



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA

TESIS

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ESCOLARES DE LA I.E.P MONITOR HUÁSCAR, SANTA
ANITA, 2022**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCIÓN
CON LOS SERVICIOS DE SALUD

PRESENTADO POR
DIANA LISSETT ALVARADO BELLIDO
ERICKSON JUAN VELARDE CONTRERAS

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERIA

DOCENTE ASESOR
MG. PEREZ GÓMEZ, JOSE YOMIL
CÓDIGO ORCID N°0000-0002-2516-9071

CHINCHA, 2023



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Dra. Juana María Marcos Romero

DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que los estudiantes Alvarado Bellido Diana Lissett y Velarde Contreras Erickson Juan, de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa Académico de Enfermería, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

TITULADO: "Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de la I.E.P. Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022"

Por lo tanto, quedan expeditos para continuar con el desarrollo de la Investigación.

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

Cordialmente,

Mg. José Yornil Pérez Gómez
CODIGO ORCID: 0000-0002-3516-9071

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, ALVARADO BELLIDO DIANA LISSETT, identificada con DNI 74638641 y VELARDE CONTRERAS ERICKSON JUAN identificado con DNI 75688203 en mi condición de estudiante 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: "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE LA I.E.P MONITOR HUÁSCAR, SANTA ANITA, 2022", 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. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

24.7.

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.

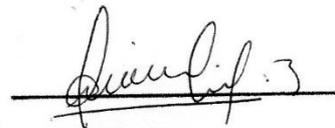
Chincha Alta 02 de SETIEMBRE de 2022



VELARDE CONTRERAS

ERICKSON JUAN

75688203



ALVARADO BELLIDO

DIANA LISSETT

74638641

Dedicatoria

Agradecemos a nuestros padres, por habernos formado y ayudado a seguir adelante con nuestras metas habernos apoyado en nuestros sueños y estar aquí presentes.

A nuestras amistades que estuvieron presentes ayudando en esta tesis, gracias.

Agradecimiento

Agradezco a Dios principalmente, por habernos
acompañado a este largo camino y
proceso en el cual hoy estamos aquí
demostrando que vale la pena todo esfuerzo

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022.

Metodología: En cuanto a la metodología se desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal; en una muestra conformada por 83 estudiantes; el instrumento que permitió recoger los datos fueron cuestionario de preguntas con escala likert y opciones de respuesta para medir los hábitos alimenticios; a su vez para el estado nutricional se utilizó una ficha de evaluación, que permitieron medir las variables de estudio.

Resultados: Según los resultados; en lo que respecta a los hábitos alimenticios, el 77,5% alumnos presentaron hábitos alimenticios adecuados y el 22,5% evidenciaron hábitos alimenticios inadecuados. Respecto al estado nutricional el 66,3% de escolares presentaron peso normal, el 27,5% presentaron sobre peso y el 6,3% presentaron bajo peso.

Conclusión: Finalmente se determina que existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022; con una significancia estadística de $p=0,000$ siendo menor a 0,05.

Palabras claves: Hábitos alimenticios, estado nutricional, escolares.

ABSTRAC

Objective: To determine the relationship between eating habits and nutritional status in schoolchildren of the I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022.

Methodology: Regarding the methodology, a study was developed with a quantitative approach, non-experimental, descriptive, correlational and cross-sectional design; in a sample made up of 83 students; The instrument that allowed data collection was a questionnaire with questions with a Likert scale and response options to measure eating habits. In turn, for nutritional status, an evaluation sheet was obtained, which allowed the study variables to be measured.

Results: According to the results; Regarding eating habits, 77.5% of the students presented adequate eating habits and 22.5% showed inadequate eating habits. Regarding nutritional status, 66.3% of schoolchildren presented normal weight, 27.5% presented overweight and 6.3% presented low weight.

Conclusion: Finally, it is determined that there is a relationship between eating habits and nutritional status in schoolchildren of the I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022; with a statistical significance of $p=0.000$ being less than 0.05.

Keywords: Eating habits, nutritional status, schoolchildren.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	
RESUMEN	VI
ABSTRAC	VII
ÍNDICE GENERAL	VIII
ÍNDICE DE TABLAS	X
ÍNDICE DE FIGURAS	XI
I. INTRODUCCIÓN	1
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
2.1. Descripción del problema	3
2.1.1. Pregunta de investigación general	5
2.2. Pregunta de investigación específicas	5
2.3. Objetivos generales y específicos	6
2.4. Justificación e importancia	6
III. MARCO TEÓRICO	9
3.1. Antecedentes	9
3.2. Bases teóricas	15
3.3. Marco Conceptual	26
IV. METODOLOGÍA	28
4.1. Tipo y metodología de investigación	28
4.2. Diseño de la investigación	28
4.3. Hipótesis general y específicas	29
4.4. Identificación de variables	30
4.5. Operacionalización de las variables	31
4.6. Población – Muestra	32
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información	33
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos	36

V.	ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS	38
5.1.	Descripción de los resultados	38
5.2.	Interpretación de los resultados	42
VI.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	43
6.1.	Análisis inferencial	43
VII.	DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	49
7.1.	Comparación de resultados	49
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	52
VIII.	REFERENCIAS	55
	ANEXOS	I
	Anexo 1: Matriz de consistencia	I
	Anexo 2: Instrumentos de medición	VII
	Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	XI
	Anexo 4: Base de datos	XIV
	Anexo 5: Informe de turnitin	XVII
	Anexo 6: Evidencias fotográficas	XX
	Anexo 7: Constancia de aplicación	XXI
	Anexo 8: Consentimiento y Asentimiento informado	XXII

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estudiantes por sección	38
Tabla 2. Baremos para la variable hábitos alimenticios	40
Tabla 3. Hábitos alimenticios en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022	44
Tabla 4. Hábitos alimenticios según la dimensión tipo de alimentos en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022	45
Tabla 5. Hábitos alimenticios según la dimensión lugar de consumo en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022	46
Tabla 6. Hábitos alimenticios según la dimensión frecuencia de consumo en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022	47
Tabla 7. Estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Hábitos alimenticios en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022	44
Figura 2. Hábitos alimenticios según la dimensión tipo de alimentos en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022	45
Figura 3. Hábitos alimenticios según la dimensión lugar de consumo en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022	46
Figura 4. Hábitos alimenticios según la dimensión frecuencia de consumo en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022	47
Figura 5. Estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022	48

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de aceleración del crecimiento con modificaciones morfológicas y fisiológicas, por ello se le considera un período de riesgo y, resultando esencial valorarla nutricionalmente para poder identificar los problemas nutricionales más frecuentes. Los hábitos alimentarios que se observan en esta etapa, con mayor frecuencia son las comidas poco saludables, el consumo excesivo de aperitivos, la comida fuera de casa y la costumbre de saltarse alguna comida.

Para Flores¹, los hábitos alimenticios se consideran conductas y costumbres que las personas suelen adquirir para alimentarse ya sea de manera adecuada o inadecuada, así mismo estos hábitos se van transfiriendo de generación en generación, influenciados por factores ambientales o culturales; es por ello que el factor económico es indispensables para que las personas lleven hábitos alimenticios saludables.

De igual manera Soria² menciona que el estado nutricional, está relacionado con la condición física, estableciendo un pilar fundamental en el criterio, de derivación en cuanto a los grupos de riesgo. Por ello para valorar el estado nutricional debe ser realizado de manera objetiva y subjetiva; en la que se consideran indicadores antropométricos como el peso y talla; y en la parte subjetiva se desarrolla una evaluación en base a una entrevista.

El estudio tiene una importancia significativa, ya que los hábitos alimenticios se aprenden en el seno familiar, ya que ejercen una influencia muy fuerte en la alimentación de los adolescentes, así como en las conductas vinculadas a la alimentación, por otra parte los cambios socioeconómicos repercuten en que se brinde una alimentación inadecuada, por lo que es necesario identificar la principal problemática de este grupo etario para la elección de sus alimentos, donde el profesional de enfermería tiene como labor concientizar, orientar, educar y mejorar los

hábitos alimenticios, con la intención de que el estado nutricional no se vea afectado.

El objetivo del estudio fue determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022.

El presente estudio está conformado por el Capítulo I en el cual se presenta la introducción, el Capítulo II donde se realizó el Planteamiento del problema, el cual comprende la descripción del problema, la pregunta de investigación, los objetivos generales y específicos y la justificación en la que se basa el estudio. El Capítulo III, el Marco teórico donde se plasmaron los antecedentes del estudio y la base teórica. El Capítulo IV se logra evidenciar los aspectos metodológicos de la investigación y el Capítulo V se muestran los resultados obtenidos en el presente estudio. Así mismo en el Capítulo VI presenta la discusión de los resultados obtenidos y finalmente las Conclusiones del estudio.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS)³ ha informado a partir del segundo milenio, la inseguridad alimentaria en los adolescentes se ha tornado más preocupante; a nivel mundial se evidencia una lata prevalencia de hábitos alimenticios inadecuados; reflejándose en el consumo indiscriminado de comida rápida o chatarra, en el continente europeo el 17,0% de adolescentes presentan una prevalencia de malos hábitos alimenticios, Asia refleja un porcentaje de 36,0% y América un porcentaje de 47,0%.

A nivel internacional Alvarado⁴, hace conocer en su estudio realizado en la ciudad de Cuenca, Ecuador en un centro de estudios de adolescentes, donde se evidenció datos estadísticos, en el que se pudo encontrar que el 46,3% de estudiantes no perciben sus tres comidas del día, el 50,8% no consumen lácteos y el 57,4% no consumen carnes. Por otra parte son pocas las ocasiones en los estudiantes se alimentan con vegetales presentada por un 11,4% y el 33,7% consumen solo una fruta al día; por otra parte consumen snack y comidas chatarras 4 veces a la semana; los hábitos alimenticios inadecuados alcanzaron un porcentaje de 87,0% y el 13,0% alcanzaron hábitos alimenticios adecuados.

La obesidad y el sobrepeso son producto de inadecuados estilos de vida, por lo que están relacionados a los problemas de salud con el estado nutricional en los adolescentes estos se manifiestan debido al tiempo empleado en entretenimiento televisivo y video juegos; ingesta de alimentos altos en sodio, grasas saturadas y glucosa; escasa actividad física; deficientes relaciones interpersonales, estas manifestaciones se evidencia que la población mayor a 15 años en Estados Unidos, México y Chile tiene un 80% de sedentarismo y más de la mitad de la población presenta

sobrepeso, el 41% de la población ingiere de manera exagerada el alcohol, el 50% ingiere alimentos altos en azúcares⁵.

En Latinoamérica la Organización Panamericana de Salud (OPS)⁶, ha demostrado estadísticamente que en la mitad de la población de adolescentes, los hábitos alimentarios son malos posiblemente por la ingesta de alimentos rápidos o comida chatarra y favorecida por las actividades a las que se ven sometidos los adolescentes.

En el Perú se han realizado diversos estudios; en Tacna se realizó un estudio, en grupo de adolescentes de una institución educativa, se encontró que muchos de los estudiantes, suelen consumir comida chatarra de 3 a más veces por semana, no consumen frutas con frecuencia, otros no consumen vegetales porque no les sabe bien el sabor de las mismas; suelen además ingerir sus alimentos en horas no puntuales, ya que muchos tienen a los padres trabajando; en cuanto a los hábitos alimenticios el 38,9% presentaron hábitos malos de alimentación, el 25,7% presentaron hábitos muy malos, y el 10,6% presentaron hábitos buenos. En cuanto al estado nutricional el 67,3% presentaron un estado nutricional normal, el 15,7% estado normal de nutrición, el 14,4% obesidad y el 2,5% de participantes presentaron desnutrición⁷.

En el Perú se han realizado diversos estudios, en donde se refleja que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes está mayormente relacionada con malos hábitos de alimentación, aproximadamente el 17,5% de adolescentes sufre de sobre peso y el 6,7% sufren de obesidad, según datos del Ministerio de Salud. Las cifras reflejan el inadecuado estilo de vida y sobre todo evidencia una mala alimentación donde se incluyen a los hábitos alimenticios inadecuados⁸.

En Lima, Baluarte⁹, dirigió un estudio en un grupo de escolares del quinto de grado de secundaria de una institución educativa pública, en donde los resultados reflejaron que el 60,9% de participantes evidenciaron hábitos alimenticios poco saludables, 33,5% hábitos

saludables y el 5,6% hábitos saludables; en lo que respecta al estado nutricional el 21,8% evidenciaron sobrepeso.

En la Institución Educativa Monitor Huáscar, se ha recogido opiniones de los padres acerca de los hábitos alimenticios que suelen llevar plata con sus hijos, es grande la sorpresa que no todos conocen los grupos de alimentos que pueden incluir en la dieta diaria de cada estudiante, en su se ha observado que los padres de familia desarrollan cierto grado de sobrepeso y obesidad. Debido al estado de emergencia del COVID 19 en nuestro país y el mundo, los adolescentes se han visto en la necesidad de realizar ciertos cambios en sus actividades educativas, que a su vez ha generado cambios en los hábitos de alimentarse, generando sedentarismo debido a las clases virtuales dejando de lado la actividad física, la falta de interacción social con otras personas de su entorno conlleva aun confinamiento generando estrés.

2.1. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022?

2.2. Pregunta de investigación específicas

¿Cuál es la relación entre la dimensión tipos de alimentos de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022?

¿Cuál es la relación entre la dimensión lugar de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022?

¿Cuál es la relación entre la dimensión frecuencia de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022?

2.3. Objetivos generales y específicos

Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022.

Objetivos específicos

Determinar la relación entre la dimensión tipos de alimentos de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.

Determinar la relación entre la dimensión lugar de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.

Determinar la relación entre la dimensión frecuencia de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.

2.4. Justificación e importancia

Justificación

La investigación se justificó en los siguientes aspectos:

Justificación teórica

La investigación parte de la justificación teórica, concurriendo a fuentes confiables, como libros, revistas científicas, investigaciones similares y artículos científicos; permitiendo ampliar el conocimiento teórico, mediante la recopilación y organización, de información válida y veraz, de los hábitos alimenticios y la condición nutricional en los alumnos que pertenecen a la Institución Educativa; de tal forma que el personal de salud pueda actuar de manera oportuna y eficaz frente al cuidado de salud integral y saludable del adolescente.

Justificación práctica

Desde el punto de vista práctico, el estudio busca servir como guía para el profesional de salud en la prevención, diagnóstico y tratamiento para los adolescentes; los resultados buscaron conocer en mayor amplitud las conductas alimenticias de los adolescentes y de cómo estos se relacionan con el estado nutricional, con la finalidad de implementar estrategias o acciones necesarias, que permitan una mejor nutrición en los escolares.

Justificación metodológica

Referente a la utilidad metodológica, el estudio contribuyó con la aplicación de un proceso objetivo, con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados; así como la aplicación de técnicas de recolección de datos, a través de un instrumento válido y confiable, que permita recoger datos sobre la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional, aportando definiciones claras de la variable, que sirvieron como antecedentes para posteriores investigaciones relacionadas a las variables.

Importancia

La importancia del estudio estuvo estimada en que los datos que se obtengan del estudio, fueron de gran relevancia para atender de manera oportuna a esta población de estudiantes, con la finalidad de concientizar y sensibilizar, con el fin de crear actitudes para el bienestar de los mismos adecuadas, por lo que las recomendaciones necesarias que podrán ser tomadas en cuenta para futuras acciones.

Alcances

Se buscó que el presente estudio se realice en toda la población establecida para poder obtener una variedad de resultados y realizar una mejor discusión de ellos.

Limitaciones

Las limitaciones presentes en la investigación es que lo días de aplicación del instrumento, algunos alumnos se encontraban ausentes por lo que se tomó algunos días más para la aplicación del mismo.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes

Antecedentes internacionales

Moncada et al (2020), desarrollaron un estudio titulado: Hábitos alimenticios en escolares de la Ciudad de Puerto Colombia; con el objetivo de identificar los hábitos alimenticios en escolares de secundaria de una Institución Educativa de la Ciudad de Puerto Colombia. El estudio desarrolló una metodología de estudio con enfoque cuantitativo, descriptivo, de corte transversal; en una muestra de 145 escolares. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario Krece Plus. Los resultados evidencian que los hábitos alimentarios son inadecuados, donde el 73,1% de escolares presentan un estado nutricional muy bajo. Por lo que se concluye evidenciado un inadecuado proceso para alimentarse en los escolares¹⁰.

Es preciso que a través de los resultados, se incite en la población de estudio a generar hábitos saludables, que impliquen una sana alimentación y la practica adecuada de conductas favorables hacia una salud integral.

Lapo y Quintana (2018), desarrollaron un estudio con el título: Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes. El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa. El estudio desarrollo un estudio con una metodología; de enfoque cuantitativo, descriptiva correlacional y de corte transversal; en una muestra de 83 escolares. En cuanto a los instrumentos para medir los hábitos alimenticios, se utilizó un cuestionario de 30 preguntas con repuestas de opción múltiple y para el estado nutricional se utilizó las medidas antropométricas. Los resultados evidencian que el 81,9% de estudiantes presentaron un estado nutricional normal y

el 71,1% presentaron hábitos alimenticios inadecuados. Se concluye estableciendo que no existe relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios¹¹.

El estudio revela el inadecuado hábito de alimentación en los adolescentes, por lo que se deben implementar estrategias de intervención que promuevan estilos de alimentación saludable, con una dieta equilibrada y sana.

García (2018), desarrollaron un estudio con el título: Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludables en adolescentes de la institución educativa Marsella, Bogotá. El estudio tuvo como objetivo determinar los hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludables en adolescentes de la institución educativa Marsella. El estudio desarrollo un estudio con una metodología; de enfoque cuantitativo, descriptiva y de corte transversal; en una muestra de 35 adolescente. En cuanto a los instrumentos para medir los hábitos alimenticios, se utilizó un cuestionario de preguntas con repuestas de opción múltiple, que analiza los hábitos alimentarios; para el estilo de vida saludable se utilizara un cuestionario para el estado nutricional se utilizó las medidas antropométricas. Los resultados evidencian que el 85,7% de los adolescentes presentaron hábitos alimentarios buenos y el 14,3% hábitos malos; en lo que respecta al estado nutricional, el 74,3% presentaron un estado nutricional normal, el 17,1% evidenciaron sobrepeso y el 8,6% presentaron bajo peso; en lo que respecta a los estilos de vida, el 65,7% presentan estilos de vida regulares y el 25,7% no realiza ninguna actividad. Se concluye estableciendo que los hábitos alimentarios son buenos, el mayor porcentaje de adolescentes presentan un estado nutricional normal y además presentan estilos de vida regulares¹².

El estudio revela el inadecuado hábito de alimentación en los adolescentes, por lo que se deben implementar estrategias de

intervención que promuevan estilos de alimentación saludable, con una dieta equilibrada y sana.

Peña y Flores (2018), desarrollaron un estudio en con el título de: Hábitos alimenticios en adolescentes de una institución educativa; se desarrolló un estudio con enfoque metodológico cuantitativo, correlacional y de corte transversal; la muestra estuvo conformada por un total de 180 escolares; los instrumentos utilizados fueron un cuestionario denominado encuesta de hábitos alimenticios. En los hallazgos se encontró, que el 61,5% de escolares presentaron buenos hábitos alimenticios y el 35,3% muy buenos hábitos alimenticios. En conclusión, se determina que el los escolares deben consumir alimentos saludables que ayuden a su formación, además de resaltar el consumo frecuente de los alimentos y el horario en los cuales sean consumidos¹³.

El estudio revela el inadecuado hábito de alimentación en los adolescentes, por lo que se deben implementar estrategias de intervención que promuevan estilos de alimentación saludable, con una dieta equilibrada y sana.

Sánchez et al (2017), realizaron una investigación titulada: Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador; el estudio tuvo como objetivo evaluar el estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. El estudio desarrollo un estudio con una metodología; de enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo y de corte transversal; en una muestra de 120 escolares. El instrumento utilizado fue un cuestionario compuesto por preguntas cerradas que contenían datos antropométricos y los hábitos dietéticos personales. Los resultados obtenidos mostraron que el 72,5% de estudiantes evaluados presentaron un estado nutricional con peso normal, la relación de IMC y el perímetro abdominal evidencio que el 7,1% de estudiantes evaluados que presentan sobrepeso mostraron obesidad abdominal, para los adolescentes con obesidad o

sobrepeso el peligro para desarrollar obesidad abdominal es de 57,1% y 62,5%; con respecto a los hábitos alimentarios el 90% de evaluados ingieren comida chatarra y snack. Por lo que se concluyen que los escolares no presentan un estado nutricional óptimo¹⁴.

Según lo encontrado en la investigación amerita una urgente intervención de los responsables de las políticas de salud para mejorar la calidad de vida de los estudiantes considerando a todo su entorno en conjunto.

Antecedentes nacionales

León, et al (2021), llevaron a cabo un estudio cuyo título es: Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares una institución educativa; con el objetivo de determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares del primer grado de secundaria de una institución educativa. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional, y de corte transversal; en una muestra 90 estudiantes. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de preguntas para medir los hábitos alimenticios y para el estado nutricional se utilizó una ficha de recolección de datos antropométricos. Los resultados encontrados evidenciaron que el 58,9% de escolares presentaron un estado nutricional normal, el 22,2% presentaron sobrepeso, el 15,6% peso bajo y el 3,3% obesidad. En lo que respecta a los hábitos alimenticios, el 86,7% de participantes presentaron hábitos alimenticios inadecuados. Finalmente se concluye determinando una relación directa proporcional entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios, el resultado de p es igual a 0,000¹⁵.

El estudio refleja cierto grado de preocupación, ya que la mayor parte de los participantes presentan sobrepeso, el cual representa un indicar que la alimentación se está llevando por el camino incorrecto, que podría generar ciertos riesgos en la salud del adolescente.

Ruiton (2020), desarrolló un estudio titulado: Hábitos alimenticios y el estado nutricional de adolescentes de un colegio público de Lima; con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de adolescentes de un colegio público de Lima. La metodología del estudio fue de enfoque cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal; en una muestra de 120 escolares. Para la recolección de datos se utilizó una ficha clínica para evaluar el estado nutricional y para los hábitos alimenticios se utilizó un cuestionario de preguntas en escala de likert. Los resultados encontrados mostraron que el 66,7% de participantes presentaron hábitos alimentarios no saludables y el 33,3% presentaron hábitos alimentarios saludables. Por otra parte en lo que respecta al estado nutricional, el 51,7% de participantes presentaron un estado nutricional normal, el 30,8% presentó sobrepeso, el 14,7% presentó obesidad y el 3,3% presentó delgadez. Se concluye determinado que existe relación entre las variables, el valor de p es igual a 0,000 y la correlación de spearman fue de 0,640, siendo una correlación positiva moderada¹⁶.

El estudio refleja que cabe la necesidad de utilizar técnicas de recolección de datos precisas, para que los resultados sean favorables y pertinentes para la población de estudio.

Olivos y Saldarriaga (2020), desarrollaron un estudio titulado: Hábitos alimentarios y el estado nutricional de adolescentes del 2° año de secundaria de una Institución Educativa; cuyo objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de adolescentes del 2° año de secundaria de una Institución Educativa. El estudio desarrolló un enfoque de estudio cuantitativo, observacional, correlacional y de corte transversal; en una muestra de 70 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario de tipo escala likert para evaluar los hábitos alimenticios y para el estado nutricional un formato de valoración antropométrica. Los resultados evidenciaron que el 64,0% de participantes presentaron hábitos alimenticios saludables y el 36,0%

presentaron hábitos no saludables. Por otra parte en lo que respecta al estado nutricional, el 60,0% de participantes presentaron un estado nutricional normal, 22,0% presentaron obesidad, 11,0% presentaron sobrepeso y el 7,0% presentaron delgadez. Se concluye determinando que existe relación entre las variables, el resultado de p fue $0,000 < \alpha 0,05$ ¹⁷.

El estudio refleja que se necesita de crear hábitos saludables de alimentación, para mantener un estado nutricional dentro de los parámetros normales.

Córdova (2020), desarrolló un estudio titulado: Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa; con el objetivo de establecer la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de 4° y 5° de nivel secundario de una Institución Educativa. La metodología de estudio desarrollada fue de enfoque cuantitativo, no experimental, correlacional, de corte transversal; en una muestra de 69 estudiantes. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de preguntas para medir los hábitos alimenticios y para el estado nutricional se utilizó una ficha de recolección de datos antropométricos. Los resultados encontrados muestran que el valor de correlación es de 0,162, lo que indica una correlación positiva muy baja, por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis general. Se concluye determinando que no existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de 4° y 5° de nivel secundario¹⁸.

El estudio nos muestra que no necesariamente el estado nutricional, es indicador de presentar conductas adecuadas en lo que aspectos alimenticios se refiere, es preciso recalcar las conductas positivas en este ámbito generan estado de salud saludables.

Tinedo y Villegas (2019), desarrollaron un estudio titulado: Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de 3° año de nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá, Tumbes; con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de 3° año de nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá, Tumbes. El estudio desarrollo una metodología con enfoque cuantitativo, no experimental, correlacional, de corte transversal; en una muestra de 54 estudiantes. Se utilizó un cuestionario diseñado según escala likert para medir los hábitos alimenticios y para el estado nutricional se utilizó una ficha de toma de medidas antropométricas. Los encontrados evidenciaron que el 92,6% de participantes presentaron hábitos alimenticios no saludables y el 1,9% hábitos alimenticios pocos saludables y el 5,6% hábitos alimenticios saludables. En lo que respecta al estado nutricional el 70,4% de participantes presentaron un estado nutricional normal, el 22,2% presentaron sobrepeso y el 7,4% presentaron obesidad. Finalmente se concluye que no existe relación entre las variables, el resultado de P es $0,166 > 0,05^{19}$.

Es necesario recalcar que la utilización de un enfoque adecuado en el estudio, genera que las variables se analicen de la forma más precisa.

3.2 Bases teóricas

3.2.1. Hábitos alimenticios

3.2.1.1. Definición de hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son en su conjunto un grupo de conductas que se adquiere mediante la repetición de actos positivos con respecto a la selección preparación y consumo de alimentos. Estos se encuentran totalmente relacionados con aquellas características sociales económicas y culturales que presenten una sociedad en conjunto. Por lo que son

generalizados dentro de una comunidad y llamados costumbres²⁰.

Según Olivares²¹, los hábitos alimentarios se derivan de las costumbres alimenticias que van optando las personas, partiendo desde la forma en que se preparan, se seleccionan y se consumen estos alimentos. Las conductas de alimentación se encuentran relacionados a componentes sociales como la accesibilidad y disponibilidad de los alimentos.

Por otra parte, Espinoza²², afirma que los hábitos alimenticios forman el conjunto de prácticas positivas, donde los individuos selecciona disponen y hacen consumo de los mismos; para lo cual disponen de un nivel de conocimiento sobre los alimentos y sus propiedades.

Así mismo Gardí²³, define a los hábitos alimenticios como un grupo que engloba a las costumbres, actitudes y conductas desarrolladas a lo largo de la vida diaria, formando así modelos de conducta y aprendizajes que son sostenibles en el tiempo y van a repercutir tanto favorable o desfavorable en la nutrición y el buen estado de salud.

Ruiton¹⁶, establece que los hábitos alimenticios son un conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Estos hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada, los cuales suelen llamarse costumbres ²⁰.

Los hábitos alimenticios, se definen como aquellas conductas relacionadas al consumo de alimentos, ricos en proteínas, carbohidratos y grasas sanas; las cuales son influenciadas por la sociedad, el entorno y las costumbres.

3.2.1.2. Dimensiones de los hábitos alimenticios

Ruiton¹⁶, establece las siguientes dimensiones:

Tipo de alimentos

En este sentido el porcentaje de calorías en la dieta debe distribuirse de la siguiente manera: Para un correcto funcionamiento cerebral los macronutrientes (carbohidratos) deben ocupar entre el 50 a 55%, entre alimentos como cereales integrales, tubérculos y legumbres; las grasas deben ocupar entre el 30 a 35% de alimentos que deben provenir de aquellos ricos en ácidos grasos omega 6 y omega 3 (como el pescado, verduras, nueces y semillas); las proteínas deben ocupar entre el 10 a 15%, entre aquellos alimentos que provienen de fuentes animales, carnes, aves, huevos, mariscos y sus derivados; también de vegetales, así como leguminosas, entre ellos están los cereales, frutos secos, entre otros.

Lugar de consumo: La forma de vida moderna especialmente en las grandes ciudades, ha dificultado la realización de comidas familiares ya que más mujeres están trabajando y tienen menos tiempo para preparar las comidas; como resultado de ello los niños comen fuera de casa constantemente²⁴.

Además, el Niño necesita un espacio designado para comer la comida, este espacio puede ser el comedor o la cocina. Por otro lado, no se recomienda que un niño consuma la comida en su habitación mientras trabaja en una tarea o ver la televisión²⁵. Es necesario desarrollar el hábito de respetar y dividir las comidas con otras actividades. De esta forma el adolescente se concentrará más en lo que está comiendo²⁶.

El marco ideal para el desayuno es un ambiente agradable donde la comida que se sirva sea apetecible. Además, el lugar ideal para desayunar en familia es en casa porque muchos padres hoy en día no brindan el desayuno de una manera adecuada para sus necesidades a los adolescentes. En

cambio, pueden comer a la carrera o en vehículos ambulatorios fuera del lugar, esto ocurre con frecuencia, como resultado de sus trabajos y obligaciones por parte de los padres²⁷.

El almuerzo alrededor del 20% de los adolescentes suelen realizarlo en su centro de estudio, lo que es particularmente común en las cafeterías de las entidades educativas. Los proveedores de comidas para estas escuelas suelen ser empresas que se especializan en catering²⁸. Por otro lado, se menciona que muchas de las familias recurren con frecuencia a los restaurantes de comida rápida, porque no tienen tiempo para preparar las comidas en casa. Además, salir a comer les permite a los adolescentes elegir alimentos según sus preferencias que con frecuencia no brindan los nutrientes necesarios²⁹.

La cena incluye las comidas, que generalmente las consume sólo con uno de los padres, esto sucede en el caso que uno de los padres aún trabaje hasta altas horas del día. Esto dificulta que los padres preparen una comida saludable para sus hijos, y a veces, el cansancio hace que elijan alimentos ricos en calorías como la comida rápida que está fácilmente disponible en la tienda de la vecindad³⁰.

Frecuencia del consumo de alimentos: La frecuencia de consumo ayuda a determinar cuántas veces una persona consume un alimento, en particular cuántas veces al día a la semana o al mes según el grupo de alimentos, lo que reflejará la frecuencia con la que suele consumir cada alimento. La frecuencia de consumo de alimentos consiste en estimar la cantidad de alimentos que comer a una persona en un período de tiempo específico y evaluar cuánta energía consumirá en general en relación con sus necesidades. Esto será motivo de ayuda para ajustar su ingesta dietética según sea necesario³¹.

3.2.1.3. Teoría de los hábitos alimenticios

Las teorías de los hábitos dietéticos están conectadas con el comportamiento humano, particularmente la teoría de la acción razonada, basada en Ajzen y Fishben; estas teorías explican que la intención o el propósito de un individuo es lo que más determina su comportamiento³². La siguiente teoría es la de Bronfenbrenner; que establece que el comportamiento dietético de una persona tendrá más probabilidades de ocurrir si se siente seguro y en control de su comportamiento³³.

Así mismo tenemos la teoría del aprendizaje social o teoría cognitiva; plateada por Albert Bandura, quien explica que el estudiante tiene la capacidad de aprender nuevas conductas, sin dejar lo aprendido por el mismo, observando acciones y resultados de otros, y donde la educación es la base de las relaciones interpersonales; por lo que no solo aprende de lo que hace, sino también de las conductas que observa y de las consecuencias de estas³⁴.

3.2.1.4. Tipos de hábitos alimenticios

Hábitos alimentarios Saludable: De acuerdo a Hidalgo³⁵, los hábitos alimentarios son rutinas sobre el consumo de alimentos que incluyen la elección entre todos los grupos de alimentos, que favorecen el mantenimiento de la salud. Los hábitos alimentarios saludables son aquellas que permiten a una persona disfrutar de una dieta equilibrada, beneficioso para su organismo, con moderación y que contiene todos los nutrientes que necesita.

La promoción de hábitos alimentarios saludables, como parte de nuestra forma de vida es fundamental para mantener la salud, tanto del individuo como de la sociedad. Dado que la nutrición y la alimentación son procesos influidos por factores

biológicos, ambientales y socioculturales, y que favorecen el crecimiento y desarrollo saludable durante los años de formación de vida; así como el desarrollo físico y la maduración biopsicosocial; es necesario entonces que los adolescentes desarrollen hábitos alimentarios adecuados durante estos años formativos que les permitan alcanzar los factores antes mencionados.

Sin embargo, dado que los últimos años serán los que más impacto tendrán en las pautas dietéticas, es necesario tener en cuenta factores físicos, sociales y familiares. Pero es importante señalar que los hábitos alimentarios han ido cambiando y fortaleciéndose por factores provenientes de la misma dinámica familiar, como la disminución del compromiso con los horarios de las comidas, la falta de tiempo para la preparación de los alimentos y la pérdida del control de los padres sobre la cantidad y calidad de los alimentos destinados al consumo adolescente³⁶.

Hábitos alimentarios no Saludables

Entre los hábitos inadecuados, se incluyen aquellos como consumir cantidades excesivas de alimentos ricos en azúcares, como las golosinas o aquellos ricos en sal, como los piqueros y añadiéndose a ello las grasas saturadas, son las que componen las dietas chatarra y tienen un alto contenido calórico que pueden considerarse un hábito poco saludable y conducir a la falta de apetito a la hora de comer.

Se han producido algunos cambios en los estilos de vida en los últimos años, incluida la poca actividad física y el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares con poco contenido de fibra y vitaminas. En este sentido, la población de América latina ha pasado de una condición caracterizada por una alta prevalencia de bajo peso y talla, a una marcada por un aumento de personas con exceso de peso, junto con un aumento de

enfermedades crónicas no transmisibles, desde edades cada vez más tempranas³⁷.

Se cree que los hábitos alimentarios inadecuados pueden tener su origen en la moda, así como los hábitos alimentarios familiares y su falta de interés por transmitir hábitos saludables a sus hijos; independientemente del conocimiento de los efectos en la salud que pueda tener una mala nutrición³⁷.

3.2.1.5. Factores determinantes de los hábitos alimenticios

Según Ramírez³⁸, los estudios realizados en Latinoamérica han puesto de manifiesto que en las familias los hábitos alimentarios de los hijos están determinados, fundamentalmente, por la situación económica, el nivel educativo y el salario de los padres. Esta última incide especialmente debido a una situación laboral que implica una menor inversión de tiempo la preparación de las comidas y la falta de dedicación para cocinar utilizando alimentos saludables.

De acuerdo a Gonzales³⁹, en un estudio realizado en Perú los determinantes de los hábitos alimentarios fueron: la disponibilidad de alimentos y facilidad con que estos se pueden preparar los alimentos; carga y horario de trabajo de los padres; ingesta de café en niños como práctica común; falta de recursos disponibles y la economía destinada para la planificación alimentaria, y los limitados conocimientos nutricionales. Otros factores a ser considerados de gran influencia son: el ambiente familiar, trabajo de las mujeres y medios televisivos.

3.2.2. Estado nutricional

3.2.2.4. Definición de estado nutricional

Vásquez⁴⁰, afirma que la relación entre el aporte y nutricional y las necesidades nutricionales de una persona o un grupo, que

son necesarios para permitir la utilización de los nutrientes, para mantener las reservas nutricionales y compensar las pérdidas nutricionales que determinan que tan bien nutridos están las personas.

Según Solís⁴¹, el término estado nutricional se refiere al resultado de la relación dinámica entre el consumo de nutrientes que se encuentran en los alimentos y el uso de energía para el procesamiento metabólico de esos nutrientes en los diversos tejidos y órganos del cuerpo. Esta interacción está influenciada por factores genéticos, metabólicos y ambientales, así como características únicas de la fisiología de cada individuo, como elementos químicos o biológicos.

Así mismo Jiménez⁴², se refiere a la idea de que el estado nutricional de una persona, es una manifestación de que también se han satisfecho las necesidades nutricionales y calóricas físicas de su cuerpo. En consecuencia el estado nutricional será uno de los factores de mayor impacto en la salud de las personas y un factor de riesgo para diversas enfermedades.

La evaluación de la nutrición también conocida como evaluación nutricional, son un conjunto de procedimientos que permite evaluar las necesidades y requerimientos nutricionales, así como la predicción de los riesgos potenciales para la salud, que pueden estar asociados con el estado nutricional de una persona.

3.2.2.4. Dimensiones del estado nutricional

Pisco⁴³, establece las siguientes dimensiones:

Medidas antropométricas

Las medidas antropométricas, están relacionadas con aquellos indicadores que identifican las reservas de nutrientes en el organismo, así como el tejido graso de cuerpo humano; la evaluación de las mismas son empleadas tanto como en niños y adultos. La antropometría nos permite evaluar a las personas de forma directa, pudiéndose comparar las diferentes medidas

respecto a los patrones de referencia, que permiten establecer el estado nutricional de una persona, en base al peso adecuado, según edad y estatura; por lo que establecemos si se encuentra en déficit, sobrepeso u obesidad⁴⁴.

Peso: Este indicador, nos permite evaluar la masa corporal del individuo según su edad cronológica; el peso se caracteriza por ser un indicador muy sensible y de fácil uso; que nos permite comprender la magnitud del déficit nutricional que puede conducir a lesiones nutricionales a corto y largo plazo. Es un indicador mundial del estado nutricional, que no diferencia entre desnutrición grave o retraso del crecimiento⁴⁵.

Talla: Refleja el desarrollo físico de un niño cuando llega a cierta edad en sus primeros años, representa el valor algebraico de todo su crecimiento anterior. Por lo que es imposible determinar la situación nutricional de un niño. Los cambios de altura no ocurren tan rápidos como los cambios de peso⁴⁶.

Índice de masa corporal (IMC): De manera similar la relación P/T, muestra el peso relativo para una altura determinada y define la masa corporal de la persona; este resultado se obtiene mediante la fórmula de peso kg/ talla m². Es un indicador de fácil uso y aplicación en la población adolescente; además se encuentra relacionado con los trastornos metabólicos de obesidad, hipertensión arterial (HTA), entre otros; permitiendo analizar los efectos de la obesidad que inician en la infancia, adolescencia y etapa adulta⁴⁷.

3.2.2.4. Clasificación del estado nutricional

El valor de IMC, en la adolescente varía con las diversas etapas del desarrollo, por lo que es necesario la utilización de valores estándares que se obtiene longitudinalmente, clasificados en edades desde los 5 a 19 años, tal como lo manifiestan las tablas del CENAN; que observamos a continuación:

Delgadez severa: Se considera cuando presenta un IMC inferior al punto de corte $< -3DE$.

Delgadez: Se considera cuando presenta un IMC entre los puntos de corte de $< -2DE$ a $-3DE$.

Normal: Se considera cuando presenta un IMC entre los puntos de corte de $1DE$ a $-2DE$.

Sobrepeso: Se considera cuando presenta un IMC entre los puntos de corte de $>1DE$ a $2DE$.

Obesidad: Se considera cuando presenta un IMC superior al punto de corte de $> 2DE$ ⁴⁸.

3.2.2.4. Factores del estado nutricional

Estos factores suelen ser muy numerosos, ya que repercuten tanto en el estado nutricional como en los hábitos alimentarios; se dividen en tres categorías principales: socioeconómicas, culturales y aquellas relacionadas con la salud, en las que se destacan los siguiente:

Los Factores socioeconómicos, esto supone que en los países de bajos ingresos, los patrones de alimentación están dirigidas por las dietas mono insaturadas; qué consisten en el consumo de carbohidratos añadiendo una pequeña cantidad de proteína; esto implica que haya un aporte elevado de glucosa, un aporte mínimo de proteínas y un aporte elevado de fibras.

Sin embargo los efectos negativos de este modelo, si manifiestan en la aparición de múltiples enfermedades, en las que se evidencian la falta de vitaminas y minerales. El nivel de educación, la posición social de la mujer, así como las fuentes primarias de alimentación en la familia y la comunidad, la situación económica del país, las vías de transporte y comunicación, las políticas agrícolas, las características geográficas, el clima, el consumo de agua, entre otros; son

algunos de los factores que inciden en cada modelo de consumo alimentario.

Los Factores culturales de la alimentación; son las manifestaciones sociales más significativas que han ido surgiendo a medida que los pueblos han ido creciendo. La comida es un medio de comunicación, así como un vehículo para la difusión de prohibiciones religiosas y normas sociales. En consecuencia cada sociedad ha elegido sus alimentos entre los disponibles en su entorno según sus hábitos alimentarios, dando respuesta a diversas realidades históricamente contextualizadas. Una parte social de la vida, es la nutrición, la cual ayuda a las personas a establecer relaciones con sus semejantes sus deidades y la naturaleza. Por ello cada civilización definirá qué es y qué no es apropiado para su uso como alimento, limitando así su uso más allá de su Accesibilidad y disponibilidad. Las creencias y prácticas relacionadas con la alimentación tienen poco margen de cambio, incluso cuando existe la conciencia o la necesidad de una correcta alimentación, ya que ella juega un papel muy importante en la vida cotidiana y más concretamente en las situaciones sociales.

Los factores que afectan la elección de alimentos y pueden afectar al estado nutricional incluyen, entre otros, las etapas de desarrollo, el cuidado y la alimentación del niño, el entorno familiar, las preferencias dietéticas, los tabúes, la religión, el entorno social, el vestuario, el nivel de cultura, el modelo educativo, hábitos de higiene, el estado de salud, la educación nutricional, la publicidad, el mercadeo, la disponibilidad, entre otros; por tanto todos estos factores determinan la decisión de que y como alimentarnos, el cual genere un hábito de consumo de alimentos en diferentes sociedades.

Los Factores sanitarios; tienen una fuerte conexión tanto con la desnutrición como con la mortalidad por enfermedades infecciosas. La relación entre el estado nutricional y el sistema

inmunitario es profunda, de modo que es un estado nutricionalmente deficiente el cual reduce la capacidad de respuesta del sistema inmunitario y disminuye la resistencia de un individuo a las infecciones. Al mismo tiempo, las infecciones empeoran cualquier desnutrición existente, creando un círculo vicioso que será difícil de romper. Además los problemas de desnutrición excesiva, como la obesidad y el sobrepeso, son causas de enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Los efectos de la nutrición y la infección en el cuerpo no sólo se suman, sino que también se intensifican entre sí, creando un efecto sinérgico⁴⁹.

3.3. Marco Conceptual

Alimentación: Es el estado de disposición mental y nerviosa, organizado mediante la experiencia³¹.

Adolescente: Es un periodo de transición entre la infancia y la vida adulta, caracterizada por alteraciones fisiológicas rápidas y objetivas, desarrollo de procesos mentales y de la identidad propia de un adulto, así como de maduración progresiva³³.

Conducta alimentaria: Es la acción en la que las personas gobiernan su vida y dirigen sus acciones. Se habla de una conducta alimentaria aquella que se relaciona con los alimentos o las prácticas que desembocan en hábito⁵⁰.

Consulta nutricional: Se define como la atención personalizada, la cual es ofrecida por un profesional de nutrición, enfocado en promover, prevenir y recuperar y controlar los hábitos alimentarios³³.

Hábito: Conducta adquirida por la repetición de actos de la misma especie²⁷.

Obesidad: Es el incremento del peso corporal a expensas preferentemente del aumento del tejido adiposo como

consecuencia de un desequilibrio entre el gasto y la ingesta energética prevaleciendo un balance positivo de esta última²⁸.

Hábitos alimenticios adecuados: Los buenos hábitos alimenticios son aquellos que contribuyen a disfrutar de una dieta saludable y equilibrada, los cuales son beneficiosos para nuestro organismo, en cantidades moderadas y con los nutrientes necesarios para una buena alimentación⁴³.

Hábitos de alimenticios inadecuados: Son aquellos que afectan la salud de las personas en especial el estado nutricional, dentro de ellos están los alimentos procesados, alimentos ricos en grasas, calorías, (comida chatarra) los cuales alteran las funciones del organismo y conllevan a sobrepeso y obesidad en los adolescentes⁴⁴.

Malnutrición: Se define como el estado nutricional anormal de la nutrición provocada por la falta o exceso de micro y macro nutrientes; los problemas incluyen delgadez, obesidad, sobrepeso, anemia entre otros problemas²⁷.

Riesgo nutricional: Se define como la probabilidad de desarrollar una enfermedad o experimentar complicaciones de salud por presentar hábitos inadecuados de nutrición⁴⁰.

IV. METODOLOGÍA

En el desarrollo del estudio se utilizó un enfoque cuantitativo; según Hernández⁵², la investigación cuantitativa se maneja mediante la recolección y el análisis de datos, a través de la estadística, permitiendo establecer información confiable sobre el comportamiento de una población en específico.

4.1 Tipo y metodología de investigación

Así mismo se estableció una investigación de tipo básica, donde Hernández⁵², la define como una investigación en donde los alcances serán prácticos, apoyados en normas, manuales de técnicas de recojo de información; así mismo se planteó la resolución del problema, ya que los resultados del estudio puedan ser aplicados a cualquier contexto social dentro de las teorías a investigar.

Según la cronología de tiempo se manejó un estudio de corte transversal; en la que Abarza⁵³, refiere de que en un estudio de esta magnitud se recogen los datos de las variables de estudio en momento propicio del estudio para luego analizar su incidencia⁵².

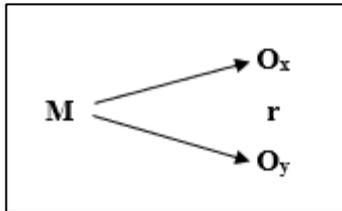
Según Cancela⁵⁴, un estudio correlacional es aquel que el interés en describir o aclarar las relaciones existentes entre variables, a través de las pruebas de correlación.

4.2 Diseño de la investigación

Se llevó a cabo un estudio no experimental – descriptivo correlacional; por lo que Hernández⁵², refiere que ya que se estudiarán a las variables tal y como se presentan en su contexto natural, no se incorporarán elementos que varíen dicho comportamiento⁵³. Así mismo en un estudio descriptivo, se describen las características inherentes de las variables

de estudio. Y en un estudio de diseño correlacional, se busca establecer la asociación entre las variables de estudio.

Cuyo esquema es el siguiente:



Especificaciones:

M : Muestra

O : Observaciones

xy: Subíndices (Observaciones obtenidas de las variables).

r : Indica la asociación entre las variables de estudio.

4.3 Hipótesis general y específicas

Hipótesis general

Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022.

Hipótesis específicas

H.E.1. Existe relación significativa entre la dimensión tipos de alimentos de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.

H.E.2. Existe relación significativa entre la dimensión lugar de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.

H.E.3. Existe relación significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.

4.4 Identificación de variables

Variable X

Hábitos alimenticios: Los hábitos alimenticios son comportamientos recurrentes de una persona que adopta a través de los años de manera directa e indirectamente ³².

- **Dimensiones:** Tipos de alimentos, lugar de consumo, frecuencia de consumo.

Variable Y

Estado nutricional: Se define con el resultado final del balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes, los cuales se reflejan en las medidas antropométricas ⁵¹.

- **Dimensión:** Medidas antropométricas.

4.5 Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
X= Hábitos alimenticios	X1. Tipo de alimentos	X1.1. Consumo de alimentos hipercalóricos X1.2. Consumo de alimentos hipocalóricos. X1.3. Consumo de alimentos energéticos.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10 puntos	Adecuado (21 – 40) Inadecuado (0 – 20)	Cualitativa
	X2. Lugar o ambiente de consumo	X2.1. En casa. X2.2. En la escuela. X2.3. Lugares externos.	11, 12, 13, 14, 15, 16	6 puntos	Adecuado (15 – 28) Inadecuado (0 – 14)	
	X3. Frecuencia de consumo	X3.1. Horarios establecidos. X3.2. A cualquier momento. X3.3. Alimentos entre comidas.	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 25, 26, 27	11 puntos	Adecuado (23 – 44) Inadecuado (0 – 22)	
Y= Estado nutricional	Y1. Antropometría	Y1.1. Peso. Y1.2. Talla. Y1.3. Índice de masa corporal.	1, 2, 3	-----	Bajo peso: ≤ 18.5 P. normal: 18.6 – 24.9 Sobrepeso: 25 – 29.9 Obesidad: ≥ 30	cualitativa

4.6 Población – Muestra

Población: Según Hernández et al⁵², se define como conjunto de casos que poseen una serie de características en común.

Por lo que la población estuvo constituida por 83 alumnos del 3er a 5to de secundaria de la Institución Educativa Privada Monitor Huáscar.

Tabla 1.

Estudiantes por sección

Grado y sección	N.º de estudiantes
3° A	14
3° B	18
4° A	15
4° B	19
5°	17
Total	83

Muestra: Según Hernández et al⁵³, la define como un subconjunto de la población sobre la cual se recolectarán los datos pertinentes, con la que se generarán los resultados esperados.

En el estudio no se manejó una muestra, ya que la población es pequeña y será representada por el total de la población.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión:

- Todos los alumnos del 3er a 5to de secundaria de la Institución Educativa Privada Monitor Huáscar.
- Alumnos con matrícula regular.
- Solo estudiantes de sexo masculino.
- Aceptación a la participación a través de la firma del consentimiento informado del padre.
- Aceptación de la participación de los alumnos (13 – 15 años) a través de su nombre y huella digital

Criterios de exclusión:

- Los estudiantes que no desearon participar en el estudio.
- Los estudiantes que el día de la entrevista faltaron
- Los padres que no aceptaron y/o firmaron el consentimiento

Muestreo: Según Hernández et al⁵², se conoce como muestreo aleatorio simple al proceso por el cual se extrae una muestra a partir de la población o universo, la misma que estará representada en el estudio.

El estudio tuvo definido utilizar un muestreo no probabilístico, de tipo censal.

4.7 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Instrumento

La técnica en elección para la recolección fue la encuesta; según Abarza³⁴, refiere que es la técnica que permite obtener opiniones diversas impersonales que son de interés para el investigador.

Instrumento

Cuestionario para evaluar los hábitos alimenticios: El instrumento tuvo como objetivo evaluar los hábitos alimenticios en los estudiantes, el cual comprende 27 ítems y tres dimensiones, tipos de alimentos, lugar de consumo de alimentos, frecuencia de consumo de alimentos.

Se determinó la siguiente de escala de valoración para los hábitos alimenticios:

- Hábitos alimenticios adecuados (0 – 58 puntos).
- Hábitos alimenticios inadecuados (59 – 116 puntos).

Nombre del instrumento original	Cuestionario de hábitos alimenticios
Autor(a):	Jessica Ruiton

Nombre del instrumento adaptado:	Cuestionario para medir los hábitos alimenticios en estudiantes
Autores:	Diana Lissett Alvarado Bellido Erickson Juan Velarde Contreras
Año	2022
Objetivo del estudio:	Evaluar los hábitos alimenticios
Administración:	Individual
Duración:	De 10 a 15 minutos
Muestra:	Estudiantes de secundaria
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de alimentos. • Lugar de consumo de alimentos. • Frecuencia de consumo de alimentos.
Escala valorativa:	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • Algunas veces • Casi siempre • Siempre
Validez	El análisis de validez se realizó mediante el procedimiento del juicio experto, con la participación de que trabajan en el área de estudio,
Confiabilidad	Para la confiabilidad se utilizó el método de consistencia de Alfa de Cronbach, la que permitió demostrar la fiabilidad del instrumento, con un resultado de 0.74.

Tabla 2.

Baremos para la variable hábitos alimenticios

Variable / dimensión	Adecuado	Inadecuado
Hábitos alimenticios	59 – 116	0 - 58
Según tipo de alimentos	21 – 40	0 – 20
Según lugar de consumo	15 – 28	0 – 14
Según frecuencia de consumo	23 – 44	0 – 22

Ficha de evaluación para evaluar el estado nutricional; la cual recoge datos como los nombre y apellidos de estudiante, sexo, edad, peso, talla e índice de masa corporal ítems que evalúan el estado nutricional, en relación a las tablas del CENAN.

Nombre del instrumento original	Ficha de evaluación
Autor(a):	Jessica Ruiton
Nombre del instrumento adaptado:	Ficha de evaluación del estado nutricional
Autores:	Diana Lissett Alvarado Bellido Erickson Juan Velarde Contreras
Año	2022
Objetivo del estudio:	Evaluar el estado nutricional
Administración:	Individual
Duración:	De 10 a 15 minutos
Muestra:	Estudiantes de secundaria
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> • Medidas antropométricas (peso, talla, IMC).
Escala valorativa:	<ul style="list-style-type: none"> • Delgadez severa: < -3 DE • Delgadez: < -2DE a -3DE • Normal: 1DE a -2DE • Sobrepeso: >1DE a 2DE • Obesidad: > 2DE
Validez	El análisis de validez se realizó mediante el procedimiento del juicio experto, con la

	participación de que trabajan en el área de estudio.
Confiabilidad	Para la confiabilidad se utilizó el método de consistencia de Alfa de Cronbach, la que permitirá demostrar la fiabilidad del instrumento, con un resultado de 0.74.

4.8 Técnicas de análisis y procesamiento de datos

Para el procesamiento y análisis de datos se analizaron las respuestas de cada participante, y se llevó a cabo un proceso de almacenamiento de los datos recogidos en el programa Microsoft Excel, en donde fueron codificados, y luego trasladados al programa estadístico SPSS versión 25, para su posterior análisis estadístico.

Para el análisis univariado se utilizó la estadística descriptiva; según Córdoba⁵³, es aquel proceso estadístico en donde se utilizan diversos métodos relacionan con el desarrollo de la investigación; utilizando tablas de frecuencias, porcentajes y gráficos; la cual fue desarrollada en el programa Microsoft Excel, y para el análisis bivariado se empleó la estadística inferencial la misma que según Córdoba⁵³, es aquella en donde se utilizan diversos métodos para generalizar las características de una población a través de la muestra; de tal forma que se utilizó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman para determinar encontrar la correlación de las variables en estudio en el programa estadístico SPSS.

Además, se realizó un análisis univariado y bivariado; según Cortés⁵⁴, el análisis consiste en el estudio del comportamiento de una variable y el análisis bivariado, es aquella que se utiliza para establecer relaciones de dos o más variables.

Para el procesamiento de los datos se procedió de la siguiente manera:

1. Codificación: La información fue seleccionada y se generó códigos para cada uno de los sujetos muestrales.
2. Calificación: Consistió en la asignación de un puntaje o valor según los criterios establecidos en la matriz del instrumento para la recolección de datos.
3. Tabulación de datos: En este proceso se elaboró una data donde se encuentran todos los códigos de los sujetos muestrales y en su calificación se aplicó estadígrafos que permitieron conocer cuáles fueron las características de la distribución de los datos.
4. Interpretación de los resultados: En esta etapa una vez tabulados los datos se presentaron en tablas y figuras, estos fueron interpretados en función de la variable. Para ver la correlación entre las variables se empleó un coeficiente de correlación, que midió el grado de asociación entre las dos variables.
5. Comprobación de hipótesis: Las hipótesis de trabajo fueron procesadas a través de los métodos estadísticos.

V. ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

5.1. Descripción de los resultados

Tabla 3.

Hábitos alimenticios en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022

Hábitos alimenticios	frecuencia	%
Adecuados	65	78,3
Inadecuados	18	22,5
Total	83	100.0

Fuente: Datos del instrumento aplicado

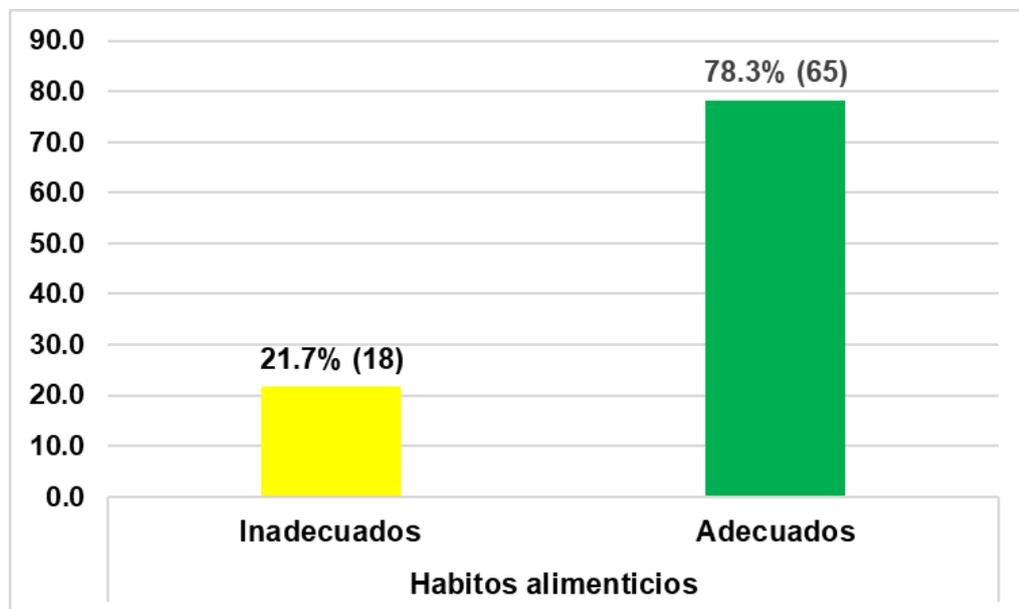


Figura 1. Hábitos alimenticios en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022

Tabla 4.

Hábitos alimenticios según la dimensión tipo de alimentos en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022

Hábitos alimenticios según tipos de alimentos	frecuencia	%
Adecuados	69	83.1
Inadecuados	14	16.9
Total	83	100.0

Fuente: Datos del instrumento aplicado

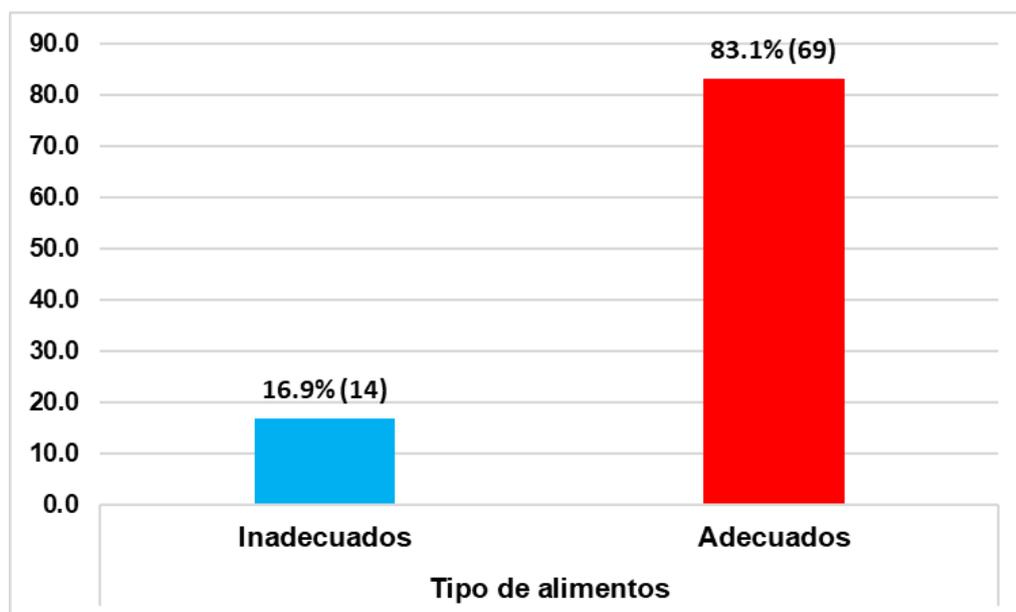


Figura 2.

Hábitos alimenticios según la dimensión tipo de alimentos en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022

Tabla 6.

Hábitos alimenticios según la dimensión lugar de consumo en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022

Hábitos alimenticios según lugar de consumo	frecuencia	%
Adecuados	67	80,7
Inadecuados	16	19,3
Total	83	100.0

Fuente: Datos del instrumento aplicado

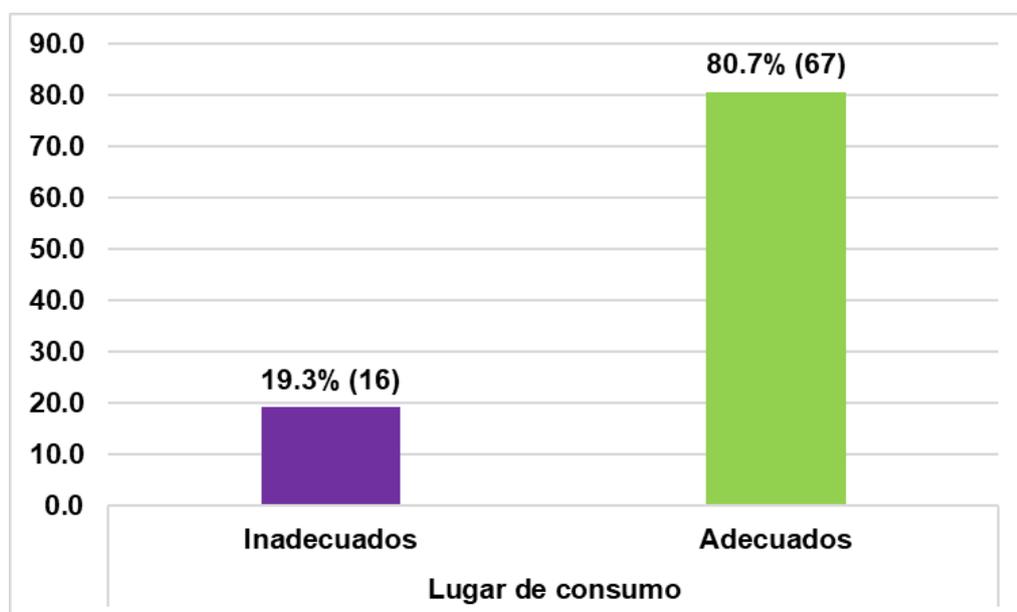


Figura 3.

Hábitos alimenticios según la dimensión lugar de consumo en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022

Tabla 7.

Hábitos alimenticios según la dimensión frecuencia de consumo en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022

Hábitos alimenticios según frecuencia de consumo	frecuencia	%
Adecuados	43	51,8
Inadecuados	40	48,2
Total	83	100.0

Fuente: Datos del instrumento aplicado

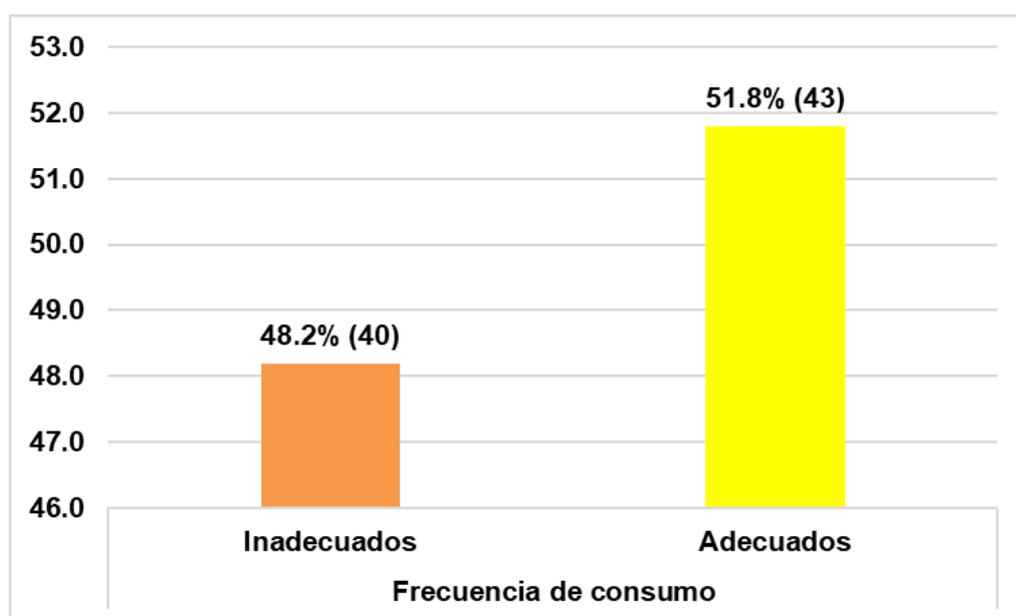


Figura 4.
 Hábitos alimenticios según la dimensión frecuencia de consumo en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022

Tabla 7.

Estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022

Estado nutricional	frecuencia	%
Bajo peso	5	6,0
Peso normal	55	66,3
Sobrepeso	23	27,7
Total	83	100,0

Fuente: Datos del instrumento aplicado

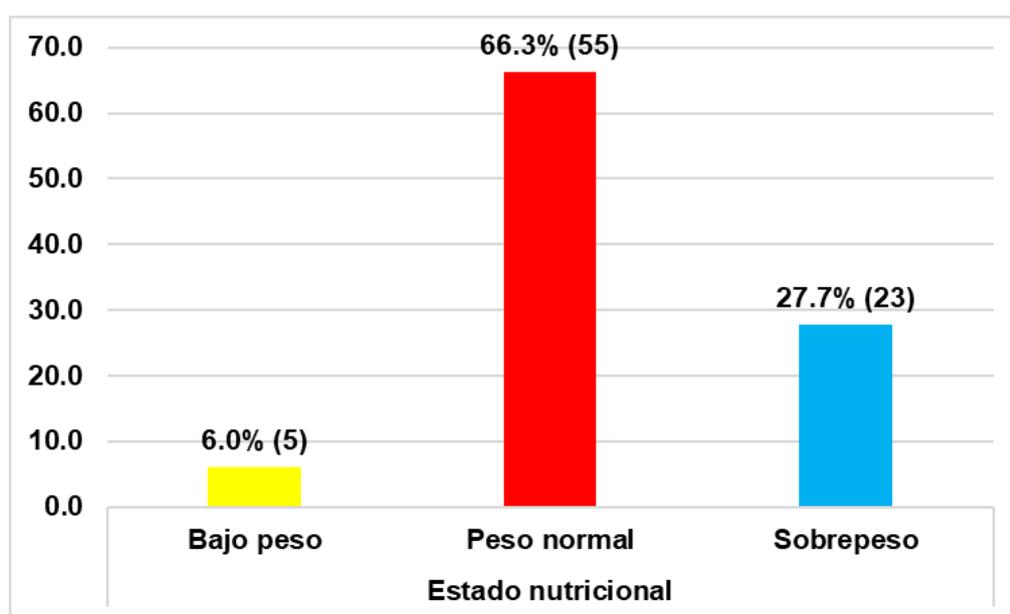


Figura 5.
Estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022

5.2. Interpretación de los resultados

La tabla 3 y figura 1, muestra los hábitos alimentos de 83 escolares de la institución Educativa Monitos Huáscar, donde el 78,3% (65)

alumnos presentaron hábitos alimenticios adecuados y el 21,7% (18) estudiantes evidenciaron hábitos alimenticios inadecuados.

La tabla 4, y figura 2, nos detalla los hábitos alimentos según la dimensión tipo de alimentos en 83 escolares de la Institución educativa Monitor Huáscar, donde el 83,1% (69) estudiantes evidenciaron hábitos alimenticios adecuados y el 16,9% (14) alumnos evidenciaron hábitos alimenticios inadecuados.

En la tabla 5, y figura 3, se observa los hábitos alimentos según la dimensión lugar de consumo de los alimentos en 83 escolares de la Institución educativa Monitor Huáscar, donde el 80,7% (67) participantes evidenciaron hábitos alimenticios adecuados y el 19,3% (16) escolares evidenciaron hábitos alimenticios inadecuados.

En la tabla 6, y figura 4, nos muestra los hallazgos sobre los hábitos alimentos según la dimensión frecuencia de consumo de los alimentos en 83 escolares de la Institución educativa Monitor Huáscar, donde el 51,8% (43) estudiantes evidenciaron hábitos alimenticios adecuados y el 48,2% (40) alumnos evidenciaron hábitos alimenticios inadecuados.

La tabla 7 y figura 5, nos muestra el estado nutricional de 83 escolares de la Institución educativa Monitor Huáscar; encontrándose que el 66,3% (55) de escolares presentaron peso normal, el 27,7% (23) alumnos presentaron sobre peso y el 6,0% (5) estudiantes presentaron bajo peso.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

En este punto del estudio se realizó la prueba de normalidad correspondiente a cada una de las variables y dimensiones para determinar el uso de pruebas estadísticas paramétricas y no

paramétricas con el fin de selección la prueba de correlación para la prueba de hipótesis.

A. Regla de decisión:

Si el nivel de Significancia es > 0.05 , los datos recolectados son normales.

Si el nivel de significancia es < 0.05 , los datos recolectados no son normales.

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimenticios	.483	83	.000
Tipo de alimentos	.504	83	.000
Lugar de consumo de los alimentos	.494	83	.000
Frecuencia de consumo de los alimentos	.349	83	.000
Estado nutricional	.378	83	.000

B. Decisión:

Se toma en cuenta de que se decide usar la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, ya que la población es mayor a 50 participantes. Por lo que se obtiene un valor de significancia de 0,000, $< a 0,05$, demostrándose que los datos recolectados no son normales; por lo que se trabajó con la prueba estadística no paramétrica de Rho de Spearman.

Pruebas de la hipótesis general

H₀: No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022.

H₁: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$ (prueba bilateral).

Regla de decisión:

$p > \alpha =$ acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$ rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Coefficiente de correlación de Spearman

		Hábitos alimenticios	Estado nutricional
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1.000	.230*
	Sig. (bilateral)	83	.037
	N		83
	Coefficiente de correlación	.230*	1.000
	Sig. (bilateral)	.037	
	N	83	83

Interpretación. En la tabla de prueba 1; muestra la hipótesis general, encontrándose relación positiva entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional, con un resultado según la correlación de Spearman de 0,230, representado este resultado como una correlación positiva baja, por lo tanto se acepta la hipótesis de investigador y se rechaza la hipótesis nula; así mismo, se obtuvo un valor $p=0,037$ siendo menor que 0,05, lo que nos indica que esta relación es significativa.

Pruebas de la hipótesis específica 1

H₀: No existe relación significativa entre la dimensión tipos de alimentos de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.

H₁: Existe relación significativa entre la dimensión tipos de alimentos de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H₀ se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H₀ se acepta la hipótesis alterna

Coefficiente de correlación de Spearman

		Tipos de alimentos	Estado nutricional
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1.000	.223*
	Sig. (bilateral)		.042
	N	83	83
	Coefficiente de correlación	.223*	1.000
	Sig. (bilateral)	.042	
	N	83	83

Se muestra una relación positiva entre la dimensión tipos de alimentos de los hábitos alimenticios y el estado nutricional, con un resultado según la correlación de Spearman de 0,223 representado este resultado como una correlación positiva baja, por lo tanto se acepta la hipótesis de investigador y se rechaza la hipótesis nula; así mismo, se obtuvo un valor $p=0,042$ siendo menor que 0,05, lo que nos indica que esta relación es significativa.

Pruebas de la hipótesis específica 2

H₀: No existe relación significativa entre la dimensión lugar de consumo de los alimentos de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.

H₁: Existe relación significativa entre la dimensión lugar de consumo de los alimentos de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H₀ se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H₀ se acepta la hipótesis alterna

Coefficiente de correlación de Spearman

		Lugar de consumo	Estado nutricional
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1,000	,254*
	Sig. (bilateral)		,021
	N	83	83
	Coefficiente de correlación	,254*	1,000
	Sig. (bilateral)	,021	
	N	83	83

Se muestra una relación positiva entre la dimensión lugar de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional, con un resultado según la correlación de Spearman de 0,254 representado este resultado como una correlación baja, por lo tanto se acepta la hipótesis de investigador y se rechaza la hipótesis nula; así mismo, se obtuvo un valor $p=0,021$ siendo menor que 0,05, lo que nos indica que esta relación es significativa.

Pruebas de la hipótesis específica 3

H₀: No existe relación significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de los alimentos de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.

H₁: Existe relación significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de los alimentos de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H₀ se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H₀ se acepta la hipótesis alterna

Coefficiente de correlación de Spearman

		Frecuencia de consumo	Estado nutricional
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1,000	,240*
	Sig. (bilateral)		,029
	N	83	83
	Coefficiente de correlación	,240*	1,000
	Sig. (bilateral)	,029	
	N	83	83

Se muestra una relación positiva entre la dimensión frecuencia de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional, con un resultado de correlación de Spearman de 0,240 representado este resultado como una correlación baja, por lo tanto se acepta la hipótesis de investigador y se rechaza la hipótesis nula; así mismo, se obtuvo un valor $p=0,029$ siendo menor que 0,05, lo que nos indica que esta relación es significativa.

VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados

En el presente estudio se planteó determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022; por lo que para la recolección de datos se utilizó la escala un cuestionario para medir los hábitos alimenticios y para el estado nutricional se utilizó una ficha recolección datos antropométricos; los cuales fueron sometidos a validación para comprobar su correcta aplicación; así mismo de determino la confiabilidad de los instrumentos mediante la prueba de alfa de Cronbach. A continuación se contrastan los hallazgos de estudio con los resultados de los antecedentes.

En lo que respecta al objetivo general, se logró determinar que existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022; donde se obtuvo un resultado de p valor de 0,037; así también la correlación de Spearman fue de 0,230 siendo esta una correlación positiva baja; estos resultados son similares a los encontrados por Ruiton que indica en sus resultados haber determinado que existe relación entre las variables hábitos alimentarios y estado nutricional, donde el valor de p es igual a 0,000. Por otra parte los resultados de Córdova, difieren con el estudio, ya que en sus hallazgos mostró que el valor de correlación fue de 0,162, lo que indica una correlación positiva muy baja, por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis general; determinándose que no existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional, con un valor de $p= 0,191$. La fundamentación teórica, precisa que Human, afirma que los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o lugar determinada, por lo que son generalizados en la población llamándose costumbres. Asi mismo, Vásquez, afirma que el estado nutricional de una persona o un grupo colectivo, resulta de la

interacción entre los alimentos y las demandas nutritivas que este ofrece, permitiendo que el cuerpo utilice sus nutrientes de dichos alimentos.

Con respecto a la dimensión tipos de alimentos y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar se logró evidenciar que existe una relación significativa p valor 0,042; estos resultados son similares a los encontrados por Ruiton, que indica en sus resultados haber determinado que existe relación entre las dimensiones tipos de alimentos y estado nutricional, donde el valor de p es igual a 0,000. No obstante, Córdova difieren con el estudio, ya que en sus hallazgos mostraron que el valor de p fue de 0,427, por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis general; determinándose que no existe relación entre en la composición de alimentos y el estado nutricional. En cuanto a la fundamentación teórica Herrera, refiere que la alimentación debe incluir diversos tipos de nutrientes; tales como carbohidratos, proteínas, grasas y vegetales, con el fin de llevar una dieta balanceada y cubrir los requerimientos alimenticios.

Así mismo se determinó una relación significativa positiva entre la dimensión lugar de consumo de los alimentos y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar; así mismo se obtuvo un p valor de 0,021; estos resultados son semejantes a los encontrados por Ruiton, que indica en sus resultados haber determinado que existe relación entre lugar de consumo de alimentos y estado nutricional, donde el valor de p es igual a 0,000. Sin embargo, los resultados Córdova difieren con el estudio, ya que en sus hallazgos mostró que el valor de correlación fue de 0,472, por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis general; determinándose que no existe relación entre el consumo de alimentos y el estado nutricional. Los hallazgos coinciden con la información teórica, en la que Alamas, refiere que los lugares de consumo están ligados a los horarios de alimentación, las cuales influyen en la alimentación, dependiendo de las condiciones ambientales; a este se añade el tipo de alimento, la preparación y las cantidades de comida al día.

En lo que respecta a la relación entre la dimensión frecuencia de consumo de los alimentos y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar; se determinó que existe una relación con un valor de p valor de 0,029; con lo establece una relación significativa; los resultados Olivos, coincide con el estudio, ya que en sus hallazgos mostró que el valor de p fue 0,000 menor a 0,05, por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis general; determinándose que no existe relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y el estado nutricional. Por otra parte Ruiton, indica en sus resultados haber encontrado resultados que difieren de la investigación, donde se determinó que no existe relación entre la dimensión frecuencia de consumo y estado nutricional, donde el valor de p es igual a 0,220 mayor a 0,05. En cuanto a la fundamentación teórica Ruiz, refiere que la frecuencia del consumo de alimentos se define como el consumo y la cantidad de alimentos que una persona ingiere de un determinado grupo de alimentos.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Primera: Se determina que existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Lima - 2022; habiendo obtenido un p valor de 0,037; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0,230 siendo esta positiva baja.

Segunda: Según los resultados del estudio se evidenció que existe relación entre la dimensión tipos de alimentos y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar; así mismo un resultado de p valor de 0,042; y en la correlación de Spearman se obtuvo un valor de 0,223; por lo tanto, la correlación es positiva baja.

Tercera: Se determinó una relación significativa positiva entre la dimensión lugar de consumo de los alimentos y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar; por lo que correlación de Spearman fue de 0,254 siendo esta una correlación positiva baja; así mismo se obtuvo un p valor de 0,021.

Cuarta: Se determina que existe relación significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de los alimentos y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar; habiendo obtenido un p valor de 0,029; así como la correlación de Spearman con un resultado de 0,240 siendo esta una correlación positiva baja.

Recomendaciones

Primera: A la directora, responsable de la institución educativa, realizar la programación en conjunto con las instituciones comprometidas en velar por la salud de los escolares, y que de acuerdo a los resultados formule estrategias destinadas a fomentar la educación hacia el consumo de alimentos saludables, así como de un estilo de vida saludable en los padres de familia, ya que es una pieza fundamental en cuanto a la formación de buenos hábitos alimentarios, para prevenir enfermedades.

Segunda: A los miembros de la institución educativa, fomentar opciones saludables para el consumo de alimentos que se expenden fuera del colegio, así como también de los desayunos escolares. Estas actividades deben ser implementadas por las autoridades pertinentes de Institución Educativa, con apoyo de las personas responsables; así mismo es necesario involucrar a los padres para lograr objetivos óptimos en la de salud de los jóvenes.

Tercera: Promover la importancia del consumo de alimentos en los momentos y horarios correctos; así como la frecuencia y las cantidades correctas, en los adolescentes; ya que esto que los alimentos que consuman sean mejor aprovechados; por lo que la institución educativa debe coordinar la realización de charlas educativas sobre alimentación saludable.

Cuarta: Reforzar los hábitos alimentarios en los adolescentes que presentan un inadecuado patrón de alimentación; ya que se encuentran en una edad determinada en la que el organismo puede aprovechar los distintos nutrientes de los diversos alimentos que consuman; de esa manera promover hábitos de vida saludable que en consecuencia ayuden a prevenir la propagación de enfermedades que se puedan presentar en la

etapa adulta, mediante una asesoría profesional y nutricional, a los padres y hay quienes están a cargo del menor.

V. REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Informe OMS 10 datos sobre la obesidad [Internet]. [Consultado el 26 Agosto del 2022]. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>.
2. Arguedas KM. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños del nivel primaria, Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia. [Tesis para optar el título de Licenciado en Nutrición]. Lima: Universidad César Vallejo, 2018. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/17334>
3. Herrera D. Hábitos Alimentarios y su relación con el sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Nutrición]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2016. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/12310>
4. García, M. de los A., Muñoz, R., Conejo, G., Rueda, A. M., Sánchez, J., & Garrucho, G. Revista Salud y consumo. [Internet] 2010 [citado el 26 de Agosto del 2022]. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/3140_d_Estudio_antropometrico_sevilla_2010.pdf.
5. Herrera Dina. Hábitos Alimentarios y su relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Nutrición].Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2016. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/12310>
6. Quiroz G, Salas D, Salazar D. Relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una institución educativa privada. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2016. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/854>

7. Valderrago S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares "I.E.P Alfred Nobel". [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2017. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12727/2772>
8. González R, León F, Lomas M, Albar J. Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela-jardín en Perú. Rev. Med. Sal. Pub. [Internet] 2016 [citado 26 de Agosto del 2022]; 33(4): 700 - 705 pp. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.334.2554>
9. Fugas V, Berta E, Walzb F, Fortino A, Martinelli M. Hábito y calidad del desayuno en alumnos de dos escuelas primarias públicas de la ciudad de Santa Fe. Rev. Argent. Pediatr. [Internet] 2013 [citado el 26 de Agosto del 2022]; 111(6): 11 -18 pp. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-694693>
10. Moncada E, Gonzales H, Rueda C, Nieto I. Hábitos alimenticios en escolares de la ciudad de Puerto Colombia. Rev. Biociencia. [Internet] 2020 [citado 26 de Agosto del 2022]; 15(2): pp. 16 - 24. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8456816>
11. Lapo D, Quintana M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y el estado nutricional en adolescentes de una Institución Educativa. Rev. Medic. [Internet] 2018 [citado el 26 de Agosto del 2022]; 22(6): pp. 755 - 774. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755
12. Gacía E. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilo de vida saludable en adolescentes de la institución educativa Marsella, Bogotá. [Tesis para optar el grado de Nutrición y Dietética]: Colombia: Pontificia Universidad Javeriana, 2018. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10554/39168>

13. Peña G, Flores K. Hábitos alimenticios en estudiantes adolescentes escolares de una institución educativa, Sinaloa. Rev. Cien. Soc. [Internet] 2019 [citado 26 de Agosto del 2022]; 12(20): 1 - 6 pp. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/01/habitos-alimenticios-bachillerato.html>
14. Sánchez M, Alejandro S, Bastidas C, Jara M. Evaluacion de estado nutricional de adolecentes de una Unidad Educativa de Ecuador. Rev Cien Unemi. [Internet] 2017 [citado 26 de Agosto del 2022]; 10 (25): 1 - 12 pp. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6645973>
15. Leon S, Obregon S, Ojeda H. Estado nutricional y habitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos. [Tesis para optar el titulo de Licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2021. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/9735>
16. Ruiton J. Habitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio publico de Lima Metropolitana. [Tesis para optar el grado de Maestria en Salud Publica]. Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal, 2020. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/4333>
17. Olivos L, Saldarriaga J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”. [Tesis para optar el grado de Licenciatura en Nutricion y Dietetica]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes, 2020. disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1807>
18. Cordova C. Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura. [Tesis para optar el grado de Licenciatura en Enfermería].

Lima: Universidad Cesar Vallejo, 2020. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/40343>

19. Tinedo N, Villegas D. Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del tercer año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes. [Tesis para optar el grado de Licenciatura en Nutrición y Dietética]. Perú: Universidad Nacional de Tumbes, 2020. Disponible en:
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/762>
20. Huaman B, Medina K. Asociación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de instituciones educativas en Lima. [Tesis para optar el grado de Licenciatura en Nutrición Humana]. Perú: Universidad Nacional de Educación, 2021. Disponible en:
<http://hdl.handle.net/20.500.14039/6181>
21. Vega L. Hábitos alimentarios en relación al estado nutricional de estudiantes de Institución Educativa Secundaria Ccota Platería, Puno [Tesis para optar el grado de Licenciado en Enfermería]. Perú: Universidad Privada San Carlos, 2018.
22. Senmache N. Estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. María de las Mercedes, Nuevo Chimbote. [Tesis para optar el grado de Maestro en ciencias de la Educación]. Perú: Universidad Nacional del Santa, 2017. Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3615>
23. Ponte A, Julca S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 6to grado de primaria de la institución educativa n° 169, San Juan de Lurigancho, Lima. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Enfermería]. Perú: Universidad María Auxiliadora, 2020. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12970/293>
24. Serafin, Patricia. Manual de la alimentación escolar saludable. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición. [Internet]. [Consultado el 26 de

Agosto del 2022]. Disponible en:
<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>.

25. Mamani M. Relación entre la composición corporal, estado nutricional y hábitos alimentarios de los escolares de primaria de la Institución Educativa N° 40199 del Distrito de Socabaya en Arequipa. [Tesis para optar el título de Licenciado en Nutrición Humana]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2018. Disponible: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7538>
26. Castillo R, Samame F. Nivel de conocimiento de la madre y estado nutricional en escolares de una institución educativa pública. Nuevo Chimbote. [Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería]. Perú: Universidad Nacional del Santa, 2020. Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3734>
27. Ureta L, Soto C, Masgo H. Los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los alumnos de la Institución Educativa N° 32306 Chunatahua Leoncio Prado. [Tesis para optar el título de Licenciado en Educación]. Perú: Universidad Nacional Hermilio Valdizan, 2018. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13080/7001>
28. Bacilo O, Rojas A. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Ingenieros, Huancayo. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Enfermería]. Perú: Universidad Nacional del Centro, 2021. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12894/7982>
29. Zumaeta M. Estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares de una Institución educativa de Lima. [Tesis para optar el grado de Especialista en Enfermería en cuidado Integral infantil con mención en crecimiento y desarrollo]. Lima: Universidad María Auxiliadora, 2021. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12970/711>
30. Cieza M, Janampa S. Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por el covid 19 en adolescentes de una institución

educativa privada, Villa María del Triunfo. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Nutrición]. Lima: Universidad Maria Auxiliadora, 2021. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12970/1008>

31. Villa V. Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de Salud Condorillo Alto, Chíncha. [Tesis para optar el grado de Licenciada en Enfermería]. Ica: Universidad Autónoma de Ica, 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1071>
32. Becerra B, Mondragon G, Vilchez S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de secundaria de la Institución Educativa Particular de la Cruz, Pueblo Libre: [Tesis para optar el grado de Licenciado en Enfermería]. Ica: Universidad Autónoma de Ica, 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/687>
33. Llanos G. Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de una Institución Educativa urbana y rural, Distrito de Monsefú, Chiclayo. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Enfermería]. Píntel: Universidad Señor de Sipán, 2018. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/5391>
34. Ponton G. Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes del colegio bachillerato fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, Ecuador. [Tesis para optar el grado de Médico General]. Ecuador: Universidad de Loja, 2016. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/16343>
35. Ayora D, Zaquinaula I. Estado nutricional y hábitos alimenticios en estudiantes de bachillerato del Colegio Pio Jaramillo Alvarado de Loja. [Tesis para optar el grado de Médico General]. Ecuador: Universidad Nacional de Loja, 2018. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/20619>

36. Horna M, Slobayen M, Cánepa M, Campello M, Bestoso L, Fontana J, Giménez M. Estado Nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares de la ciudad de Corrientes. Rev. Fac. Med. [Internet] 2018 [citado el 26 de agosto del 2022]; 38(1): 18 - 24 pp. Disponible en: <https://revistas.unne.edu.ar/index.php/rem/article/view/2953/2629>
37. Ureta L, Soto C, Masgo H. Los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los alumnos de la Institución educativa N° 32306, Chunatahua Leoncio Prado. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Educación]. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2018. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13080/7001>
38. Alamas J, Manrique L. Relacion entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular Baby Kinder, San Juan de Lurigancho. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Enfermería]. Lima: Universidad María Auxiliadora, 2020. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12970/288>
39. Dias E, Olivos R. Relacion entre hábitos alimenticios y el estado nutricional de una Institucion Educativa de Carabayllo, Lima. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Enfermería]. Perú: Universidad Cesar Vallejo, 2021. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/88786>
40. Pereira J, Salas M. A Analysis of Tenth-Year Students' Eating Habits of a Technical High School in Pérez Zeledón. Rev. Educ. [Internet] 2017 [citado el 26 de agosto del 2022]; 21(3): 229 - 251 pp. Disponible en: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/7740>
41. Ibarra J, Hernández C, Vall C. Habitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev. Esp. Nutr. Hum. [Internet] 2020 [citado el 26 de agosto del 2022]; 23(4): 292 - 301 pp.

Disponible en:
<https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/804>

42. Bravo K, Chávez A. Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en escolares. [Tesis para optar el grado de Licenciatura en Nutrición]. Ecuador: Universidad Estatal de Milagro, 2018. Disponible: <http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/3990>
43. Valdarrago S. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes escolares de la Institucion Educativa Alfred Nobel, Lima. [Tesis para optar el grado de Licenciada en Enfermería]. Perú: Universidad San Martín de Porres, 2017. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12727/2772>
44. Mora P. Relacion entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios en escolares de 4to y 7mo año de educacion básica de la Unidad Educativa Amparo Espinosa de Unda, Guayaquil. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Nutrición y Dietética]. Ecuador: Universidad Catolica de Santiago de Guayaquil, 2019. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/12404>
45. Senmache N. Estado nutricional, hábitos alimentarios y calidad del desayuno en el rendimiento academico en los estudiantes de educacion secundaria de la Institución Educativa María de las Mercedes, Nuevo Chimbote. [Tesis para optar el grado de Maestro en Ciencias de la Educación]. Perú: Universidad Nacional del Santa, 2020. Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3615>
46. Baluarte M. Relacion entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de 3er a 5to de nivel secundario de una institución educativa pública en el distrito de la Molina. Lima. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Nutrición y Dietética]. Perú: Universidad Científica del Sur, 2019. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12805/1030>

47. Llaguno D. Hábitos alimenticios, actividad física y su relación con el estado nutricional en escolares de una escuela de educación básica, Babahoyo. [Tesis para optar el grado de Licenciado en Nutrición y dietética]. Ecuador: Universidad Técnica de Babahoyo, 2019. Disponible en: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5921>
48. Balcazar M. Estado nutricional y hábitos alimenticios en alumnos de Telesecundaria N° 481, Hermenegildo Galena, Chiapas. [Tesis de Licenciatura en Desarrollo Humano]. México: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, 2019. Disponible: <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/2227>
49. Garavaglia C. Relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de alumnos de 4to año del colegio La Salle Jobson N° 1267 de la Ciudad de Santa Fe. [Tesis de Licenciatura en Nutrición]. Uruguay: Universidad de Concepción del Uruguay, 2019. Disponible en: <http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/298>
50. Caracora A. Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Canadarave, Tacna. [Tesis para optar el grado de Cirujano Médico]. Perú: Universidad Privada de Tacna, 2021. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12969/1797>
51. Carrión C, Zavala I. El estado nutricional y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 2025, Los Olivos. [Tesis de Maestría en Ciencias de la Educación]. Perú: Universidad Nacional de Educación, 2020. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.14039/6667>
52. Hernandez R, Fernandez C, Baptista P. Metodología de la investigación (6ta edición ed.) México: Mc Graw Hill.; 2014.
53. Abarza. Investigación aplicada vs investigación pura (básica). Abarza ~ Investigación + Desarrollo + Innovación. [Online].; 2012. Available

from: <https://abarza.wordpress.com/2012/07/01/investigacion-aplicada-vs-investigacion-pura-basica/>.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022?</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.</p>	<p>VARIABLE (X) Hábitos alimenticios</p> <p>Dimensiones: Tipos de alimentos Lugar de consumo de los alimentos Frecuencia de consumo de los alimentos</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo. Tipo: Aplicado. Nivel: Correlacional. Diseño: No experimental – Correlacional, de corte transversal, prospectivo. Población: La población estará constituida por un total de 83 estudiantes del</p>

PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICAS	<p data-bbox="1361 427 1617 730">VARIABLE Y: Estado nutricional</p> <p data-bbox="1384 571 1594 730">Dimensiones: Medidas antropométricas</p>	<p data-bbox="1686 236 2038 323">3°y 4° año de secundaria.</p> <p data-bbox="1686 379 2038 523">Muestra: No aplica por considerarse una población pequeña.</p> <p data-bbox="1686 579 2038 667">Técnicas de recolección de datos:</p> <p data-bbox="1686 691 2038 1050">La encuesta. Instrumentos de recolección de datos: Cuestionario de hábitos alimenticios y la ficha de evaluación del estado nutricional.</p> <p data-bbox="1686 1106 2038 1249">Técnica de análisis de datos: Para el análisis univariado con tablas de</p>
<p data-bbox="197 403 553 898">Problema específico 1: ¿Cómo la dimensión tipos de alimentos de los hábitos alimenticios se relaciona con el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022?</p>	<p data-bbox="571 403 922 898">Objetivo específico 1: Determinar la relación entre la dimensión tipos de alimentos de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.</p>	<p data-bbox="943 403 1294 954">Hipótesis específica 1: Existe relación significativa entre la dimensión tipos de alimentos de los hábitos alimenticios con el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.</p>		
<p data-bbox="197 1037 553 1257">Problema específico 2: ¿Cuál es la relación entre la dimensión lugar de consumo de los</p>	<p data-bbox="571 1037 922 1257">Objetivo específico 2: Determinar la relación entre la dimensión lugar de consumo de los</p>	<p data-bbox="943 1037 1294 1257">Hipótesis específica 2: Existe relación significativa entre la dimensión lugar de</p>		

hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022?	hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.	consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.		frecuencias y porcentajes en el programa Excel, y para el análisis bivariado se empleará la estadística no paramétrica Chi Cuadrado (X ²), en el programa estadístico SPSS versión 25.0.
Problema específico 3: ¿Cuál es la relación entre la dimensión frecuencia de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022?	Objetivo específico 3: Determinar la relación entre la dimensión frecuencia de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.	Hipótesis específica 3: Existe relación significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022.		

Anexo 2: Instrumentos de medición

CUESTIONARIO: HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESCOLARES

I. Presentación

Estimado colaborador, este instrumento tiene por finalidad obtener información sobre los hábitos alimentarios en tal sentido se le solicita colaborar con la investigación, respondiendo las preguntas que se indican de acuerdo a lo que usted cree con sinceridad.

Es anónima, es confidencial y la finalidad es una Investigación académica.

Para hacerlo bastará con que marque usted una X en la columna que mejor describe su caso particular. Marque de acuerdo con la siguiente:

N°	ENUNCIADOS	N	CN	AV	CS	S
1.	Consumes leche todos los días.					
2.	Consumes infusiones en tus desayunos					
3.	Consumes cereales (trigo, quinua, kiwicha) diariamente.					
4.	Tu desayuno consta de frituras y refrescos.					
5.	Consumes desayuno todos los días.					
6.	Tus padres te preparan el desayuno					
7.	Tus padres te obligan a tomar desayuno en casa					

8.	En ocasiones llevas desayuno al colegio					
9.	En ocasiones compras tu desayuno en la calle.					
10.	Consumes snacks o galletas en el recreo.					
11.	Consumes con frecuencia, golosinas, embutidos y gaseosas.					
12.	Evitas comer frituras.					
13.	Evitas consumir frituras por no engorda.					
14.	Consumes alimentos entre comidas.					
15.	Consumes almuerzo todos los días.					
16.	Consumes pollo, pavita, pescado en tus almuerzos.					
17.	Consumes menestras o cereales en tus almuerzos.					
18.	Consumes fruta después de tu almuerzo.					
19.	Consumes algún postre después del almuerzo.					
20.	Consumes carnes rojas al menos 2 veces a la semana.					
21.	Consumes vísceras o mariscos tres veces a la semana.					
22.	En tus alimentos agregas vegetales					
23.	Almuerzas llegando a tu casa.					

24.	Tus padres no están en casa y almuerzas en la calle.					
25.	Consumes Cena todos los días.					
26.	Cenas en tu hogar.					
27.	La cena que ingieres es similar a tu almuerzo.					

Fuente: Elaborado por Ruiton , adaptado por Abelardo y Velarde en 2022.

Calificación	Puntaje
Inadecuados	0 – 58 puntos
Adecuados	59 - 116 puntos

FICHA DE EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL

NOMBRE Y APELLIDOS:

EDAD:

SEXO:

DATOS ESPECÍFICOS:

.....

.....

.....

.....

1. PESO:	2. TALLA:	3. IMC:
-----------------	------------------	----------------

4. DIAGNÓSTICO:

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE SECUNDARIA DE LA I.E.P MONITOR HUASCAR, SANTA ANITA, 2022"

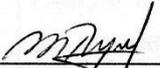
Nombre del Experto: Mg. Mabel Patricia Reyna Alfaro

Nombre del instrumento:

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	✓	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	✓	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	✓	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	✓	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	✓	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	✓	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	✓	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	✓	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	✓	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	✓	

III. OBSERVACIONES GENERALES


 Nombre: Mg. Genérica en Salud R
 No. DNI: 06093647

Mabel P. Reyna Alfaro
 Lic. Enfermería
 Especialidad en Salud del Adulto
 C.E.P. 31920 R.E.E. 1706

Instrumento de recolección de datos



Ingrese el número de su documento de identidad

Apellidos y Nombres

Ingrese sus Apellidos y Nombres completos

XZxKw

Ingrese el código de la imagen

BUSCAR

IMPRIMIR

LIMPIAR

*Si existe alguna observación en tu nombre o DNI [haz clic aquí](#).

Resultado

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
REYNA ALFARO, MABEL PATRICIA DNI 06093647	SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL DE ENFERMERIA CUIDADOS EN MEDICINA INTERNA Fecha de diploma: 11/10/2007 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE PERU
REYNA ALFARO, MABEL PATRICIA DNI 06093647	MAESTRO EN GERENCIA EN SALUD Fecha de diploma: 21/05/2012 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO PERU
REYNA ALFARO, MABEL PATRICIA DNI 06093647	LICENCIADO EN ENFERMERIA Fecha de diploma: 20/10/1999 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA PERU
REYNA ALFARO, MABEL PATRICIA DNI 06093647	BACHILLER EN ENFERMERIA Fecha de diploma: 17/06/1998 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA PERU
REYNA ALFARO, MABEL PATRICIA DNI 06093647	ESPECIALISTA EN ENFERMERIA EN SALUD OCUPACIONAL Fecha de diploma: 10/12/15 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER S.A. PERU

***) Ante la falta de información, puede presentar su consulta formalmente a través de la mesa de partes virtual en el siguiente enlace <https://enlinea.sunedu.gob.pe/>

X

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

alimentarios

Título de la Investigación: "HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE SECUNDARIA DE LA I.E.P MONITOR HUASCAR, SANTA ANITA, 2022"

Nombre del Experto: Mg. Ingrid Calle Samaniego

Nombre del instrumento:

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	✓	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	✓	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	✓	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	✓	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	✓	#
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	✓	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	✓	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	✓	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	✓	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	✓	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Cambiar hábitos alimenticios por alimentarios

Mg. INGRID M. CALLE SAMANIEGO

Nombre: Ingrid Calle Samaniego
No. DNI: 81000000

Centro de Seguridad del Paciente
la Dirección de Salud de la
Fuerza Armada de Guerra del Perú

Instrumento de recolección de datos

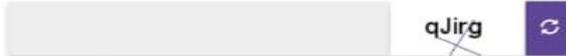


Número de Documento de Identidad

Ingrese el número de su Documento de Identidad

Calle Samaniego Ingrid

Ingrese sus Apellidos y Nombres completos



Ingrese el código de la imagen

🔍 BUSCAR

🖨️ IMPRIMIR

✖️ LIMPIAR

**Si existe alguna observación en tu nombre o DNI [haz clic aquí](#).

Resultado

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
CALLE SAMANIEGO, INGRID MAGALY DNI 20100772	MAESTRO EN GERENCIA EN SALUD Fecha de diploma: 21/05/2012 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO <i>PERU</i>
CALLE SAMANIEGO, INGRID MAGALY --	BACHILLER EN ENFERMERIA Fecha de diploma: 10/03/1999 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA <i>PERU</i>
CALLE SAMANIEGO, INGRID MAGALY --	LICENCIADO EN ENFERMERIA Fecha de diploma: 18/08/1999 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA <i>PERU</i>

(***) Ante la falta de información, puede presentar su consulta formalmente a través de la mesa de partes virtual en el siguiente enlace <https://enlinea.sunedu.gob.pe/>

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE SECUNDARIA DE LA I.E.P MONITOR HUASCAR, SANTA ANITA, 2022"

Nombre del Experto: Georgina Valdivia Mojorovich.

Nombre del instrumento:

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

Acto para ser aplicado en el objeto de estudio.

MINISTERIO DE SALUD
IGSS - DRS - J. A. V. S. J.
MICRO RED "MANUEL TORRES"

Nombre: Georgina Valdivia Mojorovich
No. DNI: 10886373 - CEP: 057021

10886373

Ingrese el número de su Documento de Identidad

Apellidos y Nombres

Ingrese sus Apellidos y Nombres completos

KDSAR 

Ingrese el código de la imagen

 BUSCAR

 IMPRIMIR

 LIMPIAR

(**) Si existe alguna observación en tu nombre o DNI [haz clic aquí](#).

Resultado

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
VALDIVIA MOJOROVICH, GEORGINA EUGENIA DNI 10886373	SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL DE ENFERMERÍA: CUIDADO INTEGRAL INFANTIL Fecha de diploma: 19/06/22 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 26/01/2020 Fecha egreso: 08/07/2021	UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN PERU
VALDIVIA MOJOROVICH, GEORGINA EUGENIA DNI 10886373	MAESTRO EN ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE SALUD CON MENCIÓN EN GERENCIA EN SALUD Fecha de diploma: 10/10/16 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 02/09/2014 Fecha egreso: 07/12/2015	UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA S.A.C. PERU
VALDIVIA MOJOROVICH, GEORGINA EUGENIA DNI 10886373	BACHILLER EN ENFERMERIA Fecha de diploma: 25/03/2010 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS S.A. PERU
VALDIVIA MOJOROVICH, GEORGINA EUGENIA DNI 10886373	LICENCIADA EN ENFERMERIA Fecha de diploma: 25/06/2010 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS S.A. PERU

(***) La falta de información de este campo, no involucra por sí misma un error o la invalidez de la inscripción del grado y/o título, puesto que, a la fecha de su registro, no era obligatorio declarar dicha información. Sin perjuicio de lo señalado, de requerir mayor detalle, puede contactarnos a nuestra central telefónica: 500 3930, de lunes a viernes, de 08:30 a.m. a 4:30 p.m.

Anexo 4: Base de datos

P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	E.N	H.A	T.A	L.C	Fr. C
4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	3	2	2	2	2
3	1	2	2	3	1	4	2	2	4	5	4	4	4	4	4	5	1	2	2	1	2	4	4	5	4	4	2	2	1	1	2
4	2	4	5	4	2	4	3	4	4	3	4	5	5	3	4	3	2	2	4	2	2	5	4	5	3	5	3	2	2	2	2
4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2
1	2	4	4	4	1	1	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	3	1	1	2	1
5	4	4	4	4	1	2	1	1	1	1	1	4	2	4	4	3	3	1	1	1	1	5	5	5	5	5	3	1	2	1	2
3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	4	2	3	4	3	4	4	1	2	2	2	3	5	5	4	3	5	2	2	1	2	2
4	1	3	3	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	5	1	3	3	3	1	1	2	1	1
4	1	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	1	1	5	5	3	5	5	2	2	2	2	2
4	2	5	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	5	5	5	3	2	2	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	1	5	4	2	4	5	5	5	5	5	3	2	2	2	2
2	1	2	1	2	1	2	1	1	4	4	4	4	5	2	2	2	1	1	1	2	2	4	4	5	4	5	2	1	1	1	1
4	1	2	1	1	1	1	1	1	4	2	2	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	5	5	5	5	4	2	1	2	2	1
3	1	2	2	4	2	4	2	1	5	4	3	4	4	4	4	2	1	2	2	1	2	2	5	2	5	3	3	1	1	2	1

4	1	4	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	1	1	2	1	1
4	2	4	2	4	2	4	2	3	5	4	2	5	4	4	5	4	1	2	2	2	1	5	5	5	5	3	2	2	2	2	2
4	1	1	1	4	1	1	1	1	4	2	1	4	4	4	4	2	4	1	1	2	1	5	4	4	4	4	2	1	1	2	1
4	2	3	1	2	1	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	1	2	2	1	1	5	5	5	5	5	2	2	1	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	2	1	2	2	1
2	1	2	1	1	1	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	5	1	2	1	1	1	4	4	4	4	5	2	1	1	1	1
4	5	1	2	1	1	4	1	4	4	4	2	4	4	2	4	2	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	3	1	2	2	1
4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2	2
2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2	1	1	1	4	4	4	5	5	1	1	1	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	2	1	1	2	2
3	1	2	2	2	1	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	2	1
4	1	1	4	3	1	2	2	2	4	4	2	5	4	4	4	4	2	2	1	1	1	5	5	5	5	5	2	2	1	2	2
2	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	5	4	5	5	4	1	1	1	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	5	4	4	5	5	1	1	2	1	2	4	4	4	4	5	2	2	2	1	1
5	4	4	4	5	5	3	3	4	5	4	4	5	4	5	4	4	1	1	2	1	4	4	4	4	4	5	3	2	2	2	2
4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	2	4	4	5	5	4	4	4	4	2	5	4	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2
5	4	4	2	2	3	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	2	1	2	2	2
5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	1	2	2	2	2	5	5	5	5	4	2	1	2	1	1

5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	
4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1	
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	4	3	2	2	2	2
5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	2	2	2	2	1
4	4	4	4	5	3	5	4	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	2	2	2
5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	2	2	1
5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	1
5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2
4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1
5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2	1
4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2
4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	2	2	2	2	1

3	4	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	
5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	1	1	1	
5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	2	2	2	2	1
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1
4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	2	2	1	
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1	
5	5	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	2	2	2	1	1
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	1	
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	2	2	2	2	1	
4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2	
5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1	
5	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	2	2	2	2	1	
4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1	
5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2
5	4	3	3	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	3	2	2	2	2

4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2	
5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2		
4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1	
5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	
5	4	3	3	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	3	2	2	2	1	
4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	
5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	
5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1	
4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	4	4	4	5	5	2	2	2	2	2	
4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	1	2	2	2
4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2
5	4	3	3	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	3	2	2	2	2	
4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2	
5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	

Anexo 5: Informe de turnitin

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE LA I.E.P MONITOR HUÁSCAR, SANTA ANITA, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

24% INDICE DE SIMILITUD	26% FUENTES DE INTERNET	3% PUBLICACIONES	11% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
4	repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Autónoma de Ica Trabajo del estudiante	1%

9	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	1%
10	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%
11	repositorio.ups.edu.pe Fuente de Internet	1%
12	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
13	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
14	www.ti.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas Apagado Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía Activo

Anexo 6: Evidencias fotográficas



Figura 1: La bachiller Alvarado procede a pesar a cada estudiante individual



Figura 2: La bachiller Alvarado ingreso al salón donde se ingresó al aula para explicar el procedimiento



Figura 3: La bachiller Alvarado y el docente del aula comienzan a explicar el cuestionario

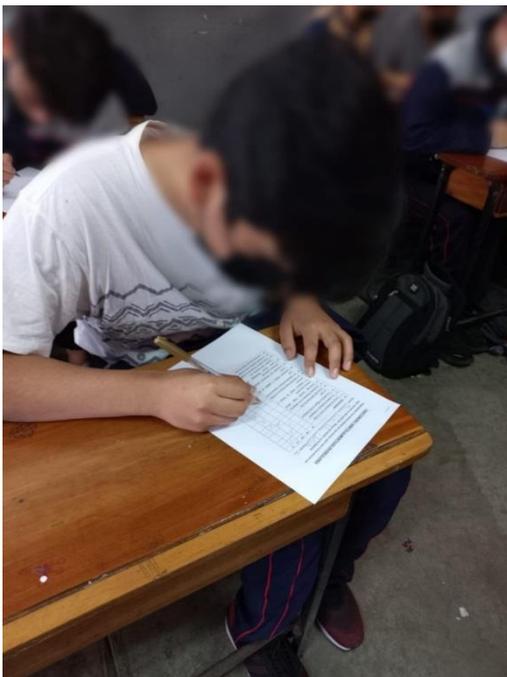


Figura 4: El estudiante procede a responder el cuestionario



Figura 5: El bachiller Velarde procede a ingresar al aula



Figura 6: El bachiller Velarde y el docente del aula con todos los estudiantes



Figura 7: Los Bachilleres presentándose con la Directora de la institución educativa

Anexo 7: Constancia de aplicación



JR. JAVIER HERAUD N° 596
COOP UNIVERSAL
SANTA ANITA
TELF 478-0790
monitor.huascar@gmail.com

Santa Anita, 22 de Agosto del 2 022.

OFIC. N° 018 D.IEP.MH.UGEL.06

Señor:

Dra. JUANA MARÍA MARCOS ROMERO
Decana
Universidad Autónoma de Ica

Presente -

A S U N T O: Autorización de aplicación de instrumento de
investigación

Tengo el honor de dirigirme a Ud. para saludarla en nombre del personal que labora en esta Institución Educativa y el mío propio.

El presente tiene la finalidad de hacer de su conocimiento que ALVARADO BELLIDO, Diana Lissett identificada con DNI 74638641 y VELARDE CONTRERAS, ERICKSON JUAN identificado con DNI 75688203, cuentan con autorización para la aplicación de su instrumento de investigación para su tesis profesional: "Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de la I.E.P. Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022", el cual será aplicado a estudiantes de 3°, 4° y 5° del nivel secundaria de manera presencial, los días miércoles 24 de agosto, miércoles 31 de agosto y viernes 02 de setiembre.

Hago propicia la oportunidad para expresarle a Ud. los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente.

Julia C. Rojas Espinoza
DIRECTORA

Anexo 8: Consentimiento y asentimiento informado



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022”

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsables : Alvarado Bellido Diana Lissett
Velarde Contreras Erickson Juan
Estudiantes del programa académico de Enfermería

Objetivo de la investigación: Por la presente lo estamos invitando a su menor hijo(a) a participar de la **INVESTIGACIÓN DE TESIS** que tiene como finalidad determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022. Al participar del estudio, su menor hijo(a) deberá resolver un cuestionario de 27 ítems y otro cuestionario de 3 ítems los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Su hijo(a) deberá responder un cuestionario denominado “**HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL**”, los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 20 minutos, dichos cuestionarios serán realizado de manera física.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, los responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por los Investigadores, y acepto, voluntariamente, que mi menor hijo(a) participe del estudio de investigación para la **TESIS HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE LA I.E.P MONITOR HUASCAR, SANTA ANITA, 2022**, abiéndoseme informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Lima, ___de Octubre, de 2022

Firma: _____
Apellidos y nombres: _____
DNI: _____

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a estudiante:

Con el respeto que se merece, somos estudiantes Alvarado Bellido Diana Lissett y Velarde Contreras Erickson Juan, del programa académico de Enfermería de la Universidad Autónoma de Ica. En la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre el tema: **“HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE LA I.E.P. MONITOR HUASCAR, SANTA ANITA, 2022”** por eso quisiéramos contar con tu valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de un cuestionario que deberán ser completados con una duración de aproximadamente 20 minutos. Su participación será totalmente voluntaria y los datos recogidos serán tratados confidencialmente, su utilización será únicamente para fines de este estudio.

De aceptar participar en la investigación, debes firmar este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de la investigación.

Gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación: (Si) (No)

Lugar: Fecha: / /

FIRMA DE LA PARTICIPACIÓN