



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

# **FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION**

**Hábitos alimentarios en adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi –  
San Juan de Lurigancho 2018.**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL GRADO  
ACADÉMICO DE BACHILLER EN NUTRICIÓN**

**AUTORA:**

Osores Veliz, Karen Luz

ORCID: 0000-0002-3669-0483

**ASESOR:**

Mg. Vega Gonzales, Emilio Oswaldo.

ORCID-0000-0003-2753-0709

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Promoción de la salud y desarrollo sostenible

LIMA – PERÚ

2019

## **PAGINAS PRELIMINARES**

## Página del jurado



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

DIRECCION E INVESTIGACION  
PROGRAMA ACADEMICO DE INVESTIGACION

### ACTA DE SUSTENTACION

El Jurado encargado de evaluar el trabajo de investigación para optar el grado académico de Bachiller en Nutrición.

Presentada por

doña:.....Karen Luz Osorio Veliz.....

Cuyo título es: .....Hábitos alimentarios en adolescentes del  
Colegio.....Francisco Bulosnesi San Juan de Lurigancho 2018.....

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: ..... (número) .....(letras).

Lima, San Juan de Lurigancho .....13.....de mayo del 20....

.....  
M<sup>g</sup>. Melissa Martínez Ramos

PRESIDENTE

.....  
M<sup>g</sup>. Zoila Mosquera Figueroa

SECRETARIO

.....  
M<sup>g</sup>. Emilio Vega Gonzalez

VOCAL

## **Dedicatoria**

Dedico esta tesis a mis padres Isaac y Nelly y a  
mi hermana Lisseth por el apoyo incondicional  
que me dieron para lograr a cumplir mis objetivos

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por iluminar día a día mi camino. A mis padres por todo el apoyo que me brindaron para que culmine mi carrera. A mi hermana por estar siempre ahí cuando la necesito. A mis primos por el apoyo que vienen brindándome. A mis profesores que con sus conocimientos e indicaciones lograron que desarrolle esta tesis satisfactoriamente.

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD FIRMADA

Yo, **OSORES VELIZ KAREN LUZ**, estudiante de la Escuela Profesional de Nutrición. Facultad Ciencias Médicas de la Universidad Cesar Vallejo, identificados con DNI: 70098081, respectivamente, con el trabajo de investigación:

**Hábitos alimentarios en adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan de Lurigancho 2018.**

Declaro bajo juramento que:

1. El informe de investigación es propio.
2. Se ha respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes utilizadas. Por lo tanto, el informe de investigación no ha sido plagiado ni total ni parcialmente.
3. El informe de investigación no ha sido plagiado, es decir no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados ni duplicados, ni copiados y por lo tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aporte a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, cometiéndome a las normalidades vigentes de la Universidad César Vallejo.

San Juan de Lurigancho, 06 de mayo, 2019

Karen Luz Osores Veliz.  
DNI: 70098018



Karen Luz Osores Veliz

## Presentación

Señores miembros del jurado:

En el cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presento ante ustedes la Tesis Titulada “Adecuación de consumo y rendimiento deportivo de las jugadoras categoría mayor del equipo de vóley del club Túpac Amaru, San Juan de Lurigancho – 2019”, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición.



---

Karen Luz Osoros Veliz

## Índice

<b>PÁGINAS PRELIMINARES.....</b>	
Página del jurado.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Declaratorio de autenticidad.....	vi
Presentación.....	vii
Índice.....	viii
<b>RESUMEN.....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xi</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>12</b>
1.1. Realidad problemática.....	13
1.2. Trabajos previos.....	14
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	15
1.4. Formulación del problema.....	20
1.5. Justificación.....	20
1.6. Objetivos.....	21
<b>II. MÉTODO.....</b>	<b>22</b>
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	23
2.2. Variables y Operacionalización.....	25
2.3. Población, muestra.....	25

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	25
2.5. Método de recolección de datos.....	25
2.6. Método de análisis de datos.....	25
2.7. Aspectos éticos.....	25
<b>III. RESULTADOS.....</b>	<b>26</b>
<b>IV. DISCUSIÓN.....</b>	<b>55</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>56</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>58</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>60</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>66</b>

## RESUMEN

**Introducción:** Los hábitos alimentarios son conductas adquiridas por un individuo por las veces que repite las comidas al día, la selección, la preparación y el consumo de alimentos. También es importante recalcar que hay factores que alteran tener un hábito alimentario como factores educativos, económicos y sociales. **Objetivo:** Analizar en qué consisten los malos hábitos alimentarios que llevan los adolescentes del colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018. **Intervención:** El presente trabajo corresponde a un estudio descriptivo, el diseño de investigación es no experimental con un corte transversal, se realizó la encuesta a 81 estudiantes de tres grados y secciones diferentes. **Resultados:** en la encuesta realizada tenemos como resultado lo siguiente, el 53% llevan unos hábitos alimentarios inadecuados mientras que el 47% tienen hábitos alimentarios adecuados. **Conclusiones:** los hábitos alimentarios de los estudiantes no son las adecuadas, ya que consumen alimentos no saludables.

Palabras clave: hábitos alimentarios, adolescentes.

## **ABSTRACT**

Introduction: Eating habits are behaviors acquired by an individual for the times he repeats the meals a day, the selection, preparation and consumption of food. It is also important to emphasize that there are factors that alter having an alimentary habit as educated, economic and social factors.

Objective: To analyze what are the bad eating habits of the adolescents of the Francisco Bolognesi School - San Juan De Lurigancho 2018.

Intervention: The present work corresponds to a descriptive study, the research design is non-experimental with a cross-section, was carried out the survey of 81 students of three different grades and sections.

Results: in the survey conducted we have as a result the following, 53% have inadequate eating habits while 47% have adequate eating habits. Conclusions: the students' eating habits are not adequate, since they consume unhealthy foods.

Keyword: eating habits, adolescents

## **I. INTRODUCCIÓN**

## 1.1 Realidad Problemática

La adolescencia es el periodo, donde los adolescentes empiezan a establecer sus hábitos dietarios, el gusto madura por ello van definiendo sus preferencias y aversiones que pueden ser pasajeras o definitivas, y constituyen así su base de alimentación para el futuro. En esta etapa también están presentes las condiciones familiares, ambientales, culturales y sociales que estos juegan un papel importante en la influencia que definen su personalidad alimentaria, de la cual dependerá su estado nutricional. [1].

Es la etapa, que está entre las edades de los 10 y 19 años, es donde se empiezan nuevas habilidades sociales, cognitivas, emocionales, hábitos nutricionales lo que genera mayor independencia en cada uno de estos ; además se presentan cambios físicos, psicológicos y espirituales, que tienen relación directa con las necesidades nutricionales y las conductas dietéticas, se empiezan a definir patrones alimentarios, que están influenciados por el ambiente obesogénico que los rodea, lo que derivan en alteraciones del estado nutricional. [2]

Actualmente la nutrición es muy importante y forma parte de los hábitos alimentarios y por ende hace que empecemos a cambiar, la Lic. María de R. señala que los hábitos alimentarios deben ser saludable, también nos dice que vivimos en un mundo donde los alimentos no Saludables cada vez son más vendidos. [3]

La Estrategia Mundial sobre la alimentación debe impulsar la formulación y promoción de políticas, estrategias y planes de acción nacionales para mejorar el régimen y hábitos alimentarios ya que las enfermedades no transmisibles (diabetes, sobrepeso y obesidad, la desnutrición) van aumentando cada vez más y por qué no alentar también la actividad física que es muy importante. Las prioridades durante la elaboración de los instrumentos dependerán del lugar de cada país. [4]

Los hábitos alimentarios son prácticas recurrentes que tienen los adolescentes en la selección, preparación y consumo de sus alimentos y están relacionadas con el acceso físico, cultural, económico, etc. En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes principales; la familia, como primer contacto en la alimentación y le confiere costumbres; el colegio, que enfrenta a nuevos hábitos alimentarios y los medios de comunicación, que incentivan al consumo de alimentos poco saludables y generan un ambiente obesogénico. [2]

En los últimos años a nivel mundial los trastornos alimenticios se han convertido en un problema serio para la salud, como la anorexia y bulimia siendo los más conocidos. Cada

uno de ellos es generado por diversas situaciones que desembocan en la inadecuada ingesta de alimentos un mal Hábito alimentario o desordenado, así mismo, la presión social por cuerpos esbeltos o por la disconformidad de las personas por el cuerpo que tienen lleva a causar esta enfermedad. [5]

En un estudio realizado a jóvenes de la Universidad Mayor De San Andrés -Bolivia, los resultados nos dicen que los adolescentes tienen hábitos alimentarios insuficientes por ello no llegan a cubrir las necesidades que requieren sus organismos ya que omiten comidas durante el día como el desayuno, almuerzo o cena y el consumo de verduras y frutas es muy pobre. [6]. Por ellos muchas veces se busca mejorar los hábitos alimentarios en los adolescentes ya que son ellos que empiezan a elegir sus propios alimentos.

Un estudio sobre los hábitos alimentarios ha merecido una atención especial ya que el problema de la obesidad es uno de ellos, también es de gran importancia tener en cuenta que existen otros factores que afectan sus adecuados hábitos alimentarios como la anorexia y la bulimia nerviosa. [7] Que son enfermedades presentes en las adolescentes con mayor frecuencia.

## **1.2 Trabajos previos**

Santinelli, en su tesis planteo como objetivo comparar cual es la relación existe entre los hábitos alimentarios y los tipos de estilo de vida que llevan los adolescentes. La muestra se realizó con 105 alumnos, para ellos utilizo el método de encuesta alimentaría. Donde obtuvieron resultados de la siguiente manera: 58% preparan el desayuno en las mañanas y el 415 toman desayuno en el colegio; por otro lado, el 25.7% realiza algún tipo de dieta siendo la mayoría mujeres. se llega a concluir que existe diferencia en la calidad de nutrientes de los diferentes alimentos que consumen durante el día. [8]

Samaniego y Rosado, en su tesis se plantean el siguiente objetivo mencionar los factores que llegan a influir en la nutrición de los estudiantes del Colegio Replica Vicente Rocafuerte. La metodología que usaron fue descriptiva con un enfoque cuantitativo. Ante ellos obtuvieron los siguientes resultados, el 44% consumen frutas y verduras; mientras el 52% tienen preferencia por los alimentos que contengan sabor dulce (artificial). Y un 64 % tiene que ver factor económico. Se concluye entonces que el peso bajo, el sobre peso que tienen los jóvenes se debe al poco conocimiento que tienen sobre una buena alimentación, influencia de factores socioeconómicos y culturales hacen que no lleven una vida sana, lo que les lleva a tener malos hábitos alimenticios. [9]

Valdarrago en su tesis formulo como objetivo determinar si existe alguna relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los escolares en la IEP Alfred Nobel de Vitarte, durante el periodo mayo-agosto, 2017. La metodología que uso fue de Investigación de enfoque cuantitativo transversal. La muestra se dio en 209 alumnos, entre las edades de 13 a 17 años. En lo que se ve que el 70.8 % si tienen hábitos alimentarios y el 13.4% no tienen idea sobre hábitos alimentarios, mientras el 69.9% tiene un estado nutricional normal, y el 15.3% y 6.2% tiene sobrepeso y obesidad respectivamente. Entonces podemos concluir diciendo que la mayoría de los estudiantes presentan hábitos alimentarios buenos y la minoría no los tiene, en cuanto al estado nutricional también lo están y hay un porcentaje bajo con sobrepeso, obesidad y de bajo peso. [10]

Hernández y Jaramillo (2016) en su tesis concordaron que el objetivo sea analizar las diferencias de los hábitos alimenticios en los estudiantes del 4to al 6to grado de nivel primaria de dos colegios públicos de Lima Este, 2015. La metodología que utilizaron es de no experimental, de corte transversal, tipo descriptivo comparativo. La muestra se realizó en escolares de 9 a 12 años. Teniendo como resultado en el colegio María Goretti el 77.7% tienen buenos hábitos alimenticios mientras en el colegio 5 de Abril el 70.4%. Y se llegó a concluir que hay diferencia entre ambos colegios y son significativas en la práctica de hábitos. [11]

### **1.3 Teorías relacionadas al tema**

#### **Hábitos alimentarios**

Definir los hábitos alimentarios no es sencillo ya que existe diferentes conceptos; para Moreira y Cuadrado(2012) se trata de comportamientos individuales y colectivos con respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos [12], entonces podemos decir que los hábitos alimentarios son adaptaciones que cada persona elige al momento de ingerir algún alimento sea bueno a malo para su salud, donde tendrá en cuenta sus gustos, creencias, alimentos que estén al alcance, el lugar, etc.

#### **Dimensiones de los hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios lo conforman las costumbres, actitudes y comportamiento alimentario, que llegan a asumir los adolescentes en su vida diaria, las cuales le llevan a

formar y consolidar conductas y aprendizajes de un buen estado de salud, nutricional y el bienestar en cada uno. [13]

### **Costumbres alimentarias**

Para Nunes (2007) las costumbres alimentarias refieren que la alimentación está relacionado con el modo de vida de cada ser humano y dice mucho sobre la educación y la cultura [14] en otras palabras estos está asociados a los estilos de vida de las poblaciones o grupos donde pertenecen o a las costumbres que tienen en la familia. Por ejemplo en una comunidad están acostumbrados a comer alimentos altos en carbohidratos estos deberán regirse a ello, es ahí donde el papel del nutricionista esta para cambiarle el chip a las personas.

**Educación alimentaria:** según de la Cruz (2015) es la orientación para potenciar o modificar los hábitos alimentarios, donde los padres, maestros y comunidad juegan un papel. La importación de una buena educación alimentaria es: descubrir y erradicar los hábitos erróneas que tienen; promoviendo así consciencia en las diversas etapas de vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos son muy importantes, todo empieza desde la infancia. [15].

**Cultura alimentaria:** para Marin, Alvarez y Rosigue (2004) surgen a partir de las costumbres alimentarias que son características propias de cada población, y llegan a ser parte de una tradición cultural, ya que son un conjunto de conocimientos que viene de generación en generación, a la vez están expuestos a modificarse con el pasar del tiempo pero siempre manteniendo la esencia cultural. Estas prácticas se caracterizan por:

1. Selección de alimentos básicos (principales o secundarios).
2. Uso frecuente de características de sabores.
3. Adopción a la aceptabilidad y combinación de alimentos, comidas festivas, y los usos simbólicos de alimentos. [16]

### **Conducta alimentaria**

Para Gómez (s.f) , se refiere al comportamiento relacionado con los hábitos alimentarios, la selección o elección de los alimentos, las preparaciones y las cantidades que van a ingerir cada uno de ellos, también nos dice que los patrones alimentarios se forman y se

aprenden con el pasar de los días , no se heredan. [17]. Entonces podemos decir que la conducta alimentaria se usa en diferentes acciones que ponemos en nuestra vida diaria, donde está implicado la acción, el pensamiento y la emoción en las acciones que realizamos.

Según Gómez (s.f), los factores que pueden influir son la herencia o tradición, socioeconómico, la educación alimentaria, medios de comunicación y publicidad, que hoy en día tiene un papel impórtate en los adolescentes en su formación. [17]

**Medios de comunicación:** Domínguez (2012) menciona que son aquellos que llegan a ser enviados por un emisor y así lleguen a recibir la información de manera homogénea por grupos de receptores, llegando a si tener gran audiencia y el mundo los llega a conocer como la televisión, la radio, el periódico, etc. [18]

Para Fernández (2001) La televisión en la actualidad es el más moderno de todos los medios de comunicación y de fácil acceso, su nota directa se diferencia por sus imágenes y los mensajes están que están enfocados a la distracción del adolescente, el entretenimiento y la publicidad mas no prestan atención a la información. [19]

**Publicidad:** Grabolosa (2000) menciona que cuando se habla de publicidad a muchos se nos viene la idea de los anuncios en la televisión, decimos que estos tienen mejor calidad, recordamos la anécdota con detalles pero no el nombre de la marca o confundimos con otros productos, también tenemos que mencionar que dentro de ellos se encuentras las propagandas en los periódicos, revistas, o las guigantografias. [20]

### **Actitudes alimentarias**

Para Delvini (2013) las actitudes alimentarias podemos decir que son de convicción en torno a un objeto o situación, que estos predisponen a tener una reacción preferentemente de una manera determinada, como: valores, impulsos, preferencias, propósitos, gustos, prejuicios, convicciones y otros. Sobre los alimentos estas actitudes son adquiridas y no heredadas. [21] Entonces podemos determinar que las actitudes alimentarias es parte de cada uno ya que será capaz de elegir qué es lo que quiere consumir en su día a día, tomando en cuenta siempre los valores de una buena alimentación, también está el saltarse

las comidas aumentado así la deficiencia de nutrientes o en todo caso llegar a sufrir enfermedades o trastornos alimentarios que pueden llegar a ser perjudiciales en su salud.

**Preferencia:** campos y reyes (2014) definen como la selección de un alimento u otro ya sea saludable o no también según el lugar donde se encuentre, dependerá de cada una de las personas. [22]

Contreras y García (2004) mencionan a los principales factores que influyen en la elección de un alimento y estos son:

**Biológicos:** el hambre, el apetito y el gusto.

El hambre: según la OMS es la carencia de vitaminas y minerales esenciales en la dieta diaria, que son importantes para fortalecer la inmunidad y un desarrollo saludable. [23]

Apetito: para la OMS es el estado consiente caracterizado por el deseo de seleccionar los alimentos antes de ser ingeridos, influenciado principalmente por los factores sensoriales, ambientales y sociales. [23]

**Económicos:** costo, los ingresos y la accesibilidad a los alimentos.

Costo: para Contreras y García (2004) el costo de los alimentos llega ser uno de los principales factores para determinar la elección de los alimentos a consumir. [24]

Accesibilidad a los alimentos: Contreras y García (2004) es otro factor importante que influye en la elección de alimentos, muchas veces depende de recursos tales como el transporte y la ubicación geográfica. También mencionan que dentro de los pueblos y ciudades, los alimentos saludables son más caros. [24]

**Factores sociales:** cultura, religión, la familia, estilos de vida

Cultura: Las influencias culturales conducen a tener el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos; en ciertos casos, pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la leche de la alimentación.

Religión: Camarena y Tunal (2009) es un conjunto de creencias, ceremonias de oración y adoración a un ser supremo. También es una expresión cultural que determina el accionar social que muchas veces prohíben el consumo de ciertos alimentos principalmente la carne. [25]

Familia: según la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDD.HH) es el elemento natural y fundamental de la sociedad el cual tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

**Psicológicos:** el estado de ánimo y la culpa o más permanentes como el carácter o el estrés. [24]

Estado de ánimo: Echevarría (s.f) se refiere a una emocionalidad que no remite necesariamente a condiciones específicas, por lo tanto, normalmente no los podemos relacionar con acontecimientos determinados, también el estado de ánimo, en consecuencia, define un espacio de acciones posibles. [26]

Estrés: es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o la elección de alimentos.

**Valores:** son ciertas características morales que tiene el ser humano como el respeto, la humildad, la verdad, etc.

Cantarero (2011) menciona que es parte de las preferencias alimentarias en el contexto de la sociedad donde vivimos, las cuales están relacionadas con la identidad cultural, la búsqueda de la comodidad y del ahorro de tiempo, la preservación de la salud, la preocupación por la estética corporal y diferenciación social. [27]

## **1.4 Formulación del problema**

### **General**

¿Cuáles son los hábitos alimentarios que llevan los adolescentes del colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018?

### **Específico**

- ¿Cuáles son las costumbres alimentarias que tienen los adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018?
- ¿Cuáles son las actitudes alimentarias que tienen los adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018?
- ¿Cuáles son las conductas alimentarias que tienen los adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018?

## **1.5 Justificación**

El presente trabajo de investigación contara con las teorías de los hábitos alimentarios, que servirá de apoyo para sustentar la investigación, es decir se colocan todos los conocimientos relacionados a la variable del trabajo sobre los hábitos alimentarios en adolescentes del colegio Francisco Bolognesi 2018.

La evaluación de los hábitos alimentarios nos permitirá identificar los principales problemas del por qué no están teniendo una correcta alimentación durante la estadía del colegio y en casa. Uno de las causas de los adolescentes es que al entrar a la secundaria empiezan a tener grandes cambios, donde adquieren fuertes creencias relativas a la alimentación por lo tanto adopta malos hábitos alimentarios. Es por ello que es estudio tiene una gran importancia ya que busca contribuir a un cambio favorable y bueno en los adolescentes.

Con el fin de llegar a lograr los objetivos del estudio, se acude al uso de técnicas de investigación como el cuestionario y su procesamiento al SPSS para determinar sus hábitos alimentarios. Con ellos se busca identificar el problema de los alumnos. Así los resultados de la investigación podrán ser respaldados con técnicas de investigación válidas.

La presente investigación se justifica socialmente ya que identificara los problemas existentes en el colegio, en cuanto a los malos hábitos y se podrá ayudar a los alumnos, haciendo que esto también se practique en casa y en sus amigos.

## **1.6 Objetivos**

### **General**

Analizar en qué consisten los hábitos alimentarios que llevan los adolescentes del colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018.

### **Específico**

- Determinar cuáles son las costumbres alimentarias que tienen los adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018.
- Describir cuáles son las actitudes alimentarias que tienen los adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018.
- Identificar cuáles son las conductas alimentarias que tienen los adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018.

## **II. MÉTODO**

## **2.1. Tipo y diseño de investigación**

### **Diseño de investigación**

Dentro de este tipo de diseño, la investigación es no experimental con un corte transversal, ya que no tomara mucho tiempo en obtener y analizar la información.

### **Tipo de estudio**

El tipo de estudio de la presente investigación es de enfoque cuantitativo y de nivel descriptivo simple, donde vamos a describir si los estudiantes llevan un adecuado habito alimentario.

## **2.2. Variables y Operacionalización**

### **Variable dependiente: hábitos alimentarios**

Costumbre: las costumbres alimentarias refieren que “la alimentación está relacionado con el modo de vida de cada ser humano y dice mucho sobre la educación y la cultura [14].

Conducta: es el comportamiento relacionado con los hábitos alimentarios, la selección o elección de los alimentos, las preparaciones y las cantidades que van a ingerir cada uno [17].

Actitudes: es la convicción en torno a un objeto o situación, que estos predisponen a tener una reacción preferentemente de una manera determinada, como: valores, impulsos, preferencias, propósitos, gustos, prejuicios, convicciones y otros [21]

### **Variable independiente**

Encuesta

alimentaria:

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO DE MEDICIÓN
Variable de estudio				
Hábitos alimentarios	Costumbres	-Educación alimentaria	1,2	Encuesta alimentaria
		-Cultura alimentaria	3,4	
	Conducta	-Medios de comunicación	5,6,7	
		-Publicidad	8,9	
	Actitudes	-Preferencia	1,2,3,4,5	
		-Valores	6,7,8,9,10,11	
Variables de control				
Sección			1	
Grado		Nivel de educación alcanzado	2	Encuesta alimentaria
Sexo		Características físicas que determinan ser varón o mujer	3	

**OPERACIONALIZACION DE VARIABLES**

### **2.3. Población y muestra**

#### **Población:**

Para la presente investigación la población son los alumnos del colegio Francisco Bolognesi. Según información obtenida comprende 102 estudiantes

#### **Muestra**

La muestra de este trabajo de investigación es de 81 estudiantes que serán escogidos al azar.

### **2.4. Técnica e instrumento de recolección de datos**

#### **Técnica:**

La técnica que se empleó en la presente investigación es una encuesta.

#### **Instrumento**

En la presenta investigación se empleó un cuestionario de preguntas y la escala de Lickert.

### **2.5. Método de recolección de datos**

Se presentó una solicitud de autorización para realizar el trabajo de investigación al director de la Institución Educativa Francisco Bolognesi, el cual fue autorizado para las secciones asignadas del turno mañana. También, se coordinó con las profesoras de cada sección para poder intervenir.

### **2.6. Métodos de análisis de datos**

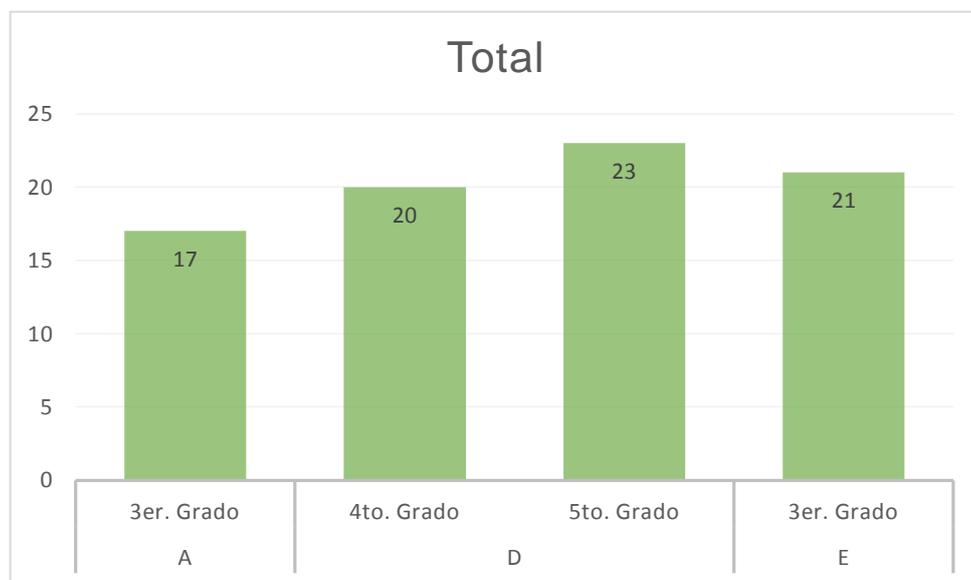
Concluida la recolección de datos se procesó los datos al programa SPSS, donde se vació todos los datos obtenidos en las encuestas aplicadas.

### **2.7. Aspectos éticos**

Para la realización de este estudio no se necesitó de un consentimiento informado, pero si se realizó los permisos correspondientes con la Institución Educativa para poder intervenir. los datos solo serán para la investigación. Las deportistas no están obligados a participar si no lo desean.

### **III. RESULTADOS**

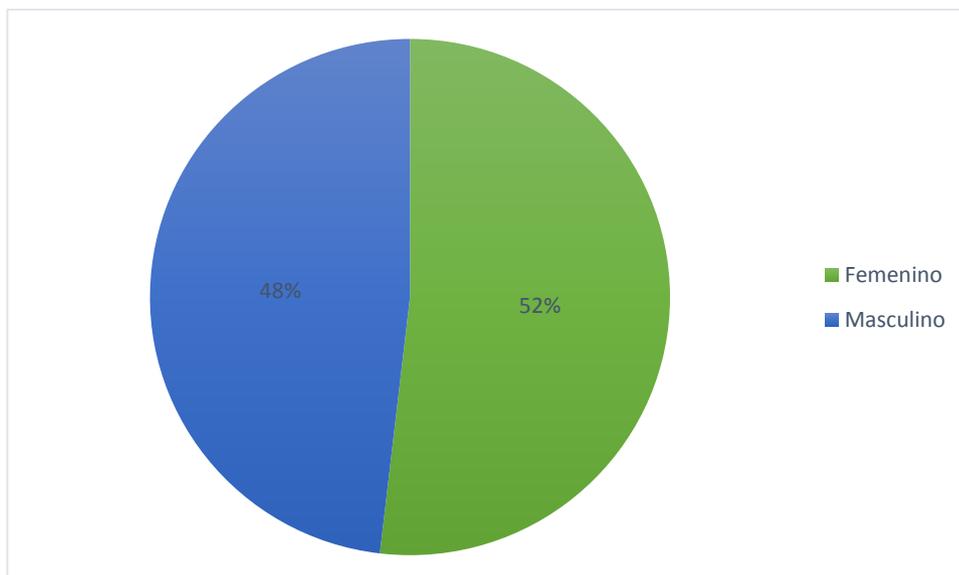
### 3.1.Datos generales



*Ilustración 1 Grados y sección evaluados de la I.E. Francisco Bolognesi, nivel secundaria.*

En el siguiente cuadro se observa:

La cantidad de estudiantes evaluados, la mayoría fueron del 5to. A (23 estudiantes), seguido del 3ro. E (21 estudiantes), el 4to. D (20 estudiantes) por último el 3er. A (17 estudiantes) con un total de 81 encuestados.



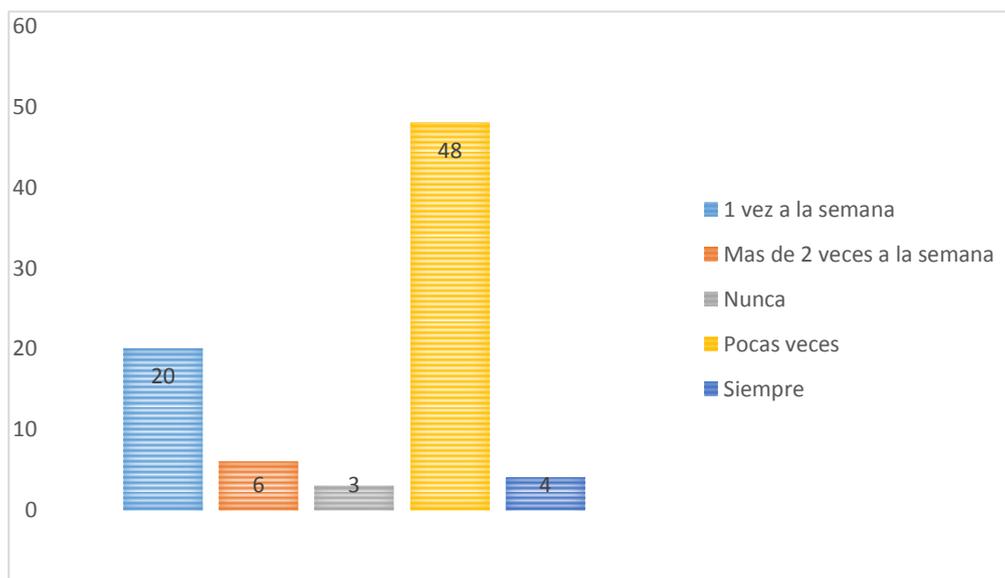
*Ilustración 2 población de estudiantes evaluados de la I.E. Francisco Bolognesi, nivel secundaria.*

En el siguiente cuadro se observa:

En la encuesta realizada a 81 adolescentes de la I.E. Francisco Bolognesi donde el sexo femenino tuvo más participación con un 52% mientras en sexo masculino 48%.

## Análisis descriptivo de costumbres

Con que frecuencia consume pollo a la brasa, pizza, hamburguesas, etc.

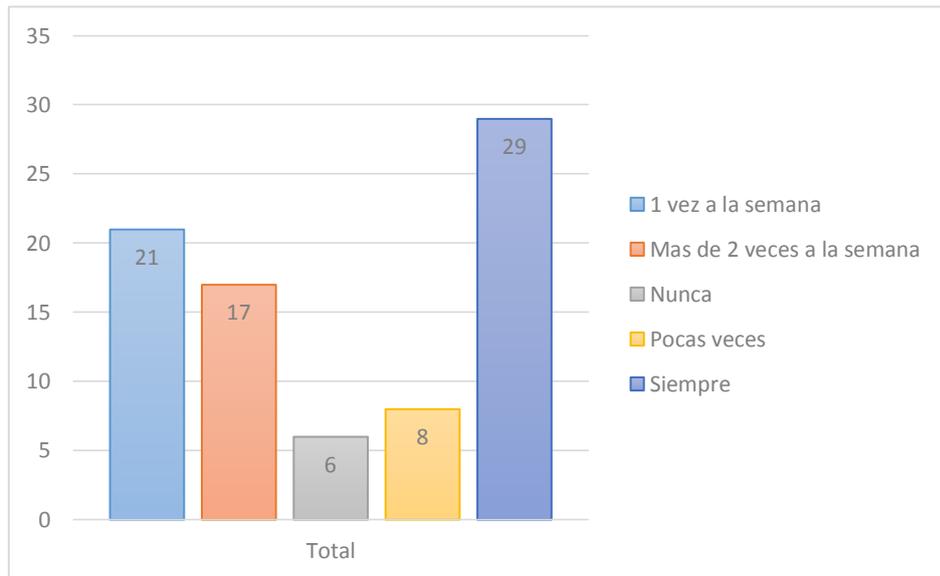


*Ilustración 3 frecuencia de consumo de pollo a la brasa, pizzas, hamburguesas, etc. en los alumnos de la I.E. Francisco Bolognesi- San Juan de Lurigancho.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se observa en la figura 4. Podemos observar en los estudiantes del colegio Francisco Bolognesi - San Juan de Lurigancho, que el 59,2% (48 estudiantes) pocas veces consumen pollo a la brasa, pizzas, etc. Mientras el 24,6% (20 estudiantes) consume 1 vez a la semana, el 7,4 % (6 estudiantes) lo hace más de 2 veces a la semana y el 4,9% (4 estudiantes) siempre comen y por último el 3,7% (3 estudiantes) nunca consume.

## Frecuencia consume ensaladas ya sea de frutas o verduras

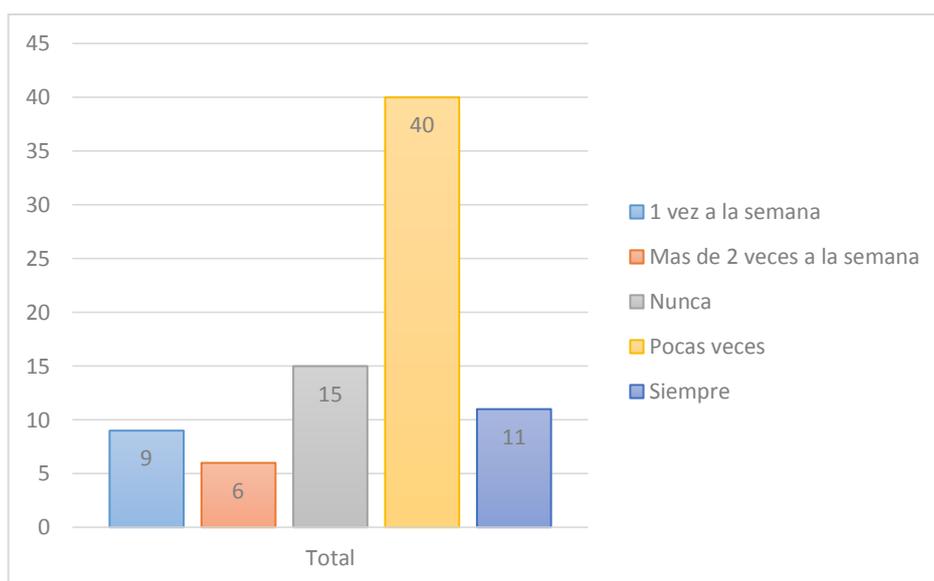


*Ilustración 4 frecuencia de consumo de ensaladas (frutas o verduras)*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se observa en la figura 5, que el 35,8% (29 estudiantes) consume 1 vez a la semana ensaladas, el 25,9% (21 estudiantes) siempre consume, mientras que el 20,9% (17 estudiantes) consume más de 2 veces a la semana, con un 9,8% (8 estudiantes) pocas veces y por último con el 4,8% (estudiantes) nunca consumen.

### Frecuencia consume gaseosas o bebidas azucaradas en el colegio.

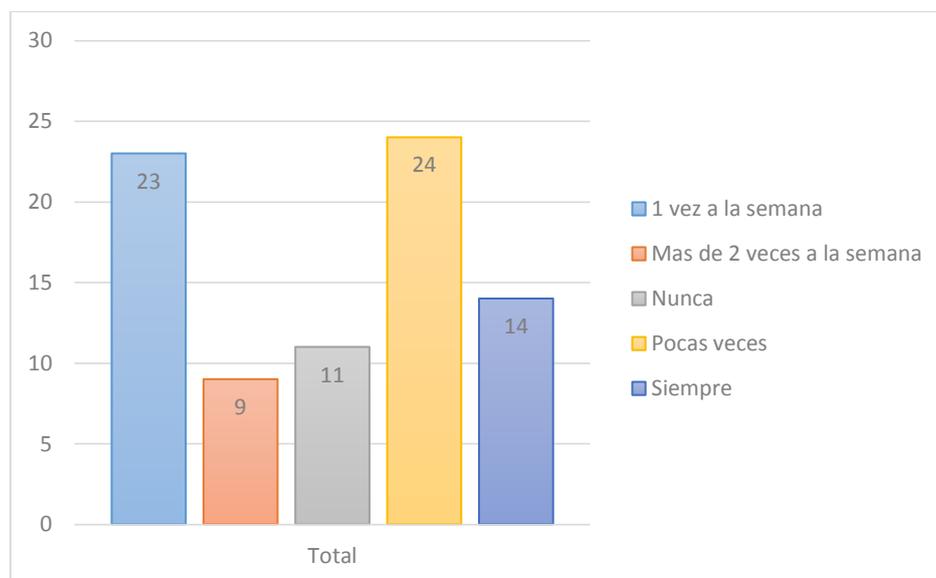


*Ilustración 5 frecuencia de consumo de bebidas azucaradas.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 6 que el 49,3% (40 estudiantes) pocas veces consumen, mientras tanto el 17,8% (15 estudiantes) nunca consume, con el 13,5 (11 estudiantes), con 11,1 (9 estudiantes) consume 1 vez por semana, por último el 7,4% (estudiantes) consumen más de 2 a la semana.

### Con que frecuencia consume frutas en el colegio

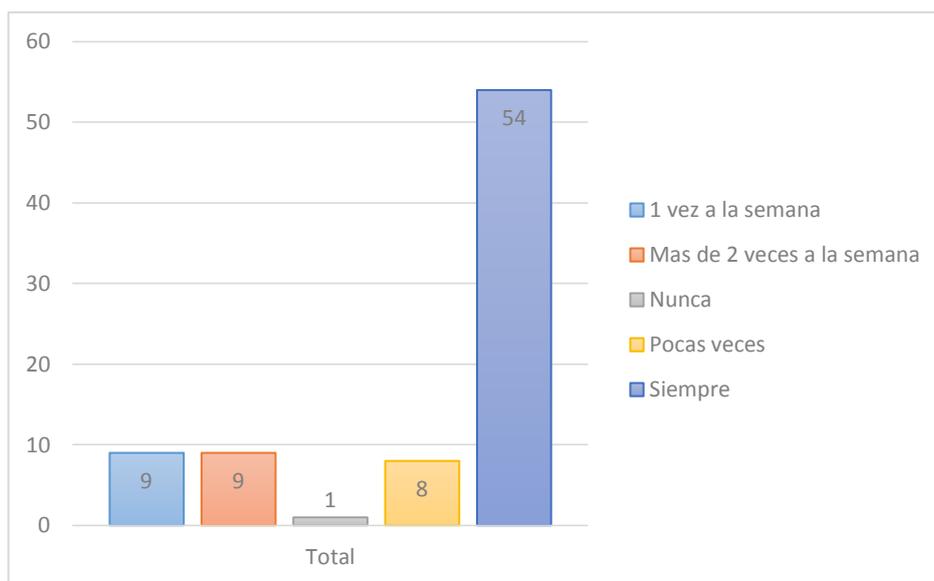


*Ilustración 6 frecuencia de consumo de frutas.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 7, que el 29,6 (24 estudiantes) consumen pocas veces, con el 28,3 (23 estudiantes) consume 1 vez a la semana, mientras el 17% (14 estudiantes), con el 13,5% (11 estudiantes) nunca consumen y por último el 7,2 (9 estudiantes) consumen más de 2 veces a la semana.

### Acepta las combinaciones de alimentos que preparan en casa

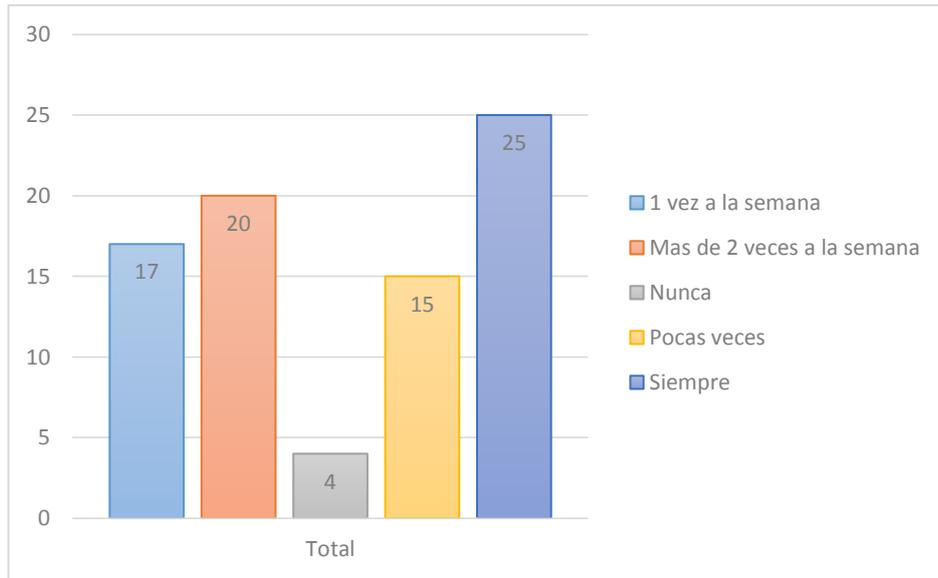


*Ilustración 7 aceptación de las combinaciones de, los alimentos que preparan en casa.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 8 que el 66% (54 estudiantes) si aceptan la combinaciones hachas en casa, mientras que el 11,1% (9 estudiantes) 1 vez a la semana y más de 2 veces a la semana aceptan, con el 9,8% (8 estudiantes) y el 1,2% (1 estudiante) nunca acepta.

Con que frecuencia toma los 8 vasos de agua al día



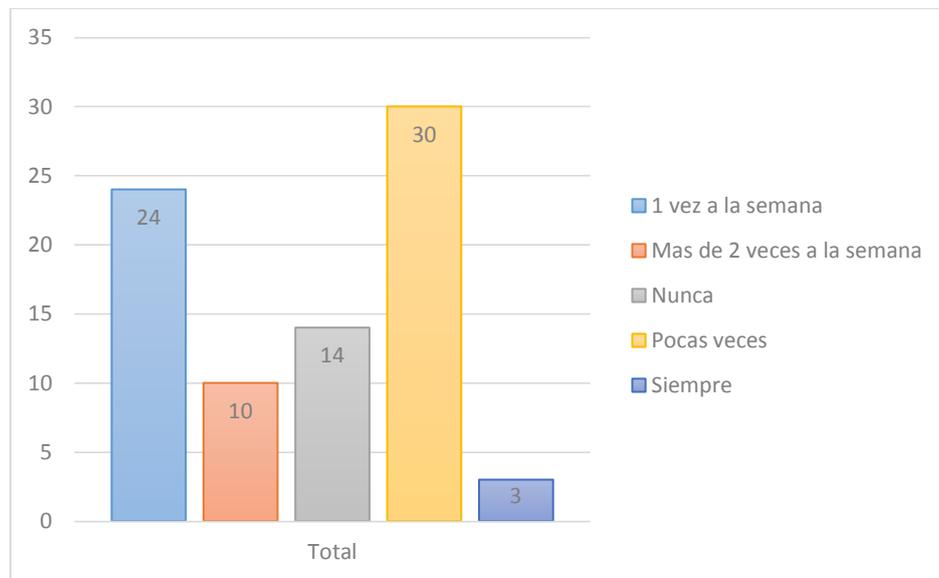
*Ilustración 8 habito de tomar agua durante el día.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 9, que el 30% siempre toma la cantidad adecuada de agua, con el 24,6% toma agua más de 2 veces a la semana, mientras el 20,9% lo hace 1 vez a la semana y el 18,5% pocas veces toma agua y por último el 4,9% nunca toma agua adecuadamente.

## Análisis descriptivo de conducta

Con que frecuencia consume las nuevas galletas que salen en los medios de comunicación

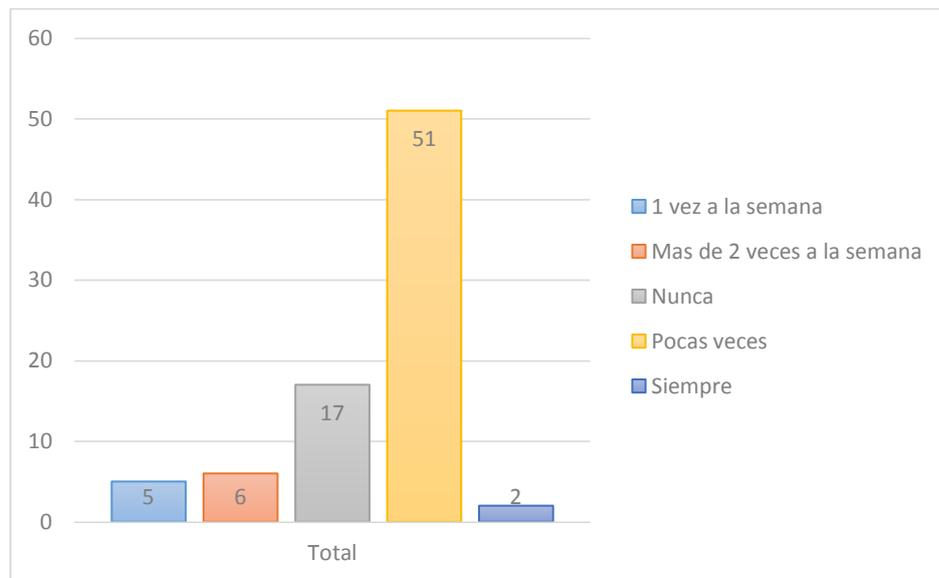


*Ilustración 9 frecuencia del consumo de galletas nuevas.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se observa en la figura 10 que el 37% si consumen galletas nuevas, con el 29,6% consumen 1 vez a la semana, mientras que el 17,2% nunca consume, y con el 12,3% consumen más de 2 veces a la semana y por último el 3,7% siempre consume galletas nuevas.

Con que frecuencia suele comer en los restaurantes: KFC, McDonald, Bombos, etc. que se promocionan en la Tv.

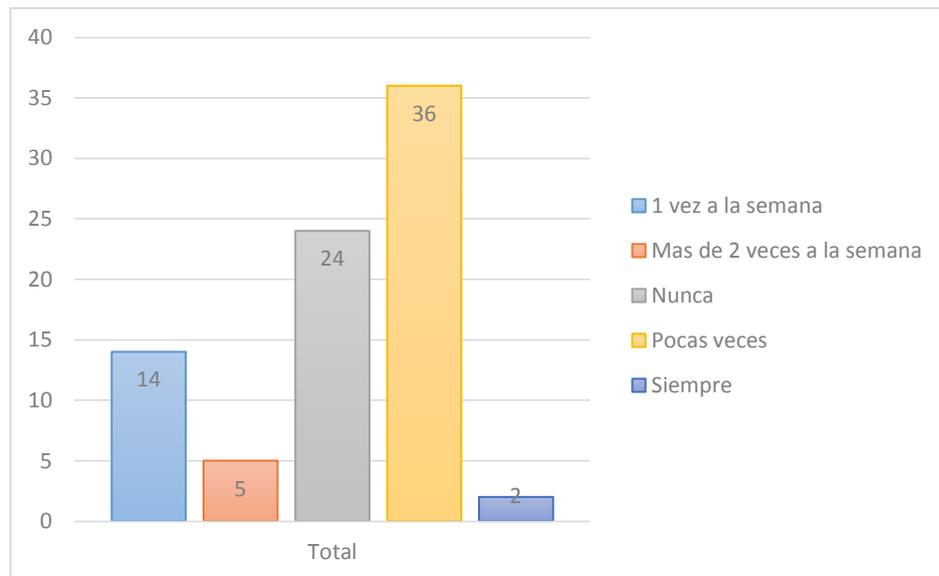


*Ilustración 10 frecuencia de consumo en restaurantes Fast Food.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se observa en la figura 11 que el 62,9% pocas veces asiste a los restaurantes Fast Food, mientras que el 20% nunca consume, con el 7,4% consume más de 2 a la semana y el 6,1% consume 1 vez a la semana y por último el 2,4% siempre consume.

Con que frecuencia consume los productos nuevos (helados, gaseosas u otras golosina) que salen y son promocionados en los medios de comunicación.



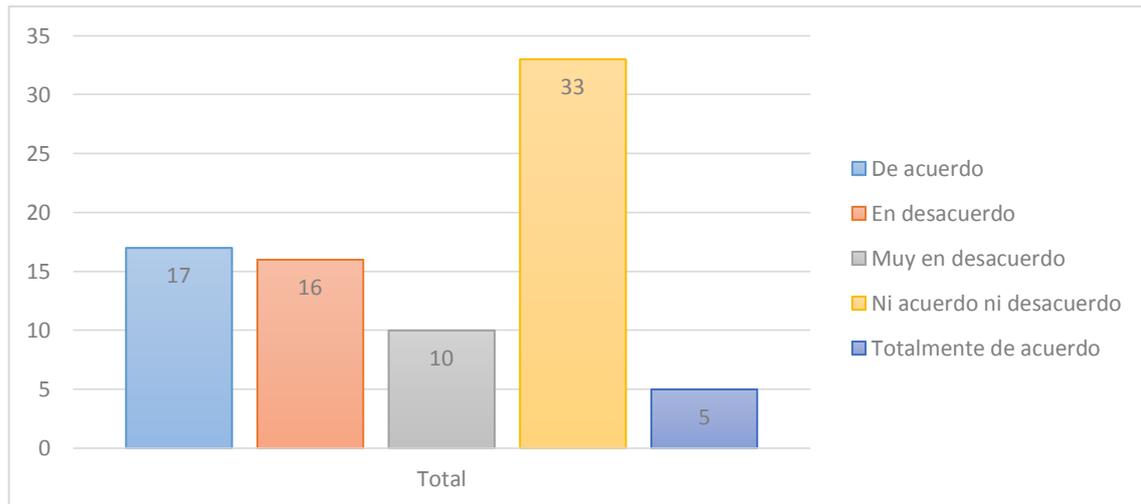
*Ilustración 11 frecuencia del consumo productos nuevos.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 12, que el 44,4% pocas veces consume, con el 29,6% nunca consumen, mientras el 17,2% consume 1 vez por semana, y el 6,1% consume más de 2 veces por semana, por último el 2,46 siempre consume.

## Análisis descriptivo de las actitudes

La preferencia es la selección de un alimento u otro ya sea saludable o no para la salud.



*Ilustración 12 preferencia por ciertos alimentos.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 13, que el 40,7% no está ni acuerdo no desacuerdo con la pregunta planteada, mientras que el 20,9% están de acuerdo , el 19,7% están en desacuerdo, con el 12,3% no están muy de acuerdo, por último el 6,1% están totalmente de acuerdo.

Se debe esperar a tener hambre para ingerir los alimentos y llegar a cubrir los requerimientos nutricionales

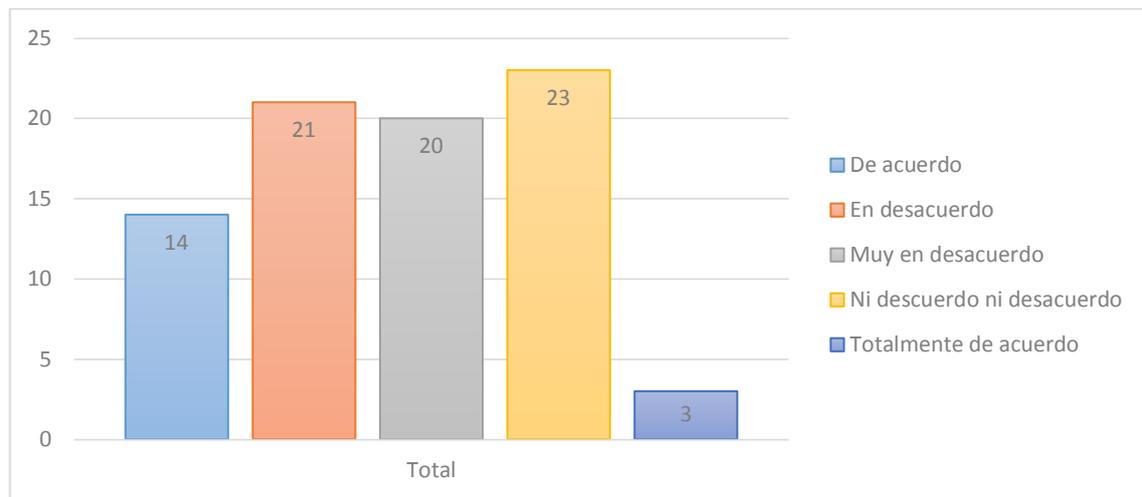
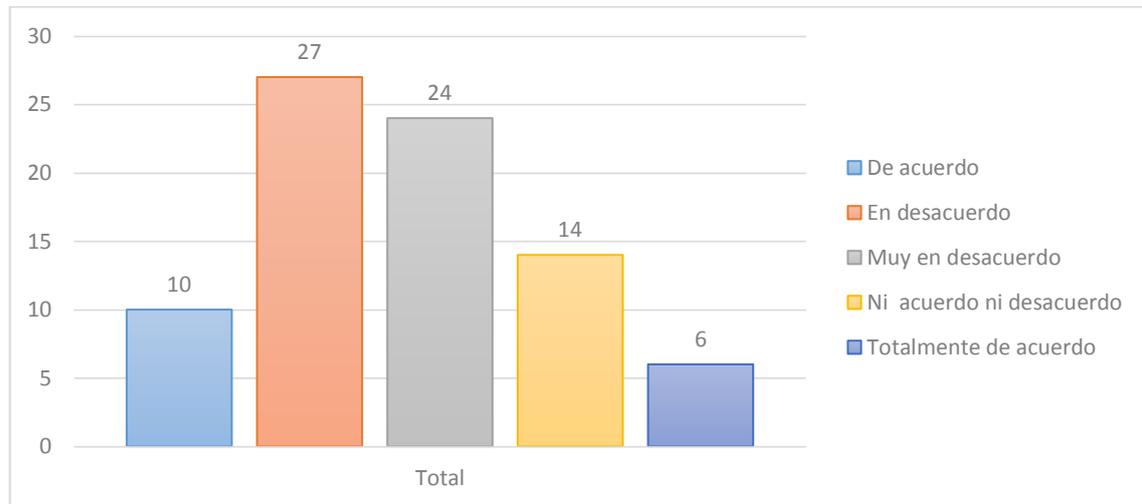


Ilustración 13 para comer las comidas principales tenemos que tener hambre.

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 14, que los estudiantes respondieron lo siguiente: el 28,3% no están de acuerdo ni desacuerdo con la pregunta, el 25,9% están en desacuerdo, con el 24,6% están muy en desacuerdo, mientras el 17,2% están de acuerdo, por último el 3,7% están totalmente de acuerdo.

El consumo de comidas rápida (KFC., McDonald), resulta ser más cómodo y bueno para para la salud.

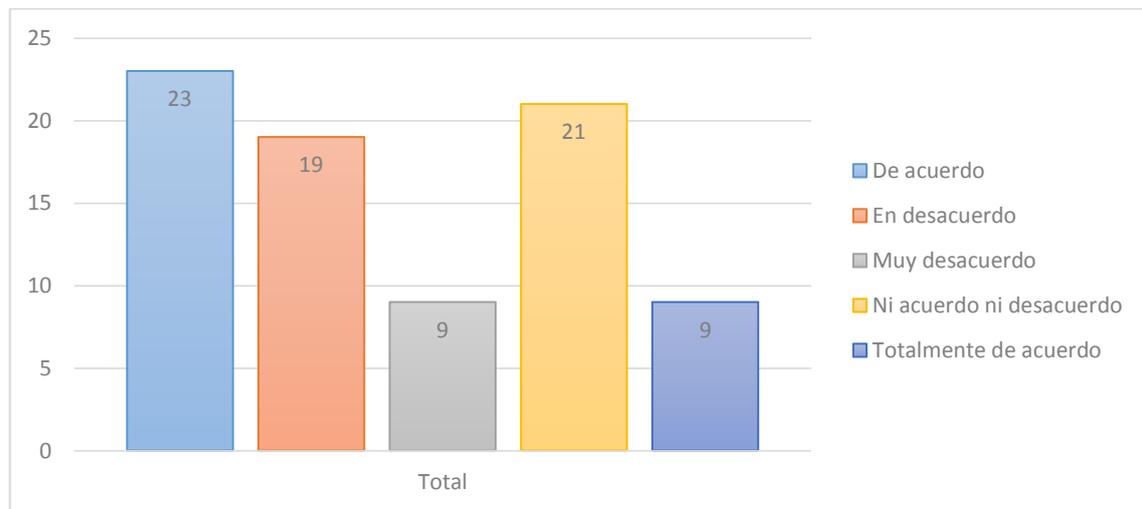


*Ilustración 14 consumo comidas rápidas, resulta ser cómodo y bueno para la salud.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se observa en la figura 15 que el 33,3% están en desacuerdo con la pregunta, mientras el 29,66% están muy en desacuerdo, con el 17,2% no están de acuerdo ni desacuerdo, y el 12,3% están de acuerdo por último el 7.4 están totalmente de acuerdo.

El precio muchas veces impide a tener una mejor elección de alimentos nutritivos y la cantidad suficiente.



*Ilustración 15 el precio es uno de los problemas para adquirir productos saludables.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 16, que el 28,3% están de acuerdo con la pregunta, con el 25,9% no están de acuerdo ni desacuerdo, mientras el 23,4 están en desacuerdo, por ultimo con el 11,1 no están muy de acuerdo ni totalmente de acuerdo.

En la actualidad es dificultoso tener acceso a los alimentos saludables.

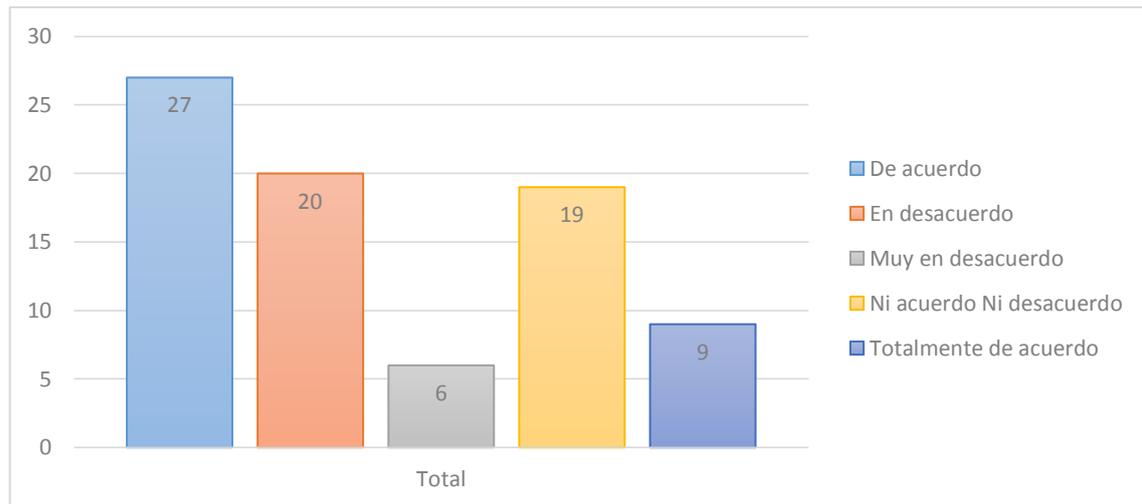
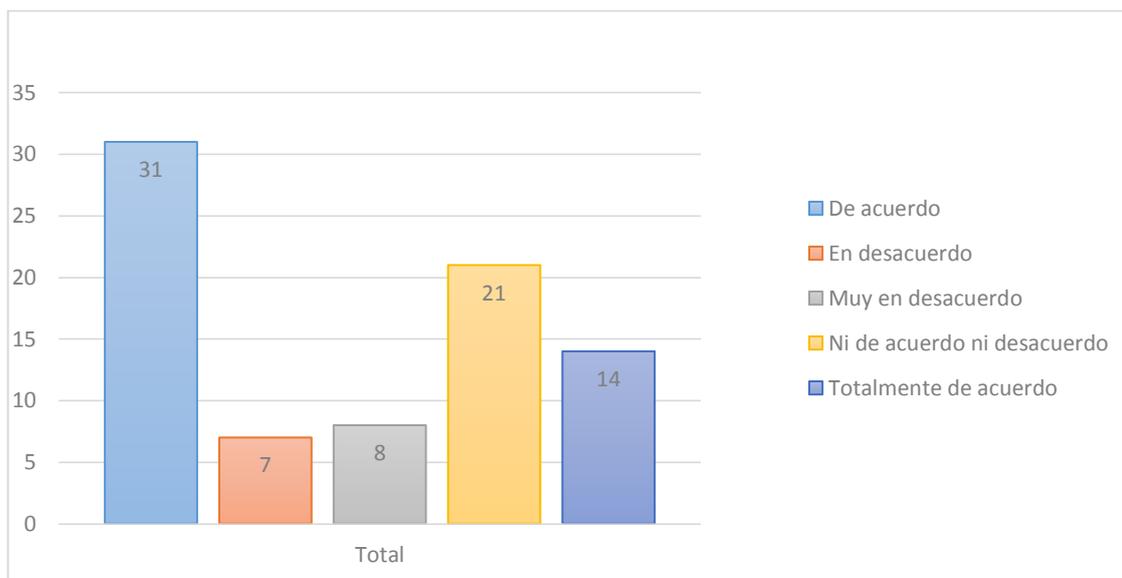


Ilustración 16 dificultad para tener acceso a los alimentos.

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 17, el 33,3% están de acuerdo, mientras el 24,6% están en desacuerdo, con el 23,4% no están de acuerdo ni desacuerdo, el 11,1 están totalmente de acuerdo or ultimo 7,4%estan muy en desacuerdo.

Según leyendas de la población y costumbre el consumo de lentejas los días lunes es adecuado para la salud

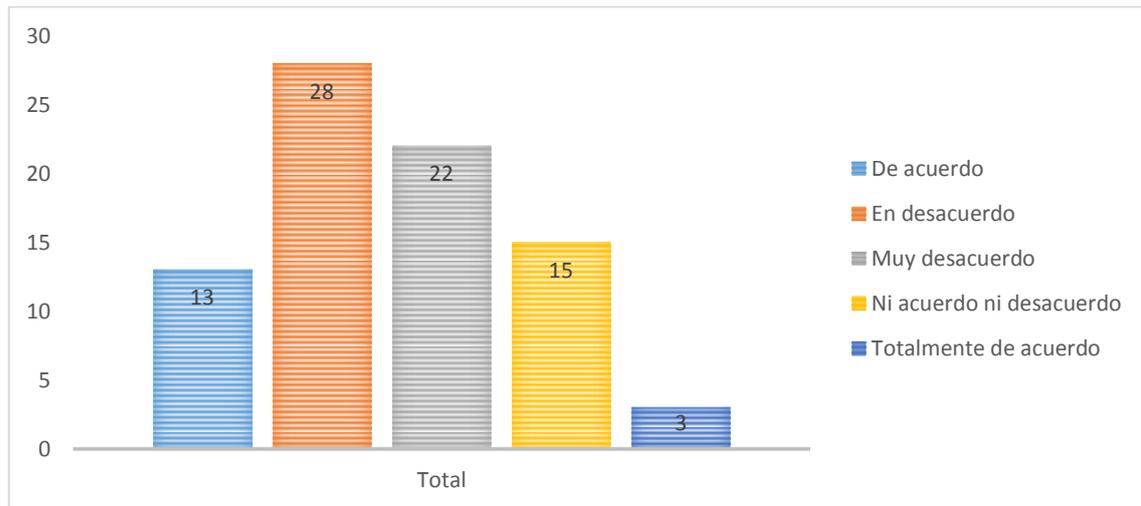


*Ilustración 17 leyendas y costumbre de menestras.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 18, el 38,2% están de acuerdo, con el 25,9% no están de acuerdo ni desacuerdo, mientras el 17,2% están totalmente de acuerdo, el 9,8% no están muy de acuerdo, por último el 8,6% está en desacuerdo.

Se debe aceptar la prohibición de comer ciertos tipos de carne, según la religión que profesas.

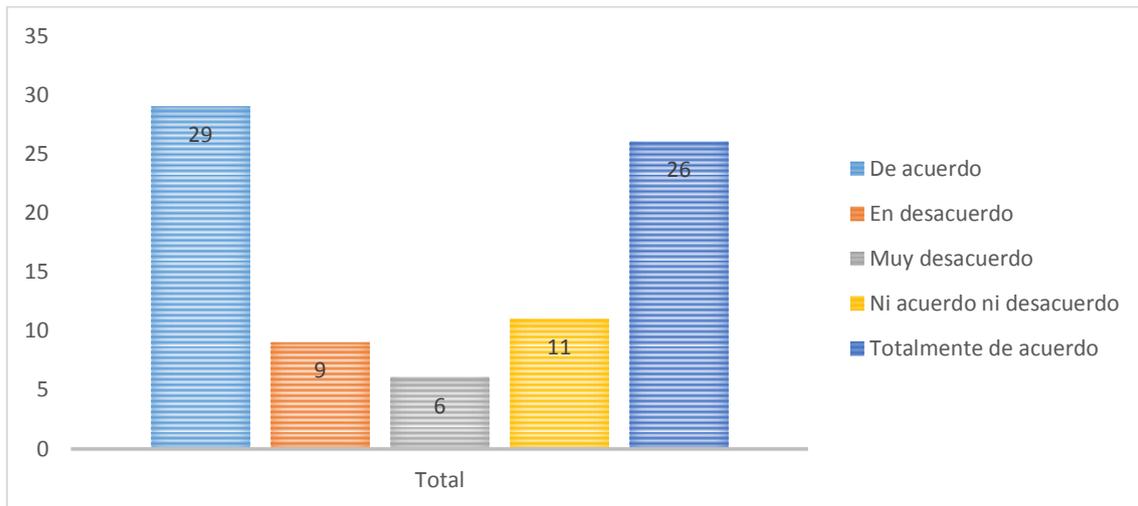


*Ilustración 18 la religión como impedimento de comer ciertos de carne.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se observa en la figura 19, que el 34,5% está en desacuerdo, mientras que el 27,1% está muy desacuerdo, el 18,5% no está de acuerdo ni desacuerdo, y el 16% está de acuerdo y por último el 3,7% están totalmente de acuerdo.

La familia es pieza importante al momento de consumir los alimentos y llevar una adecuada alimentación.



*Ilustración 19 la familia pieza importante en la alimentación de los adolescentes.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 20, que el 35,8% están de acuerdo, mientras el 32% están totalmente de acuerdo, con 13,5% no están de acuerdo ni desacuerdo, y el 11,1% están en desacuerdo y por último el 7,4 están muy desacuerdos.

El estado de ánimo es importante e influye para llevar una alimentación sana.

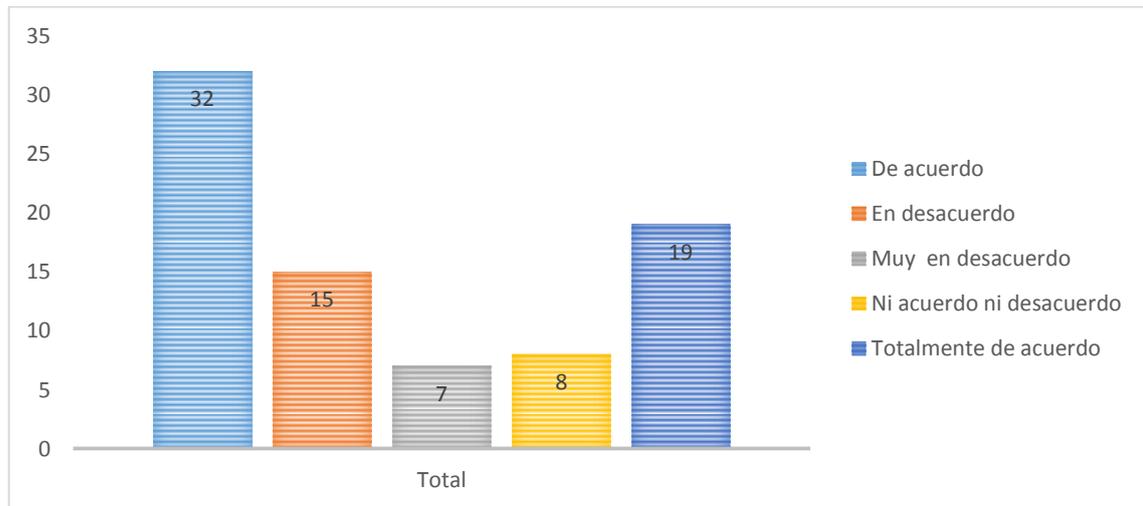
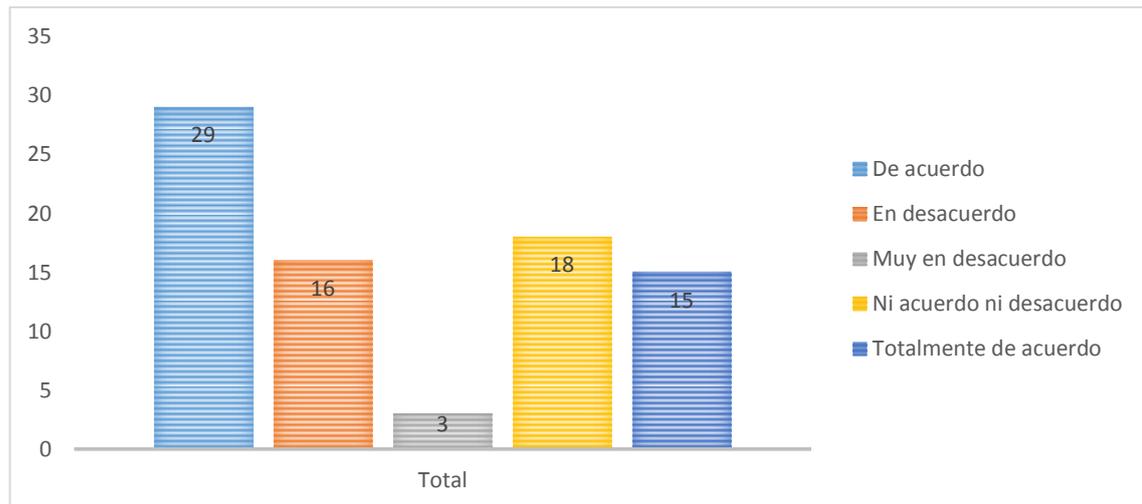


Ilustración 20 estado de ánimo

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 21, que el 39,5% están de acuerdo, mientras el 23,4% están totalmente de acuerdo, con 18,5% están desacuerdo, el 9,8 no está de curdo ni desacuerdo, por último el 8,6% está muy en desacuerdo.

El estrés es una enfermedad que nos permite a tener una alimentación desordenada.



*Ilustración 21 estrés. Es una enfermedad que nos permite tener una mejor alimentación.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 22, el 35,8% están de acuerdo, mientras el 22,2% no están de acuerdo ni desacuerdo, el 19,7% esta e desacuerdo, con 18,5% están totalmente de acuerdo, por último el 3,7 no están muy de acuerdo.

Es necesario preocuparse por su imagen corporal.

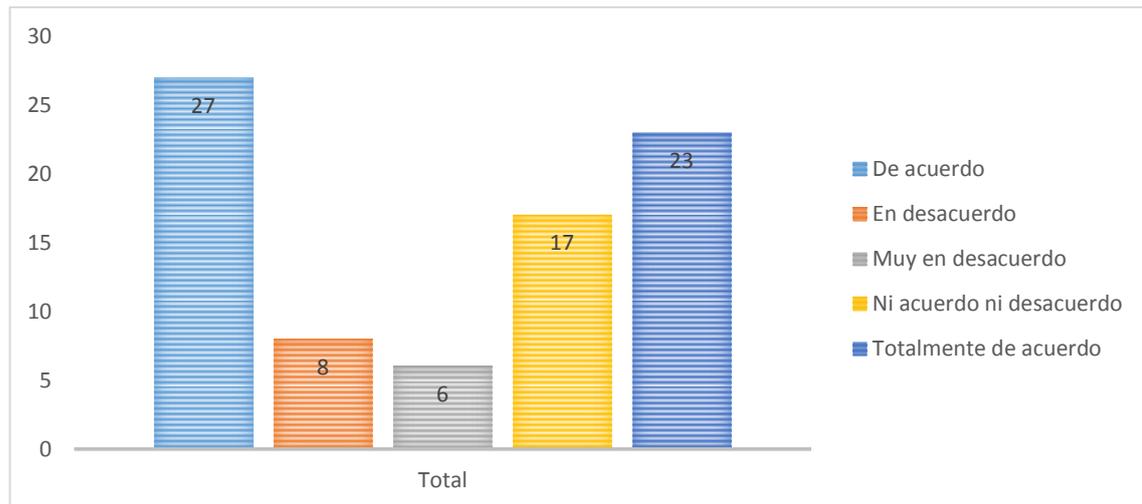
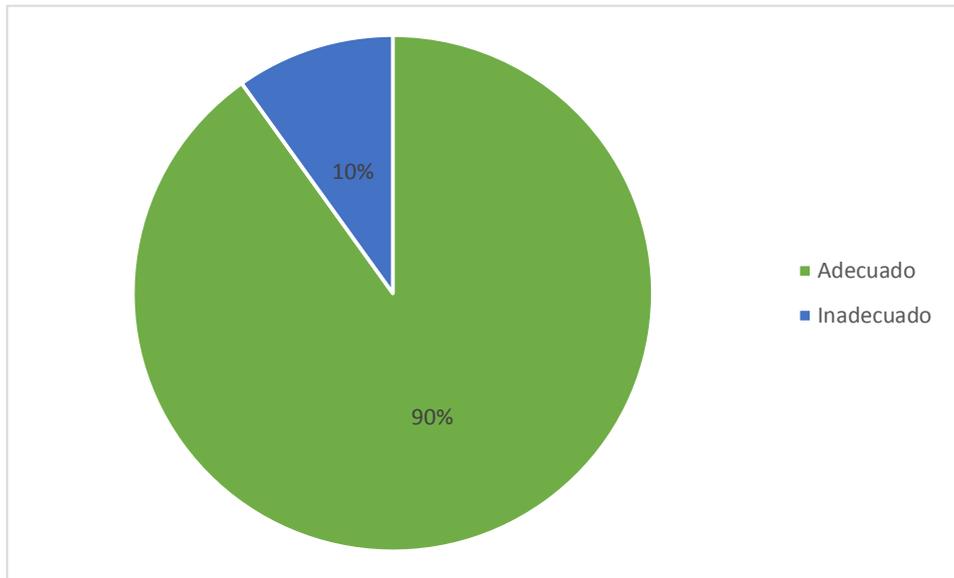


Ilustración 22 imagen corporal.

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se visualiza en la figura 23, que el 33,3 está de acuerdo, el 28,3% está totalmente de acuerdo, mientras el 20,9% no está de acuerdo ni desacuerdo, y el 9,8% está en desacuerdo, por último el 7,4 no está muy de acuerdo.

## Análisis descriptivo de costumbres

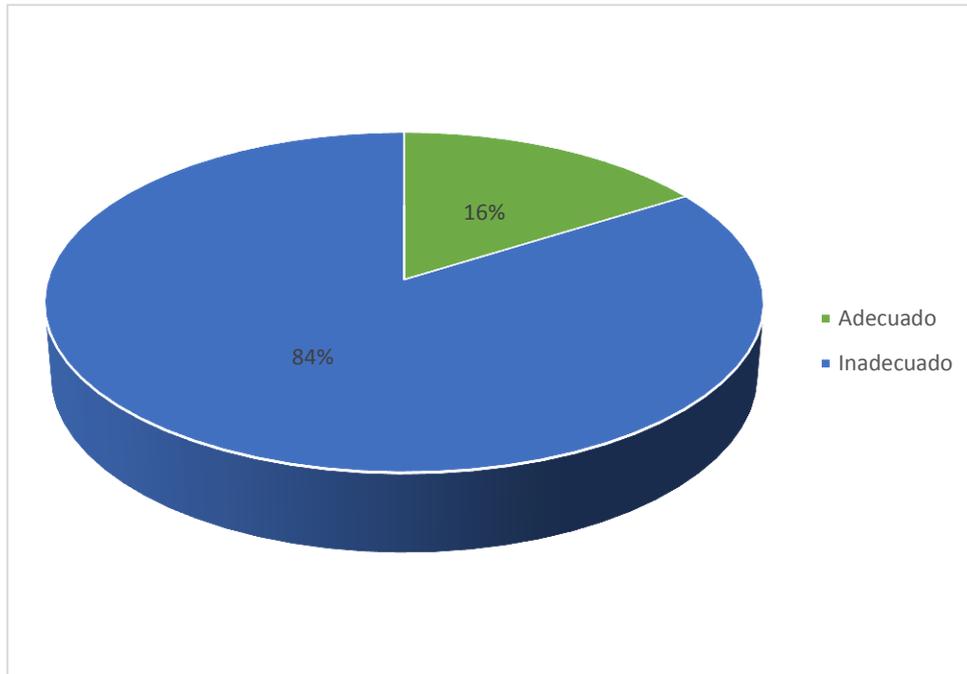


*Ilustración 23 análisis del resultado de costumbres alimentarias.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se observa en la figura 24, que el 90% de los estudiantes lleva un hábito saludable y adecuado mientras que el 105 nos indica que no tiene hábitos alimentarios adecuados.

## Análisis descriptivo de conducta alimentaria



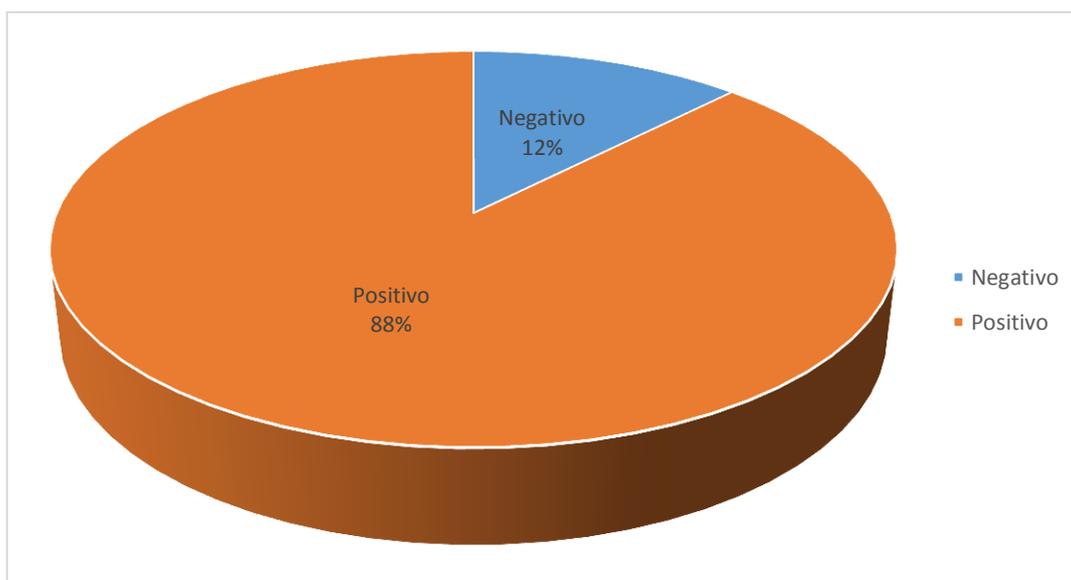
*Ilustración 24 análisis del resultado de conducta alimentaria.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

.

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se observa en la figura 25, que el 84% de estudiantes de I.E. Francisco Bolognesi que la conducta en cuanto a los hábitos alimentarios es inadecuada mientras que el 16% es adecuado.

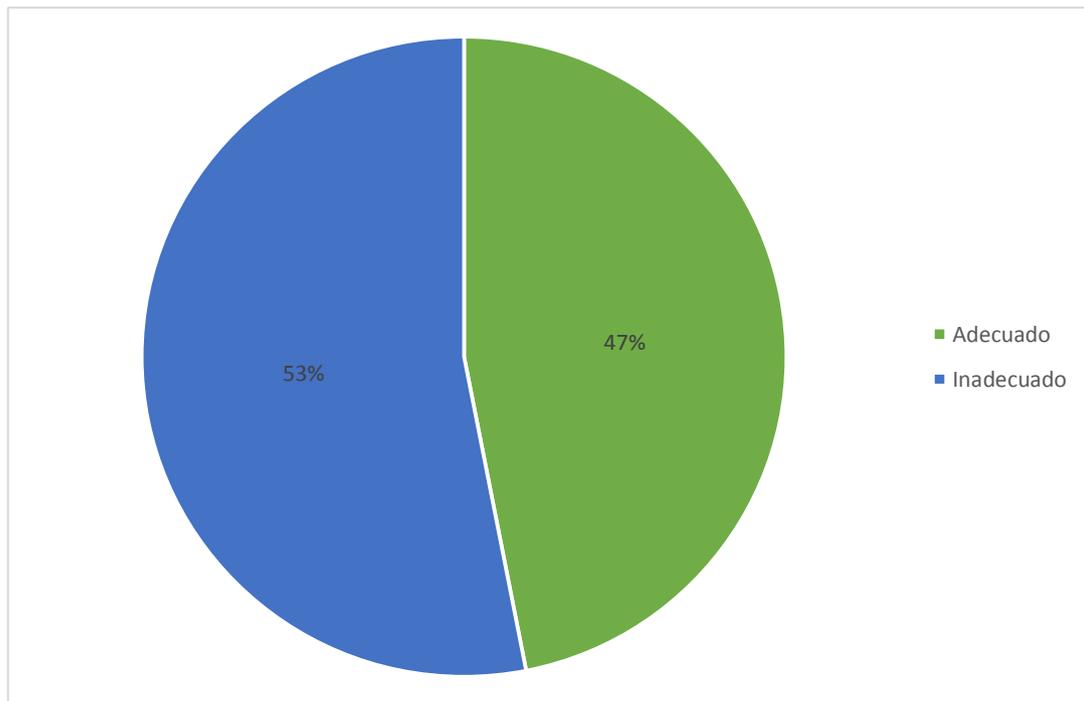
## Análisis descriptivo de actitud alimentaria



*Ilustración 25 análisis del resultado de actitud alimentaria.*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se observa en la figura 26, que los estudiantes de la I.E. Francisco Bolognesi, en cuanto a las actitudes frente a los hábitos alimentarios es positivo con un 88% mientras que el 12% es negativo.



*Ilustración 26 hábitos alimentarios. .*

A continuación se presenta los resultados obtenidos mediante una encuesta alimentaria y la Escala de Likert, después se analizara mediante un software que es el SPSS y el Microsoft Excel:

Del resultado obtenido en la prueba estadística descriptiva se observa en la figura 27, el resultado final de la encuesta realizada a los 81 estudiantes del I.E. Francisco Bolognesi, el cual nos indica que el 53% llevan unos hábitos alimentarios inadecuados mientras que el 47% tienen hábitos alimentarios adecuados.

#### **IV. DISCUSIÓN**

Actualmente la nutrición es muy importante y forma parte de los hábitos alimentarios, porque un adecuado consumo de alimentos previene enfermedades, el presente estudio tuvo como finalidad analizar en qué consisten los hábitos alimentarios que llevan los adolescentes del colegio Francisco Bolognesi, el presente trabajo demostró que el 53% de los alumnos tienen hábitos alimentarios inadecuados, esto demuestra que tienen que mejorar en cuanto a su alimentación tanto para un mejor desempeño en el colegio y su salud.

Un estudio realizado a jóvenes de la Universidad Mayor De San Andrés -Bolivia, donde los resultados muestran que los adolescentes tienen hábitos alimentarios insuficientes por ello no llegan a cubrir las necesidades que requieren sus organismos y el consumo de verduras y frutas es muy pobre. [6]. Resultado similar a esta investigación ya que los alumnos del colegio Francisco Bolognesi tiene un inadecuado habito alimentario y el consumo de frutas y verduras no es el adecuado dando preferencia a las comidas rápidas o poco saludables.

En el presente trabajo se obtuvo los siguientes resultados 35,8% consume 1 vez a la semana ensaladas de frutas o verduras, mientras que el 49,3% consumen pocas veces bebidas azucaradas y un 28.3% están de acuerdo que el factor económico. Un resultado similar a Samaniego y Rosado. [9] en su trabajo hace mención que el 44% consumen frutas y verduras; mientras el 52% tienen preferencia por los alimentos que contengan sabor dulce (artificial). Y un 64 % tiene que ver factor económico. Los resultados son parecidos ya que se realizó la muestra en adolescentes de nivel secundaria, donde siempre la preferencia esta en los alimentos altos en azúcar debido a es más accesible para poder adquirirlos en cuanto al consumo de frutas y verduras lo dejan de lado debido a que en casa no tienen costumbres y el factor económico muchas veces permite el acceso a alimentos pocos nutritivos debido a que el costo es menor y accesible en los colegios.

Por otro lado, resultados obtenidos reflejaron 47% tienen un adecuado habito alimentario y el 53% un inadecuado habito alimentario estos resultados no son similares al de Valdarrago [10] que en su trabajo tuvo los siguientes resultados el 70.8 % si tienen hábitos alimentarios y el 13.4% no tienen idea sobre hábitos alimentarios, los resultado varían debido a que la cantidad de muestra fue distinta así como también el lugar donde se realizó la muestra.

## **V. CONCLUSIONES**

- Se analizó que los hábitos alimentarios de los estudiantes de la I.E. Francisco Bolognesi no son las adecuadas, ya que consumen alimentos no saludables y por el mismo entorno que viven día a día.
  
- A lo largo de la investigación se determinó que las costumbres alimentarias tiene influencia para poder llevar un estilo de vida ya sea saludable o no, esto se debe a que las preparaciones y alimentos que consumen muchas veces vienen desde antes y siempre lo tienen presente.
  
- Se describió las actitudes alimentarias, de los estudiantes de la I.E. Francisco Bolognesi mediante una evaluación con la Escala de Likert, en esta ocasión los resultados fueron positivos ya que si practican hábitos alimentarios saludables.
  
- En el desarrollo del trabajo de investigación se identificó las conductas alimentarias de los estudiantes de la I.E. Francisco Bolognesi a través de un cuestionario donde se observó en ellos que tienen hábitos inadecuados.

## **VI. RECOMENDACIONES**

- El gobierno peruano debe reforzar la educación alimentaria nutricional en todas las instituciones educativas o en todo caso deben llevar un curso más que hable sobre ello, y así poder cambiar los malos hábitos y fomentar un estilo de vida saludable.
  
- Trabajar en conjunto con los centros médicos es otra de las opciones ya que cuentan con profesionales de la salud (nutricionistas) y sus promotoras que podrán realizar campañas, talleres, sesiones educativas no solo en los colegios también podrán trabajar con los padres de familia.
  
- Todo entra por los ojos, y uno de los más influyentes son los medios de comunicación, por ende el Gobierno debe crear un proyecto o ley que obligue en este caso a los canales de televisión pasar comerciales fomentado la alimentación saludable, colocar paneles con mensajes que hagan sensibilizar a todos.
  
- Reunir a jóvenes que viene luchando por una alimentación saludable es otra alternativa, que lleguen a trabajar en conjunto a los centros de salud, municipalidades distritales, gobiernos regionales, etc. ayudarían a cambiar los malos hábitos que vienen teniendo, no solo ayudaría a estos jóvenes también a sus familiares, así prevenir muchas enfermedades que hoy en día están avanzando más.

## **VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA**

1. Romina G. Hábitos alimentarios en adolescentes de 14 a 16 años. Tesis. p. 20, 2011. [Sitio en internet]. [Citado 2018 Mayo 22]; Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111856.pdf>.
2. Sanchez M, Alejandro S, Bastidas C, y Jara M. Evaluacion del esato nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. Revista Ciencia UNEMI, vol. 10, n° 25. 2017. Disponible en: <file:///C:/Users/lisseth/Downloads/Dialnet-EvaluacionDelEstadoNutricionalDeAdolescentesEnUnaU-6645973.pdf>
3. Rivera M. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Rev. Cubana Salud Pública [Internet]. 2016 Sep. [Citado 2018 Mayo 22]; 32.Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S086434662006000300005&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086434662006000300005&lng=es).
4. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia Mundial de Sobre el Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. p. 7. Ginebra. 2012. [Sitio en internet]. [Citado 2018 Mayo 22]; Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf).
5. Barrantes C. y Quirós F. Trastornos alimentarios. Tesis. p. 5. Costa Rica. 2014. [Sitio en internet]. [Citado 2018 Mayo 22]; Disponible en: [http://www.ulacit.ac.cr/files/proyctosestudiantiles/archivos/esp/377\\_reportefernandoquirsycristhibarrantes.pdf](http://www.ulacit.ac.cr/files/proyctosestudiantiles/archivos/esp/377_reportefernandoquirsycristhibarrantes.pdf).
6. Callisaya L. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera de ciencias de la educación en la universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz. Tesis, p. 2. Bolivia. 2016. [Sitio en internet]. [Citado 2018 Mayo 22]; Disponible en: <http://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence=1>.

7. Sánchez D. Saldaña C. Evaluación de los hábitos alimentarios en adolescentes con diferentes índices de masa corporal. *Psicothema* [Internet]. 2011; 10(2):281-929. [Citado 2018 Mayo 27]; Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72710205>.
8. Santinelli M. Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad, que concurren a la Escuela de Pavon Arriva, de la provincia de Santa Fe. Universidad Abierta Interamericana. Argentina. 2011. [Citado 2018 junio 03]; [Sitio en internet]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC110709.pdf>.
9. Samaniego K. Rosado C. Factores que influyen en la alimentación de los adolescentes de 14 a 15 años del Colegio Replica Vicente Rocafuerte [Tesis previa a la obtención del título de Licenciado]. Ecuador. 2015. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/8703>.
10. Valdarrago S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares "I.E.P. Alfred Nobel " durante el periodo mayo - agosto 2017. Repositorio Académico USMP. Perú. 2017. [Sitio en internet]. [Citado 2018 junio 03]; Disponible en: [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago\\_asi.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago_asi.pdf).
11. Jaramillio J. Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del Nivel Primario de dos instituciones educativas públicas de Lima este, 2015., Universidad Peruana Union, 2016. [Sitio en internet]. [Citado 2018 junio 03]; Disponible en: [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/241/Naara\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/241/Naara_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

12. Moreiras C. y Cuadrado C. Hábitos alimentarios, Revista Chilena de Nutrición, vol. 39, nº 3. Chile. 2012. [Sitio en internet]. [Citado 2018 junio 03]; disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>.
13. Alvarado I. Montenegro L., García O., España M., Hernández A., y Navas A. formación de Hábitos Alimentarios y de estilos de vida. p. 336. [Sitio en internet]. [Citado 2018 junio 03]; Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>.
14. Nunes C. Somos lo que comemos. Estudios y perspectivas en turismo, vol. 16, p. 235. Brasil. 2017. [Sitio en internet]. [Citado 2018 junio 04] Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v16n2/v16n2a06.pdf>
15. De la Cruz E. la educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. vol. 36, nº 1, p. 162, 2015. [Sitio en internet]. [Citado 2018 junio 04]
16. Marin G., Alvarez M y Rosique J. Cultura alimentaria en el municipio de Acandi. Vol. 18, nº 35, p. 52. 2004. [Sitio en internet]. [Citado 2018 junio 04] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/557/55703503.pdf>.
17. Gomez L. Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación. Vol. 7, nº 4, p. 39. Colombia. [Sitio en internet]. Disponible en: <https://scp.com.co/descargascrianza/Conducta%20alimentaria,%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20y%20puericultura%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n.pdf>.
18. Domínguez E. Medios de comunicación masiva. p. 12. México. 2012. [Sitio en internet]. Disponible en: [http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/comunicacion/Medios\\_de\\_comunicacion\\_masiva.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/comunicacion/Medios_de_comunicacion_masiva.pdf).

19. Fernandez T y Garcia A. Medios de Comunicación, Sociedad y Educación, p. 22. España. 2001. [Sitio en internet]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=4999>.
20. Grabolosa G. Calidad en la Publicidad, vol. 12, nº 2, p. 3, 2000. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?Id=18111430003>.
21. Delvini C. Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio F.A.S.T.A. Tesis, p. 50, 2013. Argentina. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1>.
22. Campos N y Reyes I. Preferencias alimentarias y su asociación con alimentos saludables y no saludables en niños preescolares. vol. 4, nº 1, p. 1836, 2014.
23. Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre nutrición. Ginebra. OMS; 2018. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/facts/es/>.
24. Contreras J. y Gracia M. Preferencia y consumos alimentarios. [Sitio en internet]. 2014; 4 (1):1385-1398. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358933346006>
25. Camarena Adame, ME, Tunal Santiago. La religión como una dimensión de la cultura. Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical madas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences [en línea] 2009, 22 [Fecha de consulta: 15 de marzo de 2019] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18111430003>

26. Echevarría R. Emociones y estado de ánimo; ontología del lenguaje Escuela Internacional de Coaching.(s.f.) [Sitio en internet]. Disponible en: <http://escuelainternacionaldecoaching.com/downloads/Master2011/Emociones%20y%20Estados%20de%20Animo%202011%20-%20Rafael%20Echeverria.pdf>
27. Cantarero L. Reflexiones sobre el presente alimentario: maneras de ser, maneras de comer. vol. 34, p. 123, 2011. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://hedatuz.euskomedia.org/8445/1/34109125.pdf>.

# **ANEXOS**

## ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA DE ESTUDIO
<p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios que llevan los adolescentes del colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018?</p>	<p>Analizar en qué consisten los hábitos alimentarios que llevan los adolescentes del colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018.</p>	<p><b>Variable:</b></p> <p>Hábitos alimentarios</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Costumbres</li> <li>• Conductas</li> <li>• Actitudes</li> </ul> <p><b>Variables de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad</li> <li>• Grado</li> <li>• sexo</li> </ul>	<p>Tipo de estudio: Descriptivo</p> <p>Población: 102 alumnos</p> <p>Muestra: 81 alumnos.</p> <p>Técnica e instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de Likert</li> <li>• Encuesta alimentaria.</li> </ul> <p>Análisis de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso del programa SPSS</li> </ul>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
<p>¿Cuáles son las costumbres alimentarias que tienen los adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018?</p> <p>¿Cuáles son las conductas alimentarias que tienen los adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018?</p> <p>¿Cuáles son las actitudes alimentarias que tienen los adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018?</p>	<p>Determinar cuáles son las costumbres alimentarias que tienen los adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018.</p> <p>Describir cuáles son las conductas alimentarias que tienen los adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018.</p> <p>Identificar cuáles son las actitudes alimentarias que tienen los adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018.</p>		

## ANEXO 2. ENCUESTA ALIMENTARIA

Grado:

(        ) 3er. Grado    (        ) 4to. Grado    (        ) 5to grado

Sección:

(        ) A    (        ) D    (        ) E

Sexo:

(        ) Masculino    (        ) Femenino

Ítem	Pregunta	ENCUESTA				
		Siempre	2 a 6 veces por semana	1 a 2 veces a la semana	Pocas veces al mes	Nunca
1	Con que frecuencia consume pollo a la brasa, pizza, hamburguesas, etc.					
2	Con que frecuencia consume ensaladas ya sea de frutas o verduras.					
3	Con que frecuencia consume gaseosas o bebidas azucaradas en el colegio.					
4	Con que frecuencia consume frutas en el colegio.					
5	Acepta las combinaciones de alimentos que preparan en casa.					
6	Con que frecuencia toma los 8 vasos de agua al día.					
7	Con que frecuencia consume las nuevas galletas que salen en los medios de comunicación					
8	Con que frecuencia suele comer en los restaurantes: KFC, McDonald, Bembos, etc. , que se promocionan en la Tv.					
9	Con que frecuencia consume los productos nuevos (helados, gaseosas u otras golosina) que salen y son promocionados en los medios de comunicación					

## ESCALA LICKERT

Ítem		Muy en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	La preferencia es la selección de un alimento u otro ya sea saludable o no para la salud.					
2	Se debe esperar a tener hambre para ingerir los alimentos y llegar a cubrir los requerimientos nutricionales.					
3	El consumo de comidas rápida (KFC., McDonald), resulta ser más cómodo y bueno para para la salud.					
4	El precio muchas veces impide a tener una mejor elección de alimentos nutritivos y la cantidad suficiente.					
5	En la actualidad es dificultoso tener acceso a los alimentos saludables.					
6	Según leyendas de la población y costumbre el consumo de lentejas los días lunes es adecuado para la salud.					
7	Se debe aceptar la prohibición de comer ciertos tipos de carne, según la religión que profesas.					
8	La familia es pieza importante al momento de consumir los alimentos y llevar una adecuada alimentación.					
9	El estado de ánimo es importante e influye para llevar una alimentación sana.					
10	El estrés es una enfermedad que nos permite a tener una alimentación desordenada.					
11	Es necesario preocuparse por su imagen corporal.					

### ANEXO 3. AUTORIZACION PARA REALIZAR LA INTERVENCION



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del diálogo y la reconciliación nacional"



San Juan de Lurigancho, 03 de mayo de 2018

**OFICIO Nº 065- 2018-E.P. NUT/UCV-LIMA ESTE**

Señor  
**FRANCISCO REYES MORI**  
Director  
I.E. Coronel Francisco Bolognesi  
San Juan de Lurigancho  
Presente.-

Asunto: Solicito Autorización para desarrollo de proyecto de investigación de estudiante – EP. Nutrición

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y al mismo tiempo manifestarle que la Carrera Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo - Sede Lima Este, con RUC: 20164113532, tiene programado la realización de visitas, entrevistas y Trabajos de Investigación de sus alumnos a importantes empresas e Instituciones del país.

En esta oportunidad me dirijo a usted a fin de solicitar su autorización para que nuestras alumnas realicen un trabajo de investigación; en los días que usted indique; con la finalidad de aplicar las habilidades y conocimientos adquiridos en la Institución que usted tan dignamente dirige, a continuación se le detalla datos de estudiante:

Nº	Apellidos y nombres
1	MUNGUÍA SANCHEZ, ANAÍS YRENE
2	OSORES VELIZ, KAREN LUZ

Seguro de contar con su autorización y apoyo, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,



Mg. Fiorella Curbas Romero  
Coordinadora de la E.P. de Nutrición  
Universidad César Vallejo-campus Lima



*[Handwritten signature]*  
FRANCISCO REYES MORI  
DIRECTOR  
I.E. Coronel Francisco Bolognesi  
San Juan de Lurigancho

FCR/rc

I.E. FRANCISCO BOLOGNESI CERVANTES  
UGEL Nº 05 S.U.L. - E.A.  
MECA DE PARTES  
03 MAY 2018  
EXPEDIENTE: 1039 FOLIOS 01  
RECIBIDO: 07 HORA 8:30m

UCV.EDU.PE

## ANEXO 4. INTERVENCIÓN





## ANEXO 5. ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

DIRECCION E INVESTIGACION  
PROGRAMA ACADEMICO DE INVESTIGACION

### ACTA DE APROBACION DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACION

Yo, Emilio Oswaldo Vega Gonzalez  
....., docente de la Facultad..... Ciencias Políticas.....y  
Escuela Profesional..... Notación..... de la Universidad César Vallejo  
Lima Este.....(precisar filial o sede), revisor (a) de la tesis titulada

" Hábitos Alimentarios en adolescentes del Colegio  
Francisco Bolognesi San Juan de Lurigancho 2018  
.....

del (de la) estudiante Karen Luz Osorio Veliz  
....., constato que la investigación tiene un índice de  
similitud de 17.....% verificable en el reporte de originalidad del programa  
Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó 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.

Lugar y fecha... S-J-L 13 de Mayo del 2019.....

EVG

Firma

Nombres y apellidos del (de la) docente

DNI: 80657413.....

## ANEXO 6. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

DIRECCIÓN E INVESTIGACIÓN  
PROGRAMA ACADÉMICO DE INVESTIGACIÓN

### AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV

Yo Karen Luz Osorio Veliz identificado con DNI N° 70098018, egresado de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo, autorizo  , No autorizo  la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Habitos alimentarios en adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi San Juan de Lurigancho - 2018"; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

FIRMA

DNI: 70098018

FECHA: 13 de mayo del 2019



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Hábitos alimentarios en adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi San Juan de Lurigancho 2018.

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN NUTRICIÓN

AUTOR:

Osores Veliz, Karen Luz

SESOR:

Vega Gonzales, Emilio Oswaldo.

LÍNEA DE INVESTIGACION:

Lima - Perú



Resumen de coincidencias

17 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

1	ojs.unemi.edu.ec Fuente de Internet	1 %	>
2	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %	>
3	www.redalyc.org Fuente de Internet	1 %	>
4	experticia.fca.uncu.edu... Fuente de Internet	1 %	>
5	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1 %	>
6	dspace.biblioteca.um... Fuente de Internet	1 %	>

## ANEXO 8. AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### AUTORIZACION DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACION

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN  
Mg. ZOILA RITA MOSQUERA FIGUEROA

A LA VERSIÓN FINAL DE TRABAJO DE INESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

**OSORES VELIZ KAREN LUZ**

INFORME TITULADOO:

**"HABITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO FRANCISCO BOLOGNESI-SAN  
JUAN DE LURIGANCHO, 2018".**

PARA OBTENER EL GRADO DE

**"BACHILLER EN NUTRICI"**

SUSTENTADO: 13 de MAYO, 2019

NOTA: 15



Mg. ZOILA MOSQUERA FIGUEROA  
Encargada de Investigación