



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en  
estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén,  
2022.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**Licenciada en Nutrición**

**AUTORA:**

Peralta Guevara, Rosa Angelica (orcid.org/0000-0002-1856-3043)

**ASESOR:**

Dr. Díaz Ortega, Jorge Luis (orcid.org/0000-0002-6154-8913)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2022

### **Dedicatoria**

El presente trabajo lo dedico primeramente a Dios por guiarme en cada paso que he dado, quien me dio la fe, fortaleza, salud y esperanza para terminar este trabajo. A mis padres por sus sabios consejos y estar a mi lado en todo momento.

## **Agradecimiento**

A Dios por brindarme la sabiduría para salir adelante, a mis padres por su apoyo incondicional y al Dr. Jorge Luis Díaz Ortega, por haberme guiado brindándome los conocimientos y herramientas necesarias para poder realizar esta investigación.

## Índice de contenidos

<b>Dedicatoria</b>	<b>ii</b>
<b>Agradecimiento</b>	<b>iii</b>
<b>Índice de gráficos</b>	<b>v</b>
<b>Índice de tablas</b>	<b>vi</b>
<b>Resumen</b>	<b>vii</b>
<b>Abstract</b>	<b>viii</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO</b>	<b>4</b>
<b>III. METODOLOGÍA</b>	<b>9</b>
<b>3.1 Tipo y diseño de investigación</b>	<b>9</b>
<b>3.2 Variables y operalización</b>	<b>10</b>
<b>3.3 Población, muestra y muestreo</b>	<b>11</b>
<b>3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b>	<b>12</b>
<b>3.5 Método de análisis de datos</b>	<b>13</b>
<b>3.6 Aspectos éticos</b>	<b>14</b>
<b>IV. RESULTADOS</b>	<b>15</b>
<b>V. DISCUSIÓN</b>	<b>19</b>
<b>VI. CONCLUSIONES</b>	<b>22</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES</b>	<b>23</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>24</b>
<b>ANEXOS</b>	

## Índice de gráficos

Gráfico 1. Hábitos alimentarios no saludables según género de los estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022	15
Gráfico 2. Indicadores antropométricos según género de los estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022	16
Gráfico 3. Características de los estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén 2022	47

## **Índice de tablas**

Tabla 1. Relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022.	17
--	----

## Resumen

La presente tesis fue de tipo básica, de nivel relacional, diseño no experimental, descriptivo, correlacional. Tuvo como objetivo identificar la relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022.

La muestra estuvo conformada por 175 adolescentes, siendo 87 de cuarto grado y 88 en quinto grado de secundaria. Se utilizaron dos técnicas para medir las variables, el sobrepeso se evaluó mediante la toma de medidas antropométricas como peso, talla y perímetro abdominal, se evaluó con las tablas de valoración nutricional antropométrica de hombres y mujeres adolescentes, también se aplicó un cuestionario sobre hábitos alimentarios no saludables compuesto por 11 preguntas cerradas. Las pruebas de estadísticas aplicadas fueron Chi – cuadrado y el coeficiente de correlación V de Cramer.

Del total de estudiantes, el 25% presentaron hábitos alimentarios no saludables leves, 41% moderados y 34% severos. Además, existen estudiantes con un índice de masa corporal en sobrepeso 45% y normal 55%.

Se concluyó que existe relación entre los hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso de los estudiantes adolescentes, ( $p=0.007$ ), siendo la fuerza de asociación entre las variables débil.

**Palabras Clave:** Sobrepeso, IMC, hábitos alimentarios no saludables y adolescentes. (National Library of Medicine)

## **Abstract**

The present thesis was of a basic type of relational level, non-experimental descriptive correlational design. Its objective was to identify the relationship between unhealthy eating habits and overweight in adolescent students of the I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022.

The sample consisted of 175 adolescents, being 87 in fourth grade and 88 in fifth grade of secondary school. Two techniques were used to measure the variables, overweight was evaluated by taking anthropometric measurements such as weight, height and abdominal perimeter, it was evaluated with the anthropometric nutritional assessment tables of adolescent men and women, a questionnaire on eating habits was also applied. Unhealthy composed of 11 closed questions. The statistical tests applied were Chi-square and Cramer's V.

Of the total number of students, 25% presented mild, 41% moderate, and 34% severe unhealthy eating habits. In addition, there are students with a body mass index of 45% overweight and 55% normal.

It was concluded that there is a relationship between unhealthy eating habits and overweight in adolescent students, ( $p=0.007$ ). being the strength of association between the variables weak.

**Keywords:** Overweight, BMI, unhealthy eating habits and adolescents. (National Library of Medicine)

## I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa en la que existen diversos cambios como el desarrollo psicosocial y físico. Durante esta etapa hay un desequilibrio energético entre la ingesta consumida y la poca actividad física realizada durante el día, provocando un sobrepeso, siendo un problema nutricional que afecta especialmente a los adolescentes a nivel mundial, de igual manera en el Perú se evidencia una creciente cifra de pobladores afectados por el sobrepeso.<sup>1</sup>

Según un informe de la OMS, desde el año 2000 hasta el 2016 el número de adolescentes en el mundo con sobrepeso se ha incrementado 10 veces más, de lo cual se estima que, si la tendencia se mantiene, estos casos aumentarán para el año 2022. A nivel mundial la crisis sanitaria afectó a dicho grupo etario, desde el año 2017 existen 213 millones de personas que padecen de sobrepeso.<sup>2</sup>

En los adolescentes, la malnutrición por exceso de peso, según el reporte del año 2018, tiene una cifra considerada en Colombia con el 17% y un 35% en México, siendo un riesgo a futuro para la persona, la cual podría desarrollar obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares, teniendo efectos negativos en la salud mental del ser humano.<sup>3</sup>

Según datos del año 2021 se estima que en el mundo uno de cada tres adolescentes padece de sobrepeso, siendo las cifras más altas a nivel latinoamericano y el caribe, Países ubicados en Cono Sur como Argentina con una incidencia de 36.4%, Bahamas en 36%, México y Chile con 35.5% y Venezuela con 34%, La FAO se encarga de asegurar la alimentación de los niños de América Latina, es por eso que UNICEF propone recuperar los programas de alimentación de las escuelas para asegurar la alimentación de unos 85 millones adolescentes.<sup>4</sup>

El sobrepeso en los adolescentes entre los diez y diecinueve años aumentó de 10.9% en el año 2014 a 18.5% en el año 2018. Mientras que la situación de la obesidad se incrementó de 3.3% en el 2014 a 7.5% en el 2018, se evidencia un incremento en la prevalencia de sobrepeso aún más que en la obesidad.<sup>5</sup>

Dentro de los problemas de salud pública tenemos el sobrepeso y obesidad que actualmente afectan a la mayor parte de la población a nivel mundial, los peruanos y peruanas también se ven afectados, de acuerdo a la estadística del INEI en el año 2018, el 35.5% de los adolescentes mayores de quince años presentan sobrepeso, mientras que el 17.8% se encuentran en obesidad. El mayor porcentaje de personas con exceso de peso se encuentran en condiciones socioeconómicas altas, siendo el 23.7% y en personas pobres padecen el 8.1%, teniendo una diferencia porcentual de 15.6%, en Tacna se reportó el 30.4% de la población en obesidad, Ica y Tumbes 26.2%, en Moquegua se encuentran en 25.7%, en la provincia del Callao en 25.4%, los porcentajes más bajos representa Cajamarca con 9.5%, Apurímac en 8.9% y Huancavelica 7.6%.<sup>6</sup>

A nivel nacional, la población no es ajena al padecimiento de sobrepeso, teniendo como datos del año 2019 que el 19,3% de adolescentes se encuentran en sobrepeso y el 5,5% en obesidad. Según el diagnóstico que es realizado con el perímetro abdominal, el 14.6% de adolescentes presentan riesgo alto y un 4.4% de muy alto riesgo para contraer enfermedades cardiovasculares.<sup>7</sup>

Según estudio realizado por la OPS, en el año 2019 nos informa que los adolescentes están reemplazando las comidas caseras nutritivas por alimentos no saludables, los cuales son considerados como los ultras procesados, como las bebidas azucaradas y comidas rápidas, estos productos presentan una baja calidad nutricional, de acuerdo con las ventas que se realizan de los alimentos y bebidas ultraprocesadas se considera que hay un aumento a nivel mundial desde el año 2014 al 2019 con un 9,2% más. El 80% de las poblaciones que consumen alimentos no saludables provienen de América latina como Argentina, Brasil, Colombia, México y Perú, el consumo moderado de los alimentos ultraprocesados se ven asociados con el incremento de peso, siendo los causantes para desarrollar exceso de peso.<sup>8</sup>

En el año 2019 se registró un aumento en el consumo de los alimentos ultraprocesados y comidas rápidas, en Uruguay aumentó al 146%, Bolivia al 130% y en Perú al 107%. Las comidas nutritivas están siendo reemplazados por

comidas rápidas con alto valor calórico, creando prevalencia de sobrepeso y consecuencias negativas en la salud de las personas.<sup>9</sup>

Según el estudio publicado en el diario gestión en el año 2019, nos menciona que el consumo de alimentos de comida con alto contenido energético está aumentando, especialmente de los alimentos ultraprocesados, el consumo mayor de cuatro raciones durante el día se vincula con el aumento del 62% en riesgos de muerte prematura, provocado por los problemas nutricionales como el sobrepeso, obesidad, cáncer y enfermedades cardiovasculares.<sup>10</sup>

Al respecto, esta investigación se realizó con la finalidad de dar a conocer el estado nutricional actual de los estudiantes adolescentes y así determinar la relación con los hábitos alimentarios no saludables, debido a que esta población se encuentra en cambios en el desarrollo, ya que están pasando por una etapa vulnerable a optar hábitos alimenticios no saludables implicando riesgos a la salud.

Esta investigación tuvo como propósito demostrar la relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en adolescentes de la I.E. Carlos Gutiérrez Noriega, Chepén, es por ello que se plantea la siguiente pregunta, ¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022?

Esta investigación está justificado en la importancia del estado nutricional de los adolescentes, debido a los hábitos alimentarios no saludables, el consumo excesivo de los alimentos no saludables puede causar los niveles de sobrepeso, siendo riesgoso para la salud durante la etapa de la adolescencia. La prevalencia de sobrepeso en el Perú ha aumentado en el siglo veintiuno, siendo la prevalencia diez veces más desde hace dos décadas, es fundamental indicar los datos e indicadores condicionantes que causan el sobrepeso en el crecimiento y desarrollo del adolescente. El estudio más detallado de esta investigación permitirá realizar un mejor monitoreo y vigilancia para el desarrollo de programas para promover una educación nutricional y mejorar los hábitos alimentarios que beneficien a los adolescentes y así prevenir y disminuir los casos de sobrepeso causado por hábitos alimentarios no saludables.

El presente proyecto tuvo como objetivo general identificar la relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022. Además, tuvo como objetivos específicos:

Indicar las características de los estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022.

Identificar hábitos alimentarios no saludables en estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022.

Evaluar los indicadores antropométricos de los estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022.

Determinar la relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022.

De acuerdo con lo mencionado se expone la siguiente hipótesis: Existe relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022.

## **II. MARCO TEÓRICO**

Yupanqui M, en su investigación, determinó la relación que existe entre el sobrepeso y los hábitos alimentarios no saludables (HANS). El método que utilizó fue cuantitativo, de nivel aplicativo, teniendo un método descriptivo siendo de corte transversal, la población estuvo constituida por escolares del nivel primario de los grados 4.º, 5.º y 6.º en la I.E. Pedro Ruiz Gallo ubicado en Chorrillos, siendo un total de 512 escolares, 193 de sexto grado, 161 de quinto grado y 158 estudiantes del cuarto grado, se aplicó la fórmula finita de lo cual fueron encuestados 220 estudiantes. El 44.1% de los estudiantes presentan un peso normal de acuerdo con su edad, el 28.6 % presentó sobrepeso y el 26,8% obesidad, el 97.7% de los estudiantes tienen HANS y el 2.3% presentan hábitos alimentarios saludables (HAS).<sup>11</sup>

Silva J, en su presente investigación, determinaron la relación entre el sobrepeso con los hábitos alimentarios. Utilizando un método de tipo descriptivo, analítico, relacional de tipo prospectivo y transversal, utilizando una población de 282 estudiantes de nueve a quince años de la I.E. San Ramón, ubicado en el distrito de Cajamarca. Siendo el 75.53% de los alumnos que presentan un peso adecuado, el 23.05% en sobrepeso y el 0.71% en obesidad, el 20.92% de la población presentan HANS y el 79.08% HAS. Se concluye que existe una relación de los HAS en los estudiantes del colegio San Ramón con el sobrepeso.<sup>12</sup>

García N y González C, en su trabajo de investigación, determinaron la relación entre hábitos alimentarios y la prevalencia del sobrepeso en los niños de nueve a once años de edad del colegio William Dyer Ampudia. Tiene como diseño de trabajo no experimental, es de tipo descriptivo, correlacional con un enfoque transversal, es prospectivo. Se evaluó un total de 82 estudiantes de los grados 4.º, 5.º y 6.º de nivel primario. El 68.3% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios no saludables, mientras que el 31.7% presentan hábitos alimentarios saludables, el 69.5% tienen un peso adecuado, el 25.6% se encuentra en sobrepeso y el 4.9% en obesidad. Concluyendo que existe una relación entre los HANS y la prevalencia del sobrepeso.<sup>13</sup>

Galea J, en su investigación, determinó la relación entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso. Utilizando método transversal, observacional, de aplicación descriptiva y cualitativa, teniendo una población total de 211 estudiantes de 2.º, 3.º, 4.º y 6.º grado del nivel primaria del colegio Santa Úrsula. Se obtuvieron como resultados que el 35.5% de los participantes se encuentran con su peso normal, el 40.8% en sobrepeso y el 23.7% en obesidad, siendo el 83.9% que tienen HAS y el 16.1% HANS. El sobrepeso no guarda relación con los hábitos alimentarios no saludables en los estudiantes.<sup>14</sup>

Delgado S, en su investigación, analizó la relación existente entre los hábitos alimentarios con el sobrepeso. Este estudio fue de tipo cuantitativo, analítico y descriptivo, con un diseño transversal. La población es de 127 estudiantes, de los cuales fueron evaluados 81, el 46.91% de los evaluados tienen el peso adecuado, el 46.91 se encuentra en sobrepeso y el 2.5% en obesidad y el 3.7%

se encuentra con bajo peso, el 33.3% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios saludables, el 8.6% hábitos alimentarios poco saludables y el 11.1% hábitos alimentarios no saludables, de los 38 estudiantes que presentan sobrepeso el 18.52% presentan hábitos alimentarios no saludables. Existe una relación significativa en cuanto a los HANS y el sobrepeso.<sup>15</sup>

Quispe M, en su investigación, determinó la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la presencia de sobrepeso. Es un estudio de tipo descriptivo, analítico y de corte transversal, se evaluaron a los alumnos de 2.º, 3.º, 4.º, 5.º grado de primaria de la I.E Independencia Nacional 70025, la muestra es de tipo no probabilístico intencional se escogió a 50 niños que presentaban sobrepeso y obesidad, se tuvo como resultado que el 85% de estudiantes se encontraron con su peso normal, el 9.7% en sobrepeso y el 5% en obesidad, siendo el 0.3% en delgadez, en cuanto a sus hábitos alimentarios el 42% presentaron HAS y el 58% HANS. Se concluye que existe una relación directa entre HANS con el sobrepeso.<sup>16</sup>

Herrera D, en su investigación, analizó la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la presencia del sobrepeso en los adolescentes. Este estudio fue de tipo observacional, con un enfoque cuali-cuantitativo, analítico y de corte transversal, es un tipo de estudio descriptivo. La población de este estudio es de 722 estudiantes de edades entre los 12 a 18 años. Se obtuvo como resultados que el 23% se encuentra en sobrepeso y el 5% en obesidad, el 25.23% de los adolescentes presentan HANS, el 50.47% en hábito alimentario regular y el 24.3% tienen HAS. Se concluye que si existe una relación en cuanto a los HANS y la incidencia de sobrepeso en los adolescentes.<sup>17</sup>

Según nos menciona la OMS, la Adolescencia es una etapa que existen diferentes cambios de crecimiento y desarrollo para el ser humano que comienza desde la niñez hasta la edad adulta, quiere decir que es entre los diez años hasta los diecinueve años de edad, esta etapa es importante por los cambios en que van pasando los adolescentes debido a diversos procesos biológicos, lo que sucede en el estado nutricional del adolescente va a determinar el estado nutricional de la adultez, teniendo consigo riesgos a tener enfermedades no transmisibles.<sup>18</sup>

Según nos menciona la OMS, el sobrepeso es la acumulación excesiva de peso o grasa causada por un desequilibrio energético originado por las calorías consumidas que no son gastadas en actividad física, este problema puede perjudicar en la salud de la persona, el diagnóstico se realiza mediante el índice de masa corporal que sirve como indicador, este procedimiento se calcula el peso de una persona en kg dividido entre su talla en metros elevado al cuadrado ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).<sup>19</sup> Si los adolescentes tienen sobrepeso durante esta etapa de vida, puede repercutir en la adultez, teniendo consigo graves problemas en la salud.<sup>20</sup> El IMC es el índice de masa corporal, sirve como indicador para determinar el diagnóstico de sobrepeso, este cálculo se realiza al tener los datos de su peso y la talla, este proceso se calcula dividiendo el peso lo cual debe estar expuesto en kg y por la talla que debe estar en metros elevados al cuadrado, obteniendo el resultado lo cual se puede identificar dentro de los rangos para realizar dicho diagnóstico.<sup>21</sup> El sobrepeso es clasificado en dos grados de acuerdo con el IMC siendo grado I el rango desde  $25 \text{ kg}/\text{m}^2$  hasta  $26.9 \text{ kg}/\text{m}^2$ , el grado II o también conocido como pre-obesidad se considera desde  $27 \text{ kg}/\text{m}^2$  hasta  $29.9 \text{ kg}/\text{m}^2$ .<sup>22</sup> Los hábitos alimentarios son importantes durante el tratamiento del sobrepeso, ya que una modificación en la conducta alimentaria ayudará a corregir y establecer los niveles de IMC a rangos dentro de lo normal.<sup>23</sup>

La alimentación es el conjunto de actos voluntarios que se tiene al momento de la elección de los alimentos, en cómo preparar y comerlo, la acción de comer y la cantidad en que se consume, influye mucho el entorno social, ya que va a depender del ambiente en que la persona vive, siendo el hogar el lugar donde se forman los hábitos alimenticios creando un estilo de vida que la persona adapta en el transcurrir de su vida. Los hábitos alimentarios son conductas que se van formando en los primeros años de vida de la persona, especialmente en la edad preescolar y escolar, por eso se debe fomentar el consumo de alimentos variados, ya que sirve para un óptimo crecimiento y desarrollo.<sup>24</sup>

Por otro lado, se entiende que los hábitos alimentarios son las secuencias o acciones que la persona tiene diariamente sin darse cuenta, en relación con los hábitos alimentarios, teniendo comportamientos cotidianos de la vida diaria que con el tiempo se consolidan y repercuten así sea positiva o negativamente tanto

en el estado de salud, bienestar y nutrición. Así mismo, estas forman comportamientos, costumbres y actitudes.<sup>25</sup>

Los hábitos alimentarios son transmitidos de generación en generación, estas costumbres se adquieren durante la infancia y adolescencia, los centros de estudios desempeñan un rol importante en la formación de los hábitos alimentarios saludables, ya que es el lugar donde consumen su refrigerio, sería importante brindar un aporte de educación nutricional en las instituciones educativas y además que brinde un servicio de alimentación controlado y así las personas optarán por los hábitos alimentarios saludables teniendo como resultados una vida sana; sin embargo, si optan por los hábitos alimentarios no saludables traen consigo problemas nutricionales que afectan a la salud.<sup>26</sup>

Los hábitos alimentarios no saludables son costumbres que adoptan las personas durante su vida, especialmente en la etapa de la adolescencia, es cuando hay mayor consumo de alimentos no saludables, en el entorno social los hábitos alimentarios representan aspectos fundamentales en cuanto a la cultura y los valores sociales. Las costumbres que los adolescentes eligen están relacionadas con las tradiciones culturales, creencias, costumbres locales e influyen en la corrección de los hábitos alimentarios.<sup>27</sup>

En la etapa de la adolescencia existen muchos cambios y uno de ellos son los hábitos alimentarios de los adolescentes, el consumo de alimentos con alto contenido en grasa saturadas, los carbohidratos y azúcares, la ración y las veces de ingesta alimentaria durante el día puede crear hábitos no saludables en los adolescentes teniendo consigo cambios negativos para su salud.<sup>28</sup>

El consumo de dietas con alto contenido energético debido a las grasas saturadas como las frituras, los embutidos, margarinas, mayonesa, etc., los carbohidratos simples como el arroz, las harinas, pastas, azúcar y alimentos procesados como las golosinas, chocolates, galletas, bebidas azucaradas, jugos, gaseosas energizantes, saborizantes, frituras empaquetadas e infinidades de productos y alimentos que tienen alto contenido energético aumentan los riesgos a contraer sobrepeso.<sup>29</sup>

En el hogar se forman los hábitos alimentarios y en algunas ocasiones la elección de los alimentos no es la correcta debido a que muchos adolescentes optan por consumir alimentos procesados como el pan, queso, carnes curadas, queque, entre otros, el consumo moderado aporta nutrientes necesarios para el desarrollo del organismo, sin embargo, un consumo excesivo aporta mayores necesidades energéticas ocasionando aumento de peso. Los alimentos ultraprocesados son aquellos que tienen altos contenidos de grasa saturadas, alto en azúcar, alto en sodio, estos alimentos son las hamburguesas, sopas envasadas, papas fritas pre cocidas, Nuggets, hot dog, comida rápida, pizzas, etc. Existen alimentos ultraprocesados que aportan nutrientes positivos en el organismo, como los alimentos fortificados.<sup>30</sup>

Los hábitos alimentarios no saludables influyen en el estado nutricional de la persona y en el riesgo a desarrollar enfermedades peligrosas, la valoración del estado nutricional se puede determinar por datos antropométricos como el peso, talla y circunferencia abdominal, evaluando el IMC para poder tener un diagnóstico.<sup>31</sup>

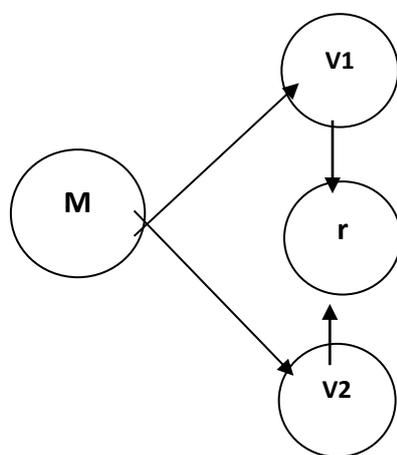
### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

**Tipo de investigación:** La presente investigación es de tipo básica, ya que su origen empieza en el marco teórico, el objetivo es incrementar los conocimientos científicos sin mostrarlo de manera práctica.<sup>32</sup> Tiene un enfoque cuantitativo, busca adquirir conocimientos fundamentales y opción del modelo más conveniente que permite conocer la realidad de una forma más equitativa, los datos son recolectados y analizados a través de diferentes conceptos y variables que puedan ser medibles.<sup>33</sup> Esto comienza desde una idea hasta delimitarlo, se tienen objetivos y preguntas de investigación, en ello se realiza revisión del texto y se elabora un marco teórico. Por medio de los ítems se obtuvieron los resultados del grupo de muestra, así mismo se midieron las variables que se encuentran en un contexto determinado.<sup>34</sup>

Además, es de corte transversal, ya que se obtuvieron los datos en un solo momento, teniendo un tiempo único. Tuvo como propósito, descubrir sus variables para poder analizar la interrelación en el transcurso del tiempo.<sup>35</sup>

**Diseño de investigación:** El presente estudio fue de diseño no experimental porque no se varió de forma intencional, esta investigación logra observar fenómenos para analizarlos.<sup>36</sup> Es de nivel descriptivo correlacional, ya que en los estudios descriptivos se mide la forma independiente que tiene la variable. La investigación descriptiva realiza la caracterización de un fenómeno, hecho, individuo o grupo y así establecer su comportamiento. Tiene un diseño no experimental, dado que se define como la investigación que no manipula variables.<sup>38</sup>



**Donde:**

M: Adolescentes de la Institución Educativa Zoila Hora de Robles

r: Relación de las variables

V1: hábitos Alimentarios no saludables

V2: Sobrepeso

**3.2 Variables y operacionalización**

El estudio se enfocó en la variable hábitos alimentarios no saludables y el sobrepeso, que además es de categoría cuantitativa. (Ver anexo 1)

**Hábitos alimentarios no saludables:** Variable cualitativa

- **Definición conceptual:** Son acciones que nos llevan a tener problemas alimentarios que se ocasionan en el momento de comer, sea por exceso, deficiencia, horarios, o mala calidad en que se encuentran los alimentos.<sup>39</sup>
- **Definición operacional:** Esta variable se evaluó mediante un cuestionario a los estudiantes del nivel secundaria de la Investigación Educativa Zoila Hora de Robles, donde se evaluó los hábitos alimentarios.
- **Dimensiones:** En esta variable no se trabajó con dimensiones.
- **Escala de medición:** Esta variable presenta una escala de medición ordinal, es por ello que la variable se calificó con los valores leve, moderado, y severo, de acuerdo a los valores mencionados con el mismo orden se obtuvo como rangos del 1 al 3, del 4 al 7 y desde el 8 hasta el 15.

**Sobrepeso:** Variable cuantitativa

- **Definición conceptual:** Es el exceso de peso que tiene el cuerpo debido a la grasa que cubre los músculos, huesos y algunos órganos del organismo, cuando hay retención de líquidos el peso también incrementa, el diagnóstico se tiene al evaluar su peso con su talla mediante el IMC.<sup>39</sup>
- **Definición operacional:** Se evaluó mediante los datos antropométricos como el peso y la talla e IMC (Índice de Masa Corporal)
- **Escala de medición:** Esta variable presenta una escala de medición ordinal, es por ello que la variable se califica con valores de normal (18.5 kg/m<sup>2</sup> a 24.9 kg/m<sup>2</sup>) y sobrepeso (Mayor o igual a 25 kg /m<sup>2</sup>).

### 3.3 Población, muestra y muestreo

**Población:** Estuvo conformada por 319 estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Zoila Hora de Robles, Chepén, Libertad.

- **Criterio de Inclusión:**
  - Estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria

- Acepten firmar el consentimiento informado
- Estudiantes matriculados

● **Criterio de Exclusión:**

- Estudiantes con discapacidad física que no permitió aplicar la antropometría
- Personal de la Institución Educativa
- Estudiantes que no terminaron el cuestionario o respondieron incompleto el cuestionario

**Muestra:** Se determinó la muestra mediante fórmula del cálculo muestral para poblaciones finitas, teniendo como resultado 175 estudiantes, siendo 87 estudiantes de cuarto grado y 88 estudiantes de quinto grado. (Ver anexo 2)

**Muestreo:** Se aplicó un muestreo aleatorio probabilístico por conglomerado, la técnica aleatoria permite extraer una muestra representativa de toda la población, el muestreo por conglomerado se elige a los participantes de forma aleatoria de pequeños grupos, en este caso de los adolescentes de cuarto y quinto grado, las unidades que se tienen en estos grupos son más heterogéneas.

40; 41

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para la medición de la variable hábitos alimentarios no saludables se aplicó la técnica de encuesta la cual consistió en la recolección de datos, se realizó una encuesta propia la cual pasó por juicio de expertos y validación de V Aiken obteniendo como resultado 92% siendo apto para ser aplicada, la encuesta es una técnica que se utilizó para realizar el procedimiento de investigación y nos permitió obtener diferentes datos de manera rápida y eficaz. Para aplicar la encuesta se realizó un piloto previo en el que se aplicó al 20% (35 estudiantes), y se determinó su confiabilidad siendo correspondiente a 0,7 con un nivel de confiabilidad aprobada. El instrumento está constituido por 11 preguntas que fueron aplicadas con respuestas cerradas. Para la segunda variable sobrepeso, se aplicó el instrumento de toma de medidas antropométricas, se evaluó mediante IMC de lo cual se tomó las medidas de peso con la balanza corporal

digital HBF – 514C OMRON, Tallímetro marca seca, modelo 206, cinta métrica SECA.

## **Procedimientos**

### **3.4.1 Autorización y coordinación para la recolección de datos**

Para llevar a cabo esta investigación se solicitó un permiso a la directora de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, al tener la aprobación se coordinó con la directora y los docentes de las aulas de secundaria para que informen a los padres de familia y se les pida el permiso apropiado para realizar la encuesta y las medidas antropométricas a los estudiantes. Antes de presentarme con los estudiantes les solicitó formalmente su permiso para que participen en la investigación, les informe de manera concisa y breve sobre el proyecto de investigación y les entregue el formato de consentimiento informado. Al tener la autorización de los participantes fueron incluidos en el estudio del proyecto de investigación y fueron incluidos en la participación de resolver el cuestionario.

### **3.4.2 Aplicación del instrumento mediante la recolección de datos**

Se coordinó previamente con la directora para la visita a la I.E. Zoila Hora de Robles en el horario accesible para los docentes y los estudiantes. Se realizó el cuestionario a los participantes que aceptaron realizar el cuestionario y cumplieron con los criterios de inclusión. Se les comunicó y explico a los participantes como resolver el cuestionario y que coloquen los datos reales de sus datos generales, a su vez marcar la respuesta que crean correcta. Se aplicó el cuestionario sobre los hábitos alimentarios no saludables a los estudiantes y el tiempo de la resolución del cuestionario fue de aproximadamente 15 minutos. Mientras los estudiantes realizaban su cuestionario, se les fue llamando uno por uno para la toma de medidas antropométricas de los estudiantes que aceptaron participar en el estudio y se tomó las medidas peso, talla y perímetro abdominal, evaluando con las tablas de perímetro abdominal y valoración nutricional para adolescente femenino y masculino. Al terminar dicho procedimiento, se verificó que todos los cuestionarios se encuentren resueltos y se procedió a la codificación.

### **3.5 Método de análisis de datos**

Luego de la recolección de datos, se procedió a realizar el análisis estadístico por medio del software SPSS versión 26 y se utilizó la prueba estadística Ji-Cuadrado  $X^2$  para determinar la relación de las variables, con un intervalo de confianza 95% con un nivel de significancia 0.05, asimismo se utilizó el coeficiente V de Cramer para determinar el grado de asociación entre las variables.

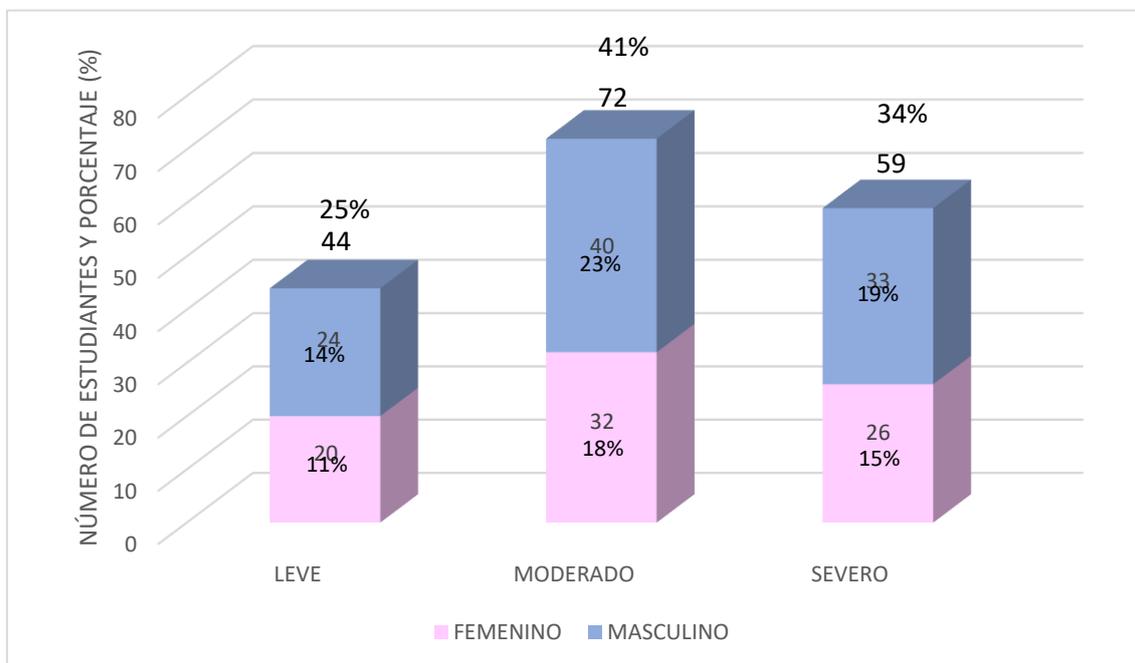
### **3.6 Aspectos éticos**

En las investigaciones para la salud se consideró a los principios éticos presentes en el código de ética de la Universidad Cesar Vallejo, se requiere de interactuar con las personas o instituciones, ya que es de suma importancia su participación, toda investigación debe realizarse de acuerdo con los principios éticos, de los cuales se consideró los principios éticos, las personas tuvieron la autonomía de elegir en participar o retirarse de este estudio, durante la investigación se aplicó el respeto, justicia y beneficencia para así lograr beneficios, evitando daños y equivocación.<sup>42</sup>

El principio de beneficencia está presente en la ética médica, se desarrolla entre las personas autónomas teniendo el derecho a decidir, protege al participante de cualquier perjuicio, existen dos normas del investigador las cuales son, no ocasionar ningún tipo de daño y aumentar los beneficios.<sup>43</sup>

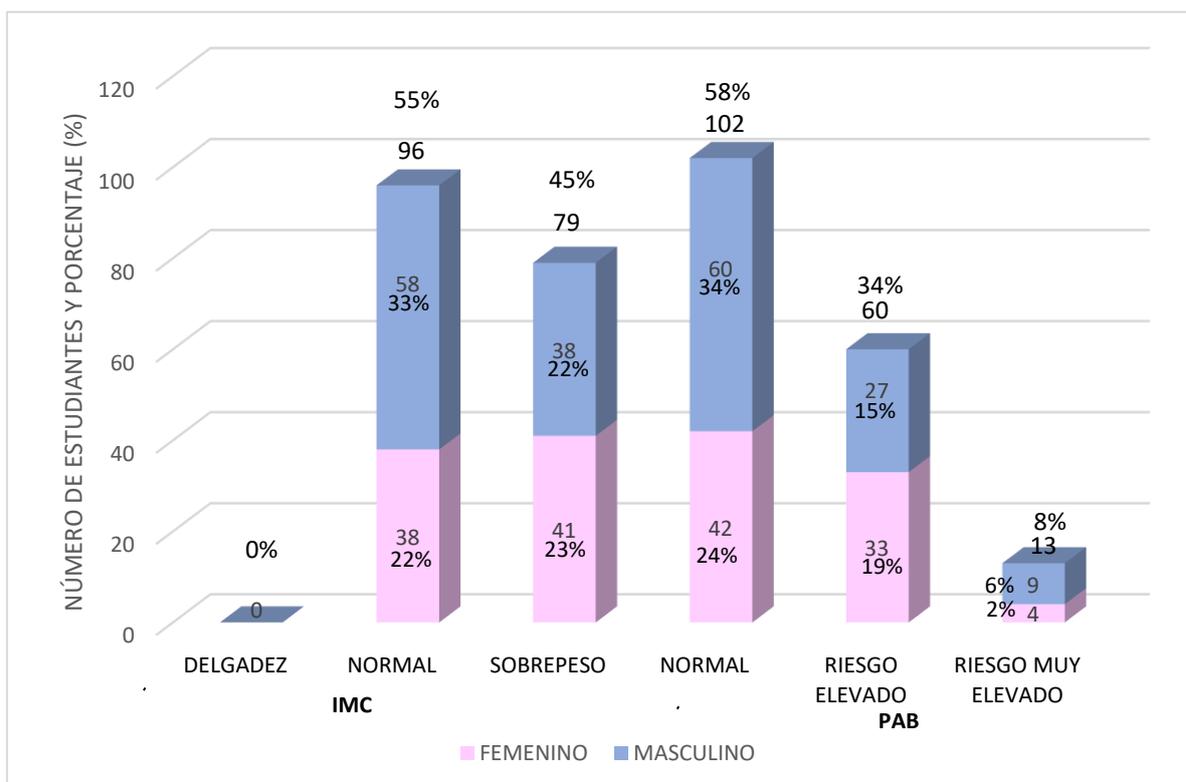
#### IV. RESULTADOS

Gráfico 1. Hábitos alimentarios no saludables según género de los estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022



Según el gráfico 1, se observa que de los 175 estudiantes, el 25% presentan hábitos alimentarios no saludables leve, siendo en género masculino un 14% y en el género femenino 11%. En los hábitos alimentarios no saludables moderado está representado por el 41%, de lo cual un 23% son varones y 18% mujeres. Existe un 34% con hábitos alimentarios no saludables severo, representado en el 19% en el género masculino y 15% en el femenino.

Gráfico 2. Indicadores antropométricos según género de los estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022



De los 175 participantes, existe un 55% en índice de masa corporal normal siendo correspondiente al género masculino un 33% y en femenino un 22%. En cuanto al IMC en sobrepeso este representa el 45%, siendo 22% en el género masculino y 23% en el femenino.

El 58% de los participantes tienen un perímetro abdominal normal, lo cual está dividido en género masculino con el 34% y el género femenino con un 24%. Así mismo, el perímetro abdominal en riesgo elevado representa un 34%, siendo el 15% del sexo masculino y un 19% del sexo femenino. Por otro lado, el perímetro abdominal en riesgo muy elevado representa el 8%, siendo correspondiente al género masculino con un 6% y del género femenino con un 2% respectivamente.

Tabla 1. Relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022.

GÉNERO	HÁBITOS ALIMENTARIOS NO SALUDABLES	SOBREPESO						SIGNIFICANCIA	V de Cramer
		NO PRESENTA		PRESENTA		TOTAL			
		N°	%	N°	%	N°	%		
MASCULINO	LEVE	17	23.0%	0	0%	17	17.7%	0,003	0.347
	MODERADO	43	58.1%	11	50.0%	54	56.3%		
	SEVERO	14	18.9%	11	50.0%	25	26.0%		
<b>TOTAL</b>		<b>74</b>	<b>77.1%</b>	<b>22</b>	<b>22.9%</b>	<b>96</b>	<b>100.0%</b>		
FEMENINO	LEVE	4	23.5%	18	29.0%	22	27.8%	0,093	--
	MODERADO	11	64.7%	23	37.1%	34	43%		
	SEVERO	2	11.8%	21	33.9%	23	29.1%		
<b>TOTAL</b>		<b>17</b>	<b>21.5%</b>	<b>62</b>	<b>78.5%</b>	<b>79</b>	<b>100.0%</b>		
TOTAL	LEVE	21	23.1%	18	21.4%	39	22.3%	0,007	0.237
	MODERADO	54	59.3%	34	40.5%	88	50.3%		
	SEVERO	16	17.6%	32	38.1%	48	27.4		
<b>TOTAL</b>		<b>91</b>	<b>52.0%</b>	<b>84</b>	<b>48.0%</b>	<b>175</b>	<b>100.0%</b>		

En la tabla 1, se observa que de los estudiantes masculinos que presentan sobrepeso, el 50% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios no saludables moderados y el otro restante presentan hábitos alimentarios no saludables severos. Así mismo, en el género femenino se puede observar que en las participantes que presentaron sobrepeso tienen prevalencia en hábitos alimentarios no saludables moderados, siendo el 37.1%, severos en 33.9% y en leves el 29%.

De los estudiantes que no presentan sobrepeso en el género masculino, el 23% presentaron hábitos alimentarios no saludables leves, 58.1% moderados y 18.9% severos. En el género femenino, el 23.5% presentaron hábitos alimentarios no saludables leves, el 64.7% moderados y el 11.8% severos.

Para probar la hipótesis se realizó la fórmula Chi – cuadrado obteniendo un valor de significancia  $p= 0.007 < 0.05$ , de esta manera se aprueba que existe relación entre las variables, hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022. Según el género se determina que existe una relación en hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en varones, ya que  $p= 0.003$  es  $< 0.05$ , sin embargo, en el género femenino no existe relación en los hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso debido a que  $p= 0.093 > 0.05$ .

Existe un 23.7% de probabilidad que los hábitos alimentarios no saludables incluidos en la investigación influyan en el sobrepeso de los estudiantes de la I.E. Zoila Hora de Robles, siendo esta asociación de grado débil.

En el género masculino existe un 34.7% de probabilidad que los hábitos alimentarios no saludables incluidos en la investigación influyan en el sobrepeso de los estudiantes de la I.E. Zoila Hora de Robles, es decir, un grado de asociación moderado.

## V. DISCUSIÓN

Durante la adolescencia los estudiantes presentan diversos hábitos alimentarios, en ocasiones tienden a tener una excesiva y desordenada alimentación, lo que ocasiona prevalencia de sobrepeso que se determina en la evaluación antropométrica.<sup>44</sup>

En el gráfico 1, sobre la prevalencia de hábitos alimentarios no saludables existe mayor prevalencia en 41% moderados, esto es similar a lo reportado por Delgado.<sup>15</sup>

Respecto a los hábitos alimentarios, son comportamientos y conductas que están asociados a diversos factores como el nivel socioeconómico, socioculturales, ambientales y creencias religiosas, esto influye en la elección de preparar o consumir un alimento, los hábitos se convierten en no saludables cuando el consumidor excede en su consumo de alimentario y realiza preparaciones con alto valor calórico, lo cual no cumple con el aporte nutricional que el adolescente necesita.<sup>45</sup>

En el gráfico 2, de los 175 adolescentes sometidos a la toma de medidas antropométricas como peso y talla, teniendo un índice de masa corporal el 55% normal y un 45% en sobrepeso. Asimismo, Galea<sup>14</sup>, concuerda con dicho resultado, en su estudio realizado en 211 escolares, el 35.5% normal, 40.8% en sobrepeso y un 23.7% en obesidad. Por otro lado, Valdarrago<sup>46</sup>, difiere a los resultados obtenidos, teniendo de los 209 adolescentes un índice de masa corporal normal en 69.9%, el 15.3% en sobrepeso, 8.6% en bajo peso y un 6.2% en obesidad.

De acuerdo con lo mencionado, el sobrepeso está afectando a muchos adolescentes, a nivel mundial según menciona la OMS existe un 33,6% de adolescentes que padecen de exceso de peso y al nivel nacional de acuerdo con el INEI el 39,9% son adolescentes peruanos que sufren de sobrepeso, mientras que según los datos del ENDES nos dice que el 65.6% son de género femenino y un 59,5% son masculinos.<sup>47; 48; 49</sup>

Por otro lado, en la tabla 1, la probabilidad que los hábitos alimentarios no saludables se relacionan con el sobrepeso de los estudiantes es un 23,7%, en

tanto que esa probabilidad de relación de dichas variables en el género masculino existe en un 34,7%. De acuerdo con estos resultados se aprueba la hipótesis del presente estudio, comprobado por la fórmula Chi – cuadrado, obteniéndose el valor de  $p= 0.007$ . Esto se corroboran mediante la investigación de García et al<sup>53</sup>, quien también aprobó su hipótesis, que existe una relación en los hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en los estudiantes de la institución educativa William Dyer Ampudia de Pucallpa ( $p=0.049$ ).

Las evidencias muestran que los hábitos alimentarios no saludables son un factor causante del sobrepeso, estos factores están relacionados al nivel socioeconómico, género, cultura, costumbres, creencias religiosas, educación y entorno familiar, a consecuencia de esta sobrecarga se desencadenan diversas afecciones como des regularización metabólica, hipertensión, inflamación sistemática, alteración en los parámetros bioquímicos y enfermedades cardiovasculares.<sup>50</sup>

Los hábitos alimentarios están asociados al sobrepeso, siendo el grupo etario más vulnerable los adolescentes, especialmente en los varones, según estudios confirmados de Bauza, existe mayor prevalencia en varones con un 15,6% a diferencia de las femeninas con un 12%.<sup>51</sup> Asimismo, Ramos et al<sup>52</sup>, corrobora que existe mayor prevalencia en hombres con 31%, que en mujeres con 24,4%.<sup>52</sup> García et al <sup>53</sup>, encontró en su estudio que el 26.1% fueron chicos y 20.6% chicas.

Ante lo mencionado, la prevalencia de sobrepeso en varones tiene relación con el poco interés por su aspecto físico, ya que no presentan conductas para mantener su forma y aplicar aptitudes físicas.<sup>54</sup> La distribución de la grasa en los hombres se almacena en el abdomen y la espalda, aumentando su peso gradualmente.<sup>55</sup> El organismo tiene mayor descenso de hormonas gastrointestinales como la ghrelina ocasionando aumento de peso debido al consumo excesivo de carbohidratos, disminuye el consumo de grasas y energía.<sup>56</sup>

Las mujeres presentaron mayor preocupación por su aspecto físico, menos conductas orientadas a mantener la forma física o desarrollar aptitudes físicas y mayor preocupación por el exceso de peso que los hombres.

En la investigación se encontraron algunas *limitaciones* como, el no tener una evaluación precisa de los hábitos alimentarios en los adolescentes respecto al sobrepeso, ya que en el cuestionario no se agregó las preparaciones, frecuencia, y cantidad de consumo alimentario. Por lo mencionado, se hubiera realizado una encuesta al apoderado del estudiante para que nos brinde la información necesaria y supervisar sus hábitos alimentarios, brindando evidencias como fotografías de lo que consume, la cantidad y las veces al día.

Este estudio fue no experimental, de diseño descriptivo correlacional, en donde no se ve causa y efecto, lo cual limita en cierta parte evaluar con mayor precisión la relación que tiene los hábitos alimentarios en cuanto al sobrepeso, siendo la fuerza de asociación entre las variables débil. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conglomerado, sin embargo, permite enfocar a toda la población del conglomerado por ser pequeña y el tamaño de la muestra representativa al ser representativa permitirá generalizar los resultados del estudio.

## **VI. CONCLUSIONES**

Según el estudio aplicado en los estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, se concluye que:

- Existe una relación entre los hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en los estudiantes adolescentes de cuarto y quinto grado de secundaria de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén.
- Según los hábitos alimentarios no saludables de los adolescentes, se registró un 41% en moderado, 34% en severo y un 25% en leve, obteniendo mayor prevalencia de hábitos alimentarios no saludables moderados.
- Según el índice de masa corporal (IMC), existe un 45% de los participantes que presentaron sobrepeso y un 55% normal.
- Se determinó que en el género masculino los hábitos alimentarios no saludables influyen en el sobrepeso, siendo un grado de asociación moderado.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Mediante la aplicación y desarrollo de este estudio se han observado algunas limitaciones de las cuales se tiene como recomendaciones las siguientes:

- En el instrumento se deben agregar más preguntas al cuestionario que estén relacionadas con la cantidad y frecuencia de consumo alimentario, para obtener un mayor porcentaje en la probabilidad de relación que se tienen en los hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso.
- La toma de medidas antropométricas debe realizarse en un lugar adecuado donde los participantes se sientan a gusto.
- Se debe realizar orientación, brindando sesiones educativas y demostrativas a los estudiantes y apoderados para la reducción de prevalencia de sobrepeso en adolescentes.
- Se debería realizar estudios experimentales para ver el efecto de los hábitos alimentarios no saludables y el sobrepeso en estudiantes.

## REFERENCIAS

1. Unicef.org [Internet]. New York: Estrategia de Nutrición de UNICEF 2020–2030. [publicado 2020 Dic s.f; citado 2022 Jul 04]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/111486/file/%20Nutrition%20Strategy%202020-2030%20.pdf>
2. Paho.org [Internet]. Washington: La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios, [publicado 2017 Oct 11; citado 2022 Jul 04]. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=13798:obesity-trends-by-imperial-college-london-and-who-2017&Itemid=42457&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13798:obesity-trends-by-imperial-college-london-and-who-2017&Itemid=42457&lang=es)
3. Cepal.org [Internet]. Chile: Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe, [publicado 2018 Abr 02; citado 2022 Jul 04]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
4. El País.com [Internet]. Perú: Crece la obesidad infantil y juvenil en Latinoamérica, [publicado 2021 Sep 25; Citado 2022 Jul 04]. Disponible en: <https://elpais.com/planeta-futuro/2021-09-26/crece-la-obesidad-infantil-y-juvenil-en-latinoamerica.html>
5. Unicef.org [Internet]. New York: Estado mundial de la infancia 2019 incluye a Perú entre las experiencias exitosas de lucha contra la desnutrición crónica infantil, [publicado 2019 Oct 15; citado 2022 Jul 04]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/nota-de-prensa/estado-mundial-infancia-nutricion-alimentos-derechos-peru-experiencias-exitosas-desnutricion-cronica-infantil-reporte>
6. INEI. gob.pe [Internet]. Perú: El 35,5% de la población peruana de 15 y más años de edad padece de sobrepeso, [publicado 2016 Jun 20; citado 2022 Jul 04]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>
7. Luján C. Estado nutricional de los adolescentes de 12 A 17 Años Y adultos mayores de 60 Años a más; Vianev, 2017 – 2018. Ins.gob.pe [publicación periódica en línea] 2019. S.F. [Citado: 2022 Jul 04]; 1(1): (42 pp.). Disponible

en:

[https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala\\_nutricional/sala\\_3/informe\\_estado\\_nutricional\\_adolescentes\\_12\\_17\\_adultos\\_mayores\\_mayores\\_60\\_anos.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_anos.pdf)

8. Mitchell C. OPS/OMS [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization, 2019. [citado el 18 de julio de 2022]. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15530:ultra-processed-foods-gain-ground-among-latin-american-and-caribbean-families&Itemid=1926&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15530:ultra-processed-foods-gain-ground-among-latin-american-and-caribbean-families&Itemid=1926&lang=es)
9. Observateperu.ins.gob.pe. [Internet]. Perú: Venta de alimentos ultraprocesados en el Perú aumentó 107%. 2019 [citado el 18 de julio de 2022]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/149-venta-de-alimentos-ultraprocesados-en-el-peru-aumento-107>
10. Agencia EFE. El consumo elevado de ultraprocesados aumenta el riesgo de muerte prematura [Internet]. Gestión. 2019 [citado el 19 de julio de 2022]. Disponible en: <https://gestion.pe/tendencias/consumo-elevado-ultraprocesados-aumenta-riesgo-muerte-prematura-268731-noticia/?ref=gesr>
11. Yupanqui M. Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo. Chorrillos – 2015. [Internet]. Edu.pe. [citado el 10 de julio de 2022]. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7306/Yupanqui\\_cm.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7306/Yupanqui_cm.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
12. Silva J. Sobrepeso y obesidad en relación con los hábitos alimentarios y la actividad física en alumnos de 9 a 15 años del colegio San Ramón del distrito de Cajamarca en el año 2017. [Internet]. Edu.pe. [Citado el 10 de julio de 2022]. Disponible en: [https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/2220/T016\\_47\\_938279\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/2220/T016_47_938279_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
13. García N, González C. Relación entre hábitos alimentarios y la prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños de 9 a 11 años de edad de la Institución Educativa William Dyer Ampudia de Pucallpa, 2017. [Internet]. Edu.pe. [citado

- el 12 de julio de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/3998/000003636T-ENFERMERIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. Galea J. Hábitos alimentarios relacionados a sobrepeso y obesidad infantil en escolares de 8-11 años en Sullana, Piura, 2020. [Internet]. Edu.pe. [Citado el 11 de julio de 2022]. Disponible en: [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/7569/1/REP\\_MEHU\\_JIMENA.GALEA\\_H%c3%81BITOS.ALIMENTARIOS.RELACIONADOS.SO\\_BREPESO.OBESIDAD.INFANTIL.ESCOLARES.8-11.A%c3%91OS.SULLANA.PIURA.2020.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/7569/1/REP_MEHU_JIMENA.GALEA_H%c3%81BITOS.ALIMENTARIOS.RELACIONADOS.SO_BREPESO.OBESIDAD.INFANTIL.ESCOLARES.8-11.A%c3%91OS.SULLANA.PIURA.2020.pdf)
  15. Delgado S. Evaluación de los Hábitos alimentarios relacionados con el sobrepeso en niños del colegio Raúl Leguía Drago De La Fuerza Aérea Del Perú, Arequipa, 2015. [Internet]. Edu.pe. [citado 2022 Jul 11]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8163/NUMdevis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  16. Quispe M. Relación de los hábitos alimentarios y actividad física en niños de 2° a 5° primaria con el sobrepeso y obesidad, en la institución educativa primaria independencia nacional 70025 de la ciudad de Puno, 2017. [Internet]. Edu.pe. [citado 2022 Jul 11]. Disponible en: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9797/Quispe\\_Huanchi\\_Maria\\_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=En%20lo%20que%20respecta%20a,inadecuados%20tiene%20relaci%C3%B3n%20con%20la](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9797/Quispe_Huanchi_Maria_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=En%20lo%20que%20respecta%20a,inadecuados%20tiene%20relaci%C3%B3n%20con%20la)
  17. 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. [Internet]. Edu.pe. [citado 2022 Jul 11]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12310/TESIS%20DIANA%20HERRERA.pdf?sequence=1>
  18. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Organización Mundial De La Salud: EE. UU. [citado el 4 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
  19. American Academy Of Child e Adolescent. La Obesidad en los Niños y Adolescentes [Internet]. Aacap.org. [citado el 4 de julio de 2022]. Disponible en: [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/)

[Facts for Families Pages/Spanish/La Obesidad en los Niños y Adolescentes 79.aspx](#)

20. Semfyc.es. Guía práctica de la salud unidad 24. Miscelánea [Internet]. 2005 [citado el 4 de julio de 2022]. Disponible en: [https://www.semfyc.es/wp-content/uploads/2016/07/24\\_01.pdf](https://www.semfyc.es/wp-content/uploads/2016/07/24_01.pdf)
21. Soriguer F. La obesidad más allá de los estilos de vida. España: Díaz de Santos; 2019. [Citado el 4 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788490522110.pdf>
22. Carbajal A, y Martínez C. Manual Práctico de Nutrición y Salud. España: Kellogg's; 2012. [Citado el 4 de julio de 2022]. Disponible en: [https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_17.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_17.pdf)
23. Borches E, Corbacho V, y Squillace S. Educación alimentaria y nutricional libro para el docente [en línea]. 2.ª ed. Argentina: Falgione-Obregón. [citado el 4 de julio de 2022]. Disponible en: <https://cpncampus.com/biblioteca/files/original/1ddf2da599a5dcb5041b3778d1e3151c.pdf>
24. Paho.org. La Mal nutrición y los Hábitos Alimentarios [citado 2022 Jul 12]. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/1131/SP91.pdf?sequence=1>
25. Nebot S. Nutrición y hábitos alimentarios saludables. Guayaquil: Kennedy Norte; 2015. [citado el 5 de julio de 2022]. Disponible en: [https://itunes-assets.itunes.apple.com/itunes-assets/CobaltPublic/v4/d5/86/27/d58627d1-f247-b671-cfce-3842ede80932/315-8124445599113490726-Nutricion\\_y\\_habitos\\_alimentarios\\_saludables.pdf](https://itunes-assets.itunes.apple.com/itunes-assets/CobaltPublic/v4/d5/86/27/d58627d1-f247-b671-cfce-3842ede80932/315-8124445599113490726-Nutricion_y_habitos_alimentarios_saludables.pdf)
26. Cano R, Soriano J, y Merino J. Causas y tratamiento de la obesidad. Valencia: 2017. [Citado el 03 de agosto del 2022]. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/RCANO.pdf>
27. Palacio E, y Donis M. Guía de Prevención y Atención del Sobrepeso y Obesidad en Niñez y Adolescencia. Guatemala: 2019. [Citado el 03 de agosto del 2022]. Disponible en: <http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones-conjuntas-con-otras-instituciones/461-guia-de-prevencion-y-atencion-del-sobrepeso-y-obesidad-en-ninez-y-adolescencia/file>

28. PAHO. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington: 2015. [Citado el 03 de agosto del 2022]. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)
29. Gob.pe. [Internet]. Perú: Estado nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más; VIANEV, 2017 – 2018. [Publicado 2019; Citado 2022 Jul 5]. Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala\\_nutricional/sala\\_3/informe\\_estado\\_nutricional\\_adolescentes\\_12\\_17\\_adultos\\_mayores\\_mayores\\_60\\_anos.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_anos.pdf)
30. Carvajal A. Manual de Nutrición y dietética. Madrid: UCM; 2013. [Citado el 5 de julio de 2022]. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>
31. Hábitos alimentarios saludables [diapositiva]. Madrid: Victoria Galarza; 2008; [24 diapositivas preparadas por G Cabrera]. Recuperado de [http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0\\_1163\\_1.pdf](http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf)
32. Escudero C, y Cortes L. Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica. [en línea]. 1.<sup>a</sup> ed. Ecuador: UTMACH; 2018. [citado el 18 de julio de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14207/1/Cap.1-Introducci%C3%B3n%20a%20la%20investigaci%C3%B3n%20cient%C3%A4fica.pdf>
33. Hernández R, Fernández C. y Baptista P. Metodología de la investigación. [En línea] 6<sup>a</sup> ed. México: McGraw-Hill; 2014. [Citado: 2022 Jul 04]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
34. Baena G. Metodología de la investigación [En línea] 3<sup>a</sup> ed. México: Grupo editorial Patria; 2017. [Citado: 2022 junio 28] Disponible en: [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf)

35. Sánchez H., Reyes C. y Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. [En línea] 1ª ed. Perú: Universidad Ricardo Palma; 2018. [Citado: 2022 junio 28] Disponible en: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
36. Mamani Y. Introducción a la metodología de la investigación en salud. [En línea] 1ª ed. Bolivia: Instituto de Investigaciones Biomédicas e Investigación Social Medicina; 2019. [Citado: 2022 junio 28] Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/325541470\\_Introduccion\\_a\\_la\\_Metodologia\\_de\\_Investigacion](https://www.researchgate.net/publication/325541470_Introduccion_a_la_Metodologia_de_Investigacion)
37. Muñoz C. Metodología de la investigación. [En línea] 1ª ed. México: Editorial Progreso S.A. de C.V; 2015. [Citado: 2022 junio 28] Disponible en: <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2019/08/56-Metodologia-de-la-investigacion-Carlos-I.-Munoz-Rocha.pdf>
38. Centrogeo.repositorioinstitucional.mx [Internet]. México: Diplomado en Análisis de Información Geo espacial, Tipos de Muestreos, [actualizada 2017 Jun 22; citado 2022 Jul 21]. Disponible en: <https://centrogeo.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1012/163/1/19-Tipos%20de%20Muestreo%20-%20Diplomado%20en%20An%C3%A1lisis%20de%20Informaci%C3%B3n%20Geoespacial.pdf>
39. Cpncampus.com. [citado el 4 de julio de 2022]. Disponible en: <https://cpncampus.com/biblioteca/files/original/1ddf2da599a5dcb5041b3778d1e3151c.pdf>
40. Hernández C, Carpio N. [Publicación periódica en línea] 2019. Febrero [citada 2022 julio 21]; 2 (1): [aproximadamente 5 pp.]. Disponible en: <https://alerta.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2019/04/Revista-ALERTA-An%CC%83o-2019-Vol.-2-N-1-vf-75-79.pdf>
41. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Int. J. Morphol, 2017; 35 (1): 227 - 232. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

42. Referencia estilo Vancouver de la Ética e integridad en la Investigación [diapositiva]. Puerto Rico: Snejanka Penkova; S.f. [32 diapositivas preparadas por S. Penkova]. Recuperado de: <http://cea.uprrp.edu/wp-content/uploads/2015/09/%C3%89tica-e-integridad-en-la-investigaci%C3%B3n.pdf>
43. Soraya M. Aplicación de los Principios Éticos a la Metodología de la Investigación [Publicación periódicamente en línea] 2013. S.f [citado 2022 Jul 13]; 58-59(1-2): [4 p.] Disponible en: [https://www.enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/58\\_59\\_02.pdf](https://www.enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/58_59_02.pdf)
44. Colmenares Y, Hernández K, Piedrahita M, Espinoza J, y Hernández J. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. Inc.; c2020-02 [Citado 2022 Nov 22]. Disponible en: [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_1\\_2020/13\\_habitos\\_de\\_alimentacion.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_1_2020/13_habitos_de_alimentacion.pdf)
45. Harper C. La Obesidad en los Niños y Adolescentes [Internet]. Aacap.org. [citado el 4 de julio de 2022]. Disponible en: [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/Facts\\_for\\_Families\\_Pages/Spanish/La\\_Obesidad\\_en\\_los\\_Ninos\\_y\\_Adolescentes\\_79.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/La_Obesidad_en_los_Ninos_y_Adolescentes_79.aspx)
46. Valdarrago S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares I.E.P. ALFRED NOBEL durante el periodo Mayo – Agosto, 2017 [Tesis para optar el grado de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad San Martín De Porres; 2017. Disponible en: [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2772/valdarrago\\_así.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2772/valdarrago_así.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
47. Paho.org [Internet]. Prevención de obesidad, Inc.; c2021-01 [Actualizado 2021 Agost 18; citado 2022 Nov 22]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad#:~:text=En%20el%20grupo%20de%205,OMS%20y%20el%20Banco%20Mundial>

48. INEI.gob [Internet]. Perú: El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad, Inc.; c2020-05 [Citado 2022 Nov 22]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>
49. Gob.pe [Internet]. Perú: En el Perú, el 62.7 % de personas de 15 años de edad a más padece de exceso de peso, Inc.; c2022-06 [Citado 2022 Nov 22]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>
50. Hernández D, González M, Vásquez J, Lima A, Vásquez C, y Colunga C. Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos: una revisión integrativa. Estudios Públicos [en línea]. 2021, 27:7 [Citado: 2022 noviembre 22]; (27): [13 pp.]. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v27/0717-9553-cienf-27-7.pdf>
51. Bauza D, Bauza J, Vásquez G, Sosa L, y Bauza G. Prevalencia y factores de riesgo de obesidad en adolescentes Policlínico René Vallejo Ortiz. Manzanillo. 2016-2017 [en línea]. 2020, n.º 2. [citado 2022 nov 24]; (24):[18 pp.]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-48182020000200416](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000200416)
52. Ramos P. Carpió A. Delgado L. Villavicencio B. Sobrepeso y obesidad en escolares y adolescentes del área urbana de la ciudad de Riobamba, Ecuador [en línea]. 2015, n.º 1.[citado 2022 nov 24]; (19): [7 pp.]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452015000100004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452015000100004)
53. Garcia G. Allué N. Pérez G. Ariza C. Sanchez M. López J. et al. Hábitos alimentarios, conductas sedentarias y sobrepeso y obesidad en adolescentes de Barcelona, España. [en línea]. 2014, n.º 1. [citado 2022 nov 24]; (83): [8 pp.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403314003877>

54. Cruzat M, Díaz C, Lizana C, Aravena W, Haemmerli D. Differences in body image of young normal weight and overweight/obese people. Santiago, Chile. [en línea]. 2017, n.º 4. [citado 2022 nov 24]; (34): [9 pp.]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112017000400014](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000400014)
55. UMC.es [Internet]. España: Manual de Nutrición y Dietética. [publicado 2013 jul 13; citado 2022 nov 24]. Disponible: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-2-composicion-corporal55.pdf>
56. Castro A, Alvarellos S, Sandá B y Cordido F. Endocrine Function In Obesity, Coruña - España. [en línea]. 2017, n.º 58. [citado 2022 nov 24]; (8): [11 pp.]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-funcion-endocrina-obesidad-S1575092211002361#:~:text=El%20aumento%20de%20TSH%20y,p%C3%A9rdida%20de%20peso%20sustancial67>

# **ANEXOS**

**Anexo 1.** Matriz de operacionalización de variables.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Hábitos alimentarios no saludables</b>	Son acciones que nos llevan a tener problemas alimentarios que se ocasionan en el momento de comer, sea por exceso, deficiencia, horarios, o mala calidad en que se encuentran los alimentos.	Se realizó un cuestionario		Hábitos Alimentarios no saludables LEVE 1 – 5	Ordinal
				Hábitos Alimentarios no saludables MODERADO 6 – 10	Ordinal
				Hábitos Alimentarios no saludables SEVERO 11 – 15	Ordinal
<b>Sobrepeso</b>	Es el peso por encima de lo normal, que se mide mediante el índice de masa corporal.	Será evaluó mediante los datos antropométricos PESO/TALLA IMC (Índice de Masa Corporal)	Normal	IMC: 18.5 kg/m <sup>2</sup> - 24.9 kg/m <sup>2</sup>	Nominal
			Sobrepeso	IMC: Mayor o igual a 25 kg/m <sup>2</sup>	



**Anexo 2. Fórmula muestral para población finita**

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

$$E^2(N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 319 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2 (319 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$0,05^2 (319 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5$$

$$n = 174.528$$

$$n = 175$$

n= Número de muestra

N= Total de población

Z= Es el nivel de confianza 1,96  
= 95%

E= Es el error del muestreo que oscila de 5% a 10% donde se toma como mínimo 5%= 0.05

P= 0.5 (Porcentaje de hábitos alimentarios no saludables en adolescentes)

q= 0.5 (Porcentaje de hábitos alimentarios saludables en adolescentes)

POBLACIÓN		
GRADO	N° ESTUDIANTES	PORCENTAJE
4to	159	49.8%
5to	160	50.2%
<b>TOTAL</b>	319	100%

MUESTRA		
GRADO	N° ESTUDIANTES	PORCENTAJE
4to	87	49.8%
5to	88	50.2%
<b>TOTAL</b>	175	100%

**Anexo 3. Cuestionario**

## **“Cuestionario de los hábitos alimentarios no saludables y el sobrepeso en estudiantes adolescentes De La I.E Zoila Hora De Robles N° 80830, Chepén, 2022”**

### **Presentación:**

Soy estudiante del XI ciclo de Nutrición de la Universidad César Vallejo, en esta oportunidad he realizado un trabajo de investigación titulado: “Relación de los hábitos alimentarios no saludables y el sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E Zoila Hora de Robles N° 80830, Chepén, 2022”. El presente cuestionario tiene como objetivo general determinar la relación de los hábitos alimentarios no saludables y el sobrepeso en estudiantes adolescentes, la información que nos brinde es de carácter confidencial y se reserva los resultados ya que solo serán utilizados para el trabajo de investigación.

Agradezco anticipadamente su participación.

- Acepto participar
- No acepto participar

### **Instrucciones:**

A Continuación, se le presentan 20 preguntas que deberá responder.

Tiene tres opciones por pregunta, y deberá marcar solo una la que crea correcta.

### **DATOS GENERALES:**

#### **EDAD:**

- 14 a 15 años
- 16 a 17 años
- 18 a más

#### **SEXO:**

- Femenino
- Masculino

#### **GRADO EN CURSO:**

- Cuarto
- Quinto

#### **NIVEL SOCIOECONOMICO:**

- Clase baja
- Clase media
- Clase alta

### **CUESTIONARIO**

1. ¿Cómo son las preparaciones de sus comidas durante la semana? (1 punto)
  - Guisos, saltados y/o asados
  - Sancochados, a la plancha, al vapor
  - Generalmente frituras**
  - Principalmente ensaladas
2. ¿Cuántas veces a la semana consume frituras? (1 punto)
  - 1 vez
  - 2 veces o más**
  - Muy poco o nunca
3. ¿Con qué frecuencia consumes el broaster o pollo a la brasa? (1 punto)

- A la semana
  - Cada 15 días
  - Al mes
4. ¿Cuándo prepara su almuerzo y/o alguna otra preparación ocasional, con cuál de los siguientes productos lo acompaña? (1 punto)
- Ensaladas de verduras
  - Mayonesas y/o gaseosa
  - Refresco de frutas y/o Filtrantes (Té, manzanilla, tilo, etc).
5. ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos enlatados (atún, carne vacuna, filete de pollo, entre otros)? (1 punto)
- 1 vez a la semana
  - 2 veces a la semana
  - 3 a más veces a la semana
6. ¿Por las tardes o por las mañanas qué es lo que sueles consumir? (1 punto)
- Postres empaquetados (Sean productos con etiqueta y envoltura)
  - Postres preparados (Elaborados en casa)
  - Frutas
7. ¿Cuántas veces a la semana consume mayonesa? (1 punto)
- 1 vez
  - 2 veces o más
  - No consumo muy seguido
8. ¿Cuántas veces a la semana consume chocolates? (1 punto)
- 1 vez
  - 2 veces o más
  - No consumo muy seguido
9. ¿Con qué frecuencia consume caramelos y rellenos de sabores como chocolate, vainilla, limón, etc? (1 punto)
- A diario
  - Semanal
  - Mensual
10. ¿Cuántas veces a la semana consume snacks empaquetados? (1 punto)
- 1 vez
  - 2 veces o más
  - No consumo muy seguido
11. ¿Con qué frecuencia consumes durante el día alimentos envasados (Embutidos, snacks, pasta pomarola, caldo maggi, sopas instantáneas, puré en polvo, etc) y enlatados (encurtidos, filetes, conservas, champiñones, frijoles enlatados)? (1 punto)
- 1 vez
  - 2 veces
  - 3 veces a más

**CALIFICACIÓN**

<b>INDICADORES</b>	<b>PUNTAJE</b>
Hábitos Alimentarios no saludables LEVE	≤ 3
Hábitos Alimentarios no saludables MODERADO	4 - 6
Hábitos Alimentarios no saludables SEVERO	7 - 11
<b>TOTAL</b>	11

### **Anexo 3.** Instrumento que indica el índice de masa corporal

Presentación:

Soy estudiante del XI ciclo de Nutrición de la Universidad César Vallejo, en esta oportunidad he realizado un trabajo de investigación titulado: “Relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022” Con su permiso se procederá a tomarles las medidas antropométricas para sacar el IMC, y obtener los resultados para ver la prevalencia de sobrepeso, una vez tomado las medidas la información que se obtenga es de carácter confidencial y se reserva los resultados ya que solo serán utilizados para el trabajo de investigación.

Su colaboración es esencial e insustituible para poder llevar a cabo dicho proyecto de investigación, agradeceré su participación y seriedad al momento de hacer las mediciones antropométricas.

Datos antropométricos para hallar el sobrepeso:

N°	CÓDIGO	SEXO	EDAD	PESO	TALLA	PERÍMETRO ABDOMINAL	IMC	DIAGNÓSTICO
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

## Anexo 4. Tabla de valoración nutricional antropométrica – Mujeres adolescentes



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



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

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

>: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual  
 DE: Desviación estándar  
 \* Delgadez severa.  
 \*\* Alerta, evaluar riesgo de delgadez.  
 \*\*\* Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.  
 Cualquier cambio de columna de IMC entre -2 y 1 DE debe ser motivo de consejería nutricional, a fin de prevenir malnutrición.

#### INSTRUCCIONES:

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

#### CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA

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

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

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

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

#### ESTADIOS TANNER

Estadio	Características de la mama		Edad biológica (años y meses)
I		No hay cambios o ligera elevación del pezón.	< 10 a 6 m
II		Aparece el botón mamario. Crecimiento de la glándula.	10 a 6 m
III		Mama en forma de cono. Inicia el crecimiento del pezón.	11 a
IV		Crecimiento de la areola y del pezón; doble contorno.	12 a
V		Mama adulta: solo es prominente el pezón.	12 a 8 m



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



#### TALLA PARA EDAD TALLA (cm)

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN								
	Talla baja < -2 DE		NORMAL				Talla alta > 2 DE		
	*	**	**	***	***	***	***	***	
	<-3DE	≥-3DE	≥-2 DE	-1DE	Med	1DE	≤2DE	≤3DE	>3 DE

>: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual  
 DE: Desviación estándar  
 \* Talla baja severa.  
 \*\* Alerta, evaluar riesgo de talla baja.  
 \*\*\* Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.  
 Cualquier cambio de columna de crecimiento en sentido desfavorable al crecimiento o el mantenimiento de su talla de un control a otro o crecimiento menor a 2,5 cm en 6 meses es motivo de consejería nutricional.

#### INSTRUCCIONES:

- Ubique en la columna de EDAD, la edad de la niña o adolescente. Si no coincide los meses, tomar la edad anterior.
- Compare la talla de la niña o adolescente con los valores de talla que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

#### CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA

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

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

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



Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2015-17987  
 2da. edición (diciembre, 2015)  
 Tiraje: 9000 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2015  
 Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú  
 Teléfono: (511) 315-6600  
 Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2015  
 Cápec Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú  
 Teléfono: (511) 748-1111  
 Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe  
 Página web: www.ins.gob.pe

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición  
 Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional  
 J. Tizón y Bueno 276, Jesús María,  
 Teléfono: (511) 748-0000 Anexo 6625  
 Lima, Perú. 2015. 2ª. Edición

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas

## Anexo 5. Tabla de valoración nutricional antropométrica – Varones adolescentes



PERÚ Ministerio de Salud



Instituto Nacional de Salud



Centro Nacional de Alimentación y Nutrición



PERÚ Ministerio de Salud



Instituto Nacional de Salud



Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

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



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

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

>: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual  
 DE: Desviación estándar  
 \* Delgadez severa.  
 \*\* Alerta, evaluar riesgo de delgadez.  
 \*\*\* Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.  
 Cualquier cambio de columna de IMC entre -2 y 1 DE debe ser motivo de consejería nutricional, a fin de prevenir malnutrición.

**INSTRUCCIONES:**

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

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



**TALLA PARA EDAD TALLA (cm)**

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN									
	Talla baja < -2 DE		NORMAL					Talla alta > 2 DE		
	*	**	**	-1DE	Med	1DE	≤2DE	≤3DE	>3 DE	
	<-3DE	≥-3DE	≥-2 DE	-1DE	Med	1DE	≤2DE	≤3DE	>3 DE	

>: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual  
 DE: Desviación estándar  
 \* Talla baja severa.  
 \*\* Alerta, evaluar riesgo de talla baja.  
 Cualquier cambio de columna de crecimiento en sentido desfavorable al crecimiento o el mantenimiento de su talla de un control a otro o crecimiento menor a 2,5 cm en 6 meses es motivo de consejería nutricional.

**INSTRUCCIONES:**

- Ubique en la columna de EDAD, la edad del niño o adolescente. Si no coincide los meses, tomar la edad anterior.
- Compare la talla del niño o adolescente con los valores de talla que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

**CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA**

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

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

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

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

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



Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2015-17991  
2da. edición (diciembre, 2015)  
Tiraje: 9000 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2015  
Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono: (511) 315-6600  
Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2015  
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono: (511) 748-1111  
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe  
Página web: www.ins.gob.pe

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición  
Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional  
Jr. Tizón y Bueno 276, Jesús María,  
Teléfono: (511) 748-0000 Anexo 6625  
Lima, Perú, 2015. 2.ª Edición

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas

## Anexo 6. Tabla de perímetro abdominal



### Perímetro Abdominal (U8170) Percentiles (cm)

Riesgo enfermar	N O R M A L				OBESIDAD ABDOMINAL		
	Bajo (<p75)	Alto	Muy alto	Muy alto	Muy alto		
LAB	RSM	RSA	RMA	RMA	RMA		
Edad (años)	<p10	p10	p25	p50	≥p75 o ≥ 80cm	≥p90 o ≥ 88cm	≥p90 o ≥ 88cm
2		43,8	45,0	47,1	49,5	52,2	
3		45,4	46,7	49,1	51,9	55,3	
4		46,9	48,4	51,1	54,3	58,3	
5		48,5	50,1	53,0	56,7	61,4	
6		50,1	51,8	55,0	59,1	64,4	
7		51,6	53,5	56,9	61,5	67,5	
8		53,2	55,2	58,9	63,9	70,5	
9		54,8	56,9	60,8	66,3	73,6	
10		56,3	58,6	62,8	68,7	76,6	
11		57,9	60,3	64,8	71,1	79,7	
12		59,5	62,0	66,7	73,5	82,7	
13		61,0	63,7	68,7	75,9	85,8	
14		62,6	65,4	70,6	78,3	88,8	
15		64,2	67,1	72,6	80,7	91,9	
16		65,7	68,8	74,6	83,1	94,9	
17		67,3	70,5	76,5	85,5	98,0	
18		68,9	72,2	78,5	87,9	101,0	
>18		<80		≥80		≥88	

>: mayor, <: menor, ≤: menor o igual, ≥: mayor o igual  
 2 a 18 años, adaptado de:  
 Fernández JR, Redden DT, Pietrobelli A, Allison DB. Waist circumference percentiles in nationally representative samples of African-American, European-American, and Mexican-American children and adolescents. *J Pediatr*. 2004 Oct;145(4):439-44  
 \* > 18 años  
 WHO. 2000. *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Technical Report Series 894*. Geneva, Switzerland.  
[http://www.nutricion.sochipe.cl/subidos/catalogo3/Percentiles\\_cintura\\_infantojuvenil.pdf](http://www.nutricion.sochipe.cl/subidos/catalogo3/Percentiles_cintura_infantojuvenil.pdf)

#### PERÍMETRO ABDOMINAL

**Punto de medición:** punto medio entre la última costilla y la cresta ilíaca. Tomar la medida, al final de una exhalación



© marielacontrera/mkinkins  
Cel. 989 939 855 / 945 996 814



### Perímetro Abdominal (U8170) Percentiles (cm)

Riesgo enfermar	N O R M A L				OBESIDAD ABDOMINAL		
	Bajo (<p75)	Alto	Muy alto	Muy alto	Muy alto		
LAB	RSM	RSA	RMA	RMA	RMA		
Edad (años)	<p10	p10	p25	p50	≥p75 o ≥ 94cm	≥p90 o ≥ 102cm	≥p90 o ≥ 102cm
2		43,2	45,0	47,1	48,8	50,8	
3		44,9	46,9	49,1	51,3	54,2	
4		46,6	48,7	51,1	53,9	57,6	
5		48,4	50,6	53,2	56,4	61,0	
6		50,1	52,4	55,2	59,0	64,4	
7		51,8	54,3	57,2	61,5	67,8	
8		53,5	56,1	59,3	64,1	71,2	
9		55,3	58,0	61,3	66,6	74,6	
10		57,0	59,8	63,3	69,2	78,0	
11		58,7	61,7	65,4	71,7	81,4	
12		60,5	63,5	67,4	74,3	84,8	
13		62,2	65,4	69,5	76,8	88,2	
14		63,9	67,2	71,5	79,4	91,6	
15		65,6	69,1	73,5	81,9	95,0	
16		67,4	70,9	75,6	84,5	98,4	
17		69,1	72,8	77,6	87,0	101,8	
18		70,8	74,6	79,6	89,6	105,2	
>18		< 94		≥94		≥102	

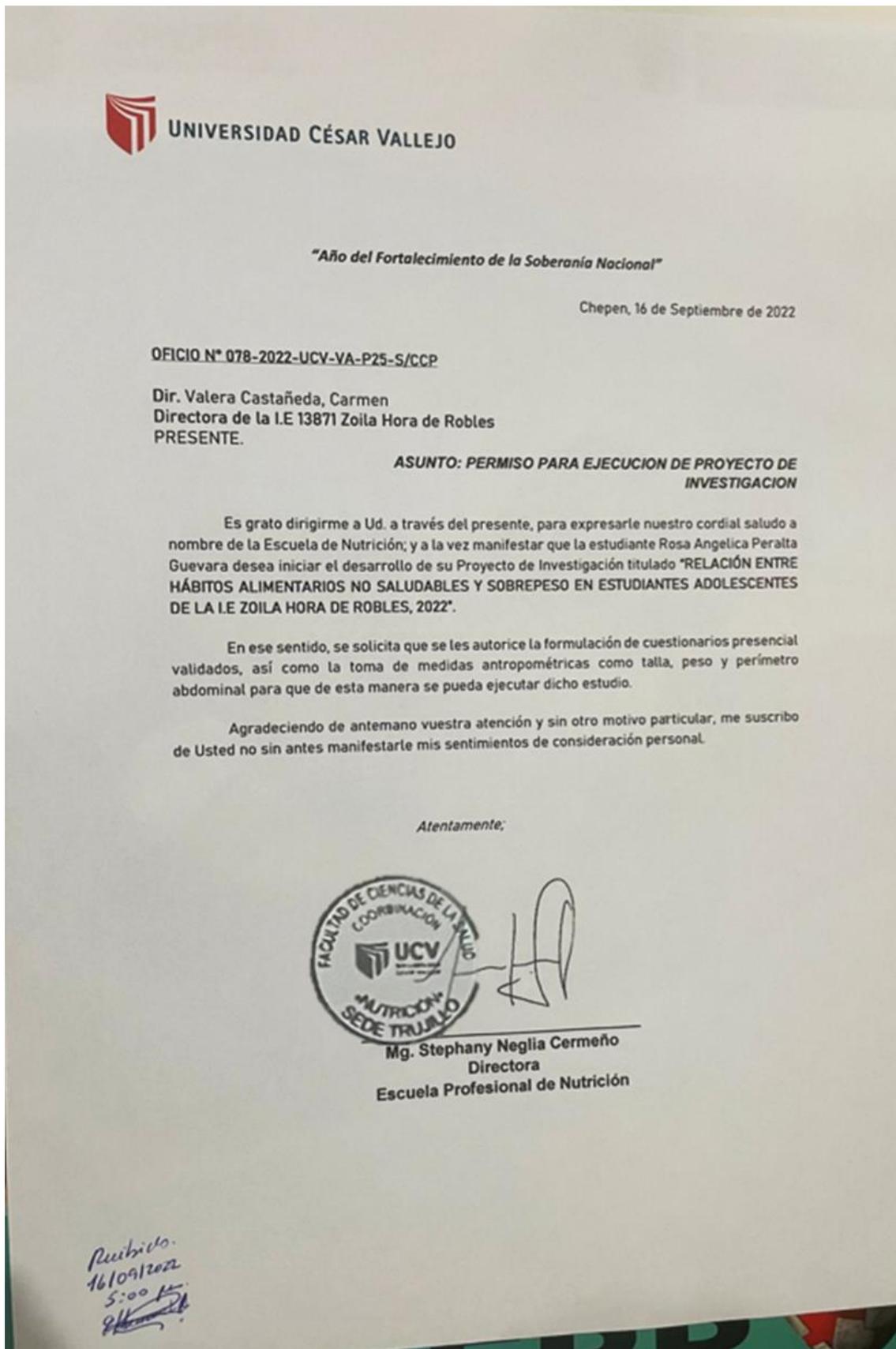
>: mayor, <: menor, ≤: menor o igual, ≥: mayor o igual  
 2 a 18 años, adaptado de:  
 Fernández JR, Redden DT, Pietrobelli A, Allison DB. Waist circumference percentiles in nationally representative samples of African-American, European-American, and Mexican-American children and adolescents. *J Pediatr*. 2004 Oct;145(4):439-44  
 \* > 18 años  
 WHO. 2000. *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Technical Report Series 894*. Geneva, Switzerland.  
[http://www.nutricion.sochipe.cl/subidos/catalogo3/Percentiles\\_cintura\\_infantojuvenil.pdf](http://www.nutricion.sochipe.cl/subidos/catalogo3/Percentiles_cintura_infantojuvenil.pdf)

#### Riesgo de Enfermar

El **tejido graso abdominal** es biológica y metabólicamente diferente al tejido graso subcutáneo, actúa como un **órgano independiente** que **produce sustancias inflamatorias**; altera la composición de los lípidos del cuerpo disminuyendo el colesterol HDL (colesterol bueno) y aumentando el LDL (colesterol malo) y los triglicéridos; **incrementa la resistencia a la insulina** (hace que a la insulina le cueste más trabajo aportar azúcar a las células y a los tejidos, como consecuencia, el azúcar se acumula en la sangre y aumenta el riesgo de diabetes) y la tensión arterial.

Tabla Perímetro Abdominal  
2ª Ed. Septiembre 2017  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú 2017-11848  
Editado por: Mariela Constanza Contreras Rojas  
Av. Locumba 694, El Agustino - Lima, Perú  
Mayo 2018

**Anexo 7.** Carta de presentación para aplicación del Proyecto de Investigación



## Anexo 8. Carta de aceptación para aplicar proyecto de investigación



### "Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Chepen, 16 de Septiembre de 2022

Señora: **Mg. Stephany Neglia Cermeño**

Directora de la Escuela Profesional de Nutrición

Universidad Cesar Vallejo – Trujillo

Presente.

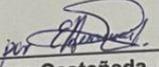
De mi especial consideración:

Es un placer saludarla cordialmente, y a la vez manifestarle nuestra aceptación para que la estudiante Rosa Angelica Peralta Guevara identificada con DNI 73578020, realice el proyecto de investigación "RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS NO SALUDABLES Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE LA I.E ZOILA HORA DE ROBLES, 2022", en el presente año escolar.

Aceptamos la realización del trabajo de investigación antes mencionado por ser un proyecto importante, como es saber sobre la relación de los hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria.

Sin otro particular me despido expresándole mis sentimientos de especial consideración y cordialidad.

Atentamente.

  
Dra. Valera Castañeda, Carmen  
Directora de la I.E. 13871 Zoila Hora de Robles  
Dra. Carmen H. Valera Castañeda  
DIRECTORA

**Anexo 9. Imágenes realizando el pesado a los estudiantes**



**Anexo 10. Imágenes realizando el tallado de los participantes**



**Anexo 11.** Imágenes realizando la toma de perímetro abdominal de los participantes

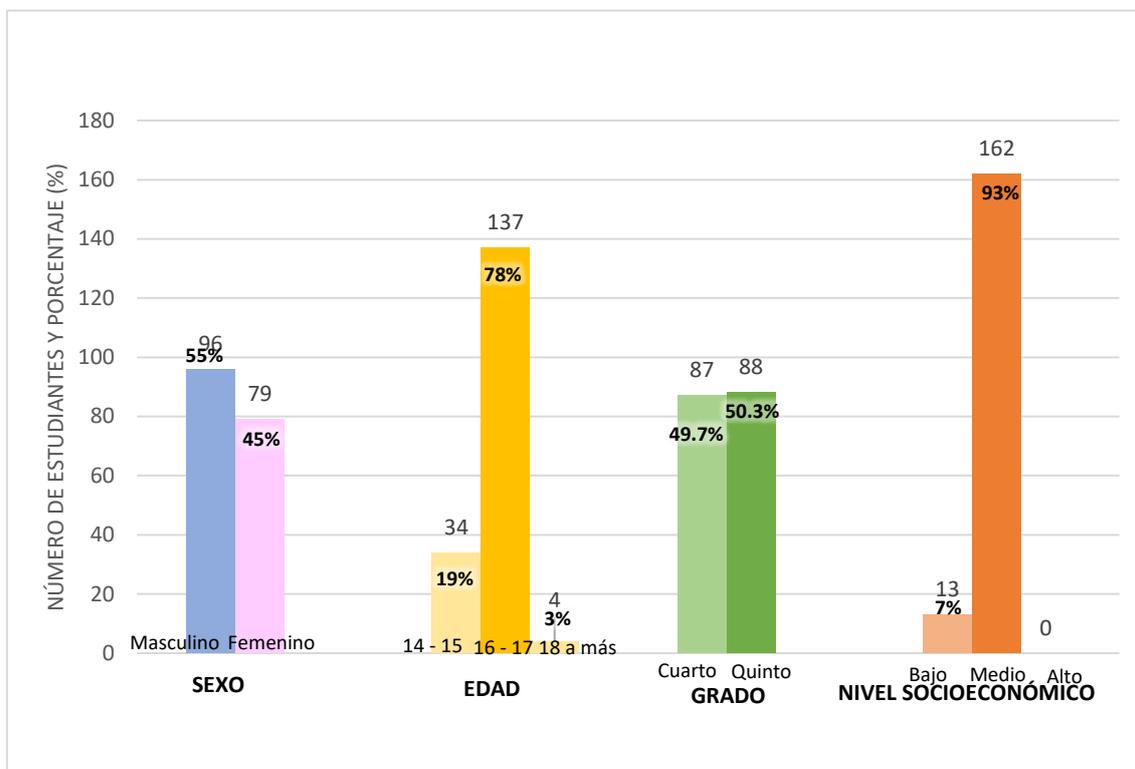


**Anexo 12.** Imágenes realizando la aplicación del cuestionario



### Anexo 13.

Gráfico 3. Características de los estudiantes adolescentes de la I.E Zoila Hora de Robles, Chepén 2022



En el gráfico 1 se puede observar que de los 175 estudiantes participantes el 55% representa al sexo masculino y el 45% son femeninas.

Según los rangos de edad se tiene como resultado que el 19% tienen de 14 a 15 años, el 78% son de 16 a 17 años y el 3% son de 18 años a más.

El 49.7% son estudiantes de cuarto grado y el 50.3% de quinto grado de secundaria.

Según la encuesta, el 7% tienen bajo nivel socioeconómico, el 93% tienen un nivel medio socioeconómico, ningún estudiante representa alto nivel socioeconómico.

### DISCUSIÓN:

Según el estudio de Ruiz, et al. (2020), refiere que, del estudio realizado a 57 adolescentes, se evidenció sus características como género son el 34% de sexo

masculino y un 66% femenino, en cuanto a su edad según los rangos de 12 a 14 años un 40%, mientras que de 15 a 17 años representa un 60%.

Por lo tanto, se puede identificar que en ambos estudios realizado en adolescentes en cuanto al sexo se obtuvo resultados opuestos, debido a que el número de población ha variado según este estudio, mientras en las edades prevaleció un mayor porcentaje en adolescentes de 15 a 17 años, debido a que ambos estudios fueron realizados en adolescentes.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, DIAZ ORTEGA JORGE LUIS, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS NO SALUDABLES Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE LA I.E ZOILA HORA DE ROBLES, CHEPÉN, 2022", cuyo autor es PERALTA GUEVARA ROSA ANGELICA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 25 de Noviembre del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
DIAZ ORTEGA JORGE LUIS <b>DNI:</b> 18134283 <b>ORCID:</b> 0000-0002-6154-8913	Firmado electrónicamente por: DIAZO el 05-12-2022 10:00:30

Código documento Trilce: TRI - 0454341