



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADEMICO DE ENFERMERIA

TESIS

Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una Institución Educativa de La Tinguiña, Ica
2024

LINEA DE INVESTIGACION

Salud pública, salud ambiental y satisfacción con los servicios de la salud

PRESENTADO POR

Bach. Romani Rafaele, Celia Dolores

Bach. Huallullo Reyes, María Cintya

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

ASESOR

Dr. Montánchez Mercado, Enrique Christian

<https://orcid.org/0000-0003-0067-7778>

Chincha, Perú, 2025

Constancia de Aprobación de investigación



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha 18 de Abril del 2025

Mg. Jose Yomil Perez Gomez
Decano de la Facultad de salud
Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que las, **Bachilleres** CELIA DOLORES ROMANI RAFAELE Y MARIA CINTYA HUALLULLO REYES, de la Facultad de Salud, del programa Académico de ENFERMERIA, ha cumplido con el Lineamiento en la elaboración de su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

TITULADO:

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ADOLESCENTES DEL 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA TINGUIÑA, ICA-2024”**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente para desarrollar su Tesis para la obtención del Título Profesional.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,

Dr. Q.F. Enrique Christian
Montánchez Mercado
CODIGO ORCID: 0000-0003-0067-7778
DNI: 08142968

Declaratoria de autenticidad de la investigación



DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

INREDACCION
DOCUMENTO NO REDACTADO EN ESTA NOTARIA

Yo, ROMANI RAFAELE CELIA DOLORES, identificado(a) con DNI N° 40431231, en mi condición de Bachiller del programa de estudios de ENFERMERIA, de la Facultad de ENFERMERIA, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE LA TINGUIÑA, ICA-2024", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

11%

Colocar el porcentaje del turnitin

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

FE DE SUSCRIPCION
SE PROCEDE A CERTIFICAR LA(S) FIRMA(S)
MAS NO EL CONTENIDO DEL DOCUMENTO

Chincha Alta, 21 de mayo de 2024

Celia
Apellidos y nombres Romani Rafaela Celia D.
DNI N.º 40431231



*Las firmas y huellas dactilares corresponden al/los responsables(s) de la investigación.

SIGUE VUELTA



DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Cintya Huallullo Reyes, identificado(a) con DNI N.º 47248272, en mi condición de Bachiller del programa de estudios de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL 3º Y 4º GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA TINGUINA ICA 2024"

declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

DOCUMENTO NO REDACTADO EN ESTA NOTARIA

LA NOTARIA NO SE RESPONSABILIZA POR EL CONTENIDO DE ESTE DOCUMENTO

11 %

Colocar el porcentaje del turnitin

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 23 de Mayo de 2025

[Firma]
Apellidos y nombres
DNI N.º 47248272



Legalización, ATRÁS

*Las firmas y huellas dactilares corresponden al/los responsables(s) de la investigación.

Dedicatoria

A Dios, quien nos da la vida y la salud, por permitir estar al lado de nuestros seres queridos.

A nuestros padres, iniciadores de nuestra educación, por brindarnos su apoyo incondicional.

Agradecimiento

Al Programa Académico de Enfermería de la Universidad Autónoma de Ica, por la formación de calidad en nuestra etapa académica.

A mi asesor Dr. Enrique Christian Montánchez Mercado, por sus conocimientos, saberes y apoyo científico durante la elaboración de la presente tesis.

A las autoridades de la institución educativa Jean Piaget del Distrito de La Tinguiña en Ica, por las facilidades de autorización de recojo de información.

A los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de la de la institución educativa Jean Piaget, por su valiosa participación.

Resumen

El presente estudio tuvo por objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024. Investigación básica, cuantitativo, no experimental y correlacional, con muestra de 62 adolescentes, aplicándose la técnica de encuesta, como instrumento un cuestionario de hábitos alimentarios y ficha de estado nutricional, validado por expertos. La mayoría de adolescentes tuvo hábitos alimentarios saludables 54.8%, al igual que en las dimensiones tipos de alimentos consumidos 58.1%, lugar o ambiente para consumo de alimentos 50.0% y frecuencia de consumo de alimentos 56.5%. El estado nutricional fue normal en el 64.5%, sin embargo 22.6% presentó sobrepeso y 12.9% obesidad. Mediante prueba de Rho de Spearman, se confirmó la relación entre las variables ($p=0.000$), presentando un coeficiente de correlación negativo y alto ($r_s = -0.814$), es decir que, a menores hábitos alimentarios no saludables, mayor es el normal estado nutricional en los adolescentes. De igual forma se halló relación significativa entre el estado nutricional y las dimensiones tipos de alimentos consumidos ($r_s = -0.832$, $p=0.000$), lugar o ambiente para consumo de alimentos ($r_s = -0.617$, $p=0.000$), y frecuencia de consumo de alimentos ($r_s = -0.782$, $p=0.000$). Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, estado nutricional, adolescentes.

Abstract

The present study had the objective to determine the relationship between eating habits and nutritional status in adolescents in the 3rd and 4th grade of secondary school at an educational institution in Tinguíña, Ica 2024. Basic, quantitative, non-experimental and correlational research, with a sample of 62 adolescents, applying the survey technique, as an instrument a questionnaire of eating habits and nutritional status form, validated by experts. The majority of adolescents had healthy eating habits 54.8%, as well as the dimensions types of foods consumed 58.1%, place or environment for food consumption 50.0% and frequency of food consumption 56.5%. The nutritional status was normal in 64.5%, however 22.6% were overweight and 12.9% obese. Spearman's Rho test confirmed the relationship between the variables ($p=0.000$), presenting a high and negative correlation coefficient ($r_s=-0.814$). This means that the lower the unhealthy eating habits, the higher the normal nutritional status of adolescents. Similarly, a significant relationship was found between nutritional status and the following dimensions: types of food consumed ($r_s=-0.832$, $p=0.000$), place or environment for eating ($r_s=-0.617$, $p=0.000$), and frequency of food consumption ($r_s=-0.782$, $p=0.000$). There is a significant relationship between eating habits and nutritional status in adolescents in the 3rd and 4th grades of secondary school at an educational institution in La Tinguíña, Ica, 2024.

Keywords: Eating habits, nutritional status, adolescents.

Índice General / Índice de tablas académicas y figuras

Portada	i
Constancia de Aprobación de investigación	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Índice General / Índice de tablas académicas y figuras	ix
I. INTRODUCCION	14
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
2.1. Descripción del Problema.....	16
2.2. Pregunta de investigación general	19
2.3. Preguntas de investigación específicas	19
2.4. Objetivo General	19
2.5. Objetivos Específicos.....	20
2.6. Justificación e importancia	20
2.7. Alcances y limitaciones.	22
III. MARCO TEORICO	23
3.1. Antecedentes	23
3.2. Bases Teóricas.....	29
3.3. Marco conceptual	37
IV. METODOLOGÍA	40
4.1. Tipo y Nivel de Investigación.....	40
4.2. Diseño de la investigación.....	40
4.3. Hipótesis general y específicas.	41
4.4. Identificación de las Variables	41

4.5. Matriz de operacionalización de variables.....	43
4.6. Población – Muestra.....	46
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información	46
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.	48
V. RESULTADOS.....	50
5.1. Presentación de resultados	50
5.2. Interpretación de resultados	56
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	57
6.1. Análisis inferencial.....	57
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	59
7.1. Comparación de resultados.....	62
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	64
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	66
ANEXOS.....	79
Anexo 1: Matriz de Consistencia.....	80
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	81
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición.....	84
Anexo 4: Base de datos	87
Anexo 5: Informe de Turnitin al 28%	90
Anexo 6: Evidencia fotográfica.....	94

Índice de Tablas Académicas

Tabla 1.	Datos generales de los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024....	53
Tabla 2.	Hábitos alimentarios en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.....	54
Tabla 3.	Hábitos alimentarios según la dimensión tipos de alimentos consumidos, en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.....	55
Tabla 4.	Hábitos alimentarios según la dimensión lugar o ambiente para el consumo de alimentos, en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.....	56
Tabla 5.	Hábitos alimentarios según la dimensión frecuencia de consumo de alimentos, en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.....	57
Tabla 6.	Estado nutricional en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.....	58
Tabla 7.	Prueba de Normalidad de datos.....	59
Tabla 8.	Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.....	60
Tabla 9.	Relación entre los hábitos alimentarios según la dimensión tipo de alimentos consumidos, y el estado nutricional en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.....	61

Tabla 10.	Relación entre los hábitos alimentarios según la dimensión lugar o ambiente para el consumo de alimentos, y el estado nutricional en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024.....	63
Tabla 11.	Relación entre los hábitos alimentarios según la dimensión frecuencia de consumo de alimentos, y el estado nutricional en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024.....	64

Índice de Figuras

Gráfico 1.	Datos generales de los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024....	53
Gráfico 2.	Hábitos alimentarios en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024.....	54
Gráfico 3.	Hábitos alimentarios según la dimensión tipos de alimentos consumidos, en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024.....	55
Gráfico 4.	Hábitos alimentarios según la dimensión lugar o ambiente para el consumo de alimentos, en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024.....	56
Gráfico 5.	Hábitos alimentarios según la dimensión frecuencia de consumo de alimentos, en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024.....	57
Gráfico 6.	Estado nutricional en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024.....	58

I. INTRODUCCION

Los adolescentes, constituyen una población que se encuentra en riesgo de deteriorar su salud debido a las conductas no saludables, esto a consecuencia de la presión de grupo y la dinámica familiar que conlleva a un estilo de vida inadecuado, tal es así que los hábitos alimentarios constituyen patrones dietéticos caracterizados por la selección de alimentos y forma de consumo de alimentos primordiales, siendo la tendencia en la población adolescente el adquirir productos no saludables con alto contenido en grasas y azúcares que se expenden en los quioscos o bodegas más cercanas a las instituciones educativas o en la propia comunidad, dando lugar a problemas nutricionales tales como el sobrepeso y la obesidad.

En este contexto, es fundamental analizar esta problemática para conocer a precisión si los adolescentes están en riesgo de sufrir malnutrición por sus hábitos alimentarios, siendo una de las principales funciones de enfermería el indagar y conocer la situación de salud del adolescentes, a su vez identificar aquellos factores o conductas que se asocian con el estado nutricional, contribuyendo de esta forma a tener una mejor perspectiva de esta situación, brindando de esta forma un mejor abordaje para orientar al adolescente y su familia en la adopción de buenos estilos de vida en la alimentación.

Por ello, el presente estudio tuvo por objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes del tercero y cuarto grado de secundaria de una institución educativa privada en Ica, seleccionándose a estos grados de estudios por existir una mayor proporción de casos de sobrepeso y obesidad en comparación con otros niveles educativos. Para lo cual, se empleará el método descriptivo, transversal, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y relacional, empleándose instrumentos de recojo de datos validados e ideales para caracterizar y analizar a profundidad las variables de estudio anteriormente mencionadas.

El estudio se encuentra estructurado de la siguiente forma:

En el capítulo I se consigna las bases introductorias de la investigación, sentando las bases o fundamentos que dieron lugar a su ejecución y con descripción breve de la estructura de los capítulos.

En el capítulo II se detalla el planteamiento del problema, analizando la situación del tema en contexto internacional, nacional y regional, para posteriormente formular las preguntas de investigación, los objetivos, la justificación e importancia del estudio y los alcances – limitaciones que caracterizan al desarrollo de la investigación.

En el capítulo III se describe el marco teórico del estudio, caracterizado por antecedentes de índice internacional, nacional y regional, redactando a su vez las bases teóricas según diversos fundamentos de autores, y definir cada una de los términos del marco conceptual.

En el capítulo IV se consigna la metodología empleada en el estudio según tipo y nivel de investigación, diseño empleado, planteamiento de hipótesis a comprobar, identificación de variables con su respectiva operacionalización, población y muestra, técnicas e instrumentos aplicados, y técnicas de procesamiento de datos.

En el capítulo V. se muestra los principales resultados del estudio con su respectiva interpretación.

En el capítulo VI se realiza el análisis de los resultados según pruebas estadísticas inferenciales, dando respuesta a los objetivos del estudio

En el Capítulo VII se redactó la discusión de resultados, comparándolos con los antecedentes del estudio y haciendo un análisis de la problemática evidenciada.

Finalmente, el estudio concluye detallando las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos con datos adicionales del estudio.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

En el contexto mundial, el último informe de la Organización Mundial de salud (OMS) del 2023, afirma que en todo el mundo existen 1200 millones de adolescentes, representando la sexta parte de la población, de los cuales 1.1 millones mueren, enfatizando que la mala alimentación es uno de los principales riesgos en este grupo de la población, causando desnutrición que conlleva a la morbilidad y mortalidad (1).

Este mismo organismo (OMS) afirma en 2020 que existe una problemática del estado nutricional en adolescentes, los problemas nutricionales tales como el sobrepeso-obesidad en afectan al 20% de esta población, siendo una de las principales causas el consumo de alimentos no saludables (2).

El informe de la Federación Mundial de la Obesidad en su atlas mundial, afirma en 2021 que 158 millones de adolescentes sufren de obesidad, predominando este problema en países como China (21.8%), Estados Unidos (24.2%), México (19.3%), Sudáfrica (27.1%), Argentina (20%), Tailandia (20.3%), Uruguay (17.2%) y Cuba (15.1%), siendo la proporción para Perú de 10.9% (3).

En Latinoamérica, la Organización Panamericana de Salud (OPS), refiere en 2023 que el 30% de la población en la región está representada por los adolescentes, quienes adoptan hábitos dañinos que se adquieren en esta etapa de la vida que conlleva al inadecuado estado nutricional, prevaleciendo el sobrepeso y la obesidad por el consumo de alimentos chatarra en cerca del 20% (4).

Según el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en 2021, tres de cada diez adolescentes en Sudamérica tienen problemas nutricionales (30%), predominando el sobrepeso y obesidad, debido al alto consumo de alimentos procesados y no saludables que son promocionados en medios masivos, con conductas alimentarias inadecuadas que

conlleven a problemas de salud, situación que se ha incrementado desde la pandemia del Covid-19 (5).

En el panorama internacional (países), las estadísticas oficiales reportan en México 2023 que 6 de cada 10 adolescentes presentan sobrepeso-obesidad, el cual se asocia a grandes problemas de salud como la diabetes, infecciones, problemas cardiovasculares, depresión y baja autoestima, interviniendo patrones y conductas inadecuadas de alimentación, prevaleciendo el consumo de frituras y refrescos con alto contenido de azúcares, los que se adquieren con facilidad (6).

En Argentina, se confirma en 2023 que el 41.9% de adolescentes sufre de obesidad-sobrepeso, persistiendo los hábitos alimentarios en el 48.6%, variables que se asocian significativamente entre sí, por lo que este grupo se encuentra en riesgo de sufrir otras enfermedades metabólicas y cardiovasculares (7).

De igual forma en Ecuador, se afirman que el 59% de adolescentes presenta deficientes hábitos de alimentación, predominando este problema en el grupo etario de 13 a 15 años (54%), a su vez se determinó un bajo consumo de frutas y verduras, persistiendo el consumo de alimentos chatarra en el 36%, siendo también tendiente el saltarse las comidas primordiales 38%, lo que ocasiona que más de la mitad de esta población sufra inadecuado estado nutricional (exceso de peso) (8).

En el ámbito nacional, el Ministerio de salud (MINSA) confirma en 2023 que los adolescentes en Perú presentan problemas en su estado nutricional, caracterizado por el sobrepeso en 22.1%, y el 11.7% de obesidad, aumentando 5.5 puntos porcentuales con respecto a años anteriores, siendo su incremento de 88% en los últimos ocho años, y el cual se asocia a las conductas deficientes de alimentación, predominando el consumo de alimentos chatarra (9).

La UNICEF y el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), mostraron en 2023 las cifras del inadecuado estado nutricional en adolescentes del Perú (24.8%), de los cuales el 19.3% sufre de sobrepeso,

y el 5.5% de obesidad, afirmando que el 30% de adolescentes presenta alto consumo de grasas y azúcares, prevaleciendo en el área urbana (10).

El Colegio Médico del Perú (CMP) confirma en 2023 que el 38.4% de adolescentes presenta problemas nutricionales, con gran incidencia del exceso de peso a consecuencia de los inadecuados hábitos de alimentación, predominando la ingesta de grasas saturadas y azúcares en alimentos ultra procesados que resultan dañinos para la salud (11).

Según departamentos, en Trujillo se reporta en 2023 que el 60.7% de adolescentes presentaban sobrepeso/obesidad, de los cuales 36.3% afirmó alto consumo de frituras refrescos, golosinas, gaseosas y embutidos, existiendo la tendencia al bajo consumo de verduras y frutas en el 52.6% y a saltarse las comidas primordiales tales como el no desayunar en el 30%, conductas que conllevan a un inadecuado estado nutricional (12).

Otro estudio transversal realizado en Lima 2021, afirma que el 30.2% de adolescentes presenta inadecuadas prácticas de ingesta alimentaria, prevaleciendo el sobrepeso 25.7% y la obesidad 12.1%, problemas nutricionales asociados con el bajo consumo de frutas y verduras y consumir comidas rápidas expendidas en kioscos o bodegas, por lo que es necesario abordar esta problemática para prevenir enfermedades prevalentes en los adolescentes (13).

En el contexto regional y local, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del MINSA en 2022, afirma que en el departamento de Ica el 36.7% de su población presenta sobrepeso y 25.5% obesidad, alcanzando a más del 30% de adolescentes (14).

El Instituto Nacional de salud (INS), manifiesta en 2023 que la prevalencia de sobrepeso en adolescentes del departamento de Ica es de 33.5%, siendo uno de los factores de riesgo el consumo de alimentos no saludables en los que se incluye a las bebidas azucaradas y embutidos (15).

Otros estudios revelan esta problemática en Ica, así se tiene en 2023 que en una institución educativa de Chincha el 21% y 3.8% de adolescentes

presentó sobrepeso-obesidad, quienes también presentaban inadecuados hábitos en su alimentación, tales como el consumo excesivo de comidas rápidas y bebidas con alto contenido calórico (16).

Durante la visita comunitaria en la institución educativa Jean Piaget de La Tinguiña, se identificó que algunos adolescentes presentaban exceso de peso, predominando esta situación en estudiantes del 3er y 4to grado de secundaria, quienes también eran tendientes al consumo frecuente de alimentos chatarras tales como las gaseosas, snacks, y comidas rápidas expendidas en el kiosco o en los alrededores de la institución educativa, situación que motivó a realizar el estudio con las siguientes interrogantes:

2.2. Pregunta de investigación general

PG. ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024?

2.3. Preguntas de investigación específicas

PE1. ¿Cuál es la relación entre los tipos de alimentos consumidos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024?

PE2. ¿Cuál es la relación entre el lugar o ambiente para el consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024?

PE3. ¿Cuál es la relación entre la frecuencia del consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024?

2.4. Objetivo General

OG. Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.

2.5. Objetivos Específicos.

OE1. Identificar la relación entre los tipos de alimentos consumidos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024.

OE2. Identificar la relación entre el lugar o ambiente para el consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024

OE3. Identificar la relación entre la frecuencia del consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024

2.6. Justificación e importancia

Justificación Social: El desarrollo del presente estudio se justifica, debido a que los adolescentes constituyen una población en riesgo de tener conductas o hábitos alimentarios inadecuados debido al fácil acceso a productos no saludables y ricos en azúcares y grasas saturadas que se expenden en los quioscos, bodegas y restaurantes cercanos a la institución educativa o en la comunidad, teniendo preferencias para el consumo frecuente de snacks, comidas rápidas, bebidas azucaradas y otros alimentos procesados que conllevan al inadecuado estado nutricional, considerando las estadísticas mostradas en la realidad problemática, las cuales indican que esta población tiene una considerable prevalencia del sobrepeso y obesidad, siendo fundamental que se analice de forma precisa cuáles son sus hábitos alimentarios y de qué manera se relacionan con su condición nutricional según antropometría mediante el índice de masa corporal, lo que permitirá que se tenga una mejor comprensión de la problemática para una atención de enfermería integral de salud personalizada para los adolescentes.

Justificación Teórica: El presente estudio recopila información, conceptos y teorías fundamentales que enriquecen a las variables de estudio “hábitos alimentarios” y “estado nutricional”, fundamentos en la **teoría del**

autocuidado de Dorothea Orem, el cual se basa en el cuidado propio de la salud según en la necesidad básica del ser humano “alimentación para prevenir problemas de salud (sobrepeso, obesidad y delgadez), aportando información relevante sobre el comportamiento de las variables según diversos enfoques, antecedentes y remanente teórico. De igual forma el estudio aportará nueva información con los resultados obtenidos, mostrando datos que servirán para enriquecer otros estudios futuros que aborden el mismo tema.

Justificación Metodológica: Con el desarrollo de la investigación, se está mostrando un diseño de investigación preciso para analizar las variables anteriormente mencionadas, seleccionándose métodos, procedimientos estandarizados, técnicas e instrumentos para recoger la información, y análisis de datos con la selección de pruebas estadísticas acordes a los objetivos de la investigación, lo que servirá de modelo para otros investigadores.

Justificación Práctica: Los resultados que se obtengan del presente estudio, permitirán comprender de forma cuantitativo y estadística la relación entre las variables, lo que a su vez permitirá a las investigadoras que propongan medidas, actividades o acciones a nivel institucional y de la comunidad para mejorar la salud de los adolescentes en cuanto a su estado nutricional y fomentar los buenos hábitos de alimentación, contribuyendo de esta forma a preservar su crecimiento y desarrollo.

Importancia: El estudio cobra gran importancia e interés para el campo de la enfermería, considerando que una de las funciones asistenciales es evaluar de forma integral al adolescente, e identificar las conductas o hábitos de vida que están influyendo en su estado nutricional. En este contexto, la labor de enfermería debe estar dirigida a conocer de qué forma el adolescente se alimenta, brindándole consejería y analizando su índice de masa corporal para proveer un cuidado integral acorde con su conducta, poniendo énfasis en realizar actividades educativas para mejorar sus hábitos alimentarios, mejorando de esta forma la salud general de este grupo de la población.

2.7. Alcances y limitaciones.

Alcances: La investigación fue realizada en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jean Piaget del Distrito de La Tinguña.

Limitaciones: No se presentaron limitaciones, al obtener en el aspecto técnico y metodológico instrumentos y técnicas ideales para abordar el tema. En el aspecto social, se contó con la participación de los adolescentes en su totalidad, y el director de la institución educativa brindó la autorización correspondiente para ejecutar el estudio. En el aspecto teórico, se contó con gran remanente bibliográfico, antecedentes y teorías que respaldaron el tema, no existiendo limitaciones. En el aspecto financiero se contó con todos los recursos monetarios para llevar a cabo la investigación. En el aspecto personal, las investigadoras tuvieron el tiempo disponible y necesario para ejecutar y culminar el estudio.

III. MARCO TEORICO

3.1. Antecedentes

Antecedentes Internacionales:

Catalá et al (2023) en Cuba, realizaron el estudio **titulado**: “Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de una escuela secundaria básica de Pinar del Río”. El **objetivo** fue conocer los niveles de hábitos alimentarios y el estado nutricional según índice de masa corporal (IMC). Con un **método** cuantitativo-descriptivo, participaron 73 adolescentes, quienes contestaron un cuestionario y se analizó sus datos antropométricos recogidos en ficha de datos. En los **resultados**, el estado nutricional fue normal en 60.3%, el 19.2% sobrepeso, el 16.4% obesidad y 4.1% bajo peso. Los hábitos fueron inadecuados en 60% de adolescentes, predominando la omisión del desayuno, bajo consumo de vegetales y frutas, frecuente consumo de ahumados, embutidos y comida chatarra. **Concluyendo** que los hábitos de alimentación son no saludables (17).

Núñez (2023) en Ecuador, ejecutó el estudio **titulado**: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de una unidad educativa de Ambato”. El **objetivo** fue conocer la forma de alimentación e IMC de los adolescentes. El **método** fue no experimental, cuantitativo y transversal, con participación de 134 adolescentes de 12-15 años, aplicándose el cuestionario y ficha de datos. En los **resultados**, predominó la edad de 14-15 años con 75.4%, y el sexo masculino 65.7%. El estado nutricional fue normal en 60.5%, sin embargo, el 30.6% tuvo riesgo de desnutrición, 3.7% sobrepeso, 3% obesidad, y 2.2% desnutrición. Los hábitos alimentarios fueron parcialmente inadecuados 75.4%, el 21.6% adecuados y 3.0% inadecuados. **Concluyendo** que el estado nutricional es adecuado en la mayoría de los adolescentes, sin embargo, los hábitos de alimentación son parcialmente inadecuados (18).

Montenegro et al (2023) en México, ejecutaron el estudio titulado: “Hábitos alimentarios, estado nutricional y actividad física en adolescentes del Estado de Hidalgo”. El **objetivo** fue conocer el estado nutricional y forma

de consumo de alimentos en adolescentes. El **método** fue cuantitativo y preexperimental, con participación de 14 adolescentes mediante encuesta. En los **resultados**, el estado nutricional fue normal en 50%, seguido de sobrepeso en 21.43%, obesidad en 28.57% y delgadez o bajo peso en 7.14%. Los hábitos alimentarios fueron parcialmente inadecuados en 78.57%, e inadecuados en el 21.43%. La actividad física fue inadecuada en el 35.71%. **Concluyendo** que el estado nutricional normal prevalece en los adolescentes, y sus hábitos de alimentación son poco adecuados (19).

Casanueva y Parra (2022) en Chile, tuvieron llevaron a cabo el estudio **titulado** “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio en Concepción”. El **objetivo** fue identificar la forma de alimentación e IMC de los adolescentes. El **método** fue transversal y cuantitativo, participando 36 adolescentes mediante evaluación antropométrica y cuestionario autoadministrado de hábitos alimentarios. En los **resultados**, el estado nutricional según el IMC para la edad fue normal en 50%, sin embargo, el 30.6% presentó sobrepeso, 11.1% obesidad y 5.6% bajo peso o delgadez. El 61.1% afirmó que sus hábitos alimentarios eran saludables, el 30.6% a veces o poco saludable, y el 8.3% no saludable. El 50% no mantenía un horario fijo de alimentación, y el 66.7% consume menos de 3 porciones de frutas y verduras por semana. **Concluyendo** que los hábitos alimentarios son saludables, y la mayoría presenta normal estado nutricional (20).

Ibáñez et al (2022) en Colombia, llevaron a cabo el estudio **titulado**: “Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes escolarizados de Bogotá”. El **Objetivo** fue conocer las conductas de alimentación e IMC en adolescentes. El **método** fue transversal y cuantitativo, con participación de 153 adolescentes, aplicándose una encuesta y ficha de datos de diagnóstico nutricional. En los **resultados**, predominó la edad de 15 años con 20.3% y el sexo femenino 52.9%. El estado nutricional fue adecuado o normal en 61.2%, a su vez el 21.7% tuvo sobrepeso, el 7.2% obesidad, el 9.2% riesgo de delgadez, y 0.7% delgadez. El 24.7% consumía excesivos alimentos con gran cantidad de azúcares, el 54.2% inadecuada frecuencia

de consumo de alimentos, y el 76.9% con bajo o nulo consumo de frutas y verduras. **Concluyendo** que los adolescentes tienen deficientes hábitos de alimentación, el cual se asocia con su estado nutricional (21).

Antecedentes Nacionales:

Brioso (2023) en Lima, realizó el estudio **titulado**: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa de nivel secundario”. El **objetivo** fue conocer las conductas de alimentación y relacionarlo con el IMC. El **método** fue correlacional, integrando en la muestra a 80 adolescentes mediante la técnica de encuesta y evaluación antropométrica (peso y talla) para conocer el estado nutricional. En los **resultados**, predominó la edad de 15 años en 60%, y sexo masculino 56%. El estado nutricional fue normal en más del 50%. El sobrepeso predominó en el 30% de adolescentes. Los hábitos alimentarios fueron poco saludables en el 36.3%, seguido de saludable en 30% y no saludable en el 33.8%. **Concluyendo** que la relación entre las variables es significativa ($p=0.000$) (22).

Medina y Vitón (2023) en Lima, ejecutaron el estudio **titulado**: “Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Ventanilla”. El **objetivo** fue conocer las conductas alimentarias y relacionarlo con el IMC. El **método** fue correlacional, con participación de 120 adolescentes, mediante técnica de encuesta y observación del peso y talla. En los **resultados**, el estado nutricional fue de sobrepeso en 35%, normal en 31%, delgadez 25% y obesidad en 9%. Los hábitos alimentarios fueron no saludables en 85%, y saludables en 15%; por dimensiones predominó el nivel no saludable en elección de alimentos 87%, consumo de frutas y/o verduras 80% y consumo de grasas 89%. **Concluyendo** que las variables se relacionan ($p=0.000$) (23).

Salazar (2022) en Lima, ejecutó el estudio **titulado**: “Hábitos de alimentación y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa en Los Olivos”. El **objetivo** fue conocer el IMC y relacionarlo con las conductas de alimentación. El **método** fue correlacional, con participación de 50 adolescentes, aplicándose la encuesta y ficha de datos.

En los hallazgos, predominó los hábitos regulares o poco saludables 62%, seguido de buenos o saludables 24%, y malos o no saludables en 14%. Por dimensiones predominó el nivel poco saludable o regular en tipos de alimentos (50%), lugar de consumo 65%, y frecuencia de alimentación 80%. El estado nutricional fue normal en 44%. Se halló que el 40% presentó sobrepeso, 14% obesidad, y 2% delgadez. **Concluyendo** que se halló relación entre las variables ($p=0.000$), y con las tres dimensiones de los hábitos según tipo de alimentos ($p=0.025$), lugar de consumo ($p=0.046$), y frecuencia de consumo ($p=0.004$) (24).

León et al (2021) en Lima, llevó a cabo el estudio **titulado**: “Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de secundaria de una institución educativa” El **objetivo** fue evaluar el IMC y asociarlo con las conductas de alimentación. El **método** fue correlacional, con participación de 90 adolescentes mediante encuesta y recojo de datos del estado nutricional. En los **resultados**, el estado nutricional fue normal en 58.9%, sin embargo, predominó el sobrepeso en 22.2%, bajo peso en 15.6% y obesidad en 3.3%. Los hábitos alimentarios fueron adecuados o saludables en 86.7%, e inadecuado o no saludable en 13.3%. Por dimensiones la frecuencia de comidas fue saludable o adecuado 85.6%, al igual que en tipo de alimentos y lugar donde se consume los alimentos (77.8% y 91.1% respectivamente). **Concluyendo** que estas variables se relacionan estadísticamente ($p=0.000$) (25).

Ruitón (2020) en Lima año 2020, realizó el estudio **titulado**: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público”. El **objetivo** fue evaluar el IMC y relacionarlo con los comportamientos de alimentación. El **método** fue correlacional, participando 120 adolescentes mediante encuestado y registro antropométrico. Obteniendo en los **resultados** que los hábitos alimentarios fueron no saludables en el 66.7%, y saludables en 33.3%. Por dimensiones predominó los hábitos poco saludables en tipos de alimentos 45.8%, poco saludables o regulares en la dimensión lugar o ambiente de consumo 50.0%, y poco saludable o regular en la frecuencia de consumo de alimentos 62.5%. El estado nutricional fue

normal en 51.7%, determinándose que el 30.8% presentó sobrepeso, 14.2% obesidad, y 3.3% delgadez. **Concluyendo** que ambas variables se relacionan estadísticamente ($p=0.000$) (26).

Antecedentes Regionales y/o Locales.

Pachas (2023) en Chincha, ejecutó la investigación **titulada**: “Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes del 4to y 5to de secundaria de una institución educativa”. El **objetivo** fue conocer el IMC y relacionarlo con las conductas de alimentación. Con un **método** cuantitativo y correlacional, se integró a 105 adolescentes, quienes contestaron un cuestionario y se analizó su peso y talla. En los **resultados**, predominó la edad de 15 años 40% y sexo femenino 50.5%. Los hábitos alimentarios fueron adecuados o saludables en 61% e inadecuados o no saludables en 39%. El estado nutricional fue normal en 75.2%, el 21% con sobrepeso y 3.8% con obesidad. **Concluyendo** que no existe relación entre estas variables ($p=0.225$), pero se halló relación entre la dimensión lugar de consumo de alimentos y el estado nutricional ($p=0.028$) (27).

Quispe (2023) en Ica, ejecutó el estudio **titulado**: “Factores asociados a sobrepeso-obesidad en estudiantes de secundaria de una institución educativa”. Teniendo como uno de sus **objetivos** conocer el estado nutricional según IMC y relacionarlo con hábitos alimentarios en adolescentes. El **método** fue correlacional, participando 83 adolescentes mediante encuesta y registro antropométrico. En los **resultados**, el 60.4% tuvo normal IMC, 23.6% sobrepeso y 16% obesidad. Los hábitos alimentarios fueron adecuados en 97.2% e inadecuados en 2.8%. **Concluyendo** que ambas variables se encuentran relacionadas estadísticamente ($p<0.001$) (28).

Maldonado (2022) en Pisco, llevó a cabo el estudio **titulado**: “Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de secundaria de una institución educativa en San Clemente”. El **objetivo** fue conocer la forma de alimentación de los adolescentes y relacionarlo con el IM. El **método** fue correlacional e hipotético deductivo, participando 92 adolescentes

mediante encuestado y observación de datos antropométricos. En los **resultados**, los hábitos alimentarios fueron buenos o saludables con 60%, seguido de regular o poco saludable 23.6%, y no saludable o malo en 16.4%. Por dimensiones la conducta de frecuencia alimentaria fue buena o saludable 58.2%, y el consumo de alimentos fue bueno o saludable 58.2%. El estado nutricional fue normal en el 60%, el 23.6% tuvo sobrepeso, el 10.9% con delgadez, y 5.5% obesidad. **Concluyendo** que existe relación entre estas variables ($p=0.000$), y con las dos dimensiones de los hábitos según conducta ($p=0.000$) y consumo de alimentos ($p=0.000$) (29).

Ventura (2022) en Ica, realizó la investigación **titulada**: “Estado nutricional y estilo de vida en adolescentes que acudían a un establecimiento de salud”. Tuvo por uno de sus **objetivos** relacionar los hábitos alimentarios y el estado nutricional (IMC). El **método** fue correlacional y cuantitativo-transversal, con participación de 130 adolescentes mediante encuesta y ficha de datos. En los **resultados**, predominó la edad de 16-17 años con 50%, sexo femenino 70% y de la costa 94.6%. Los hábitos alimentarios fueron regulares o poco saludables en el 42.3%, seguido de deficiente o no saludable en 41.5% y saludable o bueno en 16.2%. El estado nutricional fue normal en 54.6%, el 20.8% tuvo sobrepeso, el 13.8% obesidad y 10.8% delgadez. **Concluyendo** que existe relación estadística entre estas variables ($p=0.001$) (30).

Gavilán (2019) en Ica, ejecutó un estudio **titulado**: “hábitos alimenticios en adolescentes de una institución educativa del cercado de Ica”. El **objetivo** fue conocer la forma, frecuencia y tipos de alimentos que consumían los adolescentes. El **método** fue cuantitativo, transversal y descriptivo, con participación de 103 adolescentes mediante encuesta. En los **resultados**, predominó la edad de 16 años 64.1%, de procedencia la costa 84.5%. Los hábitos alimentarios fueron inadecuados en 41.7%, y adecuados en 58.3%. Por dimensiones predominó el nivel inadecuado en hábitos de consumo 51.5%, y nivel saludable o adecuado en las dimensiones tipos de alimentos 57.3%, y lugar de consumo 50.5%. **Concluyendo** que la alimentación es inadecuada en la mayoría de los adolescentes (31).

3.2. Bases Teóricas

3.2.1. Los Hábitos Alimentarios.

a) Definición de hábitos alimentarios.

Se define a los hábitos alimentarios como el conjunto de conductas que han sido adquiridas por el individuo, como consecuencia de la repetición de actos en cuanto a la preparación, selección y consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios están asociados a características culturales, sociales y económicas que suscitan en una población o región determinada. Son llamados también acciones que realizan las personas al momento de alimentarse (32).

También es considerado como el “modo de proceder” en lo que a la alimentación se refiere, el cual se adquiere por medio de la experiencia o por la observación de actos iguales o semejantes, siendo éstos influenciados por normas familiares, religiosas, culturales y personales. Engloba asimismo a todas las experiencias alimentarias, siendo un patrimonio individual de cada individuo, en el cual se crea un patrón de ingesta con la combinación y selección de alimentos. Todo hábito alimentario es válido, siempre y cuando se respete el aporte de nutrientes y su equilibrio (33).

Son aquellos “comportamientos” que se repiten frecuentemente en el tiempo y en ambientes similares, siendo un proceso humano básico y cotidiano en los individuos, siendo vinculada con cuestiones sociales y ambientales. Es la forma como las personas se alimentan, estando influenciado por el aprendizaje y experiencia en los primeros años de vida. Sin embargo estas conductas incluyen más que el ingerir alimentos, implicando pensamientos y hechos que ocurren por los siguientes desenlaces: Selección y compra de productos alimenticios, preparación culinaria, cantidad ingerida, frecuencia donde se consume, y lugares seleccionados para el consumo (34).

b) Importancia de los hábitos alimentarios.

Una alimentación sana o dieta saludable, tiene gran repercusión en la salud de las personas, ya que es vital para mantener un buen estado de salud físico y psicológico. En este contexto, los individuos deben seleccionar alimentos nutritivos, ricos en vitaminas y minerales requeridos para el cuerpo (35).

Los buenos hábitos alimentarios son importantes para (36):

- Evitar la malnutrición (sobrepeso, obesidad o delgadez).
- Prevenir patologías no transmisibles, tales como los accidentes cerebrovasculares, cardiopatías, cáncer, hipertensión y diabetes.
- Favorece el crecimiento físico sano.
- Mejora el desarrollo cognitivo.
- Contribuye al buen desarrollo intelectual – mental.
- En adolescentes, mejora el rendimiento académico

c) Los hábitos alimentarios en la adolescencia.

La adolescencia es considerada un periodo crítico en el cual existen múltiples cambios a nivel físico, familiar, emocional, y social, además es una fase de la vida en la cual se produce la adquisición y configuración de hábitos de vida, destacando la forma de alimentación, el cual puede ser saludable o de riesgo, y que probablemente perdurarán en la etapa adulta. Se ha demostrado que es mucho más fácil fomentar la adquisición de hábitos de alimentación durante la etapa de la adolescencia, que modificar los hábitos en la adultez. Esto incita a la necesidad de brindar una educación constante de naturaleza nutricional en adolescentes, poniéndolo como uno de los pilares básicos en la prevención de enfermedades o patologías crónicas, el sobrepeso y de la obesidad (37).

En este contexto, la adolescencia es considerada una población nutricionalmente vulnerable, considerando que los hábitos alimentarios de este grupo se encuentran fuertemente influenciados por factores emocionales, sociales y culturales que ocurren en su contexto o entorno, y que pueden

dar lugar o provocar el excesivo consumo de alimentos no nutritivos o frecuencia de consumo inadecuado. Esta situación conlleva principalmente a que los adolescentes sufran de exceso de peso (obesidad o sobrepeso) el cual se asocia a factores de riesgo para la aparición de patologías cardio metabólicas tales como la diabetes y afecciones del corazón (38).

Ante esto, es necesario que en la población adolescente se fomente el consumo de alimentos variados y nutritivos, evitando a su vez el consumo de azúcares añadidos y productos ultra procesados tales como las salchichas y embutidos. Asimismo es fundamental que los adolescentes consuman agua en cantidades adecuadas, procurando evitar la presión y obligación, es decir permitiéndoles que autorregulen su ingesta y motivándolos a comer más saludable, informándoles sobre los beneficios de su práctica adecuada (39).

d) Dimensiones de los hábitos alimentarios.

Dimensión 1. Tipos de alimentos consumidos: Los adolescentes requieren de consumir alimentos ricos en vitaminas, calcio y minerales, los cuales son vitales para su crecimiento y desarrollo. Es necesario que en la dieta se deba consumir los siguientes alimentos: Granos: Consumir en forma diaria alimentos a base de trigo, arroz, avena, cebada, harina de maíz u otro cereal hecho de granos. También es fundamental el consumo de vegetales, incluyendo los de hojas anaranjadas, verdes y rojos. Las frutas también son importantes, los cuales se deben consumir ya sea enteras, pisadas o trozadas (40).

Los lácteos contribuyen al buen crecimiento físico y del sistema esquelético, en el cual los adolescentes lo deben consumir mediante la leche, productos descremados bajos en grasas, leche a base de soya, queso y otros derivados. Finalmente se tiene a las proteínas, en el cual se debe preferir en la alimentación de los adolescentes las carnes magras o con poca grasa, aves tales como el pollo o la pavita. Otra de las fuentes de proteínas son los frutos secos y las menestras tales como los frijoles o lentejas (41).

También es fundamental que los adolescentes eviten el consumo de alimentos no saludables, los cuales son denominados comidas “chatarras”, englobando a las golosinas, snacks, con alto contenido de grasas (embutidos, hamburguesas, salchichas, etc), los cuales provocan el exceso de peso y la prevalencia del sobrepeso y obesidad (42).

Dimensión 2. Lugar o ambiente de consumo de alimentos: Se refiere a los lugares donde se prefiere el consumo de los alimentos. El entorno constituye un factor decisivo en la forma de alimentación de los adolescentes, tal es así que si se consume alimentos en la escuela, los menores pueden estar tendientes a consumir comidas rápidas o chatarras, lo que también sucede en los principales kioscos o bodegas. De igual forma el consumir alimentos en restaurantes o puestos de comidas rápida, condiciona a que los adolescentes consuman alimentos no tan nutritivos, recomendándose que esta población consuma sus tres comidas principales en el hogar, o preparen sus alimentos y los lleven a la escuela en bandejas seguras, previniendo el consumo de alimentos no saludables (43).

Dimensión 3. Frecuencia de consumo de alimentos: Engloba a los patrones alimentarios en relación a las comidas principales en el día que deben consumir los adolescentes, predominando el desayuno, almuerzo y cena, los cuales deben ser consumidos diariamente. Asimismo se analiza si los adolescentes consumen diariamente los alimentos básicos y nutritivos que necesitan para el buen crecimiento y desarrollo. De esta forma, los escolares deben procurar tener una frecuencia diaria de alimentos primordiales tales como frutas, verduras, proteínas y lácteos, procurando su selección como un elemento primordial para su nutrición (44).

En adolescentes que evitan el consumo diario de los alimentos primordiales, tienden a tener problemas de salud tales como la anemia, el exceso de peso, poca concentración y nivel intelectual, y sobre todo el cansancio o debilidad física, por lo que es fundamental que los padres y el entorno educativo fomenten en los adolescentes el consumo frecuente de estos alimentos (45).

3.2.2. El Estado Nutricional.

a) Definición del estado nutricional.

Se considera al estado nutricional de, como la condición fisiológica que posee una persona en relación con la ingesta de nutrientes fundamentales para el cuerpo, permitiéndole tener salud y bienestar físico (46).

Constituye un indicador de salud vital, en el cual se describe el equilibrio entre las demandas nutricionales del individuo y los nutrientes consumidos, siendo de gran importancia su evaluación para determinar la malnutrición y otros problemas de salud (47).

También se considera como aquel conjunto de parámetros que evalúa el peso por la talla, y la presencia de nutrientes en el organismo en asociación con las necesidades del organismo. Su valor muestra cómo las necesidades energéticas – nutricionales son cubiertas por el consumo de alimentos, incluyendo diversos componentes tales como las reservas corporales y el metabolismo (48).

b) Importancia del estado nutricional.

La valoración del estado nutricional es fundamental para detectar posible desnutrición, en el cual el profesional de la salud aplicará una pauta adecuada para una buena nutrición con intervención educativa, evitando de esta forma los riesgos sobreañadidos derivados de una mala alimentación (49).

Por ello, la evaluación de la condición nutricional se realiza para conocer las necesidades alimentarias individuales, los excesos y deficiencias para equilibrar una nutrición diaria y satisfactoria, ya sea por medio de los alimentos nutritivos o con suplementos alimentarios si es necesario. En el inicio, el análisis del estado nutricional es realizada mediante la anamnesis alimentaria, de tal forma que el profesional de salud habla con el individuo para conocer mejor sus hábitos y luego saber más sobre su historial clínico y familiar para la identificación de riesgos en hábitos de alimentación y enfermedades (50).

La evaluación del estado nutricional es importante para garantizar que todos los individuos tengan una mejor calidad de vida y disposición para sus actividades diarias, así como prevenir enfermedades crónicas y la desnutrición. En la actualidad se conoce que la mayoría de las enfermedades no infecciosas y prevalentes se encuentran asociadas a la alimentación, por ello una valoración exhaustiva del estado nutricional cobra gran importancia para la salud pública (51).

c) Valoración del estado nutricional en la adolescencia.

La valoración del estado nutricional del adolescente se basa en la anamnesis, con exploración física, y completándose con datos de historia dietética y, en otros casos necesarios, con pruebas de laboratorio. En el proceso de anamnesis, además de los antecedentes familiares-personales, se debe realizar investigación sobre factores de patrones alimentarios, así como también la percepción que tiene de sí mismo, y si realiza algún tipo de dieta, deporte o ejercicios físicos. Durante la exploración física se valorará la existencia de signos que muestren algún problema en la condición nutricional, predominando las alteraciones en mucosas y piel, o por la presencia de flacidez, exceso de peso o alteraciones esqueléticas (52).

La valoración antropométrica del adolescente debe realizarse lo más completa posible (peso, talla, perímetro braquial y pliegues cutáneos), y según otros índices clínicos si fuera necesario. Es fundamental que los parámetros evaluados se asocien con el sexo o con la edad, ya que existen amplias diferencias antropométricas entre estos (53).

Según el ministerio de salud peruano (MINSA), la valoración del estado nutricional del adolescente se mide principalmente con el índice de masa corporal según peso y talla para la edad, teniendo el siguiente proceso (54):

- Se realizará la captación de la persona adolescente ya sea en la comunidad, en el establecimiento de salud o en intervenciones extramurales (colegios, iglesias, centros deportivos, hogar, etc).

- Se ejecutará las mediciones antropométricas: medición del peso, talla y perímetro abdominal. Para ello se utilizará una balanza mecánica y un tallímetro fijo.
- Se le explicará al adolescente el procedimiento a realizar, solicitando su consentimiento y colaboración, indicándole que se quite los zapatos, exceso de ropa y otros accesorios que interfieran con el proceso.
- Para el peso: Explicar al adolescente sobre la toma del peso, solicitar su consentimiento y colaboración, quitándose los zapatos y exceso de ropa. La balanza debe estar ajustada en cero antes de tomar el peso. El adolescente estará erguido mirando al frente y brazos a los costados, con pies ligeramente separados en forma de V. Registrar el peso en kilogramos y fracción en gramos, descontando el peso de las prendas.
- Para la talla: El adolescente se ubicará en el centro de la base del tallímetro de espaldas y en posición erguida, con brazos a los costados y mirando hacia el frente, con talones juntos y pies separados ligeramente. Se consignará la talla en centímetros, realizando el procedimiento 3 veces para corroborar el dato.
- Finalmente se calculará el IMC según peso y talla para la edad, con la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2$ (54).

d) Clasificación del estado nutricional:

El ministerio de salud especifica que el índice de masa corporal para la edad, indica la clasificación del estado nutricional del adolescente, esto en base a los puntos de corte de referencia según la OMS. Siendo el siguiente (54):

- **Obesidad:** > 2 puntos.
- **Sobrepeso:** > 1 a 2 puntos
- **Normal:** 1 a -2 puntos.
- **Delgadez:** < -2 a -3 puntos
- **Delgadez severa:** < -3 puntos.

3.2.3. Teoría de enfermería que sustenta el estudio.

Para el presente estudio se tomó como modelo ideal la teoría del “Autocuidado de Dorothea Orem”. Su teoría manifiesta que la salud es un estado de integridad funcional y estructural en los individuos, el cual se consigue gracias a las acciones universales preventivas, es decir mediante el autocuidado. Explica que los comportamientos de autocuidado constituyen una necesidad humana que los individuos realizan por medio de sus creencias valores y conocimientos, con la finalidad de mantener la salud, bienestar y la vida, constituyendo acciones deliberadas que deben ser positivas para prevenir enfermedades o incapacidad que demande dependencia en las necesidades básicas de salud (55).

Sus principales metaparadigmas son: a) La salud, concebida como el estado de bienestar o ausencia de enfermedad. B) La persona, que es definida como el organismo racional, pensante y biológico el cual lleva a cabo las acciones de autocuidado. C) Enfermería: El cual se constituye el servicio humano, profesional quien presta cuidados a la persona cuando ésta no pueda auto cuidarse y tenga dependencia física y/o emocional (56).

Refiere a su vez, que el déficit de autocuidado está referido a aquellos individuos que han resquebrajado su salud debido a conductas inadecuadas y entornos deficientes que conllevan a la aparición de lesiones y/o enfermedades prevalentes. También refiere que las personas pueden tener malos comportamientos que conllevan a deteriorar la salud y a ser dependientes, siendo tendientes a no satisfacer sus necesidades básicas. Ante esta situación, el profesional de enfermería cumple un papel asistencial y educador, en el cual realiza la evaluación de salud general al individuo, e identifica aquellos factores o comportamientos que conllevaron a deteriorar su salud, para finalmente brindar educación, orientación y consejería en tema de salud, en conductas saludables para la vida, y en la forma de prevenir la enfermedad (57).

Aplicando estos postulados al presente estudio, la teoría de Dorothea Orem explica que los adolescentes constituyen un grupo de la población que requiere cuidar su salud, principalmente en su alimentación, ya que una

dieta inadecuada conlleva a que deterioren su salud con la aparición del desequilibrio nutricional y problemas de salud tales como el sobrepeso y la obesidad (58).

En este contexto, el profesional de enfermería cumple un papel fundamental en el restablecimiento de la salud de los adolescentes, quienes deben adoptar su función investigativa con el análisis de los hábitos alimentarios en esta población, a su vez hacer la evaluación del estado nutricional para dirigir su labor asistencial a mejorar el estado de salud con un asesoramiento y educación constante sobre patrones de alimentación, forma de consumo, y selección de alimentos nutritivos, contribuyendo a su vez a orientar al adolescente sobre las consecuencias del consumo de alimentos chatarra o no saludables. Todas estas acciones permitirán que el adolescente tome conciencia de su estado de salud, y adopte buenas conductas en su alimentación, previniendo de esta forma la malnutrición y las enfermedades crónicas no transmisibles (59).

3.3. Marco conceptual

- **Hábitos alimentarios:** Conjunto de costumbres o comportamientos que condicionan la forma en que los individuos seleccionan, consumen y preparan los alimentos, los cuales se adquieren en la infancia y desempeñan un papel fundamental en los patrones alimentarios diarios, influidos por aspectos familiares, sociales y culturales (60).
- **Tipos de alimentos consumidos:** Es la selección de alimentos en la nutrición diaria, el cual es vital para mantener un buen estado nutricional, seleccionándose alimentos ricos en vitaminas, hierro y nutrientes que requiere el cuerpo para su buen funcionamiento (61).
- **Lugar o ambiente de consumo de alimentos:** Es el espacio, lugar o entorno en donde las personas deciden consumir sus alimentos, los cuales pueden influenciar en la selección de comidas saludables o no saludables, incluyendo a supermercados, tiendas, kioscos, restaurantes, entre otros (62).

- **Frecuencia de consumo de alimentos:** constituye la cantidad diaria de alimentos nutritivos para el buen estado nutricional, englobándose también el consumo de las comidas primordiales diarias requeridas para la nutrición adecuada (63).
- **Estado nutricional:** Condición fisiológica de un individuo, resultado de la relación entre ingesta y necesidades de nutrientes que el organismo necesita para digerirlos, absorberlos y utilizarlos (64).
- **Peso:** Parámetro cuantitativo indispensable para la valoración del crecimiento, el desarrollo y el estado nutricional de un individuo, medido con una balanza y calculado en kilogramos (65).
- **Talla:** Referido a la estatura de un individuo, el cual se mide desde los pies hasta la coronilla. Constituye una de las manifestaciones primordiales del crecimiento y desarrollo, indicador vital en la evaluación de salud, condición nutricional y bienestar de niños y adolescentes (66).
- **Índice de masa corporal:** Medida en el área de salud, en el cual se relaciona el peso y la estatura del cuerpo humano. Se usa para calcular la cantidad de grasa corporal y comprobar si una persona tiene un peso saludable y estado nutricional normal (67).
- **Adolescente:** Período de la vida caracterizada por la transición entre la niñez y la adultez. Incluyendo cambios tanto en el cuerpo como en la forma en la que se relaciona con el mundo. En el campo clínico peruano se considera la persona adolescente desde los 12 a 17 años (68).
- **Institución educativa:** Se refiere al lugar donde se realiza el proceso de enseñanza - aprendizaje. Desempeñan un papel fundamental en la sociedad ya que son ambientes donde se brinda aprendizaje, transmisión de conocimientos y formación de futuras generaciones (69).
- **Edad:** Es el tiempo que una persona ha vivido desde su nacimiento hasta ahora (70).

- **Sexo:** Son las características biológicas (órganos reproductores), así como los genes y las hormonas, que hacen que una persona sea considerada hombre o mujer (71).
- **Alimentación saludable:** Patrón de consumo de alimentos que proporciona los nutrientes esenciales en cantidades adecuadas para mantener la salud, el bienestar y prevenir enfermedades. Se caracteriza por ser variada, equilibrada y suficiente (72).
- **Alimentación no saludable:** Patrón de consumo de alimentos que se caracteriza por ser desequilibrado, excesivo en componentes perjudiciales (grasas saturadas, azúcares añadidos, sodio) y/o deficiente en nutrientes esenciales, lo que puede aumentar el riesgo de problemas de salud (73).
- **Diagnóstico nutricional:** Proceso integral realizado por un profesional de la salud para evaluar el estado nutricional de una persona. Incluye principalmente las medidas antropométricas y la exploración física, con el fin de identificar problemas nutricionales, factores de riesgo y necesidades individuales (74).

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y Nivel de Investigación

El estudio es de tipo básico. El cual consiste en conocer una problemática o fenómeno, indagando sobre su comportamiento en el medio social, ampliando el conocimiento sobre el tema en base a los resultados obtenidos y llegando a conclusiones sobre lo hallado, brindando a su vez recomendaciones para su abordaje. Asimismo, es de tipo cuantitativo, porque las variables serán medidas estadísticamente (75).

Es de nivel correlacional, ya que se estableció la relación entre dos variables o fenómenos, comprobándose mediante prueba estadística y contrastación de hipótesis de investigación (75).

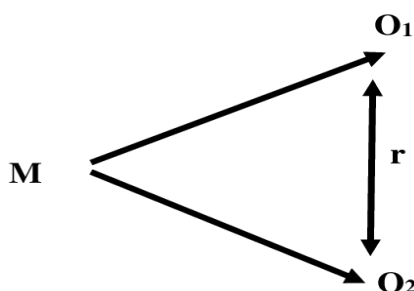
4.2. Diseño de la investigación

Es de diseño no experimental – Correlacional (76).

Se le consideró no experimental, ya que las investigadoras no manipularon, alteraron o mejoraron las variables de estudio, limitándose únicamente a observar su comportamiento tal cual ocurre en el medio social.

De igual forma es correlacional, ya que se estableció la relación entre dos variables mediante la aplicación de pruebas estadísticas, lo cual permitió dar respuesta a hipótesis de investigación.

El esquema del diseño es el siguiente:



Donde:

M = Muestra (adolescentes)

O1 = Variable 1 (hábitos alimentarios)

O2 = Variable 2 (estado nutricional)

r = Relación entre variables

4.3. Hipótesis general y específicas.

Hipótesis General.

HG. Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024.

Hipótesis Específicas.

HE1. Existe relación significativa entre los tipos de alimentos consumidos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024.

HE2. Existe relación significativa entre el lugar o ambiente para el consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024

HE3. Existe relación significativa entre la frecuencia del consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024.

4.4. Identificación de las Variables

Variable 1: Hábitos alimentarios.

Definición conceptual:

Conjunto de costumbres o comportamientos que condicionan la forma en que los individuos seleccionan, consumen y preparan los alimentos, los cuales se adquieren en la infancia y desempeñan un papel fundamental en los patrones alimentarios diarios, influidos por aspectos familiares, sociales y culturales (77).

Definición Operacional:

Es el análisis de los hábitos alimentarios en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024, el cual será medido con la ejecución de un cuestionario validado en el

contexto nacional según 3 dimensiones en tres niveles: Saludable, poco saludable y no saludable

Dimensiones:

- ✓ D1. Tipos de alimentos
- ✓ D2. Lugar o ambiente para el consumo de alimentos
- ✓ D3. Frecuencia de alimentos consumidos

Variable 2: Estado nutricional.

Definición conceptual:

Constituye un indicador de salud vital, en el cual se describe el equilibrio entre las demandas nutricionales del individuo y los nutrientes consumidos, siendo de gran importancia su evaluación para determinar la malnutrición y otros problemas de salud (78).

Definición operacional:

Es la identificación del estado nutricional en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024, el cual será medido mediante el peso y la talla, calculado finalmente con el índice de masa corporal (IMC) para la edad, determinándose una condición normal o sobrepeso, obesidad y delgadez.

Dimensiones:

Unidimensional: Evaluación antropométrica según peso y talla.

4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	Tipo de variable estadística
Variable 1: Hábitos alimentarios	D1. Tipos de alimentos consumidos	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de infusiones • Consumo de frituras y refrescos • Consumo de snacks o galletas • Consumo de golosinas, embutidos y gaseosas. • Consumo de vegetales • Consumo de carnes, pollo, pescado • Consumo de menestras y cereales • Consumo de frutas • Consumo de postres • Alimentos en la cena 	1 al 10	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4)	Saludable: 104-140 pts. Poco saludable: 66-103 pts.	Cualitativa
	D2. Lugar o ambiente para el consumo de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Preparación de desayuno en casa • Tomar desayuno en casa • Llevar desayuno al colegio • Comprar desayuno en la calle • Almorzar en casa • Almorzar en la calle • Cenar en el hogar 	11 al 17	Siempre (5)	No Saludable: 29-65 pts.	

	D3. Frecuencia de alimentos consumidos	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo diario de desayuno • Consumo diario de almuerzo • Consumo diario de cena • Consumo de alimentos entre comidas • Consumo de vísceras o mariscos 3 veces por semana • Consumo de carnes rojas 2 veces por semana • Consumo de verduras en forma diaria • Consumo de leche en forma diaria • Consumo de cereales en forma diaria • Evitar comer frituras diariamente • Evitar comer frituras para no engordar 	18 al 28			
--	--	--	----------	--	--	--

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	Tipo de variable estadística
Variable 2: Estado nutricional	Unidimensional	<ul style="list-style-type: none"> • Edad • Sexo • Peso • Talla • Índice de Masa Corporal por edad para sexo • Diagnóstico nutricional 	1 al 6	> 2 puntos. > 1 a 2 puntos 1 a -2 puntos. < -2 a -3 puntos < -3 puntos.	Obesidad Sobrepeso Normal Delgadez Delgadez severa	Cualitativa

4.6. Población – Muestra

Población: Conformado por todos los adolescentes que cursan el 3er y 4to grado de secundaria en la Institución Educativa Jean Piaget del Distrito de La Tinguiña en Ica, los cuales hacen un total de 73 escolares.

Muestra: Debido a que la población es reducida, se tomó por conveniente integrar en la muestra a toda la población, considerando la técnica del tamaño censal con enfoque no probabilístico y según criterios de inclusión y exclusión. Quedando finalmente la muestra conformada por 62 escolares.

Criterios de inclusión:

- Adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria.
- Adolescentes de ambos sexos
- Quienes obtengan el documento de consentimiento firmado por sus padres.
- Quienes firmen el asentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes de otros grados de estudios.
- Adolescentes ausentes en el momento de ejecutar el estudio.
- Adolescentes en situación de deserción o abandono de los estudios.
- Adolescentes que se nieguen a firmar el asentimiento informado.
- Adolescentes que rechacen contestar el cuestionario y la medición de sus datos antropométricos (peso y talla).

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnica de recojo de información:

Se aplicó dos técnicas específicas:

- a) Encuesta:** El cual consistió en recoger información de la variable “hábitos alimentarios”, planteándose una serie de preguntas para los adolescentes, los cuales fueron consignados en un documento impreso (cuestionario).

b) Valoración nutricional antropométrica: En el cual se identificó los datos antropométricos para evaluación del estado nutricional (edad, sexo, peso y talla), consignándolos en un documento impreso (ficha de recojo de datos).

Instrumento de recojo de datos:

Se empleó 2 instrumentos: El cuestionario y la ficha de recolección de datos. A continuación, se detalla sus características:

a) Cuestionario de hábitos alimentarios para adolescentes:

Es un instrumento de origen nacional, elaborado por Ruitón (26) en Lima Perú año 2020, el cual analiza los hábitos alimentarios en adolescentes de 3er y 4to grado de secundaria. Presenta las siguientes cualidades:

- **Estructura:** Con 28 preguntas que se dividen en 3 dimensiones:
 - ✓ D1. Tipos de alimentos consumidos: Presentando 10 ítems.
 - ✓ D2. Lugar o ambiente para el consumo de alimentos: Con 7 ítems.
 - ✓ D3. Frecuencia de consumo de alimentos: Con 11 ítems.
- **Validez:** El cuestionario fue sujeto a validación por Ruitón (26) en Lima Perú, participando 3 expertos en el tema con grado de doctor y maestría en Salud Pública, quienes analizaron la pertinencia, relevancia y claridad de las preguntas, siendo el puntaje de validación de 1.00 (100% de aceptabilidad y aplicabilidad). En el presente estudio se validó el cuestionario con 3 expertos en el tema (Ver Anexo 3).
- **Confiabilidad:** De igual forma Ruitón (26) realizó el análisis de confiabilidad del cuestionario, ejecutando una prueba piloto con 20 adolescentes, obteniéndose un valor Alfa de Cronbach de 0.795 (fuerte confiabilidad).
- **Alternativas de respuestas:** El cuestionario presenta respuestas diseñadas en escala Likert: Nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5) para el sistema de preguntas positivas. Las preguntas negativas se codifican en forma inversa.
- **Niveles y calificación:** Se medirá en 3 niveles (Saludable, poco saludable y no saludable), y sus puntajes se determinan mediante

técnica de intervalo, con proporciones iguales para cada nivel en forma ascendente, de la siguiente forma:

- ✓ **Hábitos alimentarios Global:** No Saludable: 29-66 pts, Poco saludable: 67-103 pts, y Saludable: 104-140 pts.
- ✓ **Dimensión 1 Tipos de alimentos consumidos:** No Saludable: 10-23 pts, Poco saludable: 24-37 pts, y Saludable: 38-50 pts.
- ✓ **Dimensión 2 Lugar o ambiente para el consumo de alimentos:** No Saludable: 7-16 pt, Poco saludable: 17-26 pt, y Saludable: 27-35 pt.
- ✓ **Dimensión 3 Frecuencia de consumo de alimentos:** No Saludable: 11-25 pts, Poco saludable: 26-40 pts, y Saludable: 41-55 pts.

- b) Ficha de registro antropométrico:** El cual contiene 6 ítems específicos para conocer el estado nutricional en los adolescentes, según lo indicado en la Norma técnica de salud para atención integral de adolescentes del MINSA 2019 (54). Los ítems son: Edad, sexo, peso, talla, índice de masa corporal y diagnóstico nutricional. El estado nutricional se midió según el diagnóstico propuesto por el MINSA (54):
- Obesidad: > 2 puntos.
 - Sobrepeso: > 1 a 2 puntos
 - Normal: 1 a -2 puntos.
 - Delgadez: < -2 a -3 puntos
 - Delgadez severa: < -3 puntos.

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.

- a) Ordenado y codificado de la información:** Las respuestas de los cuestionarios fueron codificados con numeración arábica según la escala de valoración (1 al 5), creándose una sábana de datos con el programa Excel 2021.
- b) Análisis cuantitativo:** Los datos codificados fueron llevados al programa estadístico SPSS Versión 27, en el cual se obtuvieron las frecuencias y porcentajes de cada una de las variables, siendo éstos plasmados en tablas y gráficos.
- c) Análisis relación estadística:** Se aplicó una prueba estadística apropiada según lo indicado en el análisis de la normalidad de datos,

de tal forma que se obtuvo que los datos no provenían de una distribución normal, por lo que se aplicó la prueba estadística de Rho de Spearman (r_s). Se consideró un intervalo de confianza del 95%, de tal forma que si la significancia bilateral (p) es inferior a 0.05, se confirmaba la relación estadística.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

Tabla 1. Datos generales de los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguña, Ica 2024

Datos Generales		N = 62	100%
Edad	14 años	26	42.0%
	15 años	27	43.5%
	16 años	9	14.5%
Sexo	Masculino	25	40.3%
	Femenino	37	59.7%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Gráfico 1. Datos generales de los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguña, Ica 2024

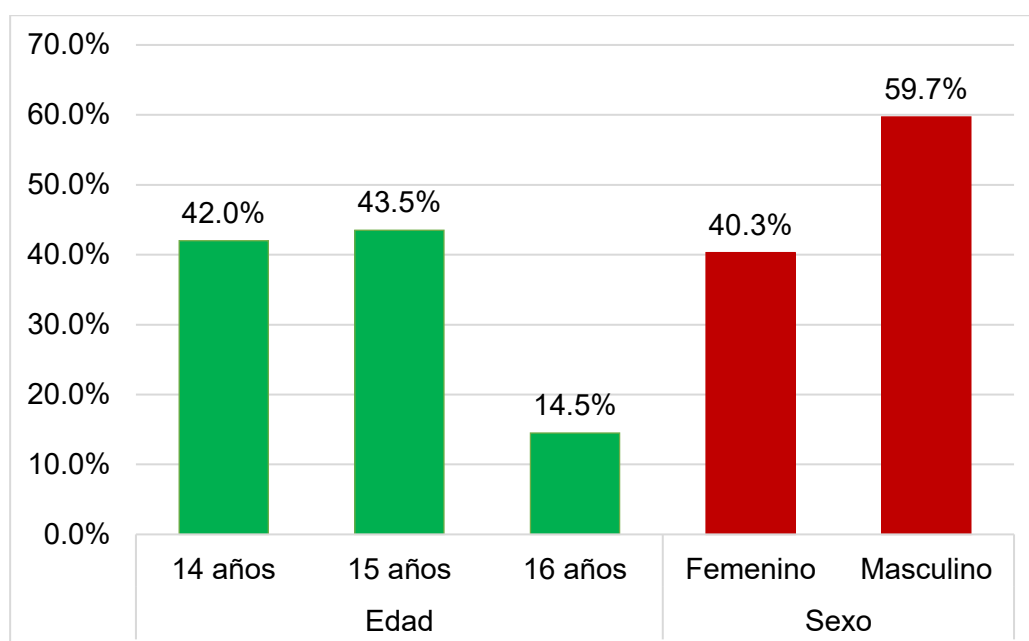


Tabla 2. Hábitos alimentarios en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguña, Ica 2024

		N°	%
Hábitos Alimentarios: Análisis Global	No saludables	13	21.0%
	Poco Saludables	15	24.2%
	Saludables	34	54.8%
Total		62	100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Gráfico 2. Hábitos alimentarios en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguña, Ica 2024

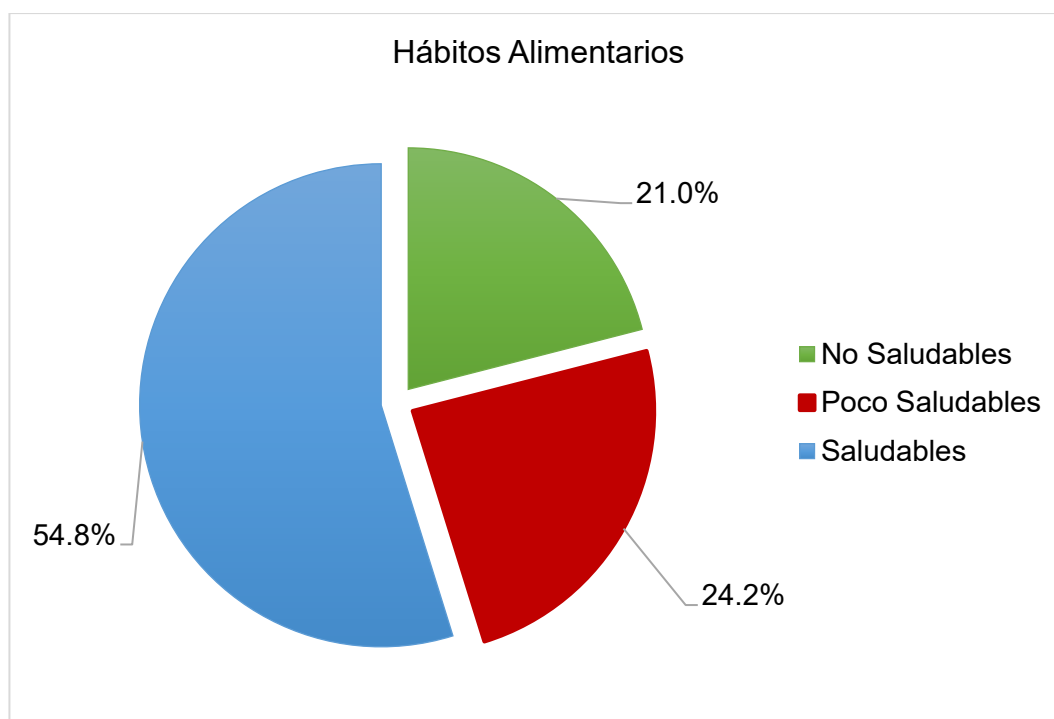


Tabla 3. Hábitos alimentarios según la dimensión tipos de alimentos consumidos, en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024

		N°	%
D1. Tipos de alimentos consumidos	No saludables	10	16.1%
	Poco Saludables	16	25.8%
	Saludables	36	58.1%
	Total	62	100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Gráfico 3. Hábitos alimentarios según la dimensión tipos de alimentos consumidos, en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024

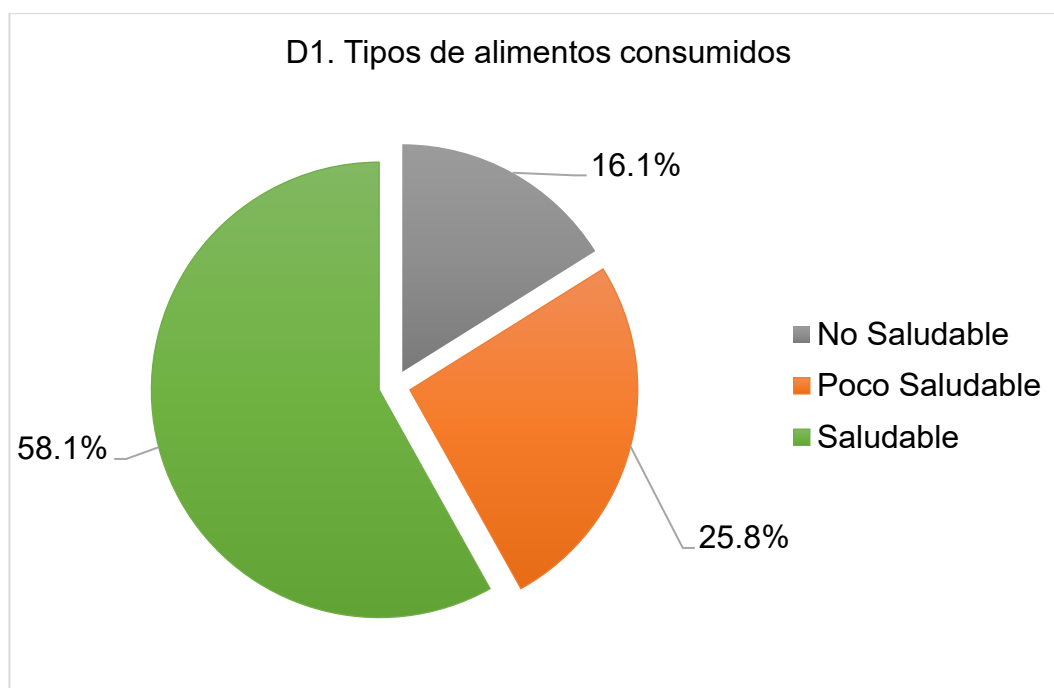


Tabla 4. Hábitos alimentarios según la dimensión lugar o ambiente para el consumo de alimentos, en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguña, Ica 2024

		N°	%
D2. Lugar o ambiente para el consumo de alimentos	No saludables	9	14.5%
	Poco Saludables	22	35.5%
	Saludables	31	50.0%
	Total	62	100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Gráfico 4. Hábitos alimentarios según la dimensión lugar o ambiente para el consumo de alimentos, en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguña, Ica 2024

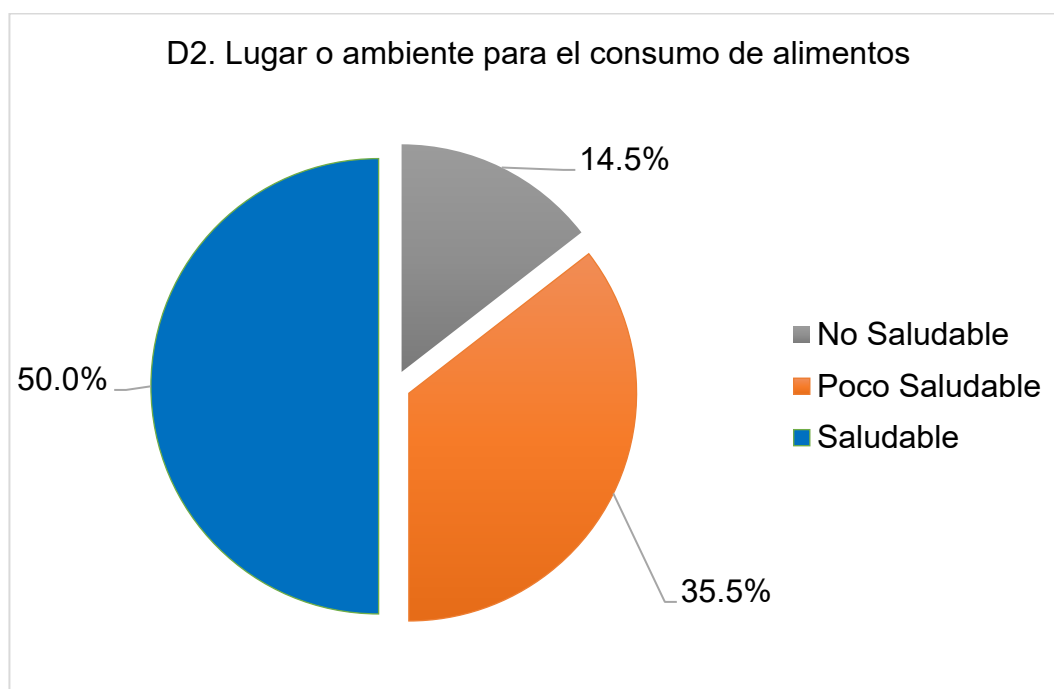


Tabla 5. Hábitos alimentarios según la dimensión frecuencia de consumo de alimentos, en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguña, Ica 2024

		N°	%
D3. Frecuencia de consumo de alimentos	No saludables	16	25.8%
	Poco Saludables	11	17.7%
	Saludables	35	56.5%
	Total	62	100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Gráfico 5. Hábitos alimentarios según la dimensión frecuencia de consumo de alimentos, en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguña, Ica 2024

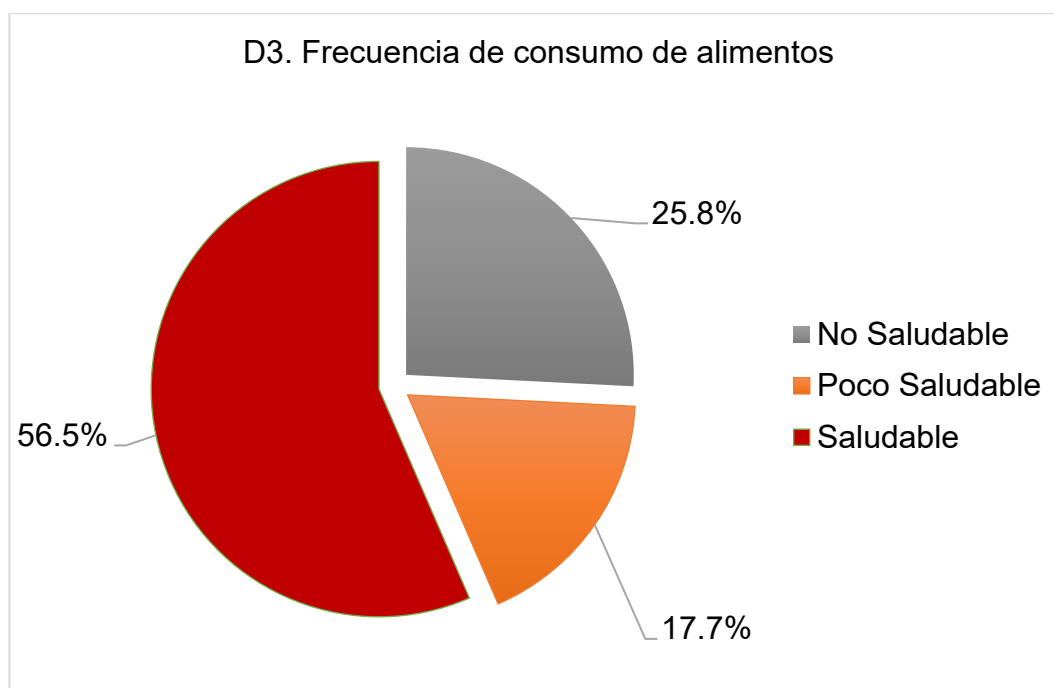
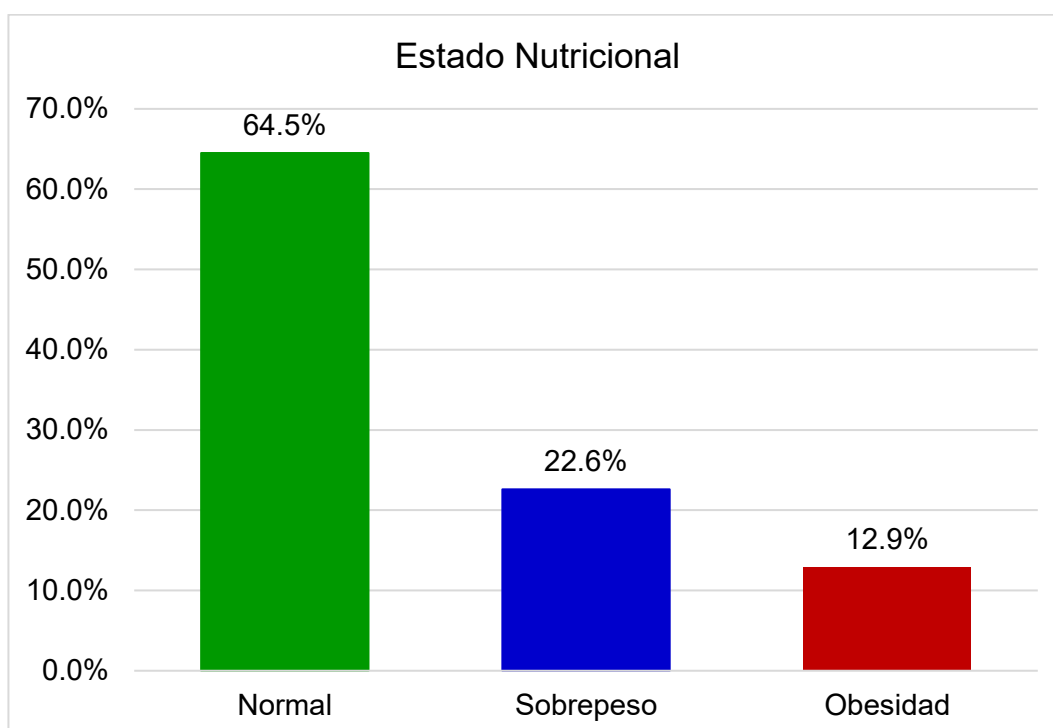


Tabla 6. Estado nutricional en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguña, Ica 2024

		N°	%
Estado Nutricional	Normal	40	64.5%
	Sobrepeso	14	22.6%
	Obesidad	8	12.9%
	Total	62	100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Gráfico 6. Estado nutricional en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguña, Ica 2024



5.2. Interpretación de resultados

En la Tabla y Gráfico 1, se observa los datos generales de los adolescentes del 3er y 4to Grado de Secundaria, predominando la edad de 15 años con 43.5%, y el sexo femenino con 59.7%.

En la Tabla y Gráfico 2, se observa que el 54.8% de los adolescentes tiene hábitos alimentarios saludables, el 24.2% poco saludables, y el 21.0% no saludables.

En la Tabla y Gráfico 3, se aprecia en la primera dimensión de los hábitos alimentarios, que los tipos de alimentos consumidos por los adolescentes son saludables en el 58.1%, poco saludables en 25.8%, y no saludables en el 16.1%.

En la Tabla y Gráfico 4, se observa en la segunda dimensión de los hábitos alimentarios, que el 50% de los adolescentes tiene un saludable lugar o ambiente para el consumo de sus alimentos, el 35.5% poco saludable, y el 14.5% no saludable.

En la Tabla y Gráfico 5 se aprecia en la tercera dimensión de los hábitos alimentarios, que el 56.5% de los adolescentes tiene una saludable frecuencia del consumo de alimentos, el 25.8% no saludable, y el 17.7% poco saludable.

En la Tabla y Gráfico 6 se muestran los resultados del estado nutricional de los adolescentes, de los cuales el 64.5% presentó un normal estado nutricional, sin embargo, el 22.6% presentó sobrepeso, y el 12.9% obesidad.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

Tabla 7. Prueba de Normalidad de datos

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
HABITOS ALIMENT	,342	62	,000	,727	62	,000
D1Tipo	,359	62	,000	,713	62	,000
D2Lugar	,313	62	,000	,757	62	,000
D3Frecuencia	,354	62	,000	,705	62	,000
ESTADO NUTRIC	,395	62	,000	,669	62	,000

Interpretación:

Según los resultados de la prueba de normalidad de datos mediante el estadístico de Kolmogórov-Smirnov (para muestras de 50 a más personas), se observa que los datos de las dos variables y sus dimensiones no provienen de una normal distribución ($p=0.000$), indicando este resultado que debía ejecutarse una prueba no paramétrica para relacionar ambas variables. Por ello se aplicó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman (r_s), considerando un nivel de confianza de 95%, es decir que si el índice bilateral (p) es inferior a 0.05, se confirma la relación significativa.

Tabla 8. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024

			Hábitos Alimentarios	Estado Nutricional
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000	-,814**
	Hábitos Alimentarios	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	62	62
	Estado Nutricional	Coefficiente de correlación	-,814**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	62	62

Interpretación:

Se observa en el resultado de la prueba de Rho de Spearman que el coeficiente de correlación estadística es de $r_s = -0.814$, y el índice bilateral fue significativo ($p=0000$), confirmándose que existe relación negativa y alta entre las variables, es decir que, a menores hábitos alimentarios no saludables, mayor es el normal estado nutricional en los adolescentes.

Por tanto, se aceptó la hipótesis alterna del estudio (HG): “Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024”.

Tabla 9. Relación entre los hábitos alimentarios según la dimensión tipo de alimentos consumidos, y el estado nutricional en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguña, Ica 2024

			D1. Tipo de alimentos consumidos	Estado Nutricional
Rho de Spearman	D1. Tipo de alimentos consumidos	Coefficiente de correlación	1,000	-,832**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	62	62
	Estado Nutricional	Coefficiente de correlación	-,832**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	62	62

Interpretación:

Se observa en el resultado de la prueba de Rho de Spearman que el coeficiente de correlación estadística es de $r_s = -0.832$, y el índice bilateral fue significativo ($p=0000$), confirmándose que existe relación negativa y alta entre las variables, es decir que, a menor consumo de alimentos no saludables, mayor es el normal estado nutricional en los adolescentes.

Por tanto, se aceptó la hipótesis alterna del estudio (HE1): “Existe relación significativa entre los tipos de alimentos consumidos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguña, Ica 2024”

Tabla 10. Relación entre los hábitos alimentarios según la dimensión lugar o ambiente para el consumo de alimentos, y el estado nutricional en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024

			D2. Lugar o ambiente para el consumo de alimentos	Estado Nutricional
Rho de Spearman	D2. Lugar o ambiente para el consumo de alimentos	Coefficiente de correlación	1,000	-,617**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	62	62
	Estado Nutricional	Coefficiente de correlación	-,617**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	62	62

Interpretación:

Se observa en el resultado de la prueba de Rho de Spearman que el coeficiente de correlación estadística es de $r_s = -0.617$, y el índice bilateral fue significativo ($p=0000$), confirmándose que existe relación negativa y moderada entre las variables, es decir que, a menor consumo de alimentos en lugares o ambientes no saludables, mayor es el normal estado nutricional en los adolescentes.

Por tanto, se aceptó la hipótesis alterna del estudio (HE2): “Existe relación significativa entre el lugar o ambiente para el consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024”

Tabla 11. Relación entre los hábitos alimentarios según la dimensión frecuencia de consumo de alimentos, y el estado nutricional en los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024

			D3. Frecuencia de consumo de alimentos	Estado Nutricional
Rho de Spearman	D3. Frecuencia de consumo de alimentos	Coeficiente de correlación	1,000	-,782**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	62	62
	Estado Nutricional	Coeficiente de correlación	-,782**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	62	62

Interpretación:

Se observa en el resultado de la prueba de Rho de Spearman que el coeficiente de correlación estadística es de $r_s = -0.782$, y el índice bilateral fue significativo ($p=0000$), confirmándose que existe relación negativa y alta entre las variables, es decir que, a menor frecuencia de consumo de alimentos no saludables, mayor es el normal estado nutricional en los adolescentes.

Por tanto, se aceptó la hipótesis alterna del estudio (HE3): “Existe relación significativa entre la frecuencia del consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguíña, Ica 2024”

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados

Al establecer la **relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional**, se confirmó que los hábitos saludables daban lugar a que los adolescentes tengan un normal estado nutricional, existiendo un coeficiente de correlación estadística negativo y alto ($r_s = - 0.814$) y un índice bilateral significativo. Interpretando este resultado, se confirma que, a menores hábitos de alimentación no saludables, mayor era el normal estado nutricional, e inversamente un mayor hábito de alimentación no saludable, ocasiona el inadecuado estado nutricional tales como el sobrepeso y la obesidad. Este resultado fue respaldado por diversos estudios quienes también hallaron relación estadística entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en adolescentes: Briosó (22) en Lima ($p=0.000$), Medina y Vitón (23) en Lima ($p=0.000$), León et al (25) en Lima ($p=0.000$), Ruitón (26) en Lima ($p=0.000$), y Maldonado (29) en Pisco ($p=0.000$).

Concerniente a la **relación estadística entre los tipos de alimentos consumidos y el estado nutricional**, también se obtuvo un índice bilateral significativo ($p=0.000$), existiendo un coeficiente de correlación alto y negativo ($r_s = - 0.832$), confirmando este hallazgo que un menor consumo de alimentos no saludables, daba lugar al normal estado nutricional en los adolescentes, y un mayor consumo de alimentos no saludables, incrementaba los casos de sobrepeso-obesidad, siendo confirmado este resultado en el estudio de Salazar (24), quien también halló relación entre los tipos de alimentos y el estado nutricional de adolescentes ($p=0.025$).

De igual forma **el lugar de consumo de los alimentos también se halló relacionado significativamente con el estado nutricional** de los adolescentes del presente estudio ($p=0.000$), presentando un comportamiento negativo y moderado ($r_s = - 0.617$), lo que confirmó que un menor consumo de alimentos en lugares no saludables, permitía a los adolescentes tener un normal estado nutricional, esto debido a que la alimentación en el hogar es vital para evitar las comidas chatarras. También

se confirma en este resultado, que un mayor consumo de alimentos en lugares no saludables, incrementa los casos de sobrepeso y obesidad. Salazar (24) confirma este resultado en su estudio con adolescentes de Lima ($p=0.046$).

Finalmente se estableció la **relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y el estado nutricional** de los adolescentes, obteniendo en el resultado estadístico un índice bilateral significativo ($p=0.000$), e indicando que el coeficiente de correlación estadística era negativo y alto ($r_s = -0.782$), lo que indicó que una menor frecuencia de consumo de alimentos no saludables, daba lugar a un normal estado nutricional, e inversamente una mayor frecuencia de alimentos no saludables, incrementaba los casos de sobrepeso y obesidad, denotando la importancia de consumir diariamente alimentos saludables y bajos en grasas y azúcares para evitar el inadecuado estado nutricional. Siendo este resultado confirmado en el estudio de Salazar (24) en Lima ($p=0.004$).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. Se confirmó que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes ($p=0.000$), presentando una correlación negativa y alta ($r_s = - 0.814$), confirmándose que, a menores hábitos alimentarios no saludables, mayor es el normal estado nutricional en los adolescentes.
2. Se halló relación significativa entre los tipos de alimentos consumidos y el estado nutricional en los adolescentes ($p=0.000$), existiendo una correlación negativa y alta ($r_s = - 0.832$), es decir que, a menor consumo de alimentos no saludables, mayor es el normal estado nutricional en los adolescentes.
3. El lugar o ambiente de consumo de los alimentos se relacionó significativamente con el estado nutricional de los adolescentes ($p=0.000$), mostrándose una correlación negativa y moderada ($r_s = - 0.617$), es decir que, a menor consumo de alimentos en lugares o ambientes no saludables, mayor es el normal estado nutricional en los adolescentes.
4. La frecuencia de consumo de alimentos se relacionó significativamente con el estado nutricional de los adolescentes ($p=0.000$), existiendo una correlación negativa y alta ($r_s = - 0.782$), es decir que, a menor frecuencia de consumo de alimentos no saludables, mayor es el normal estado nutricional en los adolescentes.

RECOMENDACIONES

1. Para fomentar hábitos alimentarios saludables en adolescentes y asegurar un estado nutricional adecuado, es crucial que las autoridades de la institución educativa en coordinación con el personal de enfermería del centro de salud de La Tinguña, ejecuten actividades educativas para promover la alimentación saludable. Además, involucrar a los adolescentes en la planificación y preparación de comidas, fomentar un ambiente familiar que modele una alimentación saludable y adopten elecciones alimentarias beneficiosas a largo plazo.
2. Para mejorar los tipos de alimentos consumidos, es fundamental impulsar en los padres y adolescentes una alimentación variada y equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos en las comidas principales y refrigerios, priorizando opciones frescas y naturales como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, al tiempo que se modera el consumo de productos ultra procesados, azucarados y con alto contenido de grasas, lo que beneficiará a su estado nutricional.
3. Con respecto al lugar o ambiente para la alimentación, se recomienda que los docentes de la institución educativa orienten a los adolescentes sobre la importancia de consumir alimentos dentro del hogar, enmarcado en una mejor nutrición con preparación casera que incluya alimentos saludables, y evitar consumir las comidas principales fuera del hogar, en donde existe un mayor consumo de alimentos ultra procesados, previniendo problemas en el estado nutricional.
4. Finalmente, para mejorar la frecuencia del consumo de alimentos saludables, es necesario educar a los padres y adolescentes sobre los patrones regulares de alimentación mediante tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena) junto con dos o tres refrigerios saludables entre ellas, lo cual ayuda a mantener niveles de energía estables y evita periodos prolongados de ayuno que pueden llevar a elecciones menos saludables y a una ingesta excesiva en las comidas principales, conducta vital para un buen índice de masa corporal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Salud de los adolescentes y jóvenes. [En línea] 2023 [Citado el 02 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
2. OMS. Obesidad y sobrepeso: Datos y cifras [En línea] 2024 [Citado el 02 Agosto 2024]. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=La%20prevalencia%20del%20sobrepeso%20\(lo,d,e%20los%20ni%C3%B1os%20ten%C3%ADan%20sobrepeso.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=La%20prevalencia%20del%20sobrepeso%20(lo,d,e%20los%20ni%C3%B1os%20ten%C3%ADan%20sobrepeso.)
3. Federación Mundial de Obesidad. Obesidad Infantil [En línea] 2021 [Citado el 03 Agosto 2024]. Disponible en: <https://es.statista.com/grafico/24340/numero-previsto-de-ninos-de-5-a-19-anos-con-obesidad/>
4. OPS. Salud del adolescente [En línea] 2023 [Citado el 03 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
5. UNICEF. 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso. [En línea] 2021 [Citado el 04 Agosto 2024]. 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>
6. Gobierno de México. Orientar a las y los adolescentes sobre sus hábitos alimenticios evita que se afecte su salud en esta etapa. [En línea] 2023 [Citado el 04 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/sipinna/es/articulos/orientar-a-las-y-los-adolescentes-sobre-sus-habitos-alimenticios-evita-que-se-afecte-su-salud-en-esta-etapa?idiom=es>
7. Fernández N, Lacunza A. Características de personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional. Estudio en adolescentes con sobrepeso y obesidad en Monteros, Argentina. Rev. Salud Pública [En línea] 2023 [Citado el 05 Agosto 2024] 22(1). Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2020.v22n1/69-76/>

8. Pilay L, Zambrano R. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13-18 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. Rev. Higía de la Salud [En línea] 2021 [Citado el 05 Agosto 2024] 4(1). Disponible en: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499/911>
9. MINSA. Vigilancia de la situación del sobrepeso, obesidad y sus determinantes en el marco del observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad. Informe Técnico 2023 [En línea] Lima, Perú; 2023 [Citado 06 Agosto 2024]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/5800474/5146110-informe-tecnico-situacion-del-sobrepeso-y-obesidad-en-marco-observatorio-2023.pdf>
10. UNICEF-CENAN. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú. [En línea] 2023 [Citado el 06 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/15241/file/An%C3%A1lisis%20del%20panorama%20del%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20infantil%20y%20adolescente%20en%20Per%C3%BA.pdf>
11. Colegio Médico del Perú. La obesidad infantil se convierte en un problema crítico en el Perú. [En línea] 2023 [Citado el 07 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.cmp.org.pe/la-obesidad-infantil-se-convierte-en-un-problema-critico-en-el-peru/>
12. Gerónimo R. Factores que influyen en sobrepeso y obesidad en adolescentes de distrito Víctor Larco Herrera Trujillo-Perú. [Tesis]. Trujillo, Perú: Universidad César Vallejo; 2023 [Citado el 07 Agosto 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/131656/Geronimo_ARC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Rivas S, Saintila J, Rodríguez M, Calizaya Y, Javier D. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: Un estudio transversal. Rev. Española de Nutrición Humana y Dietética [En línea] 2021 [Citado el 08 Agosto 2024] 25(1): 87-94. Disponible en:

<https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v25n1/2174-5145-renhyd-25-01-87.pdf>

14. Centro nacional de Alimentación y Nutrición del INS. Sobrepeso y obesidad en la población peruana: Sección datos de Ica. [Internet] 2023 [Citado el 08 Agosto 2024]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4823255/A.%20SOBRE%20PESO%20Y%20OBESIDAD%20EN%20LA%20POBLACI%C3%93N%20PERUANA.pdf>
15. MINSA. Abordaje nutricional para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad tipo I. Sección Datos de Ica. [En línea] 2022. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2023-04/ABORDAJE%20NUTRICIONAL%20PARA%20LA%20PREVENCI%C3%93N%20Y%20CONTROL%20DEL%20SOBREPESO%20Y%20LA%20OBESIDAD%20TIPO%20I.pdf>
16. Pachas J. “Hábitos alimenticios y estado nutricional de adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023. [Tesis] Lima, Perú: Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10067/T061_48714338_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Catalá Y, Hernández Y, Del Toro A, Gonzáles K, García M, Catalá Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Rev. Ciencias Médicas del Pinar del Río [En línea] 2023 [Citado el 08 Agosto 2024] 27(2023): 1-19. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v27n2/1561-3194-rpr-27-02-e5759.pdf>
18. Núñez J. Antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes. Rev. Journal Scientific [En línea] 2023 [Citado el 09 Agosto 2024] 7(3): 1425-1439. Disponible en: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/519/209>

19. Montenegro D, Flores N, Rodríguez B, Arriaga I, Yañez D, Fernández T. Hábitos alimentarios: Intervención educativa en adolescentes de Huichapan, Hidalgo. Rev. Educación y Salud [En línea] 2023 [Citado el 09 Agosto 2024] 12(23): 167-174. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/10224/10737>
20. Casanueva J, Parra R. Hábitos alimentarios, estado nutricional y factores condicionantes de riesgo de malnutrición por exceso en escolares del Colegio Chileno Árabe de Chiguayante, Concepción 2022. [Tesis]. Chile: Universidad del Desarrollo; 2022. Disponible en: <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/e5167a92-0f9d-4273-acb3-b40ddc5627f6/content>
21. Ibáñez E, Rodríguez G, Garzón J, Quintero M, Amaya L. Evaluación antropométrica, de hábitos alimentarios y actividad física de adolescentes escolarizados en Bogotá, Colombia. Rev. Research, Society and Development [En línea] 2023 [Citado el 10 Agosto 2024] 12(4): 1-14. Disponible en: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/32955/33561/439655>
22. Brioso T. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública de nivel secundario. [Tesis]. Lima, Perú: Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10936/T061_47146153_T.pdf?sequence=2&isAllowed=y
23. Medina A, Vitón S. Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de una institución educativa básica regular, Ventanilla 2023 [Tesis]. Lima, Perú: Universidad César Vallejo; 2023. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/136778/Medina_LAPY-Viton_VS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Salazar P. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de oro Los Olivos Lima 2022 [tesis].

- Lima, Perú: Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar_CPT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. León S, Obregón S, Ojeda H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021 [Tesis]. Lima, Perú: Universidad Cayetano Heredia; 2021. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1
26. Ruitón J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. [tesis]. Lima, Perú: Universidad Federico Villarreal; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. Pachas J. “Hábitos alimenticios y estado nutricional de adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023. [Tesis] Lima, Perú: Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10067/T061_48714338_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Quispe P. Factores asociados a sobrepeso y obesidad en estudiantes de secundaria de la I.E. Alas Peruanas – Ica 2023. [Tesis]. Ica, Perú: Universidad Nacional San Luis Gonzaga; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c29f31fc-7908-4393-ac6b-66bb8fc47efe/content>
29. Maldonado V. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria en una institución educativa del Distrito de San Clemente Pisco. [Tesis]. Huancavelica, Perú: Universidad Nacional de Huancavelica; 2022. Disponible en: <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5714ba9e-fd57-42cb-b9d2-c977095e97ca/content>

30. Ventura H. Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes atendidos en el Hospital Santa María del Socorro, Ica 2022 [Tesis]. Ica, Perú: Universidad Nacional San Luis Gonzaga; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c82fda31-58a8-40b2-bd72-f1bdf5a82276/content>
31. Gavilán S. Actividad física y hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to Secundaria de la I.E. Nuestra Señora de Las Mercedes de Ica, Junio 2019 [Tesis]. Ica, Perú: Universidad San Juan Bautista; 2020. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/ca77ba1b-a17e-435f-b717-dde07edcf7ac/content>
32. Barriguete J, Vega S, Radilla C, Barquera S, Hernández L, Rojo L, Vásquez A, Ernesto J. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev. Esp. Nutr. Comunitaria [En línea] 2017 [Citado el 11 Agosto 2024] 23(1). Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S.CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
33. Academia Española de Nutrición y Dietética. Hábito alimentario [En línea] 2022 [Citado el 11 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.academianutricionydietetica.org/glosario/habito-alimentario/>
34. Campos Y, Romo, T. Hábitos alimentarios complejidad del cambio. Revista Psicología Científica [En línea] 2014 [Citado el 12 Agosto 2024] 16(11). Disponible en: <https://psicologiacientifica.com/habitos-alimentarios-complejidad-del-cambio/>
35. Clínica Las Condes. La importancia de inculcar hábitos alimentarios saludables. [En línea] 2023 [Citado el 13 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Nutricion/habitos-alimentarios-saludables>

36. OMS. Alimentación Sana [En línea] 2018 [Citado el 12 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
37. Pampillo T, Archete N, Méndez M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Rev. Ciencias Médicas [En línea] 2019 [Citado el 13 Agosto 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099
38. Vilugrón F, Molina T, Gras M, Font S. Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. Rev. Médica de Chile [En línea] 2020 [Citado el 14 Agosto 2024]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000700921#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20han%20sido,y%20c%C3%B3mo%20se%20ingiere%20el%201%20
39. Gobierno de México. Orientar a las y los adolescentes sobre sus hábitos alimenticios evita que se afecte su salud en esta etapa. [En línea] 2023 [Citado el 14 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/sipinna/es/articulos/orientar-a-las-y-los-adolescentes-sobre-sus-habitos-alimenticios-evita-que-se-afecte-su-salud-en-esta-etapa?idiom=es>
40. Stanford Medicine Children Health. Alimentación sana durante la adolescencia [En línea] 2022 [Citado el 15 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=healthy-eating-during-adolescence-90-P04711>
41. Universidad de Chile. Alimentación del adolescente [En línea] 2022 [Citado el 15 Agosto 2024]. Disponible en: <https://inta.uchile.cl/noticias/201100/alimentacion-del-adolescente>
42. Riera J, Chiqui W. Consumo de comida chatarra en los estudiantes de la unidad educativa Herlinda Toral [tesis]. Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana; 2023. Disponible en:

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/26235/1/UPS-CT010946.pdf>

43. Universitat Oberta de Catalunya. Claves para una alimentación saludable en casa y en la escuela. [En línea] 2023 [Citado el 16 Agosto 2024]. Disponible en: <https://blogs.uoc.edu/cienciasdelasalud/es/alimentacion-saludable-casa-y-escuela/>
44. Casal A. Patrón alimentario y estilo de vida en estudiantes de Bachillerato general Unidad Educativa Particular Nazaret. [Tesis]. Ecuador: Universidad Católica de Guayaquil; 2022. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/17944/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-500.pdf>
45. Montoya E, Ospino Y. Hábitos alimenticios en relación a la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la IE Micaela Bastidas [tesis]. Huancayo, Perú: Universidad Peruana Los Andes; 2020. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2915/TE-SIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
46. Universidad Europea. Que es el estado nutricional [En línea] 2024 [Citado el 17 Agosto 2024]. Disponible en: <https://universidadeuropea.com/blog/estado-nutricional/#:~:text=El%20estado%20nutricional%20de%20una%20persona%20hace%20referencia%20a%20la,nutrientes%20esenciales%20para%20el%20cuerpo.>
47. Arribas A. Estado nutricional [En línea] 2020 [Citado el 16 Agosto 2024]. Disponible en: <https://enfermeriaendesarrollo.es/en-desarrollo/estado-nutricional-i/>
48. Academia Española de Nutrición y Dietética. El Estado nutricional. [En línea] 2023 [Citado el 17 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.academianutricionydietetica.org/glosario/estado-nutricional/>

49. Rosell A, Riera J, Galera R. Valoración del estado nutricional [En línea] 2023 [Citado el 18 Agosto 2024]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/31_valor_estado_nutr.pdf
50. Hamada C, Coronel M, Rodríguez E. Evaluación del estado nutricional y comportamientos de salud en escolares de San Miguel de Tucumán, Argentina. Rev. Nutrición Clínica [En línea] 2020 [Citado el 17 Agosto 2024] 40(2): 65-72. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/29/21>
51. Marr R. Avances para una mejor valoración del estado nutricional y de salud. [En línea] 2021 [Citado el 19 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.opcionmedica.com.uy/avances-para-una-mejor-valoracion-del-estado-nutricional-y-de-salud/>
52. Salazar J, Crujeiras V. Nutrición en el adolescente. Rev. Protoc Diagn Ter Pediatr. [En línea] 2023 [Citado el 19 Agosto 2024] 2023(1): 467-480. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescete.pdf
53. Pozo D, Del Toro A, Cuba Y, Monzón M, Pita A, Díaz M. Estado nutricional y variables antropométricas en adolescentes del Policlínico Universitario “Luis Augusto Turcios Lima”. Rev. Ciencias Médicas de Pinar del Río [En línea] 2021 [Citado el 18 Agosto 2024] 25(4). Disponible en: <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5091/4578>
54. MINSA. Norma Técnica de salud para la atención integral de adolescentes [En línea]. Lima, Perú; 2019 [Citado el 13 Enero 2024]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1226897/494220200811-2899800-1s1nbfk.pdf?v=1597184380>

55. Naranjo Y. Modelos meta paradigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. Rev. Archivo Médico de Camagüey [En línea] 2019 [Citado el 27 Mayo 2024] 23(6). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552019000600814
56. Diario Independiente de Contenido Enfermero. El autocuidado en Enfermería del paciente según Dorothea Orem [En línea] 2023 [Citado el 27 Mayo 2024]. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/la-importancia-de-la-enfermeria-en-el-autocuidado-del-paciente-ddimport-034972/>
57. Meza A, Bolaños S, Solarte D, Narváez J, Eraso D, Gallardo K. Modelo teórico de Dorothea Orem. Rev. CEI Boletín Informativo [En línea] 2021 [Citado 29 Mayo 2024] 8(3): 176-177. Disponible: <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/articloe/view/2887/3171>
58. Cabrera A, Iossi M, Do Santos M, Neves L, Monique D, Abadio W. Concepciones y prácticas de autocuidado de adolescentes: registros cualitativos en diarios personales. Rev. Enfermería Global [En línea] 2023 [Citado el 20 Agosto 2024] 22(72). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412023000400004
59. De Bortoli S, Moreno B, Meléndez B, Rivera J. El papel de los profesionales de enfermería en el desarrollo y atención de la salud adolescente en Honduras. Rev. Panam Salud Pública [En línea] 2024 [Citado el 21 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10984222/>
60. Gerbotto M, Paturzo C. Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. Rev. Diaeta [En línea] 2020 [Citado el 22 Agosto 2024] 38(172). Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000300026

61. Moreno A. Alimentos y tipos de alimentos. [En línea] 2024 [Citado el 21 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.discapnet.es/salud/alimentacion-y-nutricion/alimentos-y-tipos-de-alimentos>
62. Ministerio de Educación. Implementación de Norma Técnica de quioscos, cafeterías y comedores escolares saludables. [En línea]. 2022 [Citado el 22 Agosto 2024]. Disponible en: [https://www.ugeltacna.gob.pe/resources/image/documentos/PPT-AT-QCC-REGIONES file 1562011100.pdf](https://www.ugeltacna.gob.pe/resources/image/documentos/PPT-AT-QCC-REGIONES_file_1562011100.pdf)
63. Elías M. Con que frecuencia debo tomar cada grupo de alimentos. [En línea] 2024 [Citado el 22 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.conectandopacientes.es/blog/vida-saludable/frecuencia-debo-tomar-cada-grupo-de-alimentos/>
64. Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agricultura. Glosario: Estado Nutricional [En línea] 2022 [Citado el 22 Agosto 2024]. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/7401e23d-78f8-48ef-a38f-3d93e841d766/content/sofi-2022/annexes7.html>
65. Pérez J, Merino M. Peso corporal. [En línea] 2022 [Citado el 22 Agosto 2024]. Disponible en: <https://definicion.de/peso-corporal/>
66. Diccionario Médico de Clínica Universidad Navarra. Talla. [En línea] 2022 [Citado el 23 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/talla>
67. Instituto Nacional del Cáncer. Definición de índice de masa corporal. [En línea] 2022 [Citado el 23 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/indice-de-masa-corporal>
68. MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente [En línea] Lima, Perú; 2015. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390257/guia-tecnica->

[para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente.pdf?v=1571242432](#)

69. Universidad Internacional de Valencia. Que es una institución educativa. [En línea] 2023 [Citado el 23 Agosto 2024]. Disponible en: <https://www.universidadviu.com/co/actualidad/nuestros-expertos/que-es-una-institucion-educativa>
70. Real Academia Española. Definición de Edad [Internet] [Consultado el 14 Abril 2025]. Disponible en: <https://dle.rae.es/edad>
71. Instituto Nacional de Estadística de España. Definición de sexo [Internet] [Consultado el 14 Abril 2025]. Disponible en: <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4484>
72. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet] 2018 [Consultado el 14 Abril 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
73. Comisión Honoraria para la salud cardiovascular. La mala alimentación como factor de riesgo. [Internet] [Consultado el 14 Abril 2025]. Disponible en: <https://cardiosalud.org/factores-de-riesgo/alimentacion-no-saludable/>
74. Organización Bioquímica Clínica Nutricional IIDENUT. El diagnóstico nutricional [Internet] 2018 [Consultado el 14 Abril 2025]. Disponible en: <https://www.iidenut.org/instituto/2018/09/11/diagnostico-nutricional/>
75. Hernández Sampieri, R; Fernández Collado, C; Baptista Lucio, P. Metodología de la investigación científica. Editorial Mc Graw Hill, 6ta Ed, México, 2016. Disponible en: [https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia de la investigacion - roberto hernandez sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia%20de%20la%20investigacion%20-%20roberto%20hernandez%20sampieri.pdf)
76. Vásquez J. Diseño de investigación. [En línea]. Material Universitario, México; 2019 [Citado el 01 Junio 2024]. Disponible en:

<https://www.anahuac.mx/mexico/biblioteca/sites/default/files/inline-files/disenodeinvestigaagos19.pdf>

77. Roque L, Tacusi N. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares de la I.E. Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco 2023 [Tesis]. Cusco, Perú: Universidad San Antonio Abad del Cusco; 2023. Disponible en: https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/8787/253T20240307_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
78. Rodríguez A. Caracterización del estado nutricional, consumo y entornos alimentarios, en estudiantes de grado Noveno de la Institución María Inmaculada en el Municipio de Puerto Carreño – Vichada. [Tesis]. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana; 2020. Disponible en: https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/49858/TR_ABAJO%20DE%20GRADO%20ANGELA%20RODRIGUEZ%2016%200Jun.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

TITULO: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA TINGUIÑA, ICA 2024”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>GENERAL PG. ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024?</p>	<p>GENERAL OG. Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.</p>	<p>GENERAL. HG. Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.</p>	<p>VARIABLE 1: “Hábitos alimentarios”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludable • Poco saludable • No saludable <p>VARIABLE 2: Estado nutricional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obesidad • Sobrepeso • Normal • Delgadez • Delgadez severa 	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica Nivel: Relacional Diseño: No experimental – Correlacional.</p> <p>Población: Todos los adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de la I.E. Jean Piaget de La Tinguiña, Ica, en total 62.</p> <p>Muestra: La totalidad de la población, según tamaño censal.</p> <p>Técnica e instrumentos: Técnica de encuesta y registro documental. Como instrumento un cuestionario validado y ficha de recojo de datos.</p> <p>Técnica de análisis y procesamiento de datos Codificación de datos. Estadística descriptiva, obteniendo frecuencias y porcentajes estadísticos, procesados en Excel 2021 y SPSS Versión 27, Se realizó el análisis de relación entre las variables de estudio con prueba de Rho de Spearman.</p>
<p>ESPECÍFICOS PE1. ¿Cuál es la relación entre los tipos de alimentos consumidos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024?</p> <p>PE2. ¿Cuál es la relación entre el lugar o ambiente para el consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024?</p> <p>PE3. ¿Cuál es la relación entre la frecuencia del consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024?</p>	<p>ESPECÍFICOS OE1. Identificar la relación entre los tipos de alimentos consumidos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.</p> <p>OE2. Identificar la relación entre el lugar o ambiente para el consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.</p> <p>OE3. Identificar la relación entre la frecuencia del consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.</p>	<p>ESPECÍFICAS HE1. Existe relación significativa entre los tipos de alimentos consumidos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.</p> <p>HE2. Existe relación significativa entre el lugar o ambiente para el consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.</p> <p>HE3. Existe relación significativa entre la frecuencia del consumo de alimentos y el estado nutricional en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria de una institución educativa de la Tinguiña, Ica 2024.</p>		

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos



HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA TINGUIÑA, ICA 2024

CUESTIONARIO N° _____

I. PRESENTACIÓN E INSTRUCCIONES:

Estimado adolescente, somos investigadoras egresadas de la Universidad Autónoma de Ica. En esta oportunidad estamos realizando un estudio para conocer los hábitos alimentarios en adolescentes del 3er y 4to grado de secundaria. Pedimos a Ud. Que responda el presente cuestionario, marcando con un aspa (X) en la alternativa que considere correcta. Recuerde que este cuestionario es totalmente anónimo, por lo que pedimos sinceridad en sus respuestas.

II. CUESTIONARIO DE HáBITOS ALIMENTARIOS.

Marque con un aspa (X) en la alternativa que Ud. Considere correcta.

N°	DIMENSIÓN 1. TIPOS DE ALIMENTOS CONSUMIDOS	Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1	Consumes infusiones en tus desayunos					
2	Tu desayuno consta de frituras y refrescos					
3	Consumes snacks o galletas en el recreo					
4	Consumes con frecuencia, golosinas, embutidos y gaseosas					
5	En tus alimentos agregas vegetales					
6	Consumes pollo, pavita, pescado en tus almuerzos					
7	Consumes menestras o cereales en tus almuerzos					
8	Consumes fruta después de tu almuerzo					
9	Consumes algún postre después del almuerzo					
10	La cena que ingieres es similar a tu almuerzo					

	DIMENSIÓN 2. LUGAR O AMBIENTE PARA CONSUMIR ALIMENTOS	Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
11	Tus padres te preparan el desayuno					
12	Tus padres te obligan a tomar desayuno en casa					
13	En ocasiones llevas desayuno al colegio					
14	En ocasiones compras tu desayuno en la calle					
15	Almuerzas llegando a tu casa					
16	Tus padres no están en casa y almuerzas en la calle					
17	Cenas en tu hogar					
	DIMENSIÓN 3. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS	Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
18	Consumes desayuno todos los días					
19	Consumes almuerzo todos los días					
20	Consumes Cena todos los días					
21	Consumes alimentos entre comidas					
22	Consumes vísceras o mariscos tres veces a la semana					
23	Consumes carnes rojas al menos 2 veces a la semana					
24	Consumes verduras a diario					
25	Consumes leche todos los días					
26	Consumes cereales (trigo, quinua, kiwicha) diariamente					
27	Evitas comer frituras					
28	Evitas consumir frituras por no engordar					

Gracias por tu participación

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

Validación del cuestionario: Hábitos alimentarios en adolescentes

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA TINBUNJA ICA 2024"

Nombre del Instrumento: CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES

Nombre del Experto: RICARDO DAVID MARTÍNEZ MUÑOZ

Grado Académico: MAGISTER (SAUD PÚBLICA)

N° de celular: 965393846

Correo Electrónico: DAVU30@HOTMAIL.COM

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna

GOBIERNO REGIONAL ICA
DIRECCIÓN REGIONAL SALUD ICA
HOSPITAL SAN MARTÍN DEL SOCORRO

Mag. DR. RICARDO DAVID MARTÍNEZ MUÑOZ
DIRECTOR EJECUTIVO

Nombre y Apellido del Experto:

No. DNI:

44481285

Huella
dactilar



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA TINGUINA, ICA, 2024

Nombre del Instrumento: CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES

Nombre del Experto: ARQUIÑEGO SOLAR HENRY MARIOS

Grado Académico: Magister (Salud pública)

N° de celular: 956467500


Correo Electrónico: henryarquinego25@hotmail.com

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ningunas


 Mg. Henry M. Arquinego Solar
 LIC. ENFERMERIA
 C E P. 32988

Nombre y Apellido del Experto:
No. DNI: 21427721



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA TINGUIÑA ICA -2024"

Nombre del Instrumento: CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES

Nombre del Experto: CENTENO OCHOA FANNY EDITH

Grado Académico: MODISTER (SAUD PÚBLICA)

N° de celular: 947827681

Correo Electrónico: Centeno_ochoa31@hotmail.com

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

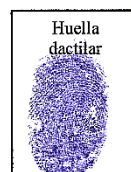
Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

ninguna


Fanny Edith Centeno Ochoa
LIC. EN ENFERMERIA
C.E.D. 4077. DNE 0005. RU 1724

Nombre y Apellido del Experto:
No. DNI: 21418654



Anexo 4: Base de datos

N°	HABITOS ALIMENTARIOS																												ESTADO NUTRICIONAL								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Total	Calificación	Peso	Talla	Edad	Sexo	IMC	Diagnóstico	
1	4	5	5	4	3	4	3	5	3	3	4	4	5	5	3	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	121	Saludable	62	1.65	14	1	22.77	Normal	
2	5	5	4	5	4	5	4	3	5	5	4	3	5	5	5	1	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	3	5	123	Saludable	55	1.6	14	2	21.48	Normal	
3	3	2	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	3	3	122	Saludable	57	1.56	14	1	23.42	Normal	
4	5	5	4	2	4	4	4	5	2	3	5	5	5	3	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	120	Saludable	46	1.44	15	2	22.18	Normal	
5	3	1	3	3	5	5	5	4	4	3	3	4	4	4	5	4	5	5	5	5	3	4	2	5	5	5	1	3	108	Saludable	68	1.65	14	2	24.98	Normal	
6	2	3	3	3	1	2	1	3	2	1	1	1	2	3	1	1	3	2	2	1	3	2	1	1	1	2	2	1	51	No saludable	80	1.54	15	2	33.73	Obesidad	
7	5	5	4	3	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	2	5	5	5	5	3	4	5	3	5	5	3	4	121	Saludable	60	1.68	14	2	21.26	Normal	
8	2	3	3	2	4	5	4	5	5	5	3	4	3	2	5	2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	114	Saludable	60	1.69	14	2	21.01	Normal	
9	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	2	3	3	2	2	3	1	85	Poco Saludable	74	1.48	14	1	34.24	Obesidad	
10	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	4	1	2	2	5	2	1	2	2	2	3	1	2	3	1	1	3	1	58	No saludable	61	1.56	14	2	25.07	Sobrepeso	
11	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	2	3	5	5	5	4	1	2	5	3	2	5	5	4	5	116	Saludable	54	1.61	15	2	20.83	Normal	
12	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	2	4	3	4	3	5	113	Saludable	55	1.52	14	1	23.81	Normal	
13	2	5	5	5	4	4	3	3	5	2	4	4	4	4	4	3	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	117	Saludable	56	1.52	14	2	23.83	Normal	
14	3	4	3	3	5	5	5	3	4	4	3	4	4	3	5	4	5	3	5	4	3	4	4	4	4	4	3	2	107	Saludable	50	1.51	14	2	21.93	Normal	
15	5	5	4	3	5	4	4	3	2	4	5	5	4	4	3	2	5	4	5	5	3	2	5	5	5	5	3	4	113	Saludable	67	1.69	14	1	23.46	Normal	
16	3	4	2	3	4	1	4	3	1	2	3	5	1	1	5	1	5	5	5	5	4	1	5	4	5	5	3	3	93	Poco Saludable	64	1.62	14	1	24.39	Normal	
17	5	5	5	5	3	5	5	3	5	3	4	5	2	1	5	1	5	3	4	4	4	3	3	3	3	5	5	5	4	110	Saludable	50	1.6	14	2	19.53	Normal
18	1	3	4	5	4	5	5	3	2	2	1	5	1	1	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	3	3	4	3	4	83	Poco Saludable	64	1.51	14	1	28.07	Sobrepeso
19	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	114	Saludable	53	1.52	14	2	22.94	Normal	
20	3	3	1	3	1	3	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	1	1	2	3	3	1	1	3	1	56	No saludable	65	1.51	14	2	28.51	Sobrepeso	
21	1	3	2	3	3	4	2	3	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	62	No saludable	74	1.72	15	1	25.1	Sobrepeso

22	3	1	3	5	4	5	4	5	3	5	5	4	1	1	5	1	5	5	1	1	1	3	2	2	2	2	1	1	81	Poco Saludable	70	1.61	16	2	27.01	Sobrepeso
23	5	2	2	3	4	4	4	4	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	3	1	1	1	3	62	No saludable	75	1.55	14	1	31.22	Obesidad
24	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	1	3	1	1	1	1	1	2	3	1	2	4	1	1	4	1	1	46	No saludable	75	1.55	14	1	31.22	Obesidad	
25	3	3	4	3	5	4	3	5	5	3	5	5	2	3	5	3	4	5	5	5	3	3	3	5	5	4	3	3	109	Saludable	59	1.54	14	2	24.88	Normal
26	3	4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	5	5	3	4	4	4	5	3	5	4	3	113	Saludable	50	1.53	15	2	21.36	Normal
27	2	1	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	3	5	2	5	5	5	117	Saludable	45	1.55	14	1	18.73	Normal
28	2	5	3	3	4	5	5	4	5	2	5	5	1	3	3	5	5	5	5	5	4	1	5	2	2	3	5	5	107	Saludable	72	1.7	14	1	24.34	Normal
29	3	1	3	3	4	5	4	4	3	4	4	3	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	2	112	Saludable	55	1.53	14	2	23.5	Normal
30	5	2	4	5	4	4	5	3	5	3	4	4	2	5	5	5	5	4	5	4	5	3	3	4	5	5	5	5	118	Saludable	70	1.7	14	1	24.22	Normal
31	3	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	4	4	4	2	3	114	Saludable	71	1.73	14	1	23.72	Normal
32	3	2	3	5	3	5	4	5	5	4	5	3	4	2	5	5	5	2	5	5	4	3	4	5	5	4	5	5	115	Saludable	45	1.5	14	1	20	Normal
33	4	4	5	5	4	4	4	4	2	5	5	4	3	2	5	5	5	5	5	4	3	2	4	4	4	5	5	4	115	Saludable	60	1.59	14	1	23.7	Normal
34	5	4	5	3	3	5	4	4	4	4	4	2	5	2	4	5	5	5	5	4	2	5	4	5	2	5	5	5	115	Saludable	79	1.58	15	2	24.93	Normal
35	3	4	5	5	3	3	5	3	5	4	4	3	3	3	5	5	5	3	5	5	3	5	4	4	5	5	5	4	116	Saludable	53	1.64	15	2	24.93	Normal
36	1	1	3	3	2	3	4	3	2	3	5	5	1	3	5	2	3	5	5	3	3	1	4	4	2	4	3	4	87	Poco Saludable	48	1.54	15	2	20.42	Normal
37	3	4	3	4	5	3	5	3	5	5	5	5	1	5	3	5	5	5	5	5	3	1	1	5	2	3	1	1	101	Poco Saludable	54	1.53	16	1	23.07	Normal
38	1	1	5	3	4	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	4	1	4	5	1	57	No saludable	74	1.69	16	1	25.91	Sobrepeso	
39	1	2	1	1	1	1	1	1	2	5	1	5	1	5	5	3	1	1	3	3	3	2	2	3	1	1	3	1	60	No saludable	70	1.61	16	2	27.01	Sobrepeso
40	3	5	5	2	5	3	5	5	3	2	5	2	1	5	5	1	5	5	5	5	3	4	2	5	3	4	3	1	102	Poco Saludable	69	1.71	15	2	23.6	Normal
41	2	3	4	2	4	3	4	2	2	5	4	5	1	2	5	1	4	5	5	5	1	3	3	5	3	2	3	3	91	Poco Saludable	86	1.71	15	1	29.41	Sobrepeso
42	2	4	4	4	4	4	4	3	5	5	3	5	4	4	5	2	4	5	5	4	4	4	3	5	3	4	3	4	110	Saludable	58	1.57	15	2	23.53	Normal
43	1	1	2	1	1	1	3	2	2	1	3	5	1	1	5	1	5	5	5	1	1	2	2	1	2	1	1	1	58	No saludable	80	1.56	15	1	32.87	Obesidad
44	3	5	5	3	4	4	4	2	5	3	5	2	5	5	5	1	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	117	Saludable	45	1.48	16	2	20.54	Normal
45	3	1	5	5	4	3	5	4	4	5	2	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	5	5	108	Saludable	48	1.53	15	2	20.5	Normal

46	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	5	1	1	5	1	5	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	49	No saludable	70	1.46	15	2	32.84	Obesidad
47	3	2	3	1	4	4	3	5	5	5	3	5	4	1	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	1	1	108	Saludable	75	1.7	16	1	25.95	Sobrepeso
48	4	2	5	5	5	3	3	5	5	3	4	5	3	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	2	118	Saludable	55	1.61	15	2	21.22	Normal
49	4	4	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	4	1	5	1	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	119	Saludable	39	1.39	15	2	20.19	Normal
50	2	1	1	1	1	3	1	5	1	1	5	1	2	3	5	1	4	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	55	No saludable	72	1.47	15	2	33.32	Obesidad
51	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	5	1	1	5	2	4	5	5	3	4	2	3	3	2	3	2	3	84	Poco Saludable	48	1.56	15	2	19.71	Normal
52	4	1	4	3	5	3	4	3	2	3	4	4	2	1	5	1	5	3	1	1	3	2	1	1	1	3	3	74	Poco Saludable	70	1.55	15	2	29.14	Sobrepeso	
53	3	2	3	4	4	5	5	5	3	5	1	2	1	1	5	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	3	1	1	69	Poco Saludable	45	1.36	15	1	24.33	Normal
54	5	5	4	3	5	4	5	3	5	5	5	3	1	1	5	1	5	5	5	5	5	3	4	5	3	4	5	5	114	Saludable	49	1.51	15	1	21.49	Normal
55	2	1	2	3	3	5	4	1	1	4	4	2	5	2	4	1	5	2	5	4	2	2	1	1	2	1	1	1	71	Poco Saludable	75	1.63	16	2	35.76	Obesidad
56	4	1	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	5	1	4	5	5	5	4	3	3	3	3	4	2	4	88	Poco Saludable	68	1.6	15	2	26.56	Sobrepeso
57	1	1	1	2	1	1	1	2	1	5	1	1	1	1	5	1	5	1	5	5	5	1	1	1	1	1	2	1	55	No saludable	70	1.59	15	1	27.69	Sobrepeso
58	3	1	2	2	3	3	3	4	2	3	5	2	1	1	5	1	4	5	5	4	3	2	4	2	4	3	4	4	85	Poco Saludable	75	1.65	15	2	27.55	Sobrepeso
59	3	4	5	5	5	3	2	3	5	3	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	3	4	1	3	3	3	108	Saludable	54	1.62	15	2	20.58	Normal
60	4	5	5	3	3	3	4	5	3	5	3	3	4	5	5	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	5	3	4	114	Saludable	64	1.6	15	2	25	Normal
61	3	5	2	3	5	5	5	5	5	5	1	2	1	1	4	1	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	3	2	102	Poco Saludable	64	1.7	16	1	22.15	Normal
62	1	2	1	1	1	3	1	4	1	3	4	3	1	1	4	1	4	5	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	58	No saludable	75	1.69	16	2	26.26	Sobrepeso




11% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Small Matches (less than 15 words)

Top Sources

- 10%  Internet sources
- 1%  Publications
- 7%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

1 Integrity Flag for Review

-  **Hidden Text**
7 suspect characters on 1 page
Text is altered to blend into the white background of the document.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 10% Internet sources
- 1% Publications
- 7% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repositorio.unac.edu.pe	4%
2	Internet	repositorio.autonmadeica.edu.pe	2%
3	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
4	Internet	repositorio.unica.edu.pe	<1%
5	Submitted works	Universidad San Ignacio de Loyola on 2018-09-16	<1%
6	Internet	www.repositorio.autonmadeica.edu.pe	<1%
7	Submitted works	Universidad Gerardo Barrios de El Salvador on 2023-09-13	<1%
8	Internet	hdl.handle.net	<1%
9	Submitted works	Universidad Autónoma de Ica on 2022-11-15	<1%
10	Submitted works	Universidad de San Martín de Porres on 2023-11-10	<1%
11	Submitted works	Universidad Autónoma de Ica on 2022-11-15	<1%

12	Submitted works	Universidad Autónoma de Ica on 2023-02-04	<1%
13	Submitted works	Universidad Cesar Vallejo on 2016-02-27	<1%
14	Internet	repositorio.upsjb.edu.pe	<1%
15	Submitted works	Universidad Politécnica del Perú on 2024-11-29	<1%
16	Submitted works	Universidad de Ciencias y Humanidades on 2022-12-23	<1%
17	Submitted works	Universidad Tecnológica de los Andes on 2025-02-13	<1%
18	Internet	revistas.unica.edu.pe	<1%
19	Submitted works	Universidad Continental on 2025-02-04	<1%
20	Submitted works	Universidad Nacional de Tumbes on 2021-09-27	<1%
21	Internet	repositorio.undac.edu.pe	<1%

Anexo 6: Evidencia fotográfica





I.E.P "JEAN PIAGET"
"30 AÑOS DE EDUCACIÓN, 30 AÑOS DE EXCELENCIA"



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

La Tinguiña, 08 de mayo de 2025

SEÑOR : Mag. Jose Yomil Perez Gomez
Decano de la facultad de ciencias de la salud.

ASUNTO : AUTORIZACION PARA APLICACIÓN INSTRUMENTO DE INVESTIGACION.

REFERENCIA : OFICIO N° 487-2025-UAI-FCS

En atención al documento de la referencia, tengo el agrado de dirigirme a usted para expresarle mis cordiales saludos, y AUTORIZO, Permiso para el recojo de información pertinente en función a la tesis denominada "HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLECENTES DEL 3RO Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE LA TINGUIÑA, ICA-2024"

Por el presente, el que suscribe **MONICA ELIZABETH ROMERO RAVELLO**, directora de la IEP JEAN PIAGET", Autorizo a doña **ROMANI RAFAELE Celia Dolores** identificada con código de estudiante **A161000121** Y doña **HUALLULLO REYES Maria Cintya** con código de estudiante **A181000120** para que pueda proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación a los estudiantes del tercer y cuarto año del nivel secundaria de la institución la cual dirijo

Hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal

Atentamente



Mónica E. Romero Ravello
DIRECTORA
I.E.P. JEAN PIAGET

Mónica E. Romero Ravello
Directora IEP "Jean Piaget"