



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adolescentes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa José Granda Lima 2019

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

**Licenciado en Enfermería**

**AUTOR:**

Br: Quezada Arias Máximo Miguel (ORCID: 0000-0002-8638-7124)

**ASESORA:**

Mgtr. Becerra Medina, Lucy Tani (ORCID: 0000-0002-4000-4423)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Salud Perinatal e Infantil

LIMA – PERÚ

**2019**

## **DEDICATORIA**

**A DIOS.** Por haberme dado salud para ir logrando cada día el objetivo que fue culminar con éxito este sueño.

**A MI ESPOSA E HIJO.** Por su apoyo en todo momento por la motivación, confianza y a mi hijo la razón de mi vida.

**A MIS PADRES.** Por sus grandes consejos, su fuerza y su apoyo moral constante.

### **AGRADECIMIENTO:**

Mil gracias a todas las personas que de distinta manera me apoyaron para que pueda desarrollar mi Tesis con éxito  
Gracias a la Mg. LUCY BECERRA MEDINA por impartir sus conocimientos así mismo por toda su paciencia todo ello permitió el logro de mis metas

## Página del Jurado



DIRECCION DE INVESTIGACION

### ACTA DE SUSTENTACION

El Jurado encargado de evaluar el trabajo de Investigación, PRESENTADO EN LA MODALIDAD DE DESARROLLO DE PROYECTO DE INVESTIGACION

Presentado por Don (a)

QUEZADA ARIAS MÁXIMO MIGUEL

---

Cuyo Título es:

HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON EL INDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA JOSE GRANDA, LIMA- 2019

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: 18 (numero) DIECIOCHO (letras).

Lima, 6 de noviembre de 2019

PRESIDENTE



SECRETARIO

VOCAL

## ÍNDICE

|   |      |
|---|------|
| Carátula  | i    |
| Dedicatoria   | ii   |
| Agradecimiento                                      | iii  |
| Página del jurado                                   | vi   |
| Declaratoria de autenticidad                        | v    |
| Índice  | vi   |
| Resumen   | vii  |
| Abstract  | viii |
| I. INTRODUCCIÓN                                     | 1    |
| II. MÉTODO  | 15   |
| 2.1 Diseño de la investigación                      | 15   |
| 2.2 Operacionalización de variables                 | 16   |
| 2.3 Población                                       | 18   |
| 2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 19   |
| 2.5 Método y análisis de datos                      | 19   |
| 2.6 Aspectos éticos                                 | 20   |
| III. RESULTADOS                                     | 21   |
| IV. DISCUSIÓN                                       | 25   |
| V. CONCLUSIONES                                     | 28   |
| VI. RECOMENDACIONES                                 | 29   |
| VII. REFERENCIAS                                    | 30   |
| ANEXOS  | 39   |

## RESUMEN

En la actualidad uno de los problemas en los adolescentes son los hábitos alimenticios los cuales son influenciados por la sociedad, la familia, causando así enfermedades o posibles riesgos en la salud, el objetivo general de esta investigación fue Determinar los hábitos alimenticios y su relación con el Índice de masa corporal de los adolescentes estudiantes de Quinto grado de Secundaria José Granda Lima 2019, La metodología diseño no experimental de corte transversal, enfoque cuantitativo, la población del estudio estuvo conformada por 80, La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario de 20 ítems relacionados con los hábitos alimenticios dividido en 4 dimensiones, tipo de alimento (15), horario de consumo (6-10), consumo de líquidos (11,15), consumo cantidad de alimentos (16 -20) además se control del peso y la talla para determinar el estado nutricional según el Índice de masa Corporal, Se realizó la prueba de hipótesis a través de rho Spearman teniendo como resultado el  $P \text{ valor} = 0.159 > 0.05$  de tal manera se acepta la hipótesis nula es decir , No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal, según los resultados se puede observar que de 80 adolescentes de 5to de secundaria, 53 (66%) tienen hábitos alimenticios adecuados y 27 alumnos que representa el (34%) tiene hábitos alimenticios inadecuados. En tanto el índice de masa corporal (61%) tienen un índice de masa corporal normal, (30%) presentan sobrepeso, 3% obesidad, 5 % delgadez y 1% delgadez severa.


Palabras claves: Hábitos alimenticios, índice de masa corporal, adolescentes.

## **ABSTRACT.**

Currently, one of the problems in adolescents is eating habits which are influenced by society, the family, causing diseases or possible health risks, the general objective of this research was to determine eating habits and their relationship with The Body Mass Index of the adolescent students of the fifth grade of José Granda Lima High School 2019, The nonexperimental cross-sectional design methodology, quantitative approach, the study population was made up of 80, The technique was the survey and the instrument a questionnaire of 20 items related to eating habits divided into 4 dimensions, type of food (15), schedule of consumption (6-10), consumption of liquids (11.15), consumption amount of food (16 -20) in addition The weight and height were checked to determine the nutritional status according to the Body Mass Index. The hypothesis test was carried out through Rho Spearman having c As a result, the P value = 0.159 > 0.05 in such a way the null hypothesis is accepted, that is, there is no significant relationship between eating habits and body mass index, according to the results it can be seen that of 80 adolescents in 5th grade, 53 (66%) have adequate eating habits and 27 students representing (34%) have inadequate eating habits. While the body mass index (61%) has a normal body mass index, (30%) are overweight, 3% obese, 5% thin and 1% severe thin.

Keywords: Eating habits, body mass index, adolescents.

Anexo 11 Acta de Aprobación de Tesis

|   |   |   |
|---|---|---|
|  <p><b>UCV</b><br/>UNIVERSIDAD<br/>CÉSAR VALLEJO</p> | <p><b>ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS</b></p> | <p>Código : FO6-PP-PR-02.02<br/>Versión : 09<br/>Fecha : 23-03-2018<br/>Página : 1 de 1</p> |
|---|---|---|

Yo, Becerra Medina Lucy Tani  
....., docente de la Facultad Ciencias Médicas y  
Escuela Profesional Enfermería de la Universidad César Vallejo Lima norte  
(precisar filial o sede), revisor (a) de la tesis titulada

„Habitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adolescentes de quinto grado de secundario de la Institución Educativa José Granda Lima 2019”,  
del (de la) estudiante Quezada Arias Máximo Miguel  
..... constato que la investigación tiene un índice de similitud de 2.1% 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 Lima, 6 de Noviembre del 2019



Firma

Nombres y apellidos del (de la) docente

DNI: 07933251

|   |               |  |  |
|---|---------------|--|--|
|  <p>DIRECCION DE INVESTIGACION<br/>UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO</p> <p>Elaboró <u>[Firma]</u></p> | <p>Revisó</p> |  <p>Responsable del SGC</p> |  <p>VICERECTORADO DE INVESTIGACION<br/>UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO</p> <p>Vicerectorado de Investigación <u>[Firma]</u></p> |
|---|---------------|--|--|