



**Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud  
Escuela Profesional de Nutrición Humana**

**TESIS:**

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN NUTRICIONAL EN  
ADOLESCENTES”**

**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN NUTRICIÓN HUMANA**

**BACHILLER: BALLENA ORTEGA, Ingrid Patricia**

**ASESOR: Lic. ARAUJO JIMENEZ Ana María**

**LIMA – PERÚ**

**2017**

**Dedico todo mi amor y cariño:**

A Dios por brindarme la oportunidad y la fuerza necesarias para continuar mi carrera universitaria.

A mis padres, Deysi y Jesús por su apoyo incondicional y sus buenos consejos, fueron mi motor para seguir adelante, a mis hermanos que me acompañaron a lo largo del camino brindándome la fuerza necesaria para continuar.

Y no podría dejar de mencionar a quien me ha dado el mejor ejemplo de fortaleza y valentía para seguir luchando en la vida, a quien en su corta edad nos acompañó y nos regaló los momentos más hermosos, y ahora nos cuida desde el cielo, le dedico este trabajo a mí siempre amado ahijado Sebastián Jesús.

### Nuestros Agradecimientos

A toda el personal directivo de la Universidad Alas Peruanas de la Facultad de Nutrición Humana por los años brindados de formación de la carrera profesional.

A mi asesora Lic. Sc Nutrición Ana María Araujo, Al Dr. Paul Mendoza, Lic. Rosario Urcia, por su incondicional colaboración y valiosa orientación en el transcurso y elaboración de la tesis.

A nuestros docentes que día a día fueron alimentándonos de conocimientos a lo largo de nuestra formación profesional.

¡Muchas Gracias!

## RESUMEN

Los hábitos alimentarios condicionan la nutrición en la toda las etapas de la vida según los estudios dados existe la necesidad de conocer como son los hábitos alimentarios en los adolescentes, en el cual los resultados permitirán intervenciones educativas oportunas. El presente estudio tiene como objetivo evaluar los hábitos alimentarios, y su relación con su estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Prialé – Callao .Este estudio se desarrolló mediante un método inductivo, utilizando las técnicas de tipo descriptivo, correlacional y transversal, con diseño no experimental. La investigación se realizó con una población de 75 estudiantes adolescentes que están cursando el quinto año de secundaria.

Se aplicó una encuesta de 20 preguntas cerradas sobre hábitos alimentarios y frecuencia de alimentos, validad por jueces expertos sobre hábitos alimentarios, y para el estado nutricional se realizó la técnica de antropometría, se obtuvo la talla para la edad, IMC para la edad.

Los resultados obtenidos demuestran que el 53.3 % (n=75) de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios inadecuados. El 74.6 % tuvieron IMC normal, el 15 % sobrepeso, 8% obesidad y el 2.6 % delgadez. En su frecuencia de consumo de alimentos en los estudiantes no cumple con las 5 comidas principales. Sin embargo aún en ausencia de una adecuada orientación nutricional presentan una dieta variada que incluye casi la totalidad de los grupos de alimentos La relación entre hábitos alimentarios e IMC fue no significativa ( $p= 0.56$ ). Llegando a la conclusión que no se halló relación entre hábitos alimentarios e IMC en el total de estudiantes participantes de la Institución Educativa Ramiro Prialé del Callao.

Palabras Claves: Hábitos Alimentarios, Estado Nutricional, Adolescentes.

## **ABSTRACT**

Food habits condition nutrition in all stages of life according to the studies given there is a need to know how are eating habits in adolescents, in which the results will allow timely educational interventions. The present study aims to evaluate dietary habits and their relationship with their nutritional status in adolescents of the Educational Institution Ramiro Prialé – Callao. This study was developed using an inductive method, using descriptive, correlational and transversal techniques, with non-experimental design. The research was carried out with a population of 75 adolescent students who are in the fifth year of high school.

A questionnaire of 20 closed questions on food habits and food frequency, validity by expert judges on eating habits was applied, and for the nutritional status the anthropometry technique was carried out, size for age, IMC for age. The results obtained show that 53.3% (n = 75) of the students presented inadequate eating habits. 74.6% had normal IMC, 15% overweight, 8% obesity and 2.6% thinness. In its frequency of food consumption in students does not meet the 5 main meals. However even in the absence of an adequate nutritional orientation they present a varied diet that includes almost all the food groups. The relationship between eating habits and IMC was not significant ( $p = 0.56$ ). Finding that there was no relationship between eating habits and IMC in the total number of students participating in the Educational Institution Ramiro Prialé del Callao.

Keywords: Eating Habits, Nutritional status, Adolescents

## ÍNDICE

<b>CARÁTULA</b> .....	I
<b>DEDICATORIA</b> .....	II
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	III
<b>RESUMEN</b> .....	IV
<b>ABSTRACT</b> .....	V
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	XII
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b> .....	X
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	XI

### **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

1.1	Descripción de la Realidad Problemática.....	11
1.2	Formulación del Problema.....	14
	1.21 Problema General.....	14
1.3	Objetivos de la Investigación.....	14
	1.3.1. Objetivo General.....	14
	1.3.2. Objetivos Específicos.....	14
1.4.	Hipótesis de la Investigación.....	15
	1.4.1. Hipótesis General.....	15
	1.4.2. Hipótesis Secundarias.....	15
1.5.	Justificación e Importancia de la Investigación.....	15
	1.5.1. Justificación.....	15
	1.5.2. Importancia.....	16

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

2.1	Antecedentes de la Investigación.....	19
	2.1.1 Antecedentes Internacionales.....	19
	2.1.2 Antecedentes Nacionales.....	21
2.2	Bases Teóricas.....	23
	2.2.1 Adolescencia.....	23
	2.2.2 Cambios fisiológicos.....	24
	2.2.3 Maduración Sexual.....	24
	2.2.4 Efectos a Corto plazo de un crecimiento inapropiado durante La adolescencia.....	25
	2.2.5 Hábitos Alimentarios.....	26
	2.2.6 Requerimiento Nutricional.....	28
	2.2.7 Valoración Nutricional.....	29
	2.2.8 Requerimiento de otros Nutrientes.....	29
	2.2.9 Pautas Nutricionales de la FAO/OMS.....	31
	2.2.10 Valoración Antropométrica.....	31
2.3	Definición de Términos Básicos.....	32

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1	Diseño de Investigación.....	35
	3.1.1 Tipo de Investigación.....	35
	3.1.2 Método.....	35
3.2	Población y Muestreo de la Investigación.....	35
	3.2.1 Población.....	35
	3.2.2 Muestra.....	35
3.3	Variables e Indicadores.....	35
3.4	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	36

3.4.1 Técnicas.....	36
3.4.2 Instrumentos.....	37

## **CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

4.1 Resultados.....	38
4.2 Discusión.....	52
4.3 Conclusiones.....	57
4.4 Recomendaciones.....	58
4.5 Referencias bibliográficas.....	59



## ANEXOS

Anexo N°1	Clasificación de la Valoración Nutricional en Adolescente IMC/ Edad.....	61
Anexo N°2	Clasificación de la Valoración Nutricional en Adolescente Talla/ Edad.....	61
Anexo N°3	Cuestionario sobre Hábitos Alimentarios.....	63
Anexo N°4	Solicitud de Permiso a la Institución Educativa.....	68
Anexo N° 5	Validación de Cuestionario.....	69
Anexo N°5	Matriz de Consistencia.....	72

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Distribución porcentual Hábito Alimentario en los Estudiantes.....	38
Tabla N° 2	Relación entre Hábitos Alimentarios e IMC.....	49
Tabla N° 3	Prueba Chi-Cuadrado Hábitos Alimentarios.....	50
Tabla N ° 4	Distribución Porcentual Relación entre Hábitos Alimentarios e índice de masa corporal índice de masa Corporal.....	51

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1	Distribución porcentual de Hábitos Alimentarios.....	39
Gráfico N°2	Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de carne.....	39
Gráfico N°3	Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de pescado.....	40
Gráfico N°4	Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de lácteos (leche, queso y yogurt).....	41
Gráfico N°5	Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de verduras.....	41
Gráfico N°6	Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de frutas.....	42
Gráfico N°7	Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de comida chatarra.....	43
Gráfico N°8	Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de agua.....	43
Gráfico N°9	Frecuencia de Consumo de alimentos por género.....	44
Gráfico N°10	Costumbres y Hábitos Alimentarios en los Estudiantes adolescente.....	46
Gráfica N°11	Diagnóstico Nutricional según IMC/ Edad.....	47
Gráfico N°12	Diagnóstico Nutricional Según Talla / Edad.....	48
Gráfico N°13	Diagnóstico Nutricional talla / edad hombre y mujeres.....	48

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años se han producido importantes cambios demográficos, sociales y económicos los que han contribuido a modificar las estructuras de la mortalidad y morbilidad de nuestro país. Estos cambios han favorecido una mayor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, y de alto costo social y familiar. Destacando entre ellas la Obesidad, Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial, Dislipidemias entre otras.

La alimentación y la nutrición en las diferentes etapas de la vida son importantes ya que el organismo necesita de nutrientes específicos en cada etapa. Los requerimientos nutricionales durante los años de crecimiento y desarrollo, revisten especial importancia, porque tienen que cubrir las crecientes necesidades energéticas, de proteínas, vitaminas y minerales, del organismo. La alimentación a partir del primer año de vida hasta la etapa adulta debe cumplir tres objetivos: crecimiento y desarrollo óptimos, evitando carencias nutritivas; prevenir patologías crónicas relacionadas con la alimentación y promover la adquisición de correctos hábitos alimentarios. El valor energético total establece unas necesidades energéticas o calóricas que varían en función de la edad, sexo, y actividad física.

El periodo de la adolescencia no solo es una época de intensos cambios físicos, sino también de desarrollo psicológico, conductual y emocional, todos los cuales pueden verse afectados por las presiones y las expectativas sociales y culturales que acompañan la transición a la edad adulta. <sup>(18)</sup>

La presente investigación tiene como objetivo conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes adolescentes, y qué relación hay con su estado nutricional, ya que en el Perú hay problemas nutricionales muchas veces causados por inadecuados hábitos alimentarios, por la falta de información de una alimentación equilibrada o simplemente el desinterés de la población.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Descripción de la Realidad Problemática

La infancia es una etapa fundamental en la adquisición y desarrollo de hábitos y pautas alimentarias que condicionan el estado nutricional en etapas posteriores de la vida. Si estos hábitos son adecuados, contribuirán a garantizar la salud en la edad adulta. <sup>(1)</sup>

En un principio, la familia desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño, sin embargo, al alcanzar la adolescencia, el papel de la familia pierde relevancia y el grupo de amigos y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta del joven adolescente. Esta etapa es, por tanto, especialmente vulnerable a la influencia de ciertos patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación y como consecuencia de ello a la aparición de deficiencias nutricionales. <sup>(1)</sup>

La adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia. <sup>(2)</sup>

La malnutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. La desnutrición contribuye a cerca de un tercio de todas las muertes infantiles. Las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad en todo el mundo están asociadas a un aumento en las

enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Estas enfermedades están afectando con cifras crecientes a las personas pobres y las más vulnerables.<sup>(3)</sup>

La adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar.<sup>(4)</sup>

Merece especial mención también la preocupación que tienen las y los adolescentes por su imagen corporal y que condiciona a llevar a cabo dietas restrictivas para acercarse a un ideal de belleza, influenciados por los modelos sociales del momento y que pueden dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria; por eso es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo que hábitos alimentarios y de vida adecuados. Los adolescente tienen necesidades nutritivas marcadas por procesos de maduración sexual, aumento de talla y peso, aumento de masa corporal y aumento de masa ósea, por lo que requiere mayor cantidad de energía y nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en forma equilibrada o balanceada.<sup>(4)</sup>

El Ministerio de Salud advirtió hoy que existe una elevada prevalencia de consumo de comidas “chatarra” o fast food en la población peruana, especialmente en Lima Metropolitana (66%), y señaló que se están observando muchos casos en los que la gente sube de peso no por comer en exceso sino por alimentarse inadecuadamente.<sup>(5)</sup>

Los resultados de la última Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (Endes), realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática

(INEI) en 2016, revelan que el 35,5% de los peruanos mayores de 15 años tienen sobrepeso. En el caso de la obesidad, el indicador llega hasta el 18,3%. Ambos problemas también tienen una creciente incidencia entre los niños. Entre 2008 y 2014, el sobrepeso y la obesidad se incrementaron en 66% en niños y niñas de cinco a nueve años de edad, de acuerdo con los datos del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (Cenan) del Instituto Nacional de Salud. <sup>(6)</sup>

Entre 2007 y 2014, en adolescentes de 10 a 19 años, el sobrepeso pasó de 12,9% a 18,5%. En el caso de la obesidad, la incidencia era de 4,9%, pero se elevó hasta 7,5%. El incremento general en este grupo poblacional fue de 46% en solo siete años. “El sobrepeso y la obesidad ya son un problema de salud pública. En el país no se ha terminado de vencer los problemas de malnutrición por defecto, como la desnutrición, y ya estamos con los problemas de malnutrición por exceso”. <sup>(6)</sup>

La obesidad y el sobrepeso pueden aumentar la prevalencia de diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Las cifras son muy altas, sin duda se trata de un problema de salud pública”. Los expertos consultados aseguran que la alimentación no saludable y la falta de actividad física son las causas principales del sobrepeso y la obesidad. En relación con el primer punto, un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestra que el consumo de bebidas y alimentos ultra procesados en el Perú creció en 107% entre los años 2000 y 2013. <sup>(6)</sup>

## **1.2 Formulación del Problema**

### **1.2.1 Problema General**

¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y su estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Prialé del Callao?

## **1.3 Objetivos de la Investigación**

### **1.3.1 Objetivo General:**

Evaluar la relación de hábitos Alimentarios, y su Estado Nutricional en Adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Prialé – Callao.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Identificar los Hábitos Alimentarios de Adolescentes que concurren a la Institución Educativa Ramiro Prialé – Callao.
- Determinar su estado nutricional según el Índice de Masa Corporal en adolescentes evaluados que concurren a la Institución Educativa Ramiro Prialé – callao.

## **1.4 Hipótesis de la Investigación**

### **1.4.1 Hipótesis General**

Los Hábitos Alimentarios influyen sobre el estado nutricional de los adolescentes evaluados que concurren a la Institución Educativa Ramiro Prialé Prialé– Callao.



#### **1.4.2 Hipótesis Secundarias**

- Los hábitos alimentarios sería inadecuados en los estudiantes evaluados.
- La evaluación antropométrica determinaría la malnutrición en los estudiantes evaluados.

### **1.5 Justificación e Importancia de la Investigación**

#### **1.5.1 Justificación**

Tener o cambiar hábitos alimentarios inadecuados no siempre resulta fácil, ya que nuestras costumbres con la que crecemos, la sociedad y nuestro entorno publicitario muchas veces no nos beneficia a que podamos llevar una alimentación correcta. Pero sin duda podemos decir que los beneficios de alimentarnos de forma adecuada son muchos y si es posible notarlos en el desarrollo de nuestra actividad diaria.

El presente estudio tiene como finalidad brindar información actualizada, que permitan conocer las posibles conductas alimentarias inadecuadas en estudiantes adolescentes , que por estar en una etapa de formación y afianzamiento de hábitos, está a tiempo de prevenir enfermedades crónicas y conseguir que alcancen un óptimo estado de salud.

En el proceso de nuestras vidas en el cual nos vamos haciendo mayores, adquiriendo conocimientos y muy pocas veces somos conscientes de la importancia que requiere una alimentación equilibrada para nuestras vidas , pero según estudios del Centro de Nutrición Infantil llevado a cabo en escolares entre 13 y 15 años de edad la falta de conocimiento sobre criterios básicos de alimentación y planificación de dietas en estos adolescentes, no

es muy claro ya la mayoría de los adolescentes ni lleva, ni sabe llevar una dieta saludable Los datos que revelan es que el 23 % se alimenta con una dieta pobre en nutrientes, el 74% lleva una dieta saludable.

Es por eso que el proyecto es una herramienta importante para conocer cuáles son los hábitos alimentarios que tienen los adolescentes y su relación nutricional, estos nos permite conocer la realidad que enfrentamos al término de la etapa escolar y mucha veces muy deficientes y sin saber los riesgo que podemos adquirir en nuestra etapa adulta.

Los hábitos en relación a su dieta y al ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores. Debemos saber que en las distintas etapas de la vida se requieren nutrientes diferentes.

### **1.5. 2 Importancia**

La importancia que se asignó a este proyecto de investigación, a la que se considera fundamental ya que la adolescencia es una etapa difícil, pasan por diferentes procesos tanto social, psicológico, emocional como también fisiológica; las necesidades nutricionales de los jóvenes se ven marcadas por el crecimiento que se da en la pubertad, que no es igual en todos los adolescentes.

En esta época de la vida, existe el riesgo que presenten problemas diversos de salud, la población come menos de lo recomendado o incurre en abusos, caso expreso la comida chatarra que en lugar de generar nutrientes y una alimentación balanceada, lo único que está provocando es sobrepeso, obesidad y evidentemente con ello devienen muchas

enfermedades no transmisibles de origen nutricional y la calidad de vida en la etapa de vida Joven y Adulta.

Es necesaria la educación de la población en lo que respecta a nutrición balanceada. Pero está visto y probado que por distintas razones, entre las que se cuentan el escaso conocimiento, la falta de tiempo o simplemente el desinterés, en muchos hogares no se habla de la cultura alimentaria.

Los peruanos deberían tener los conceptos básicos de cómo debe estar conformado un plato balanceado. Una vez logrado un nivel adecuado de información es más simple que cada persona pueda idear una dieta balanceada a partir de las posibilidades económicas que posee. Especialmente en un país agricultor como el nuestro, donde los productos agrícolas se pueden conseguir relativamente baratos, el mantener una dieta apropiada no debería ser una tarea difícil cuando se tiene la educación adecuada.

Esta situación motiva la necesidad de relacionar los hábitos alimentarios y sus estado nutricional que tienen los estudiantes adolescentes que concurren a la Institución Educativa del distrito del Callao.

## CAPITULO II MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la Investigación.

#### 2.1.1 Antecedentes Internacionales

Faustino Cervera Burriel<sup>1</sup>, Ramón. **Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. 2013.**

Este estudio tiene como objetivo Caracterizar los hábitos alimentarios en una población de estudiantes universitarios y evaluar la calidad de su dieta. Es un estudio transversal de una muestra de 80 estudiantes universitarios. Los datos se recogieron mediante 9 recordatorios de 24 horas, han sido usados como indicadores de la calidad de la dieta. Este estudio concluye que la dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica. La contribución de los macronutrientes a la energía total diaria la definen como hiper proteica (17%), pobre en hidratos de carbono, alrededor del 40%, casi duplica las recomendaciones de azúcares simples y es alta en grasa saturada y colesterol. La principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el grupo del pescado sólo representa el 3,1%. La ingesta de cárnicos y lácteos supera ampliamente a la de poblaciones universitarias en otros países mediterráneos europeos, llegando a concluir que 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de “necesidad de cambios en la dieta” hacia patrones más saludables. La adherencia a la dieta mediterránea fue sólo del 53%. <sup>(7)</sup>

Realizado por Silvia Raquel Pagani. **Hábitos Alimentarios de Estudiantes de Secundaria de la Ciudad San Lorenzo. 2008.**

El estudio da a conocer la alimentación actual de los adolescentes de 14 a 16 años que concurren a un colegio público y privado de la ciudad de San Lorenzo. Con una muestra de 212 alumnos, se utilizó un cuestionario de preguntas cerradas. Teniendo como resultado el 55% de los alumnos entrevistados omiten al menos una comida. El 99.5 % realiza sus comidas en la casa. El 77 % realiza indicaron comer habitualmente alimentos horneados. Existe un alto consumo de carnes (100 %) fiambres y embutidos (98%) lácteos y derivados (95.5%) cereales (98.5%) azúcar y edulcorante (96%) grasa y aceites (80.8) frutas (89.9) verduras (83.8%) y en menor proporción legumbres (53%). Llegando a la conclusión que los hábitos alimentarios ingeridos no difieren significativamente entre alumnos del colegio público y del privado. Los adolescentes manifiestan no cumplir con las cuatro comidas principales. <sup>(8)</sup>

Castañeda-Sánchez, Rocha- Díaz, Ramos. **Evaluación de los Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en adolescentes de Sonora, México.2008.**

Tiene como objetivo: Evaluar los hábitos alimenticios del adolescente y su relación con el estado nutricional. Material y métodos: Se realizó un estudio transversal en estudiantes de secundaria en Ciudad Obregón Sonora, (México) elegidos de manera probabilística estratificada; el cuestionario aplicado incluía los ocho grupos de alimentos y fue validado por expertos, con una confiabilidad de 0.65. Variables: edad, sexo, hábitos alimenticios, peso, talla, índice de masa corporal y estado nutricional. Análisis de datos: estadística descriptiva y coeficiente

de Spearman. Resultados: Se entrevistaron 69 adolescentes entre 12 y 16 años de edad, 59 % mujeres; los hábitos alimenticios de acuerdo a la evaluación de la encuesta fueron de buenos a regulares en el 49.3 %. El estado nutricional resultó normal en 34 pacientes, con una diferencia no significativa ( $p = .814$ ). El 52 % refirió hacer tres comidas al día, mientras que el 13% realizaba más de tres comidas. Los alimentos más consumidos diariamente fueron, en el 73.9% los cereales, 43.5% la leche y sus derivados y 46.4% los azúcares. Conclusiones: Estos resultados demuestran que los hábitos alimenticios no están relacionados estadísticamente con el estado nutricional; sin embargo, clínicamente se observó que cuando los hábitos son deficientes el adolescente presenta desnutrición, sobrepeso u obesidad. <sup>(9)</sup>

#### 2.1.2 Antecedentes Nacionales

Rosa Angela Ferro Morales, Vanesa Jhoco Maguiña Cacha. **Relacionar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública. 2012.** Este estudio tiene el objetivo relacionar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal. Es un estudio descriptivo de con 320 estudiantes varones y mujeres de pregrado de las 6 áreas. Se aplicó un cuestionario de hábitos alimentarios y medición antropométrica. Como resultados se obtuvo 78.1 % ( $n=250$ ) de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios adecuados. El 62 % tuvieron IMC normal, el 31 % sobrepeso, 4 % obesidad y el 3 % delgadez. Los hábitos alimentarios adecuados sobresalientes en los estudiantes fueron el consumo de comidas de 3 a 5 veces por día, el consumo diario del desayuno, almuerzo

y cena, el horario de desayuno y almuerzo, el lugar de consumo de comidas principales, consumo del almuerzo y cena en compañía, frecuencia de consumo de comida criolla, pescado, pollo, huevo, menestras y bebidas durante el día; mientras que los hábitos alimentarios inadecuados sobresalientes fueron el consumo del desayuno a solas, frecuencia de consumo de snack en el refrigerio, horario de la cena, frecuencia de consumo de leche, queso, verduras y sal. La relación entre hábitos alimentarios e IMC fue no significativa ( $p=0.185$ ). Conclusión: No se halló relación entre hábitos alimentarios e IMC en el total de estudiantes participantes de la UNMSM. <sup>(10)</sup>

Marín-Zegarra Karen<sup>1</sup>, Olivares-Atahualpa Suzeth<sup>1</sup>, Solano-Ysidro Paula<sup>1</sup>, Musayón-Oblitas Yesenia.

**Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundario de un colegio nacional. 2011** Este estudio tiene como objetivo determinar el estado nutricional y los hábitos alimentarios en alumnos de nivel secundario de una institución educativa nacional del distrito de Independencia en Lima. Es un estudio de tipo descriptivo y de corte transversal, la población estuvo constituida por 525 alumnos, entre 10 a 19 años de edad, de ambos sexos. El estado nutricional se evaluó a través del índice de masa corporal (IMC). Los hábitos alimentarios se evaluaron utilizando una encuesta, se diseñó como instrumento un cuestionario de 30 preguntas de respuesta cerrada y de opción múltiple. Los resultados obtenidos fue: el 71% presentó un estado normal, 16% sobrepeso, 11% obesidad y el 1,7% adelgazado. Con respecto a los hábitos alimentarios el 53% tiene hábito regular, el 25% hábito bueno y el 22% hábito deficiente. El cual llega a la conclusión que el mayor porcentaje de alumnos

presentaron estado nutricional normal y hábitos alimentarios que fueron de regular a bueno; se encontró asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios. <sup>(11)</sup>

## **2. Bases Teóricas**

### **2.2.1 Adolescencia.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. En cada una de las etapas se presentan cambios tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), cambios estructurales anatómicos y modificación en el perfil psicológico y de la personalidad; Sin embargo la condición de la adolescencia no es uniforme y varía de acuerdo a las características individuales y de grupo. <sup>(12)</sup>

### **2.2.2 Cambio físico en la adolescencia**

Los cambios físicos de la pubertad, sin exceptuar la maduración sexual y el crecimiento acelerado, son iniciados por una mayor producción de hormonas activadoras de la glándula pituitaria anterior, situada inmediatamente debajo de la base del encéfalo. La señal para este incremento de la producción hormonal, a su vez, proviene del hipotálamo, parte importante y compleja del encéfalo, pero sólo después de que el hipotálamo ha



madurado lo suficiente, lo cual puede ocurrir a edades distintas en diferentes individuos.

Una de las cosas que probablemente habrán de preocupar tanto a los adolescentes como a sus padres es la de la estatura final. En vista de los persistentes estereotipos masculino y femenino, esto habrá de ocurrirles especialmente a los chicos que son cortos de estatura y a las chicas que tienen miedo de llegar a ser demasiado altas. <sup>(13)</sup>

### 2.2.3 Maduración sexual

Tanto en estatura como en peso, hay notables diferencias individuales por lo que toca a la edad en que comienza la pubertad. Aun cuando hay alguna variación dentro de las series del desarrollo por ejemplo, los senos pueden desarrollarse en las chicas antes o después de la aparición del pelo pubiano, el desarrollo físico durante la pubertad y la adolescencia sigue por lo general una progresión bastante ordenada. <sup>(13)</sup>

### 2.2.4 Efecto a corto y largo plazo de un crecimiento inapropiado durante la adolescencia.

Una nutrición deficiente durante la adolescencia y los primeros años de la edad adulta no solo implica una menor calidad de vida y mayores riesgos de salud y morbilidad para las adolescentes y las mujeres jóvenes en sí mismas, tanto a corto como a largo plazo, sino que guarda relación directa con la salud y la nutrición de sus futuros hijos, así como su capacidad para atenderlos y nutrirlos adecuadamente. Los adultos de talla baja tienen una menor productividad económica; en las mujeres, la delgadez o un índice de masa corporal materno bajo se ha relacionado con

retraso del crecimiento intrauterino, la principal causa de peso bajo al nacer en los países en desarrollo y una causa preponderante de morbilidad y mortalidad neonatales y de retraso del crecimiento en la etapa preescolar. <sup>(14)</sup>

### 2.2.5 Hábitos Alimentarios

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. <sup>(15)</sup>

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes. Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos. <sup>(15)</sup>

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos , la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran. <sup>(14)</sup> Por su parte, la publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad , y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos .<sup>(15)</sup>

En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable , e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.<sup>(16)</sup>

En la adolescencia se afianzan los hábitos alimentarios adquiridos desde la niñez. Existe una necesidad de reafirmar la propia identidad, aunque sea a costa de rechazar la alimentación familiar y elegir otros tipo de alimentación, la que en caso de no ser adecuadas, pueden dar lugar a numerosos y frecuentes errores alimentarios. A partir de todo lo expuesto, se puede afirmar que existe una tendencia natural de la población joven a no considerar una alimentación inadecuada como factor de riesgo para su salud, con el agravante que dicha tendencia se prolongue a edades más avanzadas, donde los hábitos adquiridos se conviertan en rutina .<sup>(16)</sup>

#### 2.2.6 Requerimientos Nutricionales.

En la adolescencia, las necesidades nutricionales son más elevadas que en la infancia debido al empuje del crecimiento, la maduración sexual, los cambios en la composición corporal, la mineralización esquelética y la variación de la actividad física. Esta última no necesariamente aumenta, pero las necesidades calóricas totales sí, debido al mayor tamaño corporal. A diferencia de los niños, las necesidades nutricionales de los adolescentes difieren entre los varones y las mujeres, y estas diferencias según el sexo perduran hasta la adultez. <sup>(15)</sup>

Las razones incluyen la maduración más temprana de las mujeres, la considerable variabilidad de la edad de aparición de la pubertad, y las variaciones respecto de los requerimientos nutricionales. <sup>(17)</sup>

Se necesitan aportes mayores de proteínas, energía, calcio, hierro y zinc, en el adolescente y además, las necesidades nutricionales aumentan durante el embarazo, muchas enfermedades crónicas, actividad física intensa y en los

trastornos de la alimentación como anorexia nerviosa y bulimia pueden tener efectos notables sobre el estado nutricional y la maduración.<sup>(17)</sup>

### 2.2.7 Requerimientos energéticos

Los requerimientos energéticos aumentan durante la adolescencia en los hombres y tienden a mantenerse o a disminuir en el sexo femenino, variando, además, con la actividad física. Este factor, aunque siempre presente, adquiere mayor relevancia en la adolescencia por la gran dispersión observada en cuanto a nivel de actividad, que va desde el sedentarismo hasta la práctica de deportes competitivos. Para obtener una mejor aproximación a los requerimientos individuales de energía, puede estimarse el gasto energético de reposo (GER), mediante ecuaciones recomendadas por la OMS para el sexo y el rango de edad correspondiente.<sup>(18)</sup>

Las ecuaciones aplicables a población de 10 a 18 años son las siguientes:

- Hombres:  $GER \text{ (kcal /día)} = (17,5 \times \text{peso en kg}) + 651.$
- Mujeres:  $GER \text{ (kcal /día)} = (12,2 \times \text{peso en kg}) + 746$

Para calcular el requerimiento energético diario se multiplica el resultado obtenido por el factor de actividad, que varía desde 1,3 para vida muy sedentaria, 1,5 para actividad liviana, 1,6 para actividad moderada y 1,8 a 2,0 para actividad intensa.<sup>(18)</sup>

### 2.2.8 Requerimientos de otros nutrientes

Además de las proteínas, los nutrientes claves para el crecimiento son:

- **Hierro:** Existe un aumento de los requerimientos de hierro en ambos sexos durante la adolescencia. En los hombres, esto se debe al aumento de la masa magra y del volumen sanguíneo y en las mujeres a las pérdidas menstruales. Numerosos estudios demuestran que las ingestas medias de Fe, en general, no cubren los niveles recomendados, especialmente, en mujeres. Esto refleja un consumo insuficiente de alimentos ricos en Fe, por razones de hábitos, desagrado, o bien, por tratarse de requerimientos difíciles de cubrir. Los alimentos con un alto contenido de hierro HEM son las carnes, las aves, los pescados, pero los cereales fortificados y, en menor medida, algunos vegetales y legumbres, son fuentes no HEM, con baja disponibilidad. <sup>(18)</sup>
- **Calcio:** Los requerimientos de calcio aumentan a 1200 mg/día por el crecimiento óseo y muscular. La adolescencia es un período crítico en la formación de la masa ósea bajo la influencia de las hormonas sexuales. La densidad mineral ósea tiene un incremento importante alrededor de los 20 años y una baja densidad ósea, en ese momento, se relaciona con riesgo de osteoporosis en la adultez, especialmente en mujeres. <sup>(18)</sup>
- **Zinc:** Los requerimientos diarios aumentan de 10 a 15 mg durante la adolescencia. El Zinc es necesario para una maduración sexual adecuada. Los alimentos ricos en Zinc incluyen las carnes, el pescado los huevos y la leche. <sup>(18)</sup>

### 2.2.9 Pautas Nutricionales de la FAO / OMS

Asegurar el consumo de carbohidratos a un mínimo del 55 % del aporte energético total, del cual los azúcares simples no debe sobrepasar el 10 % de aporte energético total. Se recomienda el consumo habitual de verduras, hortalizas, frutas, legumbres y cereales completos y reducir la ingesta de azúcares de adición y el de los alimentos que lo contengan.<sup>(19)</sup>

Disminuir el consumo de grasa. Estas no deben representar más del 30 % del aporte calórico total, partiendo del supuesto de que la energía aportada por los nutrientes calóricos constituye el 100%, también se recomienda que el porcentaje de energía aportado por los ácidos grasos saturados no supere el 10 % y que el de los ácidos grasos polinsaturados se sitúe entre el 3 y 7 % el colesterol no debe sobrepasar los 300 mg/ día.<sup>(19)</sup>

El aporte de caloría en forma de proteína se limita al 15%. Esto representa la ingesta aproximada de 0.8% g/ kg de peso corporal, siempre que la energía ingerida sea suficiente para cubrir el consumo de carne roja sustituyéndola por el pescado y carne de ave.<sup>(19)</sup>

La ingesta de fibra alimentaria total debe ser 27 a 40 g día.<sup>(19)</sup> La cantidad de calorías ingeridas permita el mantenimiento de un peso corporal adecuado y además, cubra las necesidades propias de cada una de las edades y de los estadios fisiológicos de los individuos.<sup>(19)</sup>

### 2.2.10 Valoración Antropométrica

La apreciación cuantitativa de estos cambios se puede apreciar por diferentes métodos; 4 con frecuencia ha sido valorada por el método

antropométrico, el cual aporta considerable información sobre el estado nutricional individual <sup>(19)</sup>

### 2.3 Definición de Términos Básicos

- **Alimento.**  
Es toda sustancia o producto que en su estado natural o elaborado presenta características que lo hacen apto y agradable al consumo humano para satisfacer el hambre. Los alimentos aportan energía y nutrientes que el organismo humano necesita para realizar sus diferentes funciones y mantener su salud. <sup>(20)</sup>
- **Alimentación.**  
Consiste en la ingestión de una serie de sustancias que tomamos del mundo exterior y que forman nuestra dieta. La alimentación es un acto voluntario y consciente que aprendemos a lo largo de nuestra vida <sup>(20)</sup>
- **Alimentación saludable.**  
Referida a la alimentación variada que aporta la energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana permitiéndole una mejor calidad de vida en todas las edades. <sup>(20)</sup>
- **Los nutrientes esenciales.**  
Son Proteínas, Carbohidratos, Lípidos, Vitaminas, Minerales, la fibra y el agua. La alimentación saludable previene de enfermedades como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos cánceres. <sup>(20)</sup>
- **Energía.**



Es el combustible que utiliza el organismo para desarrollar sus funciones vitales como mantener la temperatura corporal, la actividad metabólica, la actividad física, el crecimiento y la síntesis en las células del tejido. <sup>(20)</sup>

- Nutrición.

Es la ciencia que se ocupa de los alimentos y su relación con la salud. Es el conjunto de procesos mediante el cual el organismo recibe, procesa, absorbe y utiliza los alimentos para la producción de energía que permite el funcionamiento normal de los tejidos y órganos, el crecimiento y el mantenimiento general de la vida. <sup>(20)</sup>

- Macro nutrientes.

Son alimentos que están constituidos por elementos químicos orgánicos complejos y que el organismo requiere en mayor cantidad para su nutrición. Estos son los hidratos de carbono (formados por almidón, azúcares y fibra), las proteínas (formadas por cadenas de aminoácidos) y los lípidos (formados por ácidos grasos). <sup>(20)</sup>

- Micro nutriente.

Son alimentos constituidos por elementos químicos menos complejos y que el organismo necesita en pequeñas cantidades para su nutrición. Estos son: las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) e hidrosolubles (C y del Complejo B); y los minerales, que se dividen en macro elementos (Calcio, hierro, magnesio, yodo, fósforo, potasio) y los micro elementos (manganeso, cobre, zinc, cobalto y flúor). <sup>(20)</sup>

- Hábitos Alimentarios.

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. (21)

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Diseño de la Investigación**

##### **3.1.1 Tipo de Investigación**

Descriptivo Correlacional: porque se va a conocer los Hábitos Alimentarios en relación al estado nutricional de los estudiantes evaluados.

Transversal: Se captará la información y/o dato en un momento dado.

##### **3.1.2 Método**

Método Inductivo: es aquel método científico que obtiene conclusiones generales a partir de premisas.

#### **3.2 Población y Muestreo de la Investigación**

##### **3.2.1 Población**

La población de estudio está conformada por los estudiantes que cursan el último año de secundaria de la Institución Educativa Ramiro Prialé del distrito del Callao.

##### **3.2.2 Muestra**

La muestra es de 75 adolescentes del nivel secundario, los cuales serán seleccionados de acuerdo a las edades de 15 a 18 años que cursan el último año de secundaria.

### **3.3 Criterios de Inclusión y Exclusión**

#### **3.3.1 Criterios de Inclusión**

- Estudiantes con edades entre 16 y 18 años,
- Estudiantes que cursan el último año de secundaria.
- Estudiantes que quieran participar en el estudio.

#### **3.3.2 Criterios de Exclusión**

- Estudiantes que estén en el rango de edades menor a 15 y 19 años,
- Estudiantes que no cursan el último año de secundaria.
- Estudiantes que no quieren participar en el estudio.

### 3.4 Variables e Indicadores

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADOR
<b>Hábitos Alimentarios</b>	Conjuntos de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionado, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso.	Frecuencia de consumo de alimentos  ( Patrón de referencia OMS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adecuado</li> <li>• Inadecuado</li> </ul>
VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADOR
<b>Estado Nutricional</b>	Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes	IMC- EDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delgadez</li> <li>• Normal</li> <li>• Sobre peso</li> <li>• Obesidad</li> </ul>

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

#### **3.5.1 Técnica:**

- **Antropometría:** La antropometría es una técnica de medición, aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia.
- **Tallímetro portátil:**  
Se utilizó un tallímetro portátil de madera con 200 cm de longitud y precisión de 1mm, que cumple con las especificaciones técnicas del CENAN. Validado.
- **Balanza digital:**  
Peso: La medida se determinó, utilizando una báscula digital electrónica (modelo SECA ALPHA), (rango 0.1-150 kilogramos) de 100 gramos de precisión, con la persona descalza y con ropa de deporte (short y polo) y, colocada en el centro del plato horizontal de la balanza, en posición de pie.
- **Tablas de valoración nutricional de la OMS 2007:**  
Se utilizaran las Tablas de valoración Nutricional de la OMS para mujeres y hombres de rango de edades 5 a 19 años en percentiles, con la clasificación de IMC para la edad y talla para la edad

- Encuesta para determinar el consumo de alimentos  
Es una encuesta mediante sobre Hábitos Alimentarios que se emplea 20 preguntas con un puntaje de 1 cada ítems el cual tenemos dos indicadores Adecuado con un puntaje mayor 14 puntos, e Inadecuado con un puntaje menos 13 .

### **3.5.2 Instrumentos**

- Cuestionario sobre hábitos alimentarios :  
Para la obtención de datos respecto a los hábitos alimentarios se empleara un cuestionario de 20 preguntas validada por jurado de expertos a través del cual está conformada por los principales tiempos de comida (desayuno, almuerzo, cena); así mismo información que incluirán preguntas relacionadas a la frecuencia de consumo de comida. Con el objetivo de tener una visión global de los hábitos alimentarios en el grupo de estudiantes evaluados. (Anexo N°3).
- Tabla de Clasificación de Valoración en el Adolescente.  
Es un instrumento que permite determinar el IMC de la persona adolescente correspondiente a su edad; clasifica el estado nutricional en delgadez, normal, sobrepeso y obesidad. (Anexo N° 1)

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS Y RESULTADOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Luego de la aplicación del instrumento de medición a los adolescentes, los datos fueron procesados de forma manual mediante el sistema de paloteo a una tabla matriz, procediendo a describir analíticamente los resultados obtenidos en una prueba estadística utilizada.

### RESULTADOS

En relación a la edad de los adolescentes, tenemos que de un total de 75 (100%) adolescentes encuestadas, 34 (45.3%) se encuentra en la edad de 16 años, 30 (40 %) tienen 17 años, 11 (14.6 %) se encuentran en la edad 18 años de edad.

**Tabla N°1 Distribución porcentual Hábito Alimentario en los Estudiantes del quinto año de secundarias de la I.E. Ramiro Prialé – Callao.**

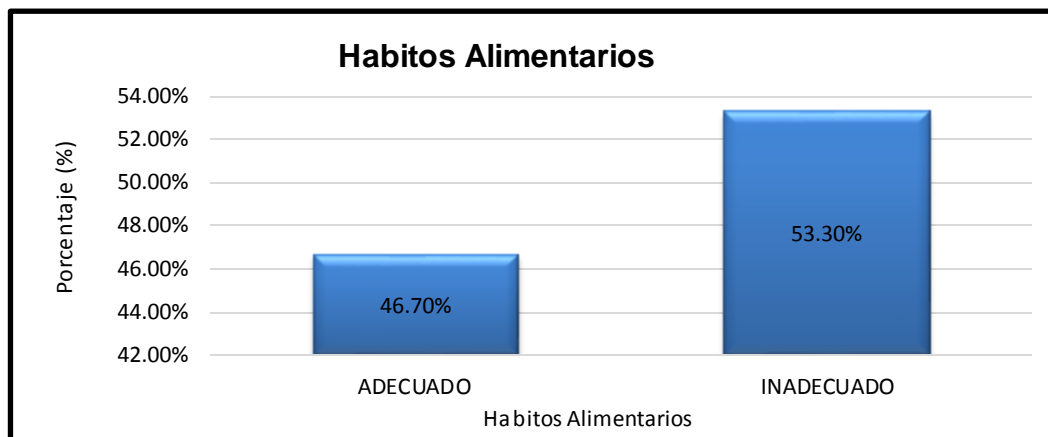
<b>CLASIFICACION</b>	<b>ENCUESTADOS</b>	<b>PORCENTUAL</b>
<b>ADECUADO</b>	35	46.70%
<b>INADECUADO</b>	40	53.30%
<b>TOTAL</b>	75	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla n°1 nos muestra que 53.3% (n=75) estudiantes adolescentes presentan hábitos alimentarios inadecuados y el 46.7% (n=75) presenta hábitos alimentarios adecuados.



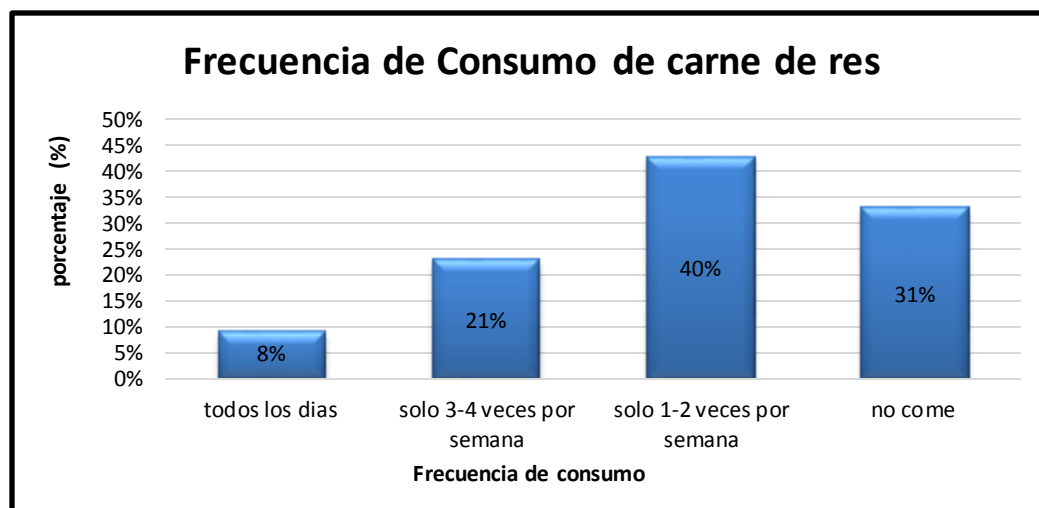
**Gráfico N 1° Distribución porcentual de Hábitos Alimentarios**



Fuente: Elaboración propia

En el Gráfico N° 1 se puede observar que los estudiantes adolescentes del quinto año de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé del Callao presentaron (53.3%) en hábitos alimentarios inadecuados y un (46.7 %) de estudiantes con hábitos alimentarios adecuado.

**Gráfico N°2 Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de carne de res**

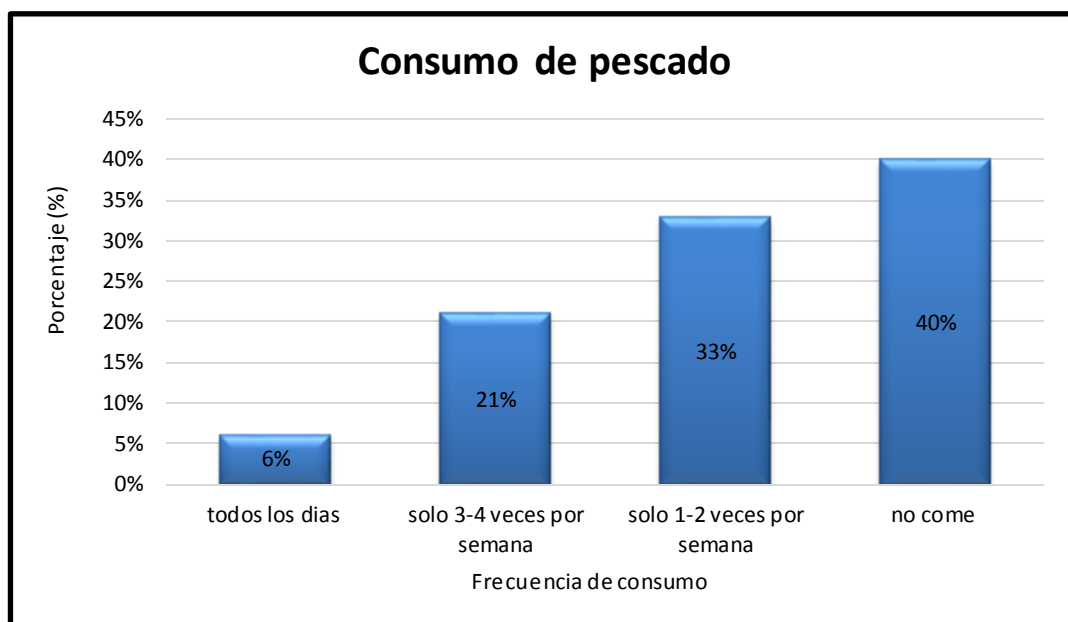


Fuente: Elaboración propia

En el Gráfico N° 2 se puede observar que 40 % los estudiantes adolescentes consumen carne ente 1 a 2 veces por semana, el 31 %

no consume, el 21 % solo consume 3 a 4 veces a la semana, y un 8% consumen carne todo los días.

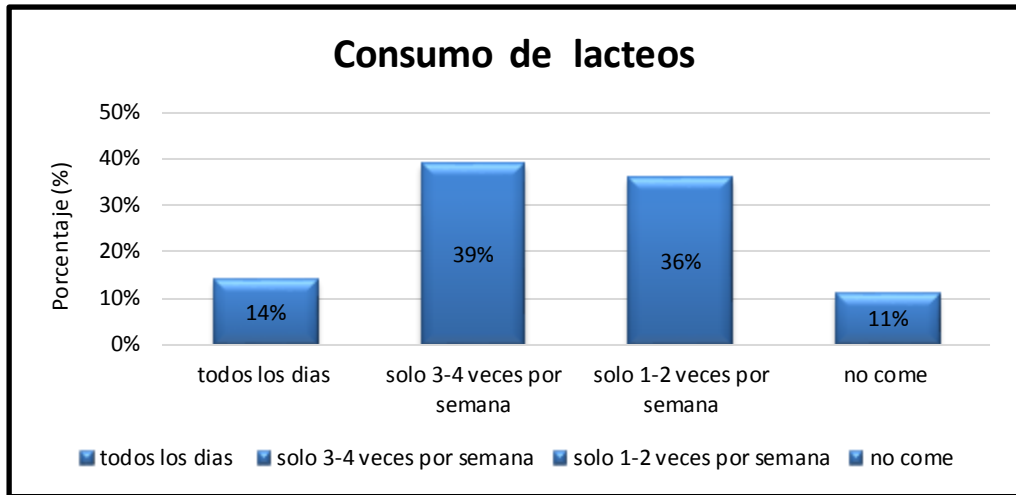
**Gráfico N°3 Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de pescado.**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico N°3, se observó que el 40 % no consume pescado en la semana, el 33 % consume pescado 1 a 2 veces por semana , el 21 % solo consumen de 3 a 4 veces por semana pescado, y el 6 % consume todo los días.

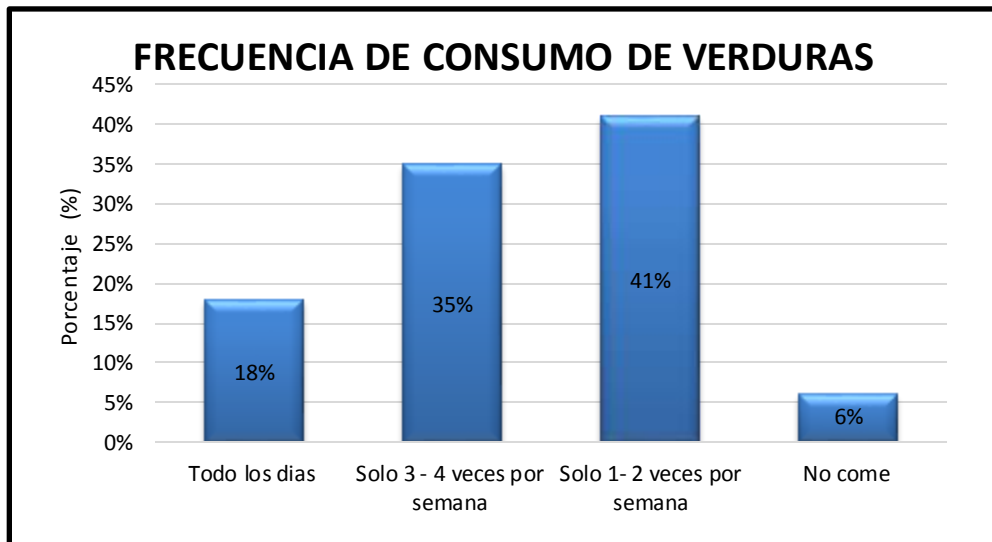
**Gráfico N° 4 Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de lácteos (leche, queso y yogurt).**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico N° 4 se observa que 39 % consume lácteos de 3 a 4 veces a la semana, el 36 % consume de 1 a 2 veces por semana, el 14 % consume todos los días, y el 11 % no consume lácteos.

### Gráficos N°5 Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de verduras

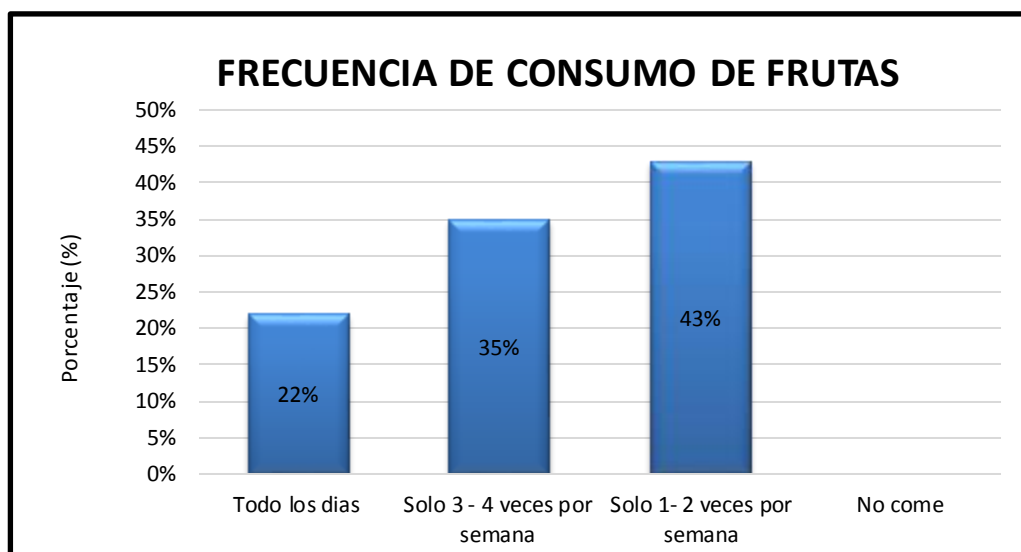


Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico N° 5 se observó el 41 % de los estudiantes adolescentes consumen verduras de 1 a 2 veces por semana, el 35 % consume de 3

a 4 veces por semana, el 18 % lo consumen todo los días y 6 % no lo consume.

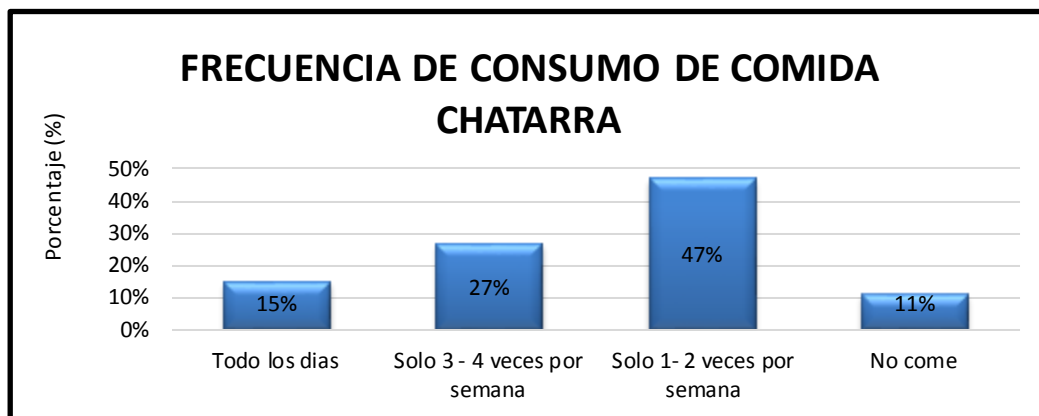
**Gráfico N° 6 Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de frutas**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico N° 6 Se observa que el 43 % de los estudiantes adolescentes consumen frutas de 1 a 2 veces por semana, el 35 % consumen de 3 a 4 veces por semana y un 22 % consume todo los días.

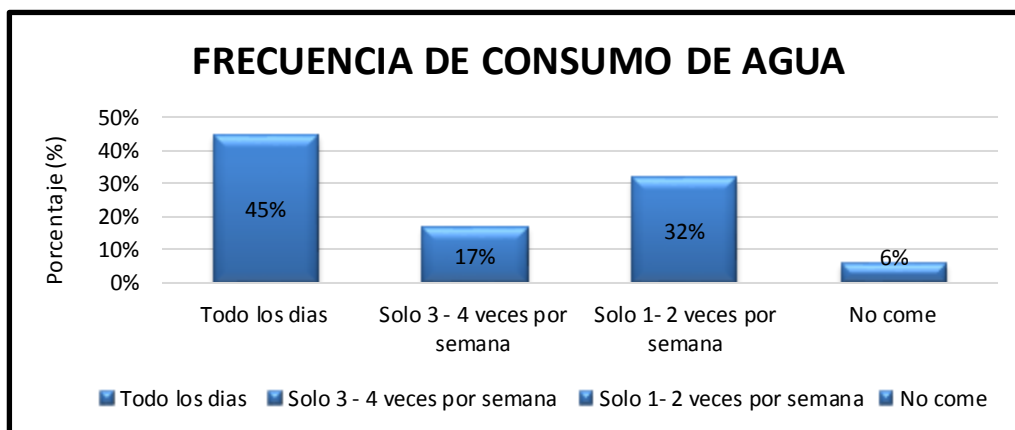
**Gráfico N° 7 Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de comida chatarra (Pizza, broster, pollo a la brasa, hamburguesas, choripán, salchipapa).**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico n° 7 se observa que el 47% de los estudiantes adolescentes consumen comida chatarra (Pizza, broster, pollo al brasa, hamburguesas, choripán, salchipapa. Entre 1 a 2 veces por semana, el 27 % consume entre 3ª 4 veces por semana, el 15 % lo consume todo los días y el 11% no consume comida chatarra.

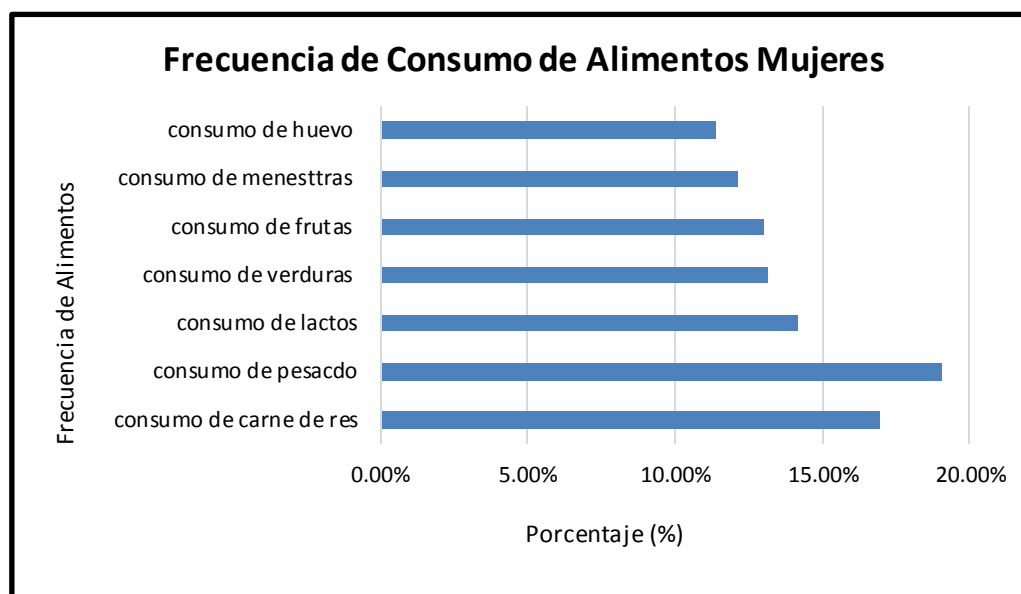
**Gráfico N° 8 Distribución porcentual de estudiantes según número de consumo de agua.**



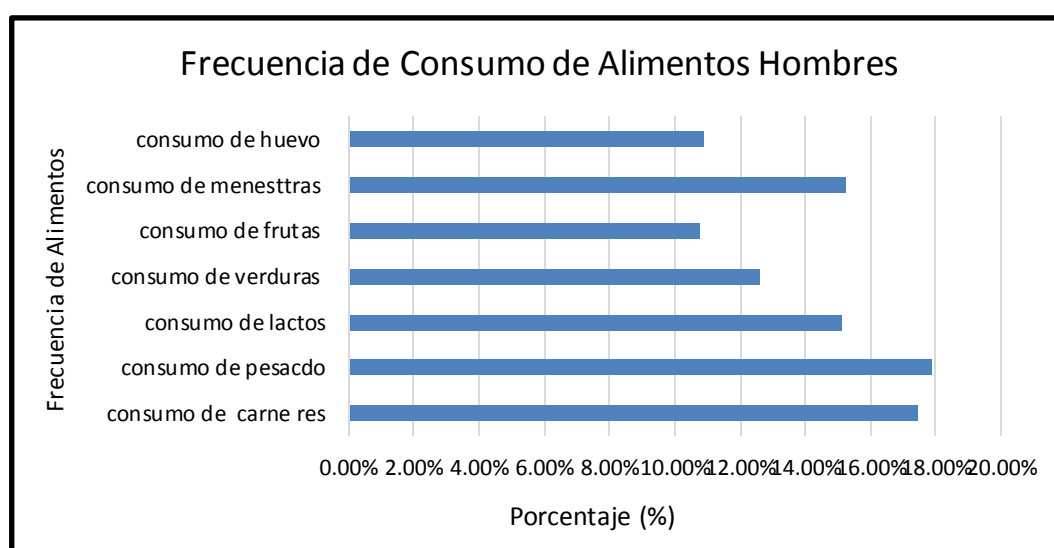
Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico N° 8 se observó que el 45 % de los estudiantes adolescentes beben agua todo los días, el 32 % solo lo consume entre 1 a 2 veces por semana, el 17 % lo consume 3 a 4 veces por semana y 6% no consume agua.

**Gráfico N° 9 Frecuencia de Consumo de alimentos por género (Mujer – hombre)**



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico N° 9 se observa que los hombres tienen un mayor porcentaje en el consumo de alimentos como pescado, lácteos, verduras, frutas, y huevo a diferencia de mujeres adolescentes que solo los alimentos como carnes y menestras predominar como un mayor consumo.

### Gráfico N° 10 Costumbres y Hábitos Alimentarios en los Estudiantes Adolescentes.

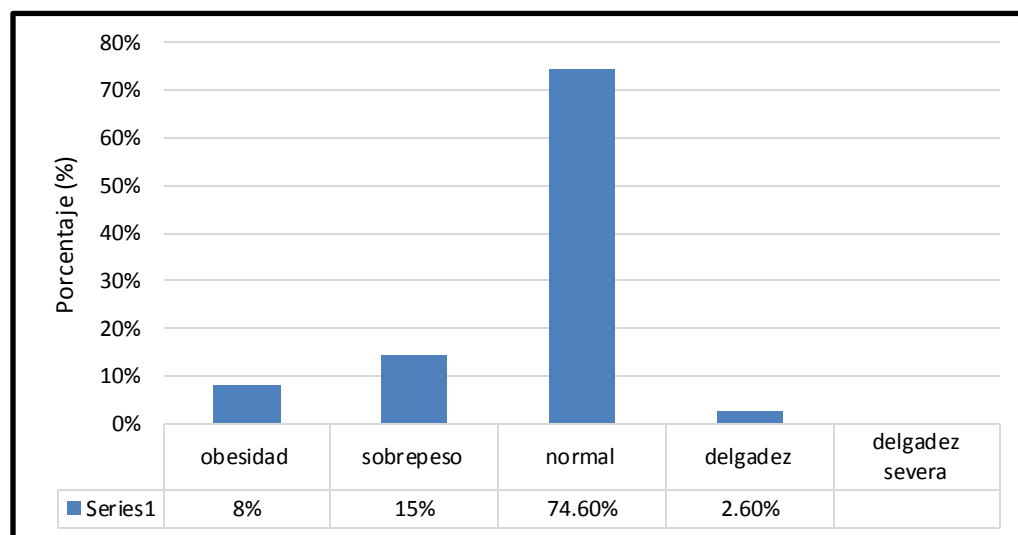
	2 comidas	3 comidas	4 comidas	5 comidas
<b>Cuántas comidas consumes en el día</b>	4	37	16	18
	5.30%	49.30%	21.30%	24%
	Quinoa-avena	leche - yogurt	te-infusiones -café	maca -soya
<b>Qué bebidas tomas en el desayuno</b>	32	19	17	7
	42.60%	25.30%	22.60%	9.30%
	kiosko del colegio	En casa	Puesto de venta desayunos	Tienda
<b>Dónde desayunas generalmente</b>		69	6	0
		92%	8%	
	kiosco	En casa	En restauaran	En el colegio
<b>En qué lugar almuerzas generalmente</b>	6	52	1	16
	8%	69.30%	1.4	21.3
	12-2 pm	2-4 pm	no almuerzo	
<b>En qué horario almuerzas</b>	53	16	6	
	70.60%	21.30%	6%	
	Agua	Frugos	Gaseosa	Zumos de frutas
<b>Con que bebida acompañas tus comidas</b>	17	27	21	10
	22.60%	35%	28%	13.40%
	3-4 V/S	1-2 V/S	DIARIO	NO Ceno
<b>Cuántas veces a la semana cenas</b>	32	5	27	11
	42.60%	6.60%	36%	14.60%
	1 cucharada	2 cucharaditas	3 a mas cucharaditas	no agrego azucar
<b>Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza</b>	9	18	45	3
	12%	24%	60%	4%
	3-4 V/S	1-2 V/S	DIARIO	NO TOMA
<b>cuántas veces por semana desayunas</b>	28	3	38	6
	37.30%	4%	50.60%	8%
	Con huevo	con palta -aceituna	mantequilla - mermelada	pan solo
<b>Con que acompañas el pan en tu desayuno</b>	25	19	29	2
	33.30%	25.30%	38.60%	2.60%

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico n° 10 se observa los hábitos y costumbres que tienen los estudiantes adolescentes en el cual el 49.3% consume un promedio de 3 comidas en el día. El 42.6% acostumbra a tomar quinua y maca en su desayuno, el 92% desayuna generalmente en casa, el 50.6% desayuna diariamente solo un 8% omite el desayuno, el 38.6% generalmente acompaña el pan en su desayuno con mantequilla y mermelada, el 69.3% almuerza en casa y un 21.3% almuerza en el colegio, el 70.6% generalmente almuerza en las 12:00 a 2:00 pm, el 42.6% generalmente cena entre 3 a 4 veces por semana y un 14.6% omite la cena.

#### 4.1.2 DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL SEGÚN IMC/EDAD Y TALLA / EDAD

Grafica N° 11. Diagnóstico Nutricional según IMC/ Edad.

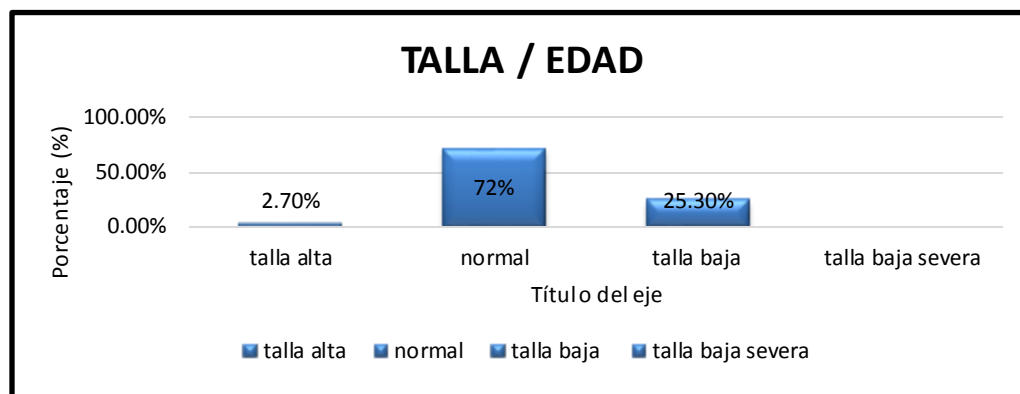


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico N° 11 Se halló que 74.6% de los estudiantes participantes de la Institución Educativa Ramiro Priale del Callao presentan un IMC normal, un 15% presentó un IMC de sobrepeso y un 8% presentó obesidad.



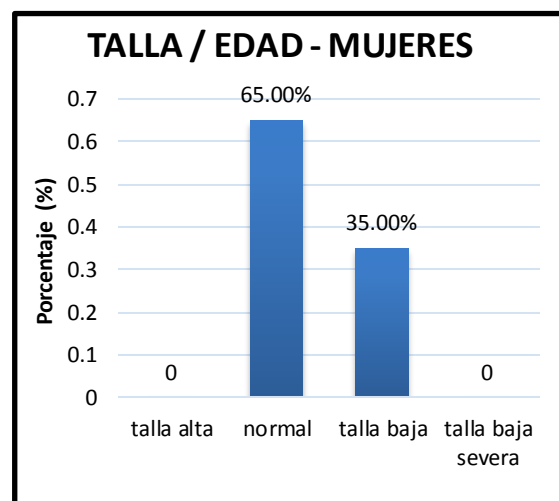
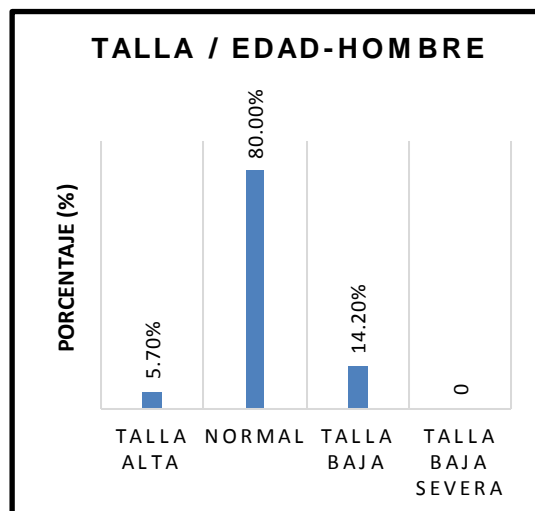
**Gráfico N° 12 Diagnóstico Nutricional Según Talla / Eda**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico N° 12 se observa que el 72 % de los estudiantes adolescentes presentan talla normal y un 25.3 % presenta talla baja

**GRÁFICO N° 13 Diagnóstico Nutricional talla / edad hombre y mujeres**



Fuente: Elaboración propia

En el grafico nº13 se observa que el 80 % en estudiantes varones presenta talla normal, un 14 % presenta talla baja y un 5.7 % presenta talla alta, a diferencia en adolescentes mujeres presentan un 65 % con talla normal, y un 35 % talla baja.

#### 4.1.3 Relación entre Hábitos Alimentarios e Índice de Masa Corporal en los Estudiantes Adolescentes.

Aunque se encontró un mayor porcentaje de estudiantes con hábitos inadecuados e IMC normal. Se demuestra lo siguiente:

Variable Independiente: Estado Nutricional

Variable Dependiente: Hábitos Alimentarios

- Ho: Hipótesis Nula = No existe relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios.
- Ha: Hipótesis Alternativa = Existe relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios

De acuerdo al valor Estadístico

- Si el valor  $p = (0.56) > 0.05$  se acepta Ho
- Si el valor  $p = < 0.05$ , se Acepta Ha.

Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa con un nivel de aceptabilidad del 93%

**Tabla N°2 Relación entre Hábitos Alimentarios e Índice De Masa Corporal en los Estudiantes Adolescentes.**

		hábitos alimentarios		total
		inadecuado	adecuado	
Estado Nutricional	Sobrepeso	11 64,7%	6 35.30%	17 100%
	Normal	28 50%	28 50%	56 100%
	Delgadez	1 50%	1 50%	2 100%
total		45 53.30%	35 46.70%	75 100%

Fuente: Elaboración propia

Los resultados observados en la tabla de contingencia anterior, se apoya también en la regla de decisión proporcionado por la prueba Chi-Cuadrado.

**Tabla N° 3 Prueba Chi-Cuadrado Hábitos Alimentarios**

Chi - cuadrado Test			
	Valor	Diferencia	sigma Asintótico Bilateral
Chi - cuadrado Pearson	1,142	2	0,56
Lineal de Ratio	1,156	2	560
asociación de lineal	991	1	319
Nº de participantes	75		

Fuente: Elaboración Propia

**Tabla N°4 Distribución Porcentual Relación entre Hábitos Alimentarios e índice de masa Corporal en los Estudiantes Adolescentes**

HABITOS ALIMENTARIOS	Estado Nutricional de los Adolescentes											
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		Delgadez Severa		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
ADECUADO	2	2.6	4	5.3	28	37.3	1	1.3	-	-	35	46.6
INADECUADO	-	-	11	14.6	28	37.3	1	1.3	-	-	40	53.4
TOTAL	2	2.6	15	19.9	56	74.6	2	2.6			46.6	100

Fuente: Elaboración Propia

Aun así no se halló relación entre las variables a nivel de todos los estudiantes participantes ( $p=0.5$ ); sin embargo tenemos un 14 % de estudiantes con sobrepeso que presenta hábitos alimentarios inadecuado.

## DISCUSIÓN

Según el objetivo general el cual pretende establecer si existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes adolescentes de Institución Educativa Ramiro Prialé del distrito del Callao. Se constrata con el estudio de Marín Zegarra (2011), Los resultados obtenidos fue: el 71% presentó un estado normal, 16% sobrepeso, 11% obesidad. Con respecto a los hábitos alimentarios el 53% tiene hábito regular, el 25% hábito bueno y el 22% hábito deficiente. Por lo tanto la investigación concluye El cual llega a la conclusión que el mayor porcentaje de alumnos presentaron estado nutricional normal y hábitos alimentarios que fueron de regular a bueno; se encontró asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios. Toda estas afirmaciones se constrata con los resultados obtenidos en la investigación donde se encontraron cierta relación con indicadores entre las variables del estudio.

En cuanto a su frecuencia de alimentos se halló que un 40 % consume carne de 1 a 2 veces por semana y casi un 30% no consume carne en la semana probablemente sea por el alto costo que se vende la carne en el mercado, siendo el pollo con mayor posibilidad de adquisición. Y el consumo de pescado es en menor proporción hallando un 40 % que no lo consumen, siendo un alimento muy importante brinda ácidos grasos omega 3 y con ellos sus diferentes metabolitos, que benefician el correcto funcionamiento del sistema nervioso y previenen enfermedades cardiovasculares con alto contenido nutricional.

Se observa que 39 % consume lácteos de 3 a 4 veces a la semana, el 36 % consume de 1 a 2 veces por semana, el 14 % consume todos los días, y el 11 % no consume lácteos, la frecuencia no es muy apropiada porque es muy bajo el porcentaje con que con el que los adolescentes consumen lácteos y derivados ,sin embargo como indica los estudios

es indispensable incentivar el consumo de estos alimentos por su alto contenido de calcio, el cual cumple un papel importante en la formación y fortalecimiento de los huesos, ayudando a prevenir la osteoporosis<sup>(30)</sup> y en la etapa de la adolescencia es un período crítico en la formación de la masa ósea bajo la influencia de las hormonas sexuales.

El consumo de frutas y verduras en los estudiantes fue proporcionalmente iguales lo consumen entre 2 a 3 veces por semana, sin embargo cuando debería consumirse de manera diaria tanto frutas como verduras, evidenciándose la diferencia en un estudio en Argentina donde el consumo es un 80 % más alto<sup>(4)</sup> Esto nos ayuda a mejorar nuestro sistema digestivo e inmunológico a mantenernos saciado y disminuye probabilidades de padecer cáncer debido a su gran aporte de antioxidantes.

Se observa que el 47% de los estudiantes adolescentes consumen comida chatarra (Pizza, broster, pollo a la brasa, hamburguesas, choripán, salchipapa, entre 1 a 2 veces por semana y con un el 27 % que consume entre 3 a 4 veces por semana, en el cual un estudio en México nos supera el consumo de comida chatarra con un 63% entre 1 a 3 veces por semana y un 30% de consumo diario , lo cual no sería recomendado debido a que estas comidas suelen ser deficientes en nutrientes.

El agua representa el componente principal del ser humana y según lo observado el 45 % de los estudiantes adolecentes beben agua todo los días y un 32 % lo consume de 1 a 2 veces por semana, según los estudios anteriores de Marin Zegarra (2011) en el distrito de Independencia se observa también que la bebida de mayor consumo en los estudiantes es el agua con un 82%, cabe resaltar que el consumo de agua es necesario e indispensable si queremos mantener una salud física y mental óptimas.

En cuanto a sus hábitos y costumbres se halló que el 50% de los estudiantes desayuna diariamente y un 37.3% desayunan de 3 a 4 veces por semana omitiendo algunas veces el desayuno en un 20 % siendo una de las más importante como primer alimento, y cuanto repercute en nuestra salud omitir el número de comida y más aún el desayuno.

Los estudiantes por lo general desayunan y almuerzan en casa, con un 22% de estudiantes que con frecuencia almuerzan en el quiosco, por motivo que el horario de clases de los estudiantes de secundaria es en el turno tarde. Se sabe que por consiguiente adquirir en un quiosco escolar un alimento nutritivo no es muy frecuente, lo cual hace que no cubramos las calorías ni los nutrientes necesarios para nuestro desarrollo.

El alimento con que consumen los estudiantes con mayor frecuencia en el desayuno son las mantecillas y mermelada, alimentos con calorías vacías, esto nos da a conocer que no siempre el primer alimento que consumen los estudiantes son nutritivos y beneficioso, y más aún en esta etapa de la adolescencia en el cual están en un desarrollo y crecimiento físico e intelectual.

El 49.3 % de los estudiantes que participaron del estudio indicaron que realizan 3 comidas en el día y un 24 % realizan 5 comidas en el día, probablemente omiten el desayuno en algunas ocasiones o almuerzo debido a que el horario de estudio de los adolescente es el turno de tarde y como hora de ingreso es de 2 :00 pm y muchas veces solo consumen algo ligero saliendo de casa, y lo sustituyen comiendo algún refrigerio aumentando así el consumo de comida chatarra que encontramos en la mayoría de los quioscos de los colegios, por consiguiente predisponemos al estudiante adquirir malos hábitos y afectando su desarrollo y su salud ,se evidencia en estudios anteriores realizado por Rasa Ángela (2012) explica que la omisión de las comidas

afecta de manera negativa el estado nutricional, así una disminución del hábito de desayunar aumenta la tendencia al incremento de peso, aumentando la prevalencia de sobrepeso y obesidad, debido a que al omitir este tiempo de comida provoca un aumento en la cantidad de las comidas siguientes.

El 74.6 % de los estudiantes participantes de la Institución Educativa Ramiro Priale del Callao tuvieron un IMC normal, con un predominio del 15 % con sobrepeso y un 8% obesidad, resultado que son coincidentes con estudios realizado por Silvia Raquel P. (2008). Esto resultados poco a poco podrían ir aumentando lo cual nos conlleva a un problema cada vez mayor en muchos países, genera efectos graves a largo plazo, tales como un mayor riesgo de padecer diabetes de tipo 2, cáncer y enfermedades cardiovasculares, los cuales a menudo ocasionan discapacidad prematura y muerte. No obstante, incluso en el corto plazo, el sobrepeso y la obesidad en adolescentes se acompañan de una merma en la autoestima, y los jóvenes con sobrepeso pueden enfrentar un mayor riesgo de discriminación

De acuerdo con el indicador de crecimiento se observa que el 80 % en estudiantes varones presenta talla normal, un 14 % presenta talla baja y un 5.7 % presenta talla alta, a diferencia en adolescentes mujeres presentan un 65 % con talla normal, y un 35 % talla baja, en la cual estudios presentado por Fabiola Becerra (2011) se observa estadísticamente hay un porcentaje de estudiantes que presentan déficit de crecimiento de talla baja. Esto repercute en la etapa adulta de talla baja tienen una menor productividad económica; en las mujeres, la delgadez o un índice de masa corporal materno bajo se ha relacionado con retraso del crecimiento intrauterino, la principal causa de peso bajo al nacer en los países en desarrollo y una causa preponderante de

morbilidad y mortalidad neonatales y de retraso del crecimiento en la etapa preescolar

No se halló relación entre los hábitos alimentarios e IMC en la muestra de estudiantes de Institución Educativa Ramiro Prialé del Callao se contrasta con el estudio de Castañeda Sánchez (2008) en la cual se muestra en su estudio realizado si bien es cierto los hábitos alimentarios no están relacionados estadísticamente con estado nutricional, sin embargo clínicamente se observó que si los hábitos alimentarios son diferentes el adolescente puede presentar desnutrición, sobrepeso u obesidad

Los resultados del este estudio de investigación no llega a plantear u organizar poder realizar intervenciones en la Institución Educativa ,que permita incrementar los buenos hábitos alimentarios y por consiguiente mejorar el estado nutricional mejorando las buenas practicas alimentarias y en el futuro una mejor calidad de vida.



## CONCLUSIONES

1. De acuerdo a la relación entre hábitos alimentarios y su estado nutricional en el total de estudiantes adolescentes participantes de la Institución Educativa Ramiro Prialé del Callao no es significativo.
2. Los hábitos alimentarios en los estudiantes participantes son proporcionalmente iguales, con un 53% más alto con inadecuados hábitos alimentarios y un 47 % con hábitos adecuados, necesitando cambio a un patrón alimenticio más saludable. En su frecuencia de consumo de alimentos aún en ausencia de una adecuada orientación nutricional presentan una dieta variada que incluye casi la totalidad de los grupos de alimentos.
3. Se halló 74.6 % de los estudiantes participantes de la Institución Educativa Ramiro Prialé del Callao presenta un IMC normal, con un 55 % de los estudiantes adolescentes presentan talla normal y un 45 % presenta talla baja, y podríamos decir que es una etapa importante porque aun el adolescente está en desarrollo de crecimiento en donde la mala alimentación repercute en ello. Con relación al estado nutricional. Se halló que 74.6 % de los estudiantes participantes de la Institución Educativa Ramiro Prialé del Callao presentar un IMC normal, con un predominio del 15 % sobrepeso y un 8% obesidad.

## **RECOMENDACIONES:**

1. Poder coordinar con las Instituciones Educativas, con el fin de establecer un programa sobre alimentación saludable y nutrición para fomentar hábitos alimentarios saludables entre los adolescentes de manera de garantizar la satisfacción de los requerimientos nutricionales y mejorar la calidad de vida.
2. Realizar charlas educativas en las Instituciones Educativas con participación de toda la plana docente y padres de familia con la finalidad de poder concientizar y cambiar los malos hábitos y conceptos erróneos sobre alimentación.
3. Controlar el expendio de productos alimentarios que venden en la Institución Educativo.
4. Realizarse en forma permanente controles de peso y buscar consejería nutricional como parte preventiva.
5. Realizar estudios de investigación que estimen el aporte nutricional dietario de los estudiantes, y otros que determinen un mejor estado nutricional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Montero B, Ubeda M. Evaluación de los Hábitos Alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación a los conocimientos nutricionales. . [Tesis Doctoral] Madrid –España 2006.
2. Organización Mundial de la Salud “Desarrollo en la Adolescencia. 2017. Disponible en:[www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
3. Organización Mundial de la Salud “El departamento de Nutrición”. 2017. Disponible [www.who.int/nutrition/about\\_us/es/](http://www.who.int/nutrition/about_us/es/).
4. Minsa .“Alimentación y Nutrición” Durante la Adolescencia” – 2017.Disponible:[www.minsa.gob.pe/portal/servicios/susaludesprimero/adolescente/adol-alimynut.as](http://www.minsa.gob.pe/portal/servicios/susaludesprimero/adolescente/adol-alimynut.as).
5. Ministerio de Salud. “Limeños consume comida Chatarra”.2010 Disponible:[www.serperuano.com/.../ministerio-de-salud-advierte-que-66-de-limenos-consume-co](http://www.serperuano.com/.../ministerio-de-salud-advierte-que-66-de-limenos-consume-co).
6. La Republica. “Niveles de sobrepeso y obesidad ya son un problema de salud”.2017. Disponible en: [larepublica.pe/.../1053729-peru-niveles-de-sobrepeso-y-obesidad-ya-son-un-problem](http://larepublica.pe/.../1053729-peru-niveles-de-sobrepeso-y-obesidad-ya-son-un-problem).
7. Cervera F. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr. Hosp.2013.
8. Raquel S. Hábitos Alimentarios de estudiantes de secundaria de la ciudad San Lorenzo. [Tesis Doctoral] Argentina, Universidad Abierta Interamericana, 2008.
9. Castañeda S, Rocha D, Ramos A. Evaluación de los Hábitos Alimenticios y estado Nutricional en Adolescentes de Sonora, México. 2008.

10. Ferro R., Morales V., Maguiña C. Relacionar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública. [Tesis Doctoral] Perú, Universidad Mayor de San Marcos, 2012
11. Zegarra K., Olivares A., Suzeth S, Musayón O. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundario de un colegio nacional. Lima, Independencia, 2011.
12. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia.2017.Disponible:[www.pemex.com/servicios/salud/TuSalud/MedicinaPreventiva/.../adolescencia.pdf](http://www.pemex.com/servicios/salud/TuSalud/MedicinaPreventiva/.../adolescencia.pdf).
13. Rita M. Adolescencia. Disponible en: [www.monografias.com](http://www.monografias.com) > Psicología.
14. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica. Disponible en:[www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/doc\\_tec.../Guía%20VNA%20Adole](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/doc_tec.../Guía%20VNA%20Adole).
15. Adriana M, Lucero G, Esteban C. “Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud “Rev Chil Nutr Vol. 39, Nº3, Septiembre 2012.
16. Henares L. “Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres. Educad hombres” [tesis Doctoral]. Argentina 2010.
17. UNED. Facultad de Ciencias .Guía de Alimentación nutricional y Dietetica.2016.
18. Organización Mundial de Salud (OMS).Requerimiento nutricional. Disponible en:[www.ops.org.ar/.../libroVirtualAdolescentes/.../adolescentes.../cap2A.h](http://www.ops.org.ar/.../libroVirtualAdolescentes/.../adolescentes.../cap2A.h)
19. Anali C. Estado Nutricional y Hábitos alimentarios en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Licenciatura en nutrición. Argentina .2012.
20. Instituto Tecnológico de Producción, Aplicación y uso de la quinua. Disponible en: [www.itp.gob.pe/archivos/vtic/boletin\\_quinua/files/assets/downloads/pa ge0](http://www.itp.gob.pe/archivos/vtic/boletin_quinua/files/assets/downloads/pa ge0)

21. Santiago C. Hábitos Alimentarios Enero 2013. Disponibilidad en: [www.es.slideshare.net/masterariza/hbitos-alimenticia](http://www.es.slideshare.net/masterariza/hbitos-alimenticia)
22. Román, V. “Conocimientos acerca de alimentación saludable y elección de Alimentos Saludable en el kiosco en Adolescentes según su pertenencia a escuelas saludables.” [Tesis Doctoral] Lima. Puente Piedra. 2008.
23. Eder M. Conocimientos sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios de los escolares de I.E. Isabel Chimpu Ocllo, [tesis Doctoral] Lima. Universidad Mayor de San Marcos .2010.
24. La voz del Profesional “La Nutrición adecuada para niños y adolescentes. 2012. Disponible en: [www.lavozdelprofesional.com.ar/noticias/interior.php?id=64](http://www.lavozdelprofesional.com.ar/noticias/interior.php?id=64)
25. Organización Mundial de Salud (OMS) “Alimentación Sana” setiembre 2015. Disponible en: [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/)
26. Documento Técnico “Modelo de abordaje de Promoción de la Salud. Acciones a Desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición saludable. [Sitio de internet] Dirección General de Promoción de la Salud 2006. Disponible en : [www.minsa.gob.pe/portada/especiales/./alimentacionadolescente.pdf](http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/./alimentacionadolescente.pdf)
27. Henares L. “Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres. Educad hombres” [tesis Doctoral]. Argentina 2010.
28. Guías alimentarias en el Perú - Instituto Nacional de Salud 2007. Disponible en: [www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/0/not/.../PPT%20Guías%20alimentarias](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/0/not/.../PPT%20Guías%20alimentarias).
29. Guía de Nutrición y Alimentación Saludable en el Adolescente [www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/.../Guia%20Nutricion%2](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/.../Guia%20Nutricion%2)
30. OMS Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física. Disponible en: [www.who.int/dietphysicalactivity/es](http://www.who.int/dietphysicalactivity/es).
31. Ángel C; José A; nutrición y salud. “Desayuno saludable” .Instituto de salud Pública. Madrid 2010

32. INS-CENAN. Medidas antropométricas, registro y estandarización. Especificaciones técnicas. Perú 1998:1-48.
33. MINSA. Disponible en: [http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo\\_comida\\_chatarra.pdf](http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo_comida_chatarra.pdf).
34. Normas Vancouver. Citas y Referencias Bibliográficas. 2014. Disponible en: [es.slideshare.net/.../normas-vancouver-citas-y-referencias bibliograficas-segn-normas](http://es.slideshare.net/.../normas-vancouver-citas-y-referencias-bibliograficas-segn-normas).

## ANEXOS

### Anexo N° 1 Clasificación de la Valoración Nutricional en Adolescente IMC/Edad

#### Índice de Masa Corporal para la Edad

Clasificación	Puntos de Corte (DE)
Obesidad	> 2
Sobrepeso	> 1 a 2
Normal	1 a -2
Delgadez	< -2 a -3
Delgadez severa	< -3

Fuente: Referencia de Crecimiento OMS 2007

### Anexo N°2 Clasificación de la Valoración Nutricional en Adolescente Talla/ Edad

Clasificación	Puntos de Corte (DE)
Talla Alta	> +2
Normal	+2 a -2
Talla baja	< -2 a -3
Talla baja severa	< -3

Fuente: Referencia de Crecimiento OMS 2007

**Cuestionario Hábitos Alimentarios**

Apellido Y Nombres.....

Fecha..... sección.....Edad

---

**1. ¿Cuántas comidas consumes en el día? Marcar cuales :**

- a) (2) Desayuno – Almuerzo.
- b) (3) Desayuno – Almuerzo – cena.
- c) (4) Desayuno – Refrigerio – Almuerzo – Cena.
- d) (5)Desayuno – refrigerio de media mañana – Almuerzo – refrigerio de media tarde - Cena.

**2. ¿Cuántas veces por semana tomas desayunos?**

- a) Todos los días
- b) Sólo 3-4 veces por semana
- c) Sólo 1 -2 veces por semana
- d) No tomo desayuno

**3. ¿Dónde desayunas generalmente?**

- a) En el kiosco del colegio
- b) En casa
- c) En el puesto que vende desayunos
- d) En la tienda

**4. ¿Cuántas veces por semana tomas lácteos (leche, queso y yogurt)?**

- a) Todos los días
- b) Sólo 3-4 veces por semana
- c) Sólo 1 -2 veces por semana



d) No tomo lácteos

**5 ¿Qué bebidas tomas en el desayuno?**

- a) Quinoa – avena
- b) Leche - yogurt
- c) Te, infusiones, café
- d) Siete semillas- maca – maca

**6 ¿Con que acompañas el pan en tu desayuno?**

- a) Con huevo (frito, sancochado, tortilla)
- b) Con palta, aceitunas
- c) Con mantequilla o mermelada
- d) Pan solo

**7 ¿Cuántas veces a la semana comes frutas?**

- a) Todos los días
- b) Sólo 3-4 veces por semana
- c) Sólo 1 -2 veces por semana
- d) No como frutas

**8 ¿Cuántas veces a la semana comes verduras?**

- a) Todos los días
- b) Sólo 3-4 veces por semana
- c) Sólo 1 -2 veces por semana
- d) No como verduras

**9 ¿Cuántas veces a la semana comes carne de res?**

- a) Todos los días
- b) Sólo 3-4 veces por semana
- c) Sólo 1 -2 veces por semana

d) No como carne

**10 ¿Cuántas veces a la semana comes pescado?**

- a) Todos los días
- b) Sólo 3-4 veces por semana
- c) Sólo 1 -2 veces por semana
- d) No como pescado

**11 ¿cuantas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza).**

- a) 1 cucharadita
- b) 2 cucharaditas
- c) 3 a más cucharaditas
- d) No agrego azúcar

**12 ¿Cuántas veces por semana comes menestras?**

- a) Todos los días
- b) Sólo 3-4 veces por semana
- c) Sólo 1 -2 veces por semana
- d) No como menestras

**13 ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?**

- a) Tomo de 1-2 vasos de agua
- b) Tomo de 3-4 vasos de agua
- c) Tomo 6- 8 vasos de agua
- d) No tomo agua

**14 ¿Con que bebida acompañas tus comidas?**

- a) Gaseosas
- b) Agua
- c) Frugos

d) Zumos de frutas

**15 ¿Cuántas veces a la semana comes comida rápida?**

**(Pizza, broster, pollo a la brasa, hamburguesas, choripán, salchipapa)**

- a) Como de 3- 4 veces por semana
- b) Como de 1-2 veces por semana
- c) Como de 1- 2 veces al mes
- d) No como comida rápida

**16 ¿Cuántas veces por semana consumes huevo?**

- a) Todos los días
- b) Sólo 3-4 veces por semana
- c) Sólo 1 -2 veces por semana
- d) No como frutas

**17 ¿En qué lugar almuerzas generalmente?**

- a) En el colegio
- b) En un restaurante
- c) En casa
- d) En el kiosco.

**18 ¿En qué horario almuerzas?**

- a) Almuerzo entre las 12 a 2 pm
- b) Almuerzo entre las 2 a 4 pm
- c) No Almuerzo

**19 ¿Cuántas veces a la semana cenas?**

- a) Todos los días
- b) Sólo 3-4 veces por semana

- c) Sólo 1 -2 veces por semana
- d) No ceno

**20 ¿En qué horarios cenas?**

- a) Ceno entre las 6 a 8 pm
- b) Ceno entre las 8 a 10 pm
- c) Ceno entre las 10 a 11 pm
- d) No ceno

## Anexo N° 4 Solicitud de Permiso



**Facultad De Medicina Humana Y Ciencias De La Salud**  
**Escuela Académica Profesional De Nutrición Humana**

19 de Setiembre del 2016

Sra.: Directora de la Institución Educativa  
Ramiro Priale Priale N° 5083 – Callao

Presente

**Asunto:** Permiso realizar proyecto de investigación de tesis

Me dirijo a usted, en nombre de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana y Ciencias de Salud de la Universidad Alas Peruanas, para expresarle mis saludos personales e institucionales.

Yo **Ballena Ortega, Ingrid Patricia**. Bachiller de la carrera de nutrición solicito el permiso ante usted para realizar el proyecto de investigación de tesis, con fines de obtener información que me permita desarrollar dicho proyecto.

Siendo como tema de investigación “Hábitos alimentarios y su relación nutricional en los estudiantes adolescentes que cursan el último año de secundaria”.

Agradecido por la atención a la presente.



Atentamente.

**INGRID PATRICIA BALLENA ORTEGA**  
Bachiller en Nutrición Humana  
Tel. 963877055 - Email. [ingridpbo@hotmail.com](mailto:ingridpbo@hotmail.com)

## ANEXO N° 5 Validación Cuestionario

### ESCALA DE CALIFICACIÓN

Marque con una X (aspa) en SI o NO en cada criterio según su opinión.

N°	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	X		
2	El instrumento propuesto responde al(los) objetivo(s) de estudio	X		
3	La estructura del instrumento es adecuado	X		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	X		
6	Los ítems son claros y entendibles	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación	X		

#### SUGERENCIAS:

*El nutricionista debe de dirigir el desarrollo del cuestionario y aclarar las dudas de los participantes con respecto a las preguntas y a las alternativas. No influenciar en la respuesta pero si la explicará para que el participante pueda elegir.*

.....  
**Firma del Juez Experto**

.....  
*Lic. Enrique Jaime Vara Ames*  
NUTRICIONISTA  
CNP 2718

## ESCALA DE CALIFICACIÓN

Marque con una X (aspa) en SI o NO en cada criterio según su opinión.

N°	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	✓		
2	El instrumento propuesto responde al(los) objetivo(s) de estudio	✓		
3	La estructura del instrumento es adecuado	✓		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	✓		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	✓		
6	Los ítems son claros y entendibles	✓		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación	✓		

### SUGERENCIAS:

---



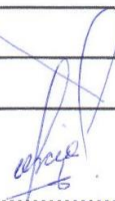
---



---



---

  
 .....  
 CNP N° 0418  
**Firma del Juez Experto**

## ESCALA DE CALIFICACIÓN

Marque con una X (aspa) en SI o NO en cada criterio según su opinión.

N°	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación	✓		
2	El instrumento propuesto responde al(los) objetivo(s) de estudio	✓		
3	La estructura del instrumento es adecuado	✓		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	✓		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	✓		
6	Los ítems son claros y entendibles	✓		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación	✓		

SUGERENCIAS:

---



---



---



---

Firma del Juez Experto

INSTITUTO DE SALUD DEL NIÑO  
SAN BORJA  
JONATAN FREDY BARRERA  
NUTRICIONISTA  
C.A.S. 4525



## Anexo N° 6 Matriz de Consistencia

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del Proyecto de Tesis: **HABITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES**

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION	METODO Y DISEÑO DE INVESTIGACION	VARIABLES	POBLACION Y MUESTRA
¿Evaluar los hábitos alimentarios, y su relación nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Prialé – Callao	<p>Evaluar los hábitos alimentarios, y su relación nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Ramiro Prialé – Callao</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>O.E.1. Identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes adolescentes.</p> <p>O.E.2 Determinar su estado nutricional mediante el Índice de Masa Corporal en adolescentes evaluados.</p>	<p>Los Hábitos Alimentarios influyen sobre el estado nutricional de los adolescentes evaluados que concurren a la Institución Educativa Ramiro Prialé Prialé-Callao</p> <p><b>Hipótesis Especificas</b></p> <p>H.E.1: Los hábitos alimentarios serían inadecuados en los estudiantes evaluados.</p> <p>H.E.4: La evaluación antropométrica determinaría la malnutrición en los estudiantes evaluados</p>	<p>Tipo de Investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Descriptiva.</li> <li>✓ Correlacion al</li> <li>✓ transversal</li> </ul>	<p>Método de Investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Deductivo</li> </ul> <p>Diseño de Investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No experimental</li> </ul>	<p>Variable Independiente (Y)</p> <p>Hábitos alimentarios</p> <p><b>Indicadores:</b></p> <p>y1: adecuado y2: inadecuados</p> <p><b>Indicadores:</b></p> <p>Variable Dependiente (X)</p> <p>IMC – EDAD TALLA / EDAD</p> <p><b>Indicadores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Delgadez</li> <li>• Normal</li> <li>• Sobre peso</li> <li>• Obesidad</li> </ul>	<p><b>Población :</b></p> <p>La población de estudio está conformada por los estudiantes que cursa el último año de secundaria de la Institución Educativa Ramiro Prialé del distrito del Callao</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>La muestra es de 75 adolescentes del nivel secundario, los cuales fueron seleccionados de acuerdo a las edades de 16 a 18 años que cursan el último año de secundaria.</p>

## Anexo N° 7: Aplicación Del Instrumento Y Evaluación Antropométrica



SE APLICO LA HERRAMIENTA DE RECOLECCION DE DATOS: CUESTIONRIO





SE CONTINUA CON LA RECOLECCION DE DATOS Y LA TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

