evaluación nutricional antropométrica es la designación de la valoración nutricional del adolescente mediante la obtención de medidas de peso, talla, perímetro abdominal y otros datos antropométricos. Las recomendaciones también definen terminología como estado nutricional, que es el estado de salud de un individuo como consecuencia de su alimentación, estilo de vida, nutrición, circunstancias sociales y problemas de salud (32).

Así también tenemos el sobrepeso es una categorización de evaluación nutricional que denota una masa corporal superior a la normal. En los adolescentes, se mide por IMC para la edad superior a 1 DE e inferior a 2 DE la población de referencia, mientras que el riesgo nutricional es la posibilidad de desarrollar enfermedades o problemas médicos debido a la desnutrición o a malos hábitos o comportamientos alimentarios (32).

Como herramienta de evaluación nutricional, tenemos el IMC, que es la relación entre el peso de una persona y su estatura al cuadrado. A menudo se denomina índice de Quetelet, y su fórmula es:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{altura (m}^2\text{)}$ .

Así también, tenemos como otro método a la medida del contorno abdominal que consiste en medir el perímetro abdominal para evaluar el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y otras. En cambio, la desviación estándar (DE) es una medida estadística de dispersión que muestra cuánto se desvía un resultado de la media (32).

## 5. METODOLOGÍA

### Objeto De Estudio

Población:

Adolescentes del tercer grado, cuarto grado, quinto grado de educación secundaria del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre del distrito de Magdalena de Cao de la provincia de Ascope.

### Universo Muestral:

El estudio estuvo compuesto por 100 adolescentes del tercer grado, cuarto grado, quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Estatal.

### Criterios de inclusión:

- Escolares de 3ro a 5to grado de secundaria.
- Escolares de ambos sexos.
- Escolares que hayan tomado la decisión de participar en el estudio y donde los padres hayan aceptado la participación de sus hijos y firmado el Consentimiento Informado.

### Criterios de exclusión:

- Escolares que presentaron enfermedades crónicas declaradas.
- Escolares que no pertenezcan de 3ro a 5to grado de secundaria.
- Escolares que hayan tomado la decisión de no participar en el estudio y donde los padres no hayan aceptado la participación de sus hijos y firmado el Consentimiento Informado.

### 5 **Diseño De Investigación:**

Diseño correlacional: Diseño correlacional ya que explora el vínculo entre dos o más variables dentro de la misma unidad de investigación o individuos en estudio.

Esto se esquematiza a continuación:

Donde:

M : 100 adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya de la Torre .

O1: variable Hábitos Alimenticios

O2: variable Estado Nutricional.

R : la correlación entre ambas variables,

### **Tipo de investigación:**

- Según la finalidad es aplicada porque se utiliza con el fin de resolver dificultades prácticas, en función de la situación.
- Según su carácter es descriptiva correlacional porque tiene como objetivo primordial la descripción de fenómenos y el conocimiento de la conexión entre dos o más categorías o variables en un contexto determinado.
- Según su naturaleza es cualitativa porque se centra en la investigación del significado de los actos humanos y la existencia social.
- Según el alcance es transversal debido a que examina una característica del desarrollo de los temas en un momento determinado
- Investigación orientada a la aplicación ya que la adquisición de conocimientos permite dar respuesta a problemas concretos.

### 7 **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos:**

Técnicas: se utilizó la entrevista como recolección de datos, la observación para la aplicación del instrumento y una encuesta la misma que tuvo preguntas relacionado con los hábitos alimenticios, también se utilizó la técnica de valoración nutricional.

4 En la investigación se utilizó un instrumento para la recolección de datos que se menciona a continuación:

2 Instrumento 01: Cuestionario sobre los Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en los adolescentes del centro educativo Víctor Raúl Haya De La Torre Provincia Ascope, 2022. (Anexo N°01).

3 Para evaluar el estado nutricional se utilizó los métodos del índice de masa corporal -IMC y medición del perímetro abdominal - PAB de los adolescentes.

Para la evaluación del peso, se empleó una báscula para adultos con una capacidad máxima de 220 kilos y graduaciones de 100 gramos. Se pidió al adolescente que se quitara el calzado y se colocara en el centro de la báscula con el peso repartido equitativamente en ambos pies para poder leer el peso inmediatamente

La analizar estatura se midió con una cinta métrica con un rango de 1,46 a 1,80 metros, que se fijó a la pared. Se pidió a los adolescentes que se quitaran el calzado y se pusieran de pie con los pies juntos y los dedos apuntando al frente. Para calcular el IMC de los adolescentes se utilizó una calculadora y la tabla de evaluación nutricional antropométrica para adolescentes del género masculino y femenino.

Para realizar la medición del P.A.B se utilizó una cinta ergonómica con la cual se midió la circunferencia abdominal y se clasificó según los parámetros del perímetro abdominal en la mujer o el varón adolescente y el riesgo a enfermar, según las orientaciones técnicas para la evaluación antropométrica nutricional de los adolescentes.

#### 4 **Análisis y Procesamiento de los datos:**

Los hallazgos recogidos a partir de la ejecución de los instrumentos del estudio se documentaron utilizando una base de datos generada con Microsoft Excel 2021 y SPSS versión 25 para Windows. Para validar la hipótesis se utilizó la Rho de Spearman, una prueba estadística que establece la asociación entre las variables de la investigación. El objetivo de esta investigación era determinar la relación entre las variables, y los datos se procesaron y presentaron en tablas de frecuencias y porcentajes debidamente examinados y comprendidos.

**Validez:** Los instrumentos fueron validados por juicio de expertos, que fueron 2 profesionales de salud: Dra. María D. Pimentel Guadamos y Dr. Juan Manuel Morillo Horna, docentes de la Universidad Católica Benedicto XVI, ambos determinaron sus conclusiones en el instrumento. Al reconocer la mayor validez de estos datos, se incluyeron inmediatamente en la investigación

**Confiabilidad:** Se verificó a través una prueba piloto a 20 adolescentes de la institución educativa "Miguel Grau Seminario" 81513, El instrumento fue establecida a través de la prueba de Alpha de Cronbach, resultando un coeficiente de confiabilidad de 0.639, concluyendo que el cuestionario presenta confiabilidad por consistencia interna y se puede aplicar a la muestra en estudio. Se utilizó la estadística descriptiva que va a describir los porcentajes y el coeficiente de Rho Spearman, determinando la relación entre las variables

#### ➤ **Consentimiento:**

Tratamos exclusivamente con adolescentes del colegio, que se prestaron voluntariamente a participar en esta investigación (Anexo N°02).

## 6. RESULTADOS

**TABLA N° 1: RELACION DE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022.**

		Hábitos alimenticios			Total	
		Malo	Regular	Bueno		
Estado nutricional	Normal	Recuento	2	62	22	86
		% del total	2,0%	62,0%	22,0%	86,0%
	Sobrepeso	Recuento	0	10	4	14
		% del total	0,0%	10,0%	4,0%	14,0%
Total		Recuento	2	72	26	100
		% del total	2,0%	72,0%	26,0%	100,0%

Fuente: Cuestionario Sobre los Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.

r: -0.054

P:0.592

**Interpretación:** Al observar la correlación entre hábitos alimenticios y estado nutricional, se demostró que la mayoría de los alumnos (62%) tenía hábitos alimentarios saludables y un estado nutricional normal, mientras que ningún alumno se encontraba en las categorías de "mala alimentación" y "sobrepeso". Sin embargo, el resultado de  $p=0,592$  admite rechazar la hipótesis alternativa y aceptar la hipótesis nula, concluyendo con un 95% de confianza que no existe asociación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional de los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre.

**TABLA N° 2: HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022.**

Cod	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
1	Malo	2	2%
2	Regular	72	72%
3	Bueno	26	26%
Total		100	100%

Fuente: Cuestionario Sobre los Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.  
 $r: -0.054$   
 $P: 0.592$

**Interpretación:** Se encontró que 72 estudiantes (72%) tienen regulares hábitos alimenticios, mientras que solo 2 de ellos (2%) tienen malos hábitos alimenticios. De esta manera se puede inferir que los estudiantes de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre Ascope tienen regulares hábitos alimenticios.

**TABLA N° 3: ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022.**

Categoría		Sexo		Total
		Masculino	Femenino	
Estado nutricional	Delgadez severa	Recuento	0	0
		% del total	0%	0%
	Delgadez	Recuento	0	0
		% del total	0%	0%
	Normal	Recuento	48	38
		% del total	48,0%	38,0%
Sobrepeso	Recuento	10	4	
	% del total	10,0%	4,0%	
obesidad	Recuento	0	0	
	% del total	0%	0%	
Total		Recuento	58	42
		% del total	58,0%	42,0%
			100	100,0%

Fuente: Cuestionario Sobre los Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022.  
 $r: -0.054$   
 $P: 0.592$

**Interpretación:** Se encontró que 86 estudiantes (86%) tienen un estado nutricional normal; mientras que ningún estudiante (0%) se encuentra en delgadez severa, delgadez u obesidad respectivamente. Lo que permite inferir que los alumnos de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre Ascope tienen un adecuado estado nutricional. Así también el género masculino predomina con 48 estudiantes (48%) respecto al

estado nutricional normal; mientras que es el sexo masculino también el que predomina respecto al sobrepeso con 10 estudiantes (10%).

**TABLA N° 4: RIESGO CARDIOVASCULARES Y ENFERMEDADES METABOLICAS SEGÚN PERIMETRO ABDOMINAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022.**

Categoría		Sexo		Total	
		Masculino	Femenino		
Riesgo	Bajo	Recuento	38	37	75
		% del total	38%	37%	75%
	Alto	Recuento	18	3	21
		Recuento	2	2	4
	Muy Alto	% del total	2%	2%	4%
		Recuento	58	42	100
total		% del total	58.0%	42.0%	100.0%

Fuente: Cuestionario Sobre los Hábitos Alimenticios Y Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022  
r: -0.054  
P:0.592

**Interpretación:** Se observa en el cuadro respecto al Riesgo Cardiovascular y enfermedades metabólicas Según Perímetro Abdominal en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, que el 75% tiene bajo riesgo según PAB Y edad, así también el género masculino predomina con 18% alto riesgo, mientras que para ambos sexos solo 2% se ubican en muy alto riesgo.

## 7. DISCUSIÓN

En relación a los resultados obtenidos, en la Tabla N°1, Se muestra la relación entre las variables Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope,2022; donde el perfil predominante es de 62 estudiantes (62%) tienen regulares hábitos alimenticios y un estado nutricional normal con 86 estudiantes (86%); mientras que el menos frecuente es mal hábito alimenticio y sobrepeso, donde ningún estudiante posee esta categoría; por otro lado el valor de  $p=0.592$  lo que significa que al ser un valor mayor a 0.05 (5%), permite rechazar la hipótesis alternativa y aceptar la hipótesis nula; concluyendo con un 95% de confianza que no existe relación entre los Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope,2022.

Por otro lado, los resultados difieren a los obtenidos por Gardí P, Bustamante L, Medina J. En su estudio descriptiva de corte transversal se obtuvo que el treinta y siete con 8 décimas por ciento presentó obesidad, el veintiuno y noventa y cinco décimas por ciento% presentó sobrepeso y el treinta y nueve por ciento presentó un peso normal. Predominaron los hábitos alimentarios no saludables (33).

En la tabla N°2 Se observa en el cuadro Hábitos Alimenticios en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, que 72 estudiantes (72%) tienen regulares hábitos alimenticios, mientras que solo 2 de ellos (2%) tienen malos hábitos alimenticios. De esta manera se puede inferir que los estudiantes de la institución tienen adecuados hábitos alimenticios.

Por otro lado, los resultados se igualan con los obtenidos de Zambrano R. En su investigación “Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia”, realizado en Ecuador; 2021. En su estudio descriptivo, correlacional, en una población de 200 adolescentes, se obtuvo que en cuanto al tipo de alimentación de los adolescentes en la pandemia fue del cuarenta y seis por ciento regular, un veinte y nueve por ciento eficiente y diez y seis por ciento buena (18). Los resultados son acordes a los obtenidos a la investigación por lo que se infiere que los hábitos alimenticios que son consumidos por los adolescentes son de regulares en el consumo de vitaminas, minerales y proteínas; necesario para una alimentación sea equilibrada, desarrollo y crecimiento del adolescente.

En la tabla N°3 Se observa en el cuadro respecto a la tabla Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, Se encontró que 86 estudiantes (86%) tienen un estado nutricional normal; mientras que ningún estudiante (0%) se encuentra en delgadez severa, delgadez u obesidad respectivamente. Lo que permite inferir que los alumnos de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope tienen un adecuado estado nutricional. Así también el género masculino predomina con 48 estudiantes (48%) respecto al estado nutricional normal; mientras que es el sexo masculino también el que predomina respecto al sobrepeso con 10 estudiantes (10%).

Estos datos son similares con el estudio de Mera D. En su investigación “Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019”, realizado en Perú; 2019. En una investigación descriptiva correlacional de 61 alumnos de ambos sexos afiliados a la institución, se determinó que la mayoría de los hábitos de los alumnos no eran saludables y que sólo el 24,1% tenía un estilo de vida sano. En cuanto al estado nutricional, se determinó que, según el índice de masa corporal, el 0% de los alumnos examinados tenía un peso inferior al normal, el 50% tenía un estado nutricional normal, el 25,9% tenía sobrepeso y el 8,6% era obeso (24).

En la tabla N°4 Se observa en el cuadro respecto al Riesgo Cardiovascular y enfermedades metabólicas según Perímetro Abdominal en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, que el 75% tiene bajo riesgo cardiovascular según PAB y edad. así también el género masculino predomina con 18% alto riesgo, mientras que para ambos sexos solo 2% se ubican en muy alto riesgo.

Estos datos son similares con el estudio de Moya E. En su investigación “Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Esther Roberti Gamero de la ciudad de Abancay - 2019”, realizado en Perú; 2019. En su estudio descriptivo, en 50 estudiantes, se obtuvo que los alimentos más consumidos a diario fueron: el pan 66.9%; papa 62.8%; azúcar rubia 56.1%. En actividad física: el 43.9% tiene un nivel bajo. En estado nutricional según IMC/E, el 73.6% se encuentra normal. En riesgo cardiovascular el 87.2% con bajo riesgo (34).

Los resultados son acordes a los obtenidos de la investigación por tal motivo se infiere que tendrán a largo plazo mucho menos riesgo de padecer patologías cardíacas como Insuficiencia cardíaca, Hipertensión arterial, Exceso de colesterol,

Infarto de miocardio, Trastornos del ritmo cardiaco. Así mismo los resultados son similares a lo encontrado en el estudio de Lopez C. En su investigación “Valoración del estado nutricional para la detección de enfermedades crónicas no transmisibles en adolescentes de la población de El Juncal Imbabura Ecuador, 2019”, realizado en Ecuador; 2019. En su estudio descriptivo correlacional, en 74 adolescentes, se obtuvo que los principales resultados indican que el 91,9 % de individuos presento riesgo cardiovascular bajo y solo el 8.1% alto y muy alto (25).

## 8. CONCLUSIONES

Entre las costumbres de tipo alimentarias y la situación nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, 2022, evidencia una vinculación negativa alta y no existe una correlación significativa entre las variables al momento de ser evaluados. considerando que el valor de  $p=0.592$ .

Se determina que en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Ascope, en cuanto a los Hábitos Alimenticios que 72 estudiantes (72%) tienen regulares hábitos alimenticios, mientras que solo 2 de ellos (2%) tienen malos hábitos alimenticios.

Se concluye que en el Estado Nutricional en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, que 86 estudiantes (86%) tienen un estado nutricional normal; mientras que ningún estudiante (0%) se encuentra en delgadez severa, delgadez u obesidad respectivamente.

Existe un Riesgo cardiovascular según Perímetro Abdominal: 75% tiene bajo riesgo; 18% varones tienen alto riesgo, mientras que para ambos sexos solo 2% se ubican en muy alto riesgo, en los Adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope.

## 9. RECOMENDACIONES

- Trabajar en un plan de mejora referente a un cafetín o quiosco saludable ofreciendo alimentos nutritivos que contribuyan a mejorar los hábitos alimenticios y el estado nutricional del adolescente del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope.
- Instar al jefe del centro de salud de Magdalena de Cao, el seguimiento a los adolescentes que tienen riesgo en el estado nutricional, así como los que tienen hábitos alimenticios de regulares a malos del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope.
- Recomendar la participación a la enfermera del centro de salud de Magdalena de Cao, para realizar acciones preventivas promocionales sobre cómo mejorar los

hábitos alimenticios y estado nutricional en los adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope.

- Promover el autocuidado para obtener una vida de tipo saludable como la ejecución de ejercicios, la ingesta de una alimentación saludable y las desventajas de la administración vía oral de alcohol y tabaco en el adolescente, en coordinación del personal del Centro de Salud y el Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope.
- Realizar más investigaciones sobre hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes del Centro Educativo Víctor Raúl Haya de la Torre Provincia Ascope, de tal forma de generar mayor conocimiento.

60

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos [Internet]. Ginebra OMS; 12 de enero de 2021 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
2. Organización Mundial de La Salud. Preguntas más frecuentes [Internet]. Ginebra OMS; 15 de julio de 2022 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=¿Cómo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades»>.
3. Organización Mundial de la Salud ,OMS. Promoción de la salud glosario [Internet]. Ginebra OMS; 10 de mayo de 2018 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf;jsessionid=1FCE95EC6490E79C0BACE8118901DD1E?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=1FCE95EC6490E79C0BACE8118901DD1E?sequence=1)
4. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Glosario de Términos [Internet]. FAO; 10 de agosto de 2018 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
5. Hurtado A. La Salud [Internet]; Valencia: Universitat de València; 29 de agosto de 2018 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
6. Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. Qué es la adolescencia [Internet]. Uruguay; UNICEF; 14 de agosto de 2021 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
7. CuidatePlus. Malnutrición en la adolescencia [Internet]. España; Revistas, S.L.U; 16 de febrero de 2021 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>

8. Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad. Peso saludable: No es una dieta, es un estilo de vida [Internet]. EE.UU; CDC ;14 de septiembre de 2021 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult\\_bmi/index.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html)
9. Organización Mundial de la Salud. Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura [Internet]. Ginebra OMS; 22 de noviembre de 2019 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
10. Organización Panamericana de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. OPS/OMS; 22 de agosto de 2022 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
11. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente y el joven adulto [Internet]; Ginebra; OPS/OMS; 12 de agosto de 2022 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
12. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. Ginebra OMS; 17 de junio de 2020 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2)
13. Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente [Internet]. Ginebra OMS; 17 de noviembre de 2021 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
14. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. tres de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso [Internet]. UNICEF; 13 de agosto de 2021 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-con-sobrepeso#:~:text=CIUDAD%20DE%20PANAMÁ,%2013%20de,con%20sobrepeso%20en%20la%20región.>
15. Made For Minds. América Latina y el Caribe sufre una "epidemia de obesidad", según FAO y OECD [Internet]. DW.COM; 8 de julio de 2019 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.dw.com/es/américa-latina-y-el-caribe-sufre-una-epidemia-de-obesidad-según-fao-y-oecd/a-49517437>
16. Instituto Nacional de Salud. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso [Internet]. ins.gob.pe; 28 de marzo de 2019 [consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso#:~:text=El%20especialista%20del%20INS,%20explicó,y%20menos%20del%2050%%20de>
17. Instituto Nacional de Estadística e Informática. PERÚ Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Catálogo de Bases de Datos Julio 2022; 22 de noviembre de 2022

[consultado el 14 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/media/difusion/a pp/#p=37>

18. Bravo L, Zambrano R. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia [Internet]. Higía; 2021 [citado el 18 de octubre de 2022];4(1). Disponible en: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499>
19. Lapo D, Quintana M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. Arch méd Camagüey [Internet].2018 [citado el 15 de agosto de 2022];22(6):755–74. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es).
20. Huerta P, Rozas K, Araya María V, Romero M, Uribe I, Gallardo M et al . Factores de riesgo cardiovascular en población adolescente aymara. Rol de la occidentalización de la nutrición. Rev Chil Cardiol [Internet]; 2019 Ago [citado 2022 Oct 18] ; 38( 2 ) : 107-112. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-85602019000200107&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-85602019000200107&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-85602019000200107>.
21. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. [título profesional en licenciatura]. Acceso Libre a Información Científica para la Innovación. 27 de mayo de 2020 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF\\_49a5ef1c033bc5c7426a05d48e505eb1](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_49a5ef1c033bc5c7426a05d48e505eb1)
22. Cordova A, Dhannyk C. Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura-2019. [título profesional en licenciatura]. repositorio ucv, 27 de mayo de 2020 [consultado el 15 de agosto de 2022].Disponible en <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40343?locale-attribute=es>
23. Lipa L, Geldrech P, Quilca Y, Mamani H, Huanca J. Estructura socioeconómica y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes del sur peruano. Desafíos [Internet]. 2021 [citado el 15 de agosto de 2022];12(2):e361. Disponible en: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/361e>
24. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019. [ título profesional de licenciatura]. DSpace Home, 19 de agosto de 2019 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36207>
25. Pérez A. Asociación entre estado nutricional y escoliosis en escolares de Trujillo;[ título profesional de licenciatura]. repositorio.upao,12 de agosto de 2020 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6144>
26. Asunción G. Características de los hábitos de consumo de desayuno en estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo-filial Huamachuco;universidad nacional de Trujillo Revista de Investigación 18 de agosto de 2022 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/19518>
27. WordPress. Alimentación y nutrición [Internet].colegio.homr.blog. 12 de agosto de 2020 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://colegioelope.home.blog/alimentacion-y->

nutricion/#:~:text=La%20alimentación%20puede%20definirse,%20según,son%20necesarias%20para%20la%20nutrición.

28. CienciaySalud. El gran grande, La Nutrición es con ciencia, La Alimentación - Ciencia y Salud [Internet]. laverdad.es; 2 de agosto de 2018 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.um.es/lafem/DivulgacionCientifica/CienciaySalud/Portalyblog/cienciaysalud.laverdad.es/la-alimentacion/la-nutricion-ciencia/el-gran-grande-article.html>
29. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Nutricion y Salud [Internet]. FAO; fao.org, 6 de agosto de 2019 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
30. Educacionan. Educación Alimentaria y Nutricional [Internet]. Educación Alimentaria y Nutricional; blogspot.com; 27 de agosto de 2019 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <http://educacionan.blogspot.com/2019/06/>.
31. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Proteínas [Internet]. 12 de marzo de 2022 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/nutrition/requirements/proteinas/es/>.
32. Instituto Nacional de Salud. Tomar de 6 a 8 vasos de agua al día trae diversos beneficios al organismo. [Internet]. ins.gob.pe; 6 de febrero de 2018 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/tomar-de-6-8-vasos-de-agua-al-dia-trae-diversos-beneficios-al-organismo>
33. Priscila K, Gardi L, Bustamante G, Medina J . Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes [título profesional de licenciatura]. Edu.pe. 2019 [citado el 18 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/3833/TESIS%20-%20GARDI%20LUQUILLAS%20-GONZALO%20BUSTAMANTE%20-MEDINA%20D%C3%8DAZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Moya E. Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Esther Roberti Gamero de la ciudad de Abancay [ título profesional de licenciatura]. DSpace Home .2019; 2 de septiembre de 2022 [consultado el 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <http://tesis.unap.edu.pe/handle/UNAP/17972>

# HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VICTOR RAUL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022

## INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	4%
2	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="https://repositorio.unap.edu.pe">repositorio.unap.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://repositorio.uladech.edu.pe">repositorio.uladech.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://repositorio.uct.edu.pe">repositorio.uct.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	1%
7	<a href="https://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%

9	<a href="http://repositorio.unach.edu.pe">repositorio.unach.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
10	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
11	<a href="http://repositorio.ucsg.edu.ec">repositorio.ucsg.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
12	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
13	<a href="http://repositorio.uoosevelt.edu.pe">repositorio.uoosevelt.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="http://repositorio.puce.edu.ec">repositorio.puce.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Ministerio de Educación de Perú - COAR Trabajo del estudiante	<1 %
16	<a href="http://repositorio.unsa.edu.pe">repositorio.unsa.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %
18	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega Trabajo del estudiante	<1 %
19	<a href="http://repositorio.usanpedro.edu.pe">repositorio.usanpedro.edu.pe</a>	

Fuente de Internet

<1 %

20

[repositorio.upao.edu.pe](http://repositorio.upao.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

21

[repositorio.unfv.edu.pe](http://repositorio.unfv.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

22

[es.slideshare.net](http://es.slideshare.net)

Fuente de Internet

<1 %

23

[alicia.concytec.gob.pe](http://alicia.concytec.gob.pe)

Fuente de Internet

<1 %

24

Submitted to Universidad de San Martín de Porres

Trabajo del estudiante

<1 %

25

[repositorio.continental.edu.pe](http://repositorio.continental.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

26

[repositorio.pucese.edu.ec](http://repositorio.pucese.edu.ec)

Fuente de Internet

<1 %

27

[rraae.cedia.edu.ec](http://rraae.cedia.edu.ec)

Fuente de Internet

<1 %

28

Submitted to Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Trabajo del estudiante

<1 %

29

[renati.sunedu.gob.pe](http://renati.sunedu.gob.pe)

Fuente de Internet

<1 %

30	<a href="http://ins.gob.pe">ins.gob.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
31	Submitted to Universidad Nacional de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %
32	<a href="http://static2.upao.edu.pe">static2.upao.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
33	<a href="http://repositorio.unid.edu.pe">repositorio.unid.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
34	<a href="http://lareferencia.info">lareferencia.info</a> Fuente de Internet	<1 %
35	Submitted to Universidad Autónoma de Ica Trabajo del estudiante	<1 %
36	<a href="http://repositorio.unapiquitos.edu.pe">repositorio.unapiquitos.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
37	<a href="http://cid-dbec04c3a7f1bd0b.photos.live.com">cid-dbec04c3a7f1bd0b.photos.live.com</a> Fuente de Internet	<1 %
38	<a href="http://dspace.unl.edu.ec">dspace.unl.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
39	<a href="http://pesquisa.bvsalud.org">pesquisa.bvsalud.org</a> Fuente de Internet	<1 %
40	<a href="http://tesis.ipn.mx">tesis.ipn.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
41	Leidy Indira Hinestroza Còrdoba. "Aplicación de tecnologías sostenibles para el desarrollo	<1 %

de alimentos nutritivos y saludables dirigidos a mejorar el estado nutricional de la población del departamento del Chocó (Colombia)", Universitat Politecnica de Valencia, 2021

Publicación

---

42 [repositorio.uma.edu.pe](https://repositorio.uma.edu.pe) <1 %  
Fuente de Internet

---

43 [repositorio.utn.edu.ec](https://repositorio.utn.edu.ec) <1 %  
Fuente de Internet

---

44 [core.ac.uk](https://core.ac.uk) <1 %  
Fuente de Internet

---

45 [dspace.ucacue.edu.ec](https://dspace.ucacue.edu.ec) <1 %  
Fuente de Internet

---

46 [repositorio.autonoma.edu.co](https://repositorio.autonoma.edu.co) <1 %  
Fuente de Internet

---

47 [repositorio.udh.edu.pe](https://repositorio.udh.edu.pe) <1 %  
Fuente de Internet

---

48 [repositorio.undac.edu.pe](https://repositorio.undac.edu.pe) <1 %  
Fuente de Internet

---

49 [repositorio.untrm.edu.pe](https://repositorio.untrm.edu.pe) <1 %  
Fuente de Internet

---

50 [repositorio.upa.edu.pe](https://repositorio.upa.edu.pe) <1 %  
Fuente de Internet

---

51 [tesis.usat.edu.pe](https://tesis.usat.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

52

[www.clubensayos.com](http://www.clubensayos.com)

Fuente de Internet

<1 %

53

[revistas.itsup.edu.ec](http://revistas.itsup.edu.ec)

Fuente de Internet

<1 %

54

[www.nutricionhospitalaria.org](http://www.nutricionhospitalaria.org)

Fuente de Internet

<1 %

55

[tesis.ucsm.edu.pe](http://tesis.ucsm.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

56

Submitted to Universidad Privada Antenor Orrego

Trabajo del estudiante

<1 %

57

[bibliotecadigital.univalle.edu.co](http://bibliotecadigital.univalle.edu.co)

Fuente de Internet

<1 %

58

[livianito.com](http://livianito.com)

Fuente de Internet

<1 %

59

[repositorio.uigv.edu.pe](http://repositorio.uigv.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

60

[tesis.unap.edu.pe](http://tesis.unap.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

61

[repositorio.uwiener.edu.pe](http://repositorio.uwiener.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

62

[web.ins.gob.pe](http://web.ins.gob.pe)

Fuente de Internet

<1 %

63

[es.otwt.net](http://es.otwt.net)

Fuente de Internet

<1 %

64

[mulpix.com](http://mulpix.com)

Fuente de Internet

<1 %

65

[repositorio.upch.edu.pe](http://repositorio.upch.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

66

[repositorio.upn.edu.pe](http://repositorio.upn.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

67

[www.gacetasanitaria.org](http://www.gacetasanitaria.org)

Fuente de Internet

<1 %

68

[www.rlc.fao.org](http://www.rlc.fao.org)

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activo

# HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO VICTOR RAUL HAYA DE LA TORRE PROVINCIA ASCOPE, 2022

---

INFORME DE GRADEMARK

---

NOTA FINAL

**/0**

COMENTARIOS GENERALES

**Instructor**

---

PÁGINA 1

---

PÁGINA 2

---

PÁGINA 3

---

PÁGINA 4

---

PÁGINA 5

---

PÁGINA 6

---

PÁGINA 7

---

PÁGINA 8

---

PÁGINA 9

---

PÁGINA 10

---

PÁGINA 11

---

PÁGINA 12

---

PÁGINA 13

---

PÁGINA 14

---

PÁGINA 15

---

PÁGINA 16

---

PÁGINA 17

---

PÁGINA 18

---

PÁGINA 19

---

PÁGINA 20

---

PÁGINA 21

---

PÁGINA 22

---

PÁGINA 23

---

PÁGINA 24

---

PÁGINA 25

---

PÁGINA 26

---

PÁGINA 27

---

PÁGINA 28

---

PÁGINA 29

---

PÁGINA 30

---

PÁGINA 31

---

PÁGINA 32

---

PÁGINA 33

---

PÁGINA 34

---

PÁGINA 35

---

PÁGINA 36

---

PÁGINA 37

---

PÁGINA 38

---

PÁGINA 39

---

PÁGINA 40

---

PÁGINA 41

---

PÁGINA 42

---

PÁGINA 43

---

PÁGINA 44

---

PÁGINA 45

---

PÁGINA 46

---

PÁGINA 47

---

PÁGINA 48

---

PÁGINA 49

---

PÁGINA 50

---

PÁGINA 51

---

PÁGINA 52

---

PÁGINA 53

---

PÁGINA 54

---

PÁGINA 55

---

PÁGINA 56

---

PÁGINA 57

---

PÁGINA 58

---

PÁGINA 59

---

PÁGINA 60

---

PÁGINA 61

---

PÁGINA 62

---

PÁGINA 63

---

PÁGINA 64

---

PÁGINA 65

---

PÁGINA 66

---

PÁGINA 67

---

PÁGINA 68

---

PÁGINA 69

---

PÁGINA 70

---

PÁGINA 71

---

PÁGINA 72

---

PÁGINA 73

---

PÁGINA 74

---

PÁGINA 75

---

PÁGINA 76

---

PÁGINA 77

---

PÁGINA 78

---

PÁGINA 79

---

PÁGINA 80

---