



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E
Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura-2019.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Enfermería

AUTOR:

Br. Córdova Adrianzén, Carlos Dhannyk (ORCID: 0000-0001-7024-9862)

ASESORA:

Mg. Pulache Herrera Carmen Mariela (ORCID: 0000-0002-5829-4422)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no transmisibles

PIURA - PERÚ

2020

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Me siento orgulloso de tener el privilegio de ser su hijo, son los mejores padres.

A todas las personas que me apoyaron y han hecho que este trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.


AGRADECIMIENTO

Por el presente trabajo de investigación me gustaría agradecerle a Dios por bendecirme y haberme permitido llegar hasta donde he llegado.

A la Universidad César Vallejo por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional. Le doy gracias a mis padres por apoyarme en todo momento, por los valores que han inculcado, por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida. Sobre todo, por un excelente ejemplo en mi vida a seguir.

Gracias a todas las personas que tocaron mi vida y que cada día me enseñaron que con la perseverancia y dedicación todo es posible, gracias a todas las docentes que con sus conocimientos, paciencia y dedicación enriquecieron mi vida académica; y permitió que hoy logre realizar esta tesis.

PÁGINA DEL JURADO

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS	Código : F07-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	---------------------------------------	---

El Jurado en cargo de evaluar la tesis presentada por don (a)
Córdova Adrián, Carlos Dhannyk.

cuyo título es: Hábitos alimenticios y el estado nutricional en
estudiantes del nivel secundario de la I.E. Elvira Castro de Quroz
del(los) Ejidos de Huan Píura - 2019.

Reunido en fecha, escucho la sustentación y la resolución de preguntas por es estudiante,
otorgándole el calificativo de: 15 (número) QUINCE (letras).

Piura 12 de enero Del 2020.

MG. Clarisa Gómez Romero
PRESIDENTE

MG. Fadia Huerta Huerta
SECRETARIO

MG. Marieta Polache Herrera
VOCAL

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Córdova Adrianzén Carlos Dhannyk, estudiante del Programa Académico de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, identificado con DNI N° 45480604, con la tesis titulada “Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura-2019”. Declaro bajo juramento que:

1. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
2. La tesis no ha sido auto plagiado; es decir no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
3. Los datos presentados en los resultados de la tesis es de mi autoría.
4. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada. De identificarse 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 (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normativa vigente de la Universidad Cesar Vallejo.

Piura, 12 de enero del 2020



Córdova Adrianzén Carlos Dhannyk

✓ DNI N° 45480604

ÍNDICE

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
Índice de tablas	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO	14
2.1 Tipo y diseño de Investigación	14
2.2 Operacionalización de variables	14
2.3 Población, muestra y muestreo	18
2.4 Técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad	19
2.5. Procedimiento	19
2.6. Método de análisis de datos	20
2.7. Aspectos Éticos	20
III. RESULTADOS	22
IV. DISCUSIÓN	27
V. CONCLUSIONES	29
VI. RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS	31
ANEXOS	35
ANEXO 01: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	35
ANEXO 02: MATRIZ DE CONSISTENCIA	37
ANEXO 03: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO	41
ANEXO 03: OFICIO DE PERMISO PARA REALIZAR ENCUESTA	54
ANEXO 04: ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD	55
ANEXO 05: PANTALLAZO SOFTWARE TURNITIN	56
ANEXO 06: AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS	57
ANEXO 07: VERSIÓN FINAL DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	58

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 01:

Determinar la relación que existe entre el consumo de alimentos y el Índice de masa corporal en los estudiantes de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019(31)

TABLA N° 02:

Determinar la relación que existe entre la composición de alimentos y el Índice de masa corporal en los estudiantes de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019...(32)

TABLA N° 03:

Determinar la relación que existe entre el consumo de alimentos y la talla en los estudiantes de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019... (33)

TABLA N° 04

Determinar la relación que existe entre la composición de los alimentos y la talla en los estudiantes de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019... (34)

TABLA 05:

Establecer la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019...(35)

RESUMEN

Los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes, han sufrido una serie de cambios a lo largo del tiempo, evidenciándose diversos tipos de problemas en relación al estado nutricional que pueden ir desde la delgadez hasta la obesidad que puede manifestarse desde edades muy tempranas.

El presente estudio como objetivo establecer la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del 4to Y 5to nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019, con una muestra de 69 alumnos. El tipo de investigación fue cuantitativo, correlacional y no experimental. Se utilizó mediciones antropométricas de peso, talla e IMC para lo que se empleó como instrumento un cuestionario validado sobre hábitos alimenticios, el cual determinará cual es el consumo y la composición de los alimentos que ingieren los adolescentes en esta Institución Educativa, La muestra estuvo conformada por 69 estudiantes. Como resultado entre la relación de las variables de hábitos alimenticios y estado nutricional se mostró un valor de (0,162) lo cual indico una correlación positiva muy baja, por lo que se acepta la hipótesis nula y se acepta rechaza la hipótesis de general. Entonces concluimos diciendo que entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional existe una relación positiva muy baja y no existe una correlación estadística significativa, esto quiere decir el estado nutricional no está relacionado con las costumbres alimenticias de los adolescentes de la Institución Educativa Elvira Castro de Quiroz.

Palabras claves: Hábitos alimenticios, malnutrición, estado nutricional, adolescentes.

ABSTRACT

Eating habits and nutritional status in adolescents have undergone a series of changes over time, evidencing various types of problems in the nutritional relationship that can range from obesity to obesity that can manifest from very early ages.

The present study aims to establish the relationship between eating habits and nutritional status of students in the 4th and 5th secondary level of the I.E Elvira Castro de Quiroz of two Ejidos de Huan Piura-2019, with a sample of 69 students. The type of research was quantitative, correlational and non-experimental. Anthropometric measurements of weight, height and IMC were used for which a validated questionnaire on eating habits was used as an instrument, which will determine the consumption and composition of the food that adolescents ingest in this Educational Institution, The sample was made up of 69 students. As a result, a value of (0.162) was shown between the relationship between eating habits and nutritional status variables, which indicated a very low positive correlation, so the null hypothesis is accepted and the general hypothesis is rejected. Then we conclude by saying that between eating habits and nutritional status there is a very low positive relationship and there is no significant statistical correlation, this means the nutritional status is not related to the eating habits of adolescents of the Elvira Castro de Quiroz Educational Institution.

Keywords: Eating habits, malnutrition, nutritional status, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia representa la etapa de la vida donde se generan cambios, fisiológico, psicológicos, sociológicos e intelectuales, debido a ello podemos decir que buscan su autonomía, un aspecto en el cual un adolescente busca ser más independiente se refiere a la alimentación ya que ellos empiezan a decidir qué comer, donde, como y cuando quieren comer, en esta etapa de la vida se tiene una postura muy marcada hacia lo que se desea comer, además las horas en que comen no son las adecuadas, dejan pasar algunas comidas, ingieren comidas que no son saludables para su desarrollo.

Podemos definir hábitos alimenticios como aquellas conductas que se adquieren durante el transcurso de la vida y que van a influenciar en la alimentación de cada persona, la fórmula adecuada para tener una vida sana se basa en tener una dieta suficiente, equilibrada y variada esto siempre debe acompañarse de actividad física, una dieta variada tiene que abarcar alimentos que estén presentes en cada grupo alimenticio, además deben estar en porciones adecuadas que logren satisfacer las demandas nutritivas y energéticas.

Un estado nutricional por déficit o exceso de peso representa un problema para la salud pública a nivel mundial especialmente en países que se encuentran en vías de desarrollo. La desnutrición, reduce significativamente el potencial de aquellas personas que padecen este problema y disminuye la producción económica del país. Según la OMS, un tercio del total de muertes de la población está asociadas a la desnutrición, para poder reducir este problema es necesario estar pendientes del aumento en la talla con respecto a la edad, y así poder valorar la propensión de mal nutrición. ⁽¹⁾

Para la OMS (Organización Mundial de la Salud), son muchos países en desarrollo donde encontramos niños y niñas que presentan un mal estado de nutrición al momento de llegar a la adolescencia, esto es lo que los hacen más vulnerables para adquirir enfermedades. Por otro lado, la cifra de los adolescentes con problemas de obesidad o sobre peso en países con bajos ingresos o altos se está incrementando. Internacionalmente el 2016 por cada seis adolescentes uno o más (10 a 19 años) presentaba exceso de peso. La prevalencia cambia de acuerdo según las regiones de

la OMS, y fluctúa entre menos del 10% en la Región de Asia Sudoriental y más del 30% para Regiones de las Américas. ⁽²⁾

Para América Latina y el Caribe no son ajenos a los problemas de malnutrición, observándose en el 2016 una prevalencia de la subalimentación de 6,6%, esto quiere decir que a 42,5 millones de habitantes se les hace muy difícil acceder a aquellos alimentos que son requeridos a fin de satisfacer las exigencias energéticas que necesitan a diario, el número de personas subalimentadas se elevó a 2,4 millones, en comparación al año anterior. Esto ha generado que la FAO y la OPS de una señal de alarma para apresurar y poner en funcionamiento acciones que permitan revertir esta predisposición y, de esta manera, llegar a la meta de erradicar el hambre al 2030. ⁽³⁾

Las cifras a nivel de países corroboran la diferencia que existe en la región y que nos permiten reconocer las zonas donde la reducción del hambre muestra un mayor retraso. Por su parte, países como Brasil, Cuba y por último Uruguay muestran un porcentaje de subalimentación menor del 2,5%. Luego continúan Argentina, Barbados, Chile, México, Trinidad y Tobago, ellos poseen un promedio menor o igual 5%. Existen muchos países donde se puede evidenciar una tasa de subalimentación superior al 20%, como son los casos de Barbuda, Bolivia y Granada, sin embargo, Haití tiene un 47%. Argentina, Ecuador, El Salvador, Granada, Perú y Venezuela mostraron un incremento en la prevalencia de subalimentación en el último período. El caso más significativo es el de Venezuela: en este país la subalimentación se incrementó en 3,9 puntos porcentuales con respecto al trienio anterior. Esto nos indica que se incrementó a 1,3 millones de habitantes, lo que responde al incremento visto en Sudamérica. ⁽³⁾

Según el artículo llamado “Tendencia de sobre peso y obesidad en Perú”, en el 2007, el predominio combinado de estos problemas en el adolescente era de 17.8%, esto significa que uno de cada cinco adolescentes de 10 a 19 años mostraron un acumulo excesivo de grasa corporal, mientras que en el año 2015, de acuerdo al informe técnico: Sobre la nutrición en los habitantes peruanos de acuerdo a las etapas de vida, se pudo apreciar que la prevalencia combinada de obesidad y sobre peso se incrementó, mostrando que de cada cuatro adolescentes de 10 a 19 años uno es afectado con este problema (26.0%) ⁽⁴⁾

Los especialistas del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAM) del Instituto Nacional de Salud (INS) revelaron un informe de obesidad o sobrepeso en mayores de 15 años en el Perú. La región Piura, se ubica en el puesto 10, donde el 58.2% de la población mayor de 15 años desarrollan estos males. Los números que brinda el INS evidencian que la condición en cuanto al exceso de peso se refiere en adultos (de 30 a 59 años) alcanza a casi 70%, el 42.4% de afectados por este problema de salud son jóvenes (18 a 29 años), los escolares se ven afectados en un 32.3% (6 a 11 años), el 33.1% está representado por adultos mayores (60 años a más) y por último el 23.9% de adolescentes (12 a 17 años) ⁽⁵⁾

Los estilos de vida saludable se refieren a un grupo de conductas o actitudes habituales que llevan a cabo las personas, a fin de conservar su mente y cuerpo de modo adecuado. Estos estilos de vida se hallan vinculados a los modelos de consumo de las personas en cuanto a su alimentación, con la realización o no de trabajo físico, las amenazas del tiempo en especial el consumo sustancias tóxicas. La importancia de formar conductas saludables en los adolescentes radica en disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas (Diabetes mellitus, problemas Cardiovasculares, enfermedades oncológicas, entre otras), y de esta manera tener una población adulta más sana ⁽⁶⁾

La Institución Educativa “Elvira Castro De Quiroz De Ejidos De Huan”, aloja a estudiantes de nivel primario y secundario, dicha institución cumple con el modelo de servicio educativo jornada escolar completa (JEC), por tal motivo se considera muy importante la presencia del programa de kioscos saludables donde se brinde y motive al escolar a consumir alimentos saludables dentro de la comunidad educativa garantizando así buenas costumbres alimenticias y nutricionales.

Las conductas alimenticias inadecuadas en adolescentes los pueden llevar a que consuman alimento con un alto contenido de grasa y carbohidratos, este tipo de alimentación representa uno de los principales factores que causan el aumento de la morbilidad en adultos y principal causa del desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

De ello la importancia de abarcar este tema y en específico con este grupo de población ya que ellos son el futuro de nuestro país. Si logramos influenciar a los

adolescentes para que lleven y conserven hábitos alimenticios saludables conseguiremos una población sana nutricionalmente.

Debido a lo planteado, se cree importante realizar un estudio enfocado en la relación que existe entre los hábitos alimenticios y la malnutrición de los estudiantes.

Temas relacionados se han desarrollado a nivel internacional como, por ejemplo: Como mencionan Sánchez M, Alejandro S, Bastidas C, Jara M., En su investigación titulada “Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador-2017”. La cual tuvo como objetivo valorar el estado de nutrición en 120 adolescentes (14 a 18 años), para ello se tomó la medida de la circunferencia abdominal y se obtuvo el Índice de Masa Corporal (IMC) y la aplicación de una encuesta de frecuencia de consumo alimentario. Sus resultados obtenidos mostraron que el 72,5% de estudiantes evaluados están con peso normal, la relación de IMC y el perímetro abdominal evidencio que el 7,1% de estudiantes evaluados que presentan sobrepeso mostraron obesidad abdominal, para los adolescentes con obesidad o sobrepeso el peligro para desarrollar obesidad abdominal es de 57,1% y 62,5%; con respecto a los hábitos alimentarios el 90% de evaluados ingieren comidas chatarra y snacks. ⁽⁷⁾

Por otro lado, Londoño Y, en su investigación titulada “Prácticas alimentarias y estado nutricional por antropometría, en un grupo de jóvenes de 14 a 18 años de edad.” Antioquia-2017, la cual tiene como objetivo describir cuales son los hábitos de alimentación y cuál es el estado de nutrición de acuerdo a sus medidas antropométricas. Se trabaja desde un enfoque cuantitativo. Los resultados: El 62% compraba comida de paquete en el colegio, 40% un alimento frito, 36% dulce, 28% bebidas azucaradas, un 23% comida rápida, un 11% lácteos, un 4% dice no comprar nada, y 2% afirma comprar agua. Se observa según los resultados, que muy pocos consumen lácteos y que sólo uno informa que compra agua embotellada. ⁽⁸⁾

Asimismo, Herrera D. En su investigación titulada “Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016.” La cual tuvo por objetivo determinar qué relación existe entre el sobre peso y obesidad. Se utilizó un estudio observacional, con un

enfoque cualicuantitativo analítico y de corte transversal. Para determinar el estado nutricional, fue necesario el programa AnthroPlus OMS, el que empleado con 722 escolares, que representan la total de los alumnos. Los resultados principales revelan que el predominio en cuanto al sobrepeso y obesidad fue de 28%, sin discriminar el sexo no obstante en el momento de comparar las conductas alimenticias de los estudiantes con normopeso y en aquellos con sobrepeso se presenta una variación estadística significativa, y para los alumnos con obesidad esto no pudo ser demostrado. ⁽⁹⁾

En nuestro país los trabajos que podemos mencionar son los realizados por Mina c. en su investigación titulada “relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria de la Institución Educativa Estatal Antonio Raymondi los olivos – 2017” cuyo objetivo fue relacionar los hábitos alimenticios con el estado nutricional. La muestra incluye a 45 estudiantes, que llenaron un cuestionario para averiguar sus hábitos alimenticios, de igual forma se obtuvo el peso y la talla para poder evaluar el estado nutricional de acuerdo al Índice de Masa Corporal (IMC). Se pudo obtener que el 68.89% de estudiantes que fueron entrevistados presentaron hábitos alimenticios inadecuados mientras que un 31.11% presentan hábitos alimentarios adecuados, sobre los datos del estado nutricional se pudo apreciar que el 84.44% mostraron un estado nutricional normal incluyendo ambos sexos, 13.34% sobrepeso y el 2.22% obesidad y este dato solo se da en el sexo femenino. ⁽¹⁰⁾

Por su parte Valdarrago S, en su investigación titulada “hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. Alfred Nobel” durante el periodo mayo-agosto, 2017”, la cual tuvo el objetivo de determinar cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional. La población la conformaron estudiantes con edades entre los 13 y 17 años siendo un total de 209 alumnos, de quienes se valoró la condición nutricional y para ello se empleó la observación como técnica y como instrumento una hoja de registro. Para valorar la variable hábitos alimenticios, la técnica que se empleó es la entrevista y el cuestionario fue utilizado como instrumento. Y los resultados que se obtuvieron sobre los hábitos alimenticios fueron que los adolescentes que posee buenos hábitos alimenticios que representan el 70.8%, mientras que el 13.4% presentan malos hábitos alimenticios. Sobre la

condición nutricional de los estudiantes el 69.9% es normal, el 15.3% presenta sobre peso y con obesidad tenemos el 6.2%. ⁽¹¹⁾

De acuerdo a Garay J., en su investigación titulada “Evaluación del estado nutricional en adolescentes de bajos recursos de la organización no gubernamental Tierra de Risas.” Villa el Salvador. Julio - agosto 2016. Que tuvo como objetivo el determinar el estado nutricional de los adolescentes, para ellos se consideró: el estado nutricional, peso, talla, edad, género, IMC/edad, nivel socioeconómico. Se realizaron estimaciones univariados de frecuencia para variables cualitativas y estimaciones bivariados de relación, mediante el test de Chi Cuadrado, en SPSS. De los resultados conseguidos se comprobó que el 50% de evaluados tiene problemas de malnutrición, donde sobresale el sobrepeso con 27,5%, seguido por la obesidad con un 11,3%. ⁽¹²⁾

A nivel local no se encontró estudios relacionados con el tema.

Existen teorías que tratan de explicar cómo las conductas adecuadas son beneficiosas para nuestra salud así tenemos la teoría que propuso Nola Pender: promoción de la salud. El presente trabajo toma en cuenta el modelo de Nola Pender ya que proporciona información que nos permite comprender la conducta humana que se relaciona con la salud, y a su vez nos lleva a desarrollar conductas que sean saludables para llevar un estilo de vida adecuado.

Pender en su “modelo conceptual de conducta para la salud preventiva”, plantea una base que permite analizar como toda persona escoge su elección sobre el cuidado en cuanto a su salud, para enfermería el presente modelo, es muy influyentes para la promoción de la salud; para pender los determinantes de la promoción de la salud y los estilos de vida, se dividen en factores cognitivos-perceptuales, que son conocidas como creencias que tiene cada persona sobre su estado salud que las impulsan a comportamientos y/o conductas determinadas, que para el presente tema, está relacionado con la manera de tomar decisiones que favorecen a la salud. ⁽¹³⁾

Los metaparadigmas de Nola Pender son: Salud: Se refiere al estado en el cual escolar se halla bien de salud; Persona: cada ser humano es definido como una forma única de acuerdo con sus conductas cognitivo-perceptual; Entorno: está representado por la relación de los factores cognitivo-perceptual y los factores modificantes que afectan

el surgir de patrones que promueven la salud; Enfermería: el interés por el cuidado representa la base para cualquier plan de mejora como para las personas y el profesional de enfermería es el mayor responsable para motivar a todos que los usuarios conserven en buen estado su propia salud personal. ⁽¹³⁾

La alimentación se refiere al grupo de acciones por el cual ingieren alimentos que son necesarios para llevar a cabo diversas funciones vitales. La alimentación está dividida en distintas etapas: selección, preparación e digestión de los alimentos, además esto representa un acto voluntario. ⁽¹⁴⁾

Nos referimos a una alimentación saludable cuando brinda los alimentos que son requeridos para satisfacer todas las necesidades nutricionales. Según los especialistas una dieta no necesariamente consiste en cambiar por unos días la manera de alimentarse, ni en eliminar alimentos de la dieta, sino que la mejor opción es lograr un cambio permanente en los hábitos alimenticios, y en la manera en cómo se relaciona con la comida. Y para llevarlo a cabo se necesita que la alimentación sea: ⁽¹⁵⁾

Variada: Es la alimentación en donde se puede incluir diferentes nutrientes que nuestro cuerpo necesita, los cuales se clasifican en grupos: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Cabe resaltar que todos estos nutrientes no están presentes en un solo alimento es por ello que se recomienda seguir una dieta variada y así de esta manera lograr cubrir estos requerimientos. ⁽¹⁶⁾

Suficiente: Los diferentes componentes en la alimentación deben estar en las cantidades necesarias que el cuerpo necesita y que de esta manera que garanticen satisfacer las necesidades reales de energía que ayuden a mantener las funciones vitales y la realización de las actividades físicas e intelectuales diarias. ⁽¹⁶⁾

Adaptada: debe ser de acuerdo a cada necesidad de la persona a cada una de las necesidades fisiológicas, así como también a las necesidades religiosas, geográficas y culturales. ⁽¹⁶⁾

Equilibrada: Es aquella manera de alimentarse, donde existen alimentos variados en los porcentajes adecuados a los requerimientos y condiciones de cada persona, es decir que una alimentación equilibrada no necesariamente es ingerir comida en porciones exageradas ya que al mismo tiempo es importante la cantidad como la calidad de cada uno de los alimentos. ⁽¹⁷⁾

Cuando nos referimos a estado nutricional podemos hacer mención de términos como malnutrición, sobrepeso y obesidad. El primer término hace referencia a una alteración en el estado nutricional de las personas, ya sea por déficit lo que nos llevaría a un estado de desnutrición; como por un exceso lo que trae consigo el sobre peso u obesidad. Esto se debe a una alteración de las necesidades corporales y el momento de ingerir nutrientes. Según la OMS, "un estado de malnutrición es un adelgazamiento exagerado y/o un edema nutricional abarca a la misma vez las necesidades que tiene el organismo de micronutrientes y en el retraso del crecimiento".⁽¹⁸⁾

Estado nutricional se refiere a la condición que tiene la persona con relación al consumo y adaptaciones fisiológicas que se genera tras la entrada de nutrientes. La valoración del estado nutricional es por tal motivo el efecto y acción de calcular, evidenciar la situación que se encuentra toda persona de acuerdo a las alteraciones nutricionales que puedan estar presentes. El análisis de la situación nutricional deduce dos tipos de indicadores, el primero sobre el consumo de alimentos y el segundo sobre la salud individual o conjunto de individuos. Intenta reconocer la existencia, origen y la magnitud de las condiciones de nutrición modificadas, estas pueden abarcar la deficiencia o el exceso. Para poder realizarlo se emplearán técnicas médicas, dietéticas, valoración de la composición corporal y exámenes complementarios; que permitan determinar aquellas particularidades que en todo ser humano está relacionado con los problemas que se refieren a la nutrición. Todo esto va permitir identificar a personas por problemas de nutrición que estén en condiciones de riesgo nutricional.⁽¹⁹⁾

También se menciona el sobrepeso que se entiende como la ganancia excesiva de peso corporal con valores mayores a los patrones establecidos con relación a la talla. Un peso excesivo no en todas las ocasiones hace referencia a un exceso de tejido adiposo, aunque es esta la causa más común, ya que esto puede resultar del exceso de masa ósea o muscular, o por la acumulación de líquidos por diversas razones.⁽²⁰⁾

Por último, hablamos de obesidad que es una enfermedad por alteración calórica que proviene del consumo excesivo de calorías, que ocasiona un incremento del peso corporal. Tradicionalmente la obesidad se ha definido como el aumento en la magnitud de tejido adiposo capaz para alterar la salud de quien lo padece. No obstante, se valora como semejante el incremento de peso corporal, sin embargo esto no se cumple en todo momento, ya que son muchas las personas que sin tener una cantidad

elevada de tejido adiposo pueden tener un peso elevado, esto podría deberse a una gran cantidad de masa muscular. No solo es importante la cantidad de tejido adiposo, sino también es primordial la distribución de la grasa. ⁽²¹⁾

Para realizar la evaluación del estado nutricional empleamos dos métodos que son la valoración de datos objetivos y subjetivos: la primera valoración se indica para aquellos pacientes con desnutrición o que están en riesgo de desnutrición y cuando se requiera tener los indicadores precisos sobre la nutrición con el objetivo de modificar cambios debidos a una mala nutrición. Esta se realiza a través de la aplicación indicadores que son fácil de manejar y además son prácticos, antropométrica, socioeconómica, dietética. La evaluación global subjetiva: incorpora el diagnóstico que causa hospitalización, datos clínicos que se obtienen de alteraciones que se producen en el cuerpo, consumo de alimentos, sintomatología gastrointestinal. ⁽²⁰⁾

Las medidas antropométricas son indicadores que nos brinda información sobre el estado nutricional de cada persona. Es por ello que al momento de tomar y registrar estos datos debemos asegurar que sean lo más exactos posibles para obtener resultados de calidad, que nos asegure un diagnóstico correcto, para determinar si hay un déficit, sobrepeso u obesidad considerando peso, talla y edad adecuada.

El indicador de peso y talla refleja la relación entre masa corporal y la edad cronológica del evaluado. Es muy utilizado al valorar el estado nutricional ya que es un indicador de uso muy sencillo y sensible. Y nos permite conocer la dimensión del déficit nutricional.

Un bajo P/E muestra la talla y el peso de acuerdo a la edad una alteración en cualquier indicador se le denomina “malnutrición global”.

El peso es referente para una determinada talla y establece el total de la masa corporal. La ventaja que tiene usarlo es que no se necesita conocer la edad. Esta relación es valiosa, para evaluar a personas de las que desconocemos datos pasados. Este indicador resulta ser no muy eficaz en algunas etapas de la vida por ejemplo en menores de 1 año debido a su obesidad fisiológica, para personas de 6 y 12 años donde hay un rebote adiposo, lo que generaría una variación en momento de la interpretación.

Para el índice de masa muscular lo obtenemos de realizar la división entre peso y el resultado de talla al cuadrado (peso kg/ talla m²). Este indicador es útil ya que es sencillo y práctico. Sus propiedades estadísticas se pueden aplicar en adolescentes, debido a que se relaciona con las alteraciones metabólicas secundarias que se presentan en la obesidad y nos permitirá valorar el resultado que tiene la obesidad al estar presente desde edades muy tempranas hasta la llegar a la adultez.

El diagnóstico nutricional es un resumen de la situación nutricional en toda persona sin considerar el sexo, edad, condición fisiológica, para desarrollar el presente trabajo de investigación consideraremos.

Delgadez: se considera delgadez si el IMC del adolescente está dentro los siguientes valores: varones: IMC= 12,6 a IMC= 13,1; mujeres: IMC= 12,1 a IMC= 12,7
Normal: se considera normal si el IMC del adolescente está dentro los siguientes valores: varones: IMC= 13,5 a IMC= 19,2; mujeres: IMC= 13,1 a IMC= 19,9
Sobrepeso: se considera sobrepeso si el IMC del adolescente está dentro los siguientes valores: varones: IMC= 20,5 a IMC= 22,5; mujeres: IMC= 21,5 a IMC= 23,7
Obesidad: se considera obesidad si el IMC del adolescente está dentro los siguientes valores: varones: IMC= 24,3 a IMC= 28,0; mujeres: IMC= 26,5 a IMC= 30,2

Decimos hábitos alimenticios a aquellas conductas conscientes, grupales y reiterativas, que llevan a toda persona a elegir, consumir y usar alimentos específicos que son respuestas a influencias sociales y culturales. Es por eso que se dice que adoptamos hábitos alimenticios desde la niñez y comienza en el hogar. Es importante recalcar que el momento adecuado para conseguir hábitos alimenticios adecuados es en la infancia ya que se consiguen por apreciación y de manera prácticamente involuntaria ya que la familia influye en ellos y a medida que crecen se va reduciendo.

Los hábitos alimenticios en adolescentes, son conductas alimenticias que se aprecian entre los adolescentes como por ejemplo la ingesta de comidas irregulares, consumo excesivo de comida chatarra, comidas fuera del hogar, al llevar acabo dietas y omitir algunas comidas. Son muchos los agentes que influirán en las conductas alimenticias, entre ellas la influencia de otros adolescentes, perdida del estímulo familiar, trabajos fuera del hogar, la condición social-económica, frecuencia de las comidas en casa y la disponibilidad de productos alimenticios poco saludables en el hogar. Los adolescentes inclinan sus preferencias sobre gustos, accesibilidad a alimentos dentro

del hogar o centro de estudios, el apoyo de familiares y contemporáneos influyen en la elección de alimentos y bebidas por la que se opta consumir. ⁽²²⁾

Las exigencias nutricionales en este momento de la vida son establecidas por los gastos vinculados al metabolismo basal, actividad física, crecimiento. Son diversos los métodos que nos permitirán calcular cuales son los requerimientos nutricionales, se puede realizar mediante la vigilancia de información de ingesta o también mediante la aplicación de algunas fórmulas para el gasto energético. Entre todos los adolescentes los requerimientos nutricionales son diferentes, lo que se verá relacionado con la corpulencia, actividad física y el sexo. Durante la pubertad el crecimiento se incrementa, la masa muscular se aumenta, masa grasa y la masa ósea, lo que explica por qué el requerimiento en ocasiones es superior al de los adultos. La medida de los requerimientos sirve para encaminar el consumo de alimentos. Los aportes nutricionales recomendados corresponden a los aportes que permitirán satisfacer todas necesidades de la población. ⁽²³⁾

El plato del buen comer representa una guía para la promoción y educación sobre temas relacionados a la salud alimenticia, el cual nos permite reconocer y conocer cuáles son los grupos alimenticios; en el primer grupo encontramos a las verduras y frutas, el otro grupo abarca a todos los cereales y tubérculos y por último en el tercer grupo podemos encontrar a las leguminosas y proteínas que sean origen animal. En base a lo planteado una buena alimentación tiene que ser completa; que debe incluir alimentos de los diferentes grupos como mínimo uno de cada uno en la comidas, del mismo modo tiene que ser equilibrada, donde cada porción debe ser la apropiada, para que las personas puedan cubrir sus necesidades nutricionales en base a la edad, talla, sexo, actividad física, su alimentación debe ser suficiente, del mismo modo se recomienda añadir alimentos variados de los tres grupos de alimentos en cada una de las comidas, esto quiere decir que la alimentación tiene que ser variada. ⁽²⁴⁾

Para finalizar, se resalta que toda alimentación debe ser adecuada e higiénica; dicho de otra manera, que aquellos alimentos que sean preparados, se sirvan y sean consumidos deben estar en óptimas condiciones para ser ingeridos.

Los alimentos que proporcionan minerales, vitaminas y la fibra que mejora el rendimiento del organismo son las frutas y verduras, por su parte los cereales son indispensables debido al aporte de minerales y vitaminas, además por su gran

contenido de hidratos de carbono (almidón), ya que representan un grupo con una alta calidad de energía, hierro y fibra; las legumbres con los alimentos de origen animal están en el mismo grupo ya que proporcionan un gran contenido de proteínas y una fuente fundamental de energía y fibra.⁽²⁴⁾

Para llevar a cabo el desarrollo del trabajo de investigación se ha planteado la siguiente interrogante ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la “Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan” Piura-2019?

El presente trabajo de investigación, está centrado en establecer cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de una determinada población estudiantil en edad adolescente, para poder reconocer así cuales son los factores que intervienen para la aparición de estos trastornos alimenticios como son económicos, sociales o culturales los cuales pueden desencadenar la aparición de enfermedades crónicas.

En cuanto al valor teórico esta investigación tiene como fin valorar el vínculo que está presente entre los hábitos alimenticios y la condición nutricional en los alumnos que perteneces a esta Institución Educativa Elvira Castro de Quiroz Los Ejidos de Huan, de igual manera fomentar una alimentación saludable, puesto que en la actualidad uno de los grandes problemas sobre la nutrición re refiere al exceso o deficiencia, debido a su incremento en los últimos años y están asociados a la inadecuada alimentación, ya que muchos de los padres no tienen el conocimiento adecuado sobre alimentación saludable o no tienen acceso a alimentos saludables.

En cuanto a lo práctico esta investigación nos va a permitir reconocer cuales son las conductas de alimentación en los alumnos, poder clasificarlos y así ofrecer soluciones a partir de los resultados obtenidos y el colegios tome la iniciativa para incorporar estrategias educativas para que ayuden a los escolares a tener una mejor calidad de vida.

En cuanto a lo metodológico el presente trabajo de investigación será un precedente para futuros proyectos que deseen realizar con intención de elevar los conocimientos

científico de esta manera poder realizar estrategias de intervención que ayuden a corregir las conductas alimenticias y mejorar el estado nutricional en los escolares.

Para realizar la siguiente investigación se propuso el siguiente objetivo general: Establecer la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del 4TO Y 5TO nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019, y como objetivos específicos: Determinar la relación que existe entre el consumo de alimentos y el Índice de masa corporal en los estudiantes de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019, determinar la relación que existe entre la composición de alimentos y el índice de masa corporal de los estudiantes de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019, determinar la relación que existe entre el consumo de alimentos y la talla de los estudiantes de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019, determinar la relación que existe entre la composición de los alimentos y la talla en los estudiantes de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura-2019. A raíz de esto se planteó una hipótesis general, para demostrar si existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro De Quiroz De Los Ejidos De Huan Piura-2019. Además de una hipótesis nula, no existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro De Quiroz De Los Ejidos De Huan Piura-2019.

II. MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de Investigación

El presente trabajo de investigación es:

De método transversal: Porque considera como muestra a una población en un determinado periodo de tiempo y lugar específico, lo que nos posibilita obtener conclusiones sobre fenómenos ocurridos de manera más precisa. ⁽²⁵⁾

De nivel correlacional: Del mismo modo es un estudio correlacional, porque lo que intentamos medir es la relación entre las variables de hábitos alimenticios y estado nutricional. ⁽²⁵⁾

De diseño no experimental: debido a que los fenómenos que se desean analizar se producen de manera natural sin haber manipulado previamente las variables para posteriormente estudiarlas. ⁽²⁵⁾

2.2 Operacionalización de variables

2.2.1. Variables:

Variable independiente: hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel secundario.

Definición conceptual: Los hábitos alimenticios, también llamados patrón alimenticio o a veces dieta, es por esto que decimos que son comportamientos conscientes que cada individuo realiza, que las conlleva a seleccionar, utilizar y consumir ciertos alimentos o dietas como resultado de determinados factores (culturales o sociales).

Variable dependiente: Estado nutricional en estudiantes de secundaria.

Definición conceptual: se refiere al resultado entre el equilibrio de la demanda y el gasto de energía alimenticia, y de manera secundaria, la consecuencia de una gran número de factores existentes en un determinado ambiente que están representados por elementos físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales. Estos elementos pueden generar que el consumo de nutrientes sea por debajo de los requerimientos o caso contrario que sea excesivo o dificultar el máximo aprovechamiento de todos los alimentos que son consumidos.

Definición operacional: Se tomó la talla, el peso para poder calcular el IMC del adolescente, conforme a ello se determina si el adolescente se encuentra en sobrepeso, obesidad, delgadez o normal.

Durante la adolescencia se producen variaciones psicológicas y emocionales que tienen una influencia directa sobre la dieta, prestando demasiado interés en la imagen corporal, y se adquiere conductas de alimentación distintos a los que cotidianamente realizan.

Definición operacional: se determinó los hábitos alimenticios empleando como instrumento un cuestionario y así obtener el valor final de la variable determinando si es adecuada o inadecuada).

2.2.2 OPERACIONALIZACION:

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CRITERIOS DE MEDICIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN
V1: Hábitos alimentar ios	Los hábitos alimenticios, también llamados patrón alimenticio o a veces dieta, es por esto que decimos que son comportamientos conscientes que cada individuo realiza, que las conlleva a seleccionar, utilizar y consumir ciertos alimentos o dietas como resultado de determinados factores (culturales o sociales). (26)	Se determinó los hábitos alimenticios empleando como instrumento un cuestionario para ver el valor final de la variable (saludable o no saludable)	✓ Consumo de los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Horario ✓ Frecuencia ✓ Exclusiones 	No saludable de 0 a 6 puntos Saludable de 7 a 13 puntos	Nominal
			✓ Composición alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Consumo de hidratos de carbono ✓ Consumo de proteínas ✓ Consumo de grasas 		

V2: estado nutricio nal	se refiere al resultado entre el equilibrio de la demanda y el gasto de energía alimenticia, y de manera secundaria, la consecuencia de una gran numero de factores existentes en un determinado ambiente que están representados por elementos físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales. Estos elementos pueden generar que el consumo de nutrientes sea por debajo de los requerimientos o caso contrario que sea excesivo o dificultar el máximo aprovechamiento de todos los alimentos que son consumidos (27)	Se tomó la talla, el peso para poder calcular el IMC del adolescente, conforme a ello se determina si el adolescente se encuentra en sobrepeso, obesidad, delgadez o normal.	PESO	Delgadez	Varones:= 12,6 a 13,1 Mujeres: 12,1 a 12,7	Ordinal
			TALLA	Normal Sobrepeso	Varones:13,5 a 19,2 Mujeres:13,1 a 19,9	
			IMC	Obesidad	Varones: 20,5 a 22,5 Mujeres: 21,5 a 23,7	
					Varones: 24,3 a 28,0 Mujeres: 26,5 a 30,2	

2.3 Población, muestra y muestreo

2.3.1. Población:

Para el desarrollo se consideró a los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa “Elvira Castro de Quiroz ejidos de Huan”

N°	CARGO	No.
01	Director	01
02	Docentes	36
03	Estudiantes	1136
TOTAL		1173

2.3.2 Muestra:

Para el estudio se consideró a los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa “Elvira Castro de Quiroz ejidos de Huan”, con un total de 69 estudiantes, en cuarto grado encontramos 38 estudiantes, 23 varones y 15 mujeres, en quinto grado 31 estudiantes, 17 varones y 14 mujeres.

2.3.3 Tipo de muestreo:

Se usó el muestreo no probabilístico, debido a que la selección fue realizada de manera directa e intencionalmente a los estudiantes, esto significa, que todos los alumnos tuvieron la misma probabilidad para ser elegidos y formar parte de este estudio.

Criterios de selección:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes registrados el 2019 en la Institución Educativa “Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan”
- Que los estudiantes cursen el cuarto y quinto grado de nivel secundario.
- Que su edad oscile entre los 15 y 17 años de edad.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de la Institución Educativa que no pertenezcan ni al cuarto ni quinto año de educación secundaria
- Estudiantes del nivel secundario que no tengan 15 años de edad cumplidos.
- Estudiantes que no deseen formar parte de este trabajo de investigación.

2.4 Técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1 Técnica:

La técnica elegida para la realización de la investigación fue la encuesta y como instrumento se recurrió a un cuestionario que tuvo presentación, indicaciones, las interrogantes, además el cuestionario empleado fue usado previamente en un trabajo de investigación que tuvo a fin valorar los hábitos de alimentación, el cual se encuentra validado por profesionales de enfermería y nutrición que son expertos en el área que se trabajó.

2.4.2 Instrumento de recolección de datos:

Se utilizó un cuestionario para valorar los hábitos alimentarios el instrumento estuvo constituido con un total de 13 interrogantes, y las respuestas fueron Si y No donde a cada respuesta se le asigna una valor, si responde Si = 1; No = 0, el resultado final será de 13 puntos y se consideraron 2 categorías de evaluación, no saludable (0 a 6 puntos) y saludable (7 a 13 puntos)

2.4.3 validez

El instrumento fue sujeto a validez a través del juicio de expertos el cual estuvo integrado por profesionales en el sector salud, quienes después de haber realizado las correcciones dieron por válida la encuesta.

2.4.4 confiabilidad

Para la confiabilidad del instrumento de hábitos alimenticios se buscó asesoría de un experto en estadística, quien recomendó el indicador de fidelidad α -20 donde se logró un alfa de cronbach de 0,730.

2.5. Procedimiento:

Se presentó un oficio al director de la institución educativa donde se solicitaba el permiso para poder desarrollar el presente trabajo, una vez lograda la autorización se programó las visitas coordinando la fecha, se estableció la hora y el tiempo que tomaría la aplicación del

instrumento, para poder aplicar la encuesta se le informo a los estudiantes en qué consistía el cuestionario, los por el cual se estaba realizando y que la información otorgada se mantendría en total confidencialidad.

Para evaluar el estado nutricional se empleó el método antropométrico para lo cual se determinó el peso y la talla del escolar, calculando su IMC. Y así determinar cuál es el estado de nutrición de cada escolar, para ello se utilizó las tablas antropométricas para mujeres y varones de 5 y 17 años, elaboradas por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, (CENAN) en el 2015, bajo las directivas de la Organización Mundial de la Salud y que son de uso reglamentario para el Ministerio de Salud (MINSa) y del Seguro Social de Salud del Perú (ESSALUD).

Delgadez	Varones:= 12,6 a 13,1 Mujeres: 12,1 a 12,7
Normal	Varones:13,5 a 19,2 Mujeres:13,1 a 19,9
Sobrepeso	Varones: 20,5 a 22,5 Mujeres: 21,5 a 23,7
Obesidad	Varones: 24,3 a 28,0 Mujeres: 26,5 a 30,2

2.6. Método de análisis de datos:

Una vez aplicada las encuestas y tomados los datos antropométricos se procesó la información recolectada por medios de las encuesta y se calculó el IMC, el siguiente paso fue generar una base de datos de la información recopilada para después hacer uso del programa SPSS para correlacionar las variables mediante Pearson, obtenidos los datos se presentara la información mediante tablas para facilitar su entendimiento.

2.7. Aspectos Éticos

Principio de autonomía: Se explicará a los estudiantes de la Institución Educativa, que tienen derecho a elegir si forman parte o no en el trabajo de investigación.

Principio de intimidad: se comunicará a los estudiantes que ellos pueden decidir cuál es el momento, la cantidad y que información y que desean brindar para el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Principio de justicia: durante el proceso no se realizará ningún tipo de exclusión de tipo discriminatorio todos los estudiantes serán tratados y evaluados de la misma manera.

Principio de beneficencia: se informará a cada participante que el presente trabajo de estudio podrá servir como una base para mejoras de la salud a nivel personal y familiar, en otras palabras, mejor la calidad de vida y de esta manera evitar problemas de salud en el futuro.

III. RESULTADOS

O1: Determinar la relación que existe entre el consumo de alimentos y el Índice de masa corporal en los estudiantes de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019.

Tabla n° 01 Relación entre consumo de alimentos e índice de masa corporal.
Correlaciones

		CONSUMO_DE_ALIMENTOS	IMC
CONSUMO_DE_ALIMENTOS	Correlación de Pearson	1	-,089
	Sig. (bilateral)		,472
	N	67	67
IMC	Correlación de Pearson	-,089	1
	Sig. (bilateral)	,472	
	N	67	67

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios

Se obtuvo un coeficiente de relación de -,089 y de acuerdo a Pearson existe una correlación negativa alta

O2: determinar la relación que existe entre la composición de alimentos y el índice de masa corporal de los estudiantes de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019.

Tabla n° 02 Relación entre composición de alimentos e índice de masa corporal.
Correlaciones

		COMPOSICION_DE_ALIMENTOS	IMC
COMPOSICION_DE_ALIMENTOS	Correlación de Pearson	1	,099
	Sig. (bilateral)		,427
	N	67	67
IMC	Correlación de Pearson	,099	1
	Sig. (bilateral)	,427	
	N	67	67

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios

Se obtuvo un coeficiente de relación de ,099 y de acuerdo a Pearson existe una correlación positiva muy alta.

O3: determinar la relación que existe entre el consumo de alimentos y la talla de los estudiantes de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019

Tabla n°03 Relación entre consumo de alimentos y la talla
Correlaciones

		CONSUMO_DE_ALIMENTOS	TALLA
CONSUMO_DE_ALIMENTOS	Correlación de Pearson	1	,274*
	Sig. (bilateral)		,025
	N	67	67
TALLA	Correlación de Pearson	,274*	1
	Sig. (bilateral)	,025	
	N	67	67

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Se obtuvo un coeficiente de relación de ,274 y de acuerdo a Pearson existe una correlación positiva baja.

O4: Determinar la relación que existe entre las composición de los alimentos y la talla en los estudiantes de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura- 2019

Tabla n° 04: Relación entre la composición de alimentos y la talla.
Correlaciones

		COMPOSICION_DE_ALIMENTOS	TALLA
COMPOSICION_DE_ALIMENTO S	Correlación de Pearson	1	,059
	Sig. (bilateral)		,634
	N	67	67
TALLA	Correlación de Pearson	,059	1
	Sig. (bilateral)	,634	
	N	67	67

Se obtuvo un coeficiente de relación de ,059 y de acuerdo a Pearson existe una correlación positiva moderada.

OG: Establecer la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del 4TO Y 5TO nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan Piura-2019

Tabla n° 05: Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional.
Correlaciones

		Hábitos Alimenticios	Estado Nutricional
HABITOS_ALIMENTICIOS	Correlación de Pearson	1	,162
	Sig. (bilateral)		,191
	N	67	67
ESTADO_NUTRICIONAL	Correlación de Pearson	,162	1
	Sig. (bilateral)	,191	
	N	67	67

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios

Se obtuvo un coeficiente de relación de 0,162 y de acuerdo a Pearson existe una correlación positiva muy baja.

IV. DISCUSIÓN

Fomentar adecuados hábitos de alimentación resulta primordial para que los alimentos que usualmente se consumen generen en nuestro organismo resultados que sean beneficiosos para tener un estado nutricional adecuado. Y debemos considerar que esto se relaciona además de preparar bien o escoger los alimentos de forma correcta con las conductas alimenticias que se adquieren en el transcurso de la vida.

Para responder a los objetivos planteados en el presente trabajo de investigación se analizaron las tablas de resultados, que se obtuvieron tras la aplicación del cuestionario sobre hábitos alimenticios y que están determinadas por el coeficiente de correlación de Pearson. El primer objetivo se refiere a la relación que existe entre el consumo de alimentos y el índice de masa corporal, cuyos resultados lo podemos evidenciar en la tabla N°1, por el valor obtenido podemos decir que existe una correlación negativa alta y no existe correlación estadística significativa entre ambas variables, lo que difiere de la investigación realizada por Garay J, en la cual se considera el peso, talla, índice de masa corporal y edad para poder realizar su estudio titulado “Evaluación del estado nutricional en adolescentes de bajos recursos de la organización no gubernamental Tierra de Risas.” Villa el Salvador. Julio - agosto 2016 donde se comprobó que la mitad de los evaluados presentan problemas nutricionales.

El segundo objetivo determinará la relación que existe entre la composición de los alimentos y el índice de masa corporal, para lo cual revisaremos la tabla N°2 donde los resultados nos indican que existe una relación positiva muy alta y no hay una correlación significativa en las variables investigadas. Lo que difiere de los resultados obtenidos por Sánchez M, Alejandro S, Bastidas C, Jara M. en su investigación ya que nos muestra que el 90% de adolescentes evaluados no incorporan en su dieta alimentos de los diferentes grupos alimenticios, sino que por el contrario suelen ingerir comida chatarra y snacks, lo que incrementa el riesgo de presentar obesidad o sobrepeso.

Así mismo el siguiente objetivo medirá el grado de relación que existe entre el consumo de alimentos y la talla de los estudiantes, para ello se revisará la tabla N°3 y según los resultados podemos decir que existe una relación positiva muy baja y no existe una correlación significativa entre las variables investigadas. Lo que difiere de los datos logrados por Rodríguez T. ya que de acuerdo a sus resultados afirma que no existe relación significativa entre las prácticas alimenticias y la talla de las personas evaluadas que fueron 152 adolescentes cuyas edades oscilan entre los 15 y 17 años de edad de los cuales el 62.55 muestran un retraso en el crecimiento. ⁽²⁸⁾

Por el otro lado, el cuarto objetivo propuesto explicará el nivel de relación que existe entre la composición de los alimentos y la talla de los estudiantes lo cual se explica en la tabla N°4, de donde podemos decir que existe una relación positiva moderada y no existe una correlación significativa entre las variables analizadas. Lo que difiere de los resultados obtenidos por Garavito M. en su trabajo de investigación titulado “Consumo de Alimentos y Estado Nutricional en Adolescentes de tres Instituciones Educativas Publicas de Bogotá, Colombia”, donde obtuvo que en un 23,1% de total de la población que formo parte del estudio presentaron riesgo de retraso en la talla, esto corresponde a edades de 16 a 18 años. ⁽²⁹⁾

El objetivo general del presente trabajo de investigación fue establecer la relación entre los hábitos alimenticios y el estado de nutrición de los estudiantes del 4to y 5to grado de nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de dos Ejidos de Huan, el cual fue elegido por que se observaron conductas alimentarias que no son adecuadas, las cuales consisten en consumir muchos carbohidratos, bebidas azucaradas, snacks, poco consumo de frutas y verduras, agua, comer en horarios inadecuados. Para responder al objetivo revisaremos la tabla N°5 y podemos decir que existe una relación positiva muy baja y que no existe una correlación significativa entre las variables analizadas. Lo que difiere de los datos obtenidos del trabajo de investigación de Mina C. donde demuestra que de los estudiantes encuestados el 68.89% tienen malos hábitos alimenticios, mientras que 31,11% si poseen buenos hábitos alimenticios y respecto al estado nutricional el 84.44% tiene un estado nutricional normal. Conforme a nuestros resultados podemos decir que el estado nutricional no solo depende de buenos o malo hábitos alimenticios, sino que además influirán otros factores como actividad física y genética.

V. CONCLUSIONES

Al analizar los resultados logrados mediante la aplicación del instrumento sobre hábitos alimenticios podemos concluir diciendo que:

Entre el consumo de alimentos y el índice de masa corporal existe una relación negativa alta y no existe una correlación significativa esto quiere decir que no existe relación entre los alimentos que consume el estudiante y el índice de masa corporal al momento de ser evaluados.

Entre la composición de alimentos y el índice de masa corporal existe una relación positiva muy alta y no existe una correlación significativa, ya que el índice de masa corporal de los estudiantes no guarda relación con el tipo de alimentos que consumen en el Centro Educativo, hogar o fuera de él.

La relación que existe entre el consumo de alimentos y la talla corresponde a una relación positiva baja y no existe una correlación significativa, por lo que podemos afirmar que no hay relación entre ambas variables analizadas ya que la mayoría de los estudiantes presenta una talla adecuada.

La relación que existe entre la composición de alimentos y la talla es una relación positiva moderada y además no existe una correlación significativa, lo que significa que la talla no se relaciona con el tipo de alimentos que consume el estudiante, ya que la mayoría de los evaluados presente una talla adecuada.

Entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional existe una relación positiva muy baja y no existe una correlación estadística significativa, esto quiere decir el estado nutricional no está relacionado con las costumbres alimenticias de los adolescentes de la Institución Educativa Elvira Castro de Quiroz.

VI. RECOMENDACIONES

Para que los adolescentes puedan mantener el índice de masa corporal dentro de los parámetros normales, es necesario que conozcan la importancia de consumir los alimentos en horarios y cantidades adecuadas, para que de esta manera el organismo aproveche todos los nutrientes favoreciendo su crecimiento y desarrollo, es por esta razón que el director de la Institución Educativa deberá coordinar charlas educativas sobre alimentación con el centro de salud más cercano.

Para conservar un índice de masa corporal adecuado no solo es necesario tener en cuenta la cantidad de alimento que se consume, además de ello debemos considerar el tipo de alimentos que se ingieren, por ello se recomienda tener una dieta sana y balanceada, para ello se recomienda que en el quiosco de la institución educativa se ofrezcan alimentos saludables y económicos para el bienestar de todos los estudiantes.

Las necesidades nutricionales durante la adolescencia se ven determinadas por los diferentes procesos que atraviesan como la maduración sexual, aumento de talla y peso. Todo este proceso se relaciona con la alimentación de cada ser humano, por lo que es recomendable mantener los horarios de comida todos los días y no dejar pasar por alto ninguno. Para ello será necesario que los estudiantes reciban orientación nutricional por profesionales de salud.

Considerando que en la adolescencia la ganancia de talla es aproximadamente el 20% de la que tendrá como adulto, se debe de mantener una dieta sana y equilibrada, variando el mayor tiempo posible la alimentación, incluyendo alimentos de cada grupo, donde se hace necesario que tanto docentes como alumnos sean capacitados en temas relacionados a nutrición para que de esta manera fomentar y fortalecer sus conductas alimenticias.

Reforzar las conductas alimenticias en aquellos estudiantes que presentaron un patrón de alimentación inadecuado, ya que están en una edad en la cual se pueden promover estilos de vida saludables y de esta manera prevenir el desarrollo de enfermedades no transmisibles para tener una población adulta sana. Para conseguirlo las autoridades de la Institución educativa deberán proporcionar asesoría sobre alimentación a las madres o apoderados que son los responsables de la alimentación de los adolescentes.

REFERENCIAS

1. Estado nutricional por etapas de vida [internet] Lima- Perú 2015 [citado el 16 de marzo del 2019]. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2013-2014.pdf.
2. Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones [Internet] Organización mundial de la salud 2018 [citado: el 15 de marzo del 2019] disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
3. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en américa [internet] Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura 2017 [citado: el 17 de marzo del 2019] disponible en:<http://www.fao.org/3/a-i7914s.pdf>.
4. Diagnóstico situacional de salud y del aseguramiento universal en salud. región Piura [Internet] Seguro Integral de Salud 2017 [citado el 17 de marzo del 2019] disponible en: [http://sistec.sis.gob.pe/fuente/files/pdf/Diagn%C3%B3stico%20situacional%20de%20salud%20y%20del%20aseguramiento%20universal%20en%20salud%20en%20la%20regi%C3%B3n%20Piura%20-%20Diciembre%202017\(1\).pdf](http://sistec.sis.gob.pe/fuente/files/pdf/Diagn%C3%B3stico%20situacional%20de%20salud%20y%20del%20aseguramiento%20universal%20en%20salud%20en%20la%20regi%C3%B3n%20Piura%20-%20Diciembre%202017(1).pdf)
5. Sobrepeso y obesidad en población piurana [internet] Piura 2018 [citado el 17 de marzo del 2019] disponible en: <https://eltiempo.pe/mas-del-50-de-piuranos-padece-sobrepeso-u-obesidad/>
6. Estilos de vida saludable [Internet] Doktuz 2017[citado el 20 de marzo del 2019] disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
7. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador-2017 [internet] Sistema de Información Científica 2017 [citado el 22 de marzo del 2019] disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/f5e0/bff71e3525600e13b199afec82fba89f90d5.pdf>
8. Prácticas alimentarias y estado nutricional por antropometría, en un grupo de jóvenes de 14 a 18 años de edad, de la Institución Educativa Campestre Nuevo Horizonte Municipio del Carmen de Viboral[internet] corporación universitaria lasallista 2017 [citado el 22 de marzo del 2019] disponible en: http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/2241/1/Practicas_alimentarias_estado_nutricional_CarmenDeViboral.pdf
9. Hábitos Alimentarios y Sobrepeso/Obesidad en Adolescentes [internet] Pontificia Universidad católica de ecuador 2016 [citado el 24 de marzo del 2019] disponible en:

- <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12310/TESIS%20DIANA%20HERRERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del 5° año de secundaria [internet] Perú 2017 [citado el 24 de marzo del 2019] disponible en:
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/10959/Mina_CCL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 11. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares [internet] Universidad de San Martín de Porres 2017 [citado el 24 de marzo del 2019] disponible en:
http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago_asi.pdf
 12. Evaluación del estado nutricional en adolescentes de bajos recursos [internet] universidad de San Martín de Porres 2017 [citado el 25 de marzo del 2019]. disponible en:
http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2982/3/freitas_ca.pdf
 13. Nola Pender Teoría de Promoción de la Salud. [En línea]. Colombia 2017. [citado el 1 de abril de 2019]. disponible en: <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/enfermeria/ve-104/trabajoslibres1/>.
 14. Alimentación y Salud [internet] Editorial Acribia, S.A. *Zaragoza* España [citado el 02 de abril del 2019] disponible en:
http://www.unizar.es/med_naturista/Alimentacion%20y%20Salud.pdf
 15. Estilo de vida saludable [internet] Fundación Imagen y Autoestima2015 [citado el 04 de abril del 201] citado en:
<http://www.f-ima.org/es/factores-de-proteccion-para-la-prevencion/habitos-alimentarios-correctos>.
 16. Alimentación saludable [internet] Healthy nutrition 2016 [citado el 04 de abril del 201] citado en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
 17. La Dieta Equilibrada [internet] Guía para Enfermeras de Atención Primaria [citado el 06 de abril del 2019]. Disponible en:
<http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>
 18. Obesity and overweight [internet] World Health Organization 2018 [citado el 06 de abril del 2019] disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
 19. Concepto alimentación y nutrición [internet] 2014 [citado el 06 de abril del 2019] disponible en: http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114

20. Fisiopatología de la Obesidad [internet] Universidad Complutense de Madrid 2018 [citado el 10 de abril del 2019] Revisado en: <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/ANA%20ISABEL%20RINCON%20RICOTE.pdf>
21. Alimentación saludable [internet]. 2016 [citado: el 05 de abril del 2019]. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>.
22. Estilo de vida saludable por la promoción de la salud y la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria [internet]. Octubre del 2017 [citado: el 05 de abril del 2019]. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
23. Requerimiento nutricional de adolescente [internet]. Junio del 2017[citado el 07 de abril del 2019]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1245178917837720>.
24. Plato del buen comer [internet]. 2017[citado el 07 de abril del 2019]. Disponible en: <https://www.ciad.mx/notas/item/1409-conozca-el-plato-del-buen-comer>
25. Clases y tipos de investigación y sus características [internet]. 2017[citado el 07 de abril del 2019]. Disponible en: https://www.academia.edu/5075869/CLASES_Y_TIPOS_DE_INVESTIGACION_Y_SUS_CARACTERISTICAS
26. Fundación española de nutrición: hábitos alimenticios [internet]. 10 de octubre del 2015[citado: el 14 de abril del 2019]. Disponible en: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>.
27. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria [internet]. 20 de febrero 2004[citado: el 28 de mayo del 2019]. Disponible en: <https://www.scielo.org/article/rsap/2004.v6n2/140-155/>
28. Rodríguez T. Estudio de conocimientos, actitudes, prácticas y evaluación nutricional en adolescentes del colegio galecos de la ciudad de Alausí. [internet] 30 de enero del 2014[citado: el 23 de agosto de 2019]. Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/7614/1/34T00365.pdf>.
29. Garavito M. Consumo de alimentos y estado nutricional en adolescentes de tres instituciones educativas públicas de Bogotá, Colombia.[internet]. Junio 2018 [citado: el 23 de agosto del 2019]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/34752/1.%20Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

ANEXOS:

ANEXO 01: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.



UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CUESTIONARIO - INSTRUMENTO

Estimados adolescentes:

La adolescencia es una de las mejores etapas de la vida, en la cual ocurren cambios muy importantes tanto físicos, biológicos y psicológicos, estos cambios pueden influir en la salud de las personas y por ello se han realizado varios estudios para conocerlos mejor. En esta oportunidad se tiene el interés de conocer cuáles son sus hábitos alimenticios y la forma en que se alimenta. En tal sentido su participación en el llenado del presente cuestionario es muy importante por lo que de antemano agradezco su colaboración. Luego evaluaremos su peso y talla. Además se le informa que toda la información es completamente anónima y confidencial.

Nombre:

Sexo:

Edad:

Hábitos alimenticios:

1. ¿Cuántas veces a la semana desayunas? _____
2. ¿Has omitido el desayuno?
Si () No ()
Si has omitido el desayuno, ¿por qué?
 - a) Tienes poco tiempo

- b) Tu horario no te lo permite
c) Deseas perder peso.
3. ¿Cuántas veces a la semana almuerzas? _____
4. ¿Has omitido el almuerzo?
Si () No ()
Si has omitido el almuerzo, ¿por qué?
a) Tienes poco tiempo
b) Tu horario no te lo permite
c) Deseas perder peso
5. ¿Cuántas veces a la semana cenas? _____
6. ¿Has omitido la cena?
Si () No ()
Si has omitido la cena, ¿por qué?
a) Tienes poco tiempo
b) Tu horario no te lo permite
c) Deseas perder peso
7. ¿Consumes todos los alimentos que te ofrecen?
Si () No ()
8. ¿Qué alimentos excluyes del plato?

9. ¿A qué hora consumes tus alimentos?
Desayuno _____ Almuerzo _____ Cena _____
10. ¿Consumes alimentos ricos en proteínas (carne, pescado, huevo)?
Si () No ()
11. ¿Consumes alimentos ricos en carbohidratos (fideos, pan, dulces)?
Si () No ()
12. ¿Consumes alimentos ricos en grasas (frituras, mantequilla)?
Si () No ()
13. ¿Consumes poca comida con la intención de bajar de peso?
Si () No ()

ANEXO 02: MATRIZ DE CONSISTENCIA.

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	DISEÑO METODOLOGICO
Relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura-2019	¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la “Elvira Castro De Quiroz De Los Ejidos De Huan” Piura-2019?	<p>Objetivo General:</p> <p>Establecer la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del 4TO Y 5TO nivel secundario de la I.E Elvira Castro De Quiroz De Los Ejidos De Huan Piura-2019.</p> <p>Objetivos específicos:</p>	<p>Hi: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro De Quiroz De Los Ejidos De Huan Piura-2019</p> <p>Ho: No existe relación significativa entre los hábitos</p>	<p>Hábitos alimenticios de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Elvira Castro de Quiroz.</p> <p>Estado nutricional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Elvira Castro de Quiroz</p>	<p>De método transversal:</p> <p>Porque toma una muestra de una población en un momento y lugar determinado, lo que permite Extraer conclusiones acerca de los fenómenos a través de una amplia población.</p> <p>De nivel correlacional: Del mismo modo es un estudio correlacional, porque lo que intentamos medir es la relación entre las variables de hábitos alimentarios y estado nutricional.</p> <p>De diseño no experimental: Porque se observó los fenómenos tal cual se dan en su contexto natural, sin haber</p>

		<p>Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y el consumo de alimentos en los estudiantes de la I.E Elvira Castro De Quiroz De Los Ejidos De Huan Piura-2019</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y la composición alimentaria los hábitos alimenticios de los estudiantes de la I.E Elvira</p>	<p>alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro De Quiroz De Los Ejidos De Huan Piura-2019</p>		<p>utilizado deliberadamente las variables, para luego analizarlas.</p> <p>POBLACIÓN</p> <p>La población objetivo en el presente estudios son estudiantes del cuarto y quinto del nivel secundario de la Institución Educativa “Elvira Castro de Quiroz ejidos de Huan”, con un total de 69 estudiantes, en cuarto grado encontramos 38 estudiantes, 23 varones y 15 mujeres, en quinto grado 31 estudiantes, 17 varones y 14 mujeres.</p> <p>MUESTRA Estará constituida por estudiantes del cuarto y quinto grado de educación secundaria que asisten a dicha institución. MUESTREO</p>
--	--	---	--	--	---

		<p>Castro De Quiroz De Los Ejidos De Huan Piura-2019.</p>			<p>El muestreo es de tipo no probabilístico.</p> <p>CRITERIOS DE INCLUSIÓN:</p> <p>Estudiantes registrados el 2019 en la Institución Educativa “Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan”</p> <p>Que los estudiantes cursen el cuarto y quinto grado de nivel secundario.</p> <p>Que su edad oscile entre los 15 y 17 años de edad.</p> <p>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:</p> <p>Estudiantes de la Institución Educativa que no pertenezcan ni al cuarto ni quinto año de educación secundaria</p> <p>Estudiantes del nivel secundario que no tengan 15 años de edad cumplidos.</p> <p>Estudiantes que no deseen formar parte de este trabajo de investigación</p> <p>TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS</p>
--	--	---	--	--	--

					<p>Técnica: encuesta Instrumento: cuestionario.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Se solicitara la autorización del director del Centro Educativo, la encuesta se aplicara a los estudiantes de los grados ya indicados, previo a esto se les brindara la información correspondiente, también se les tomara las medidas antropométricas, posterior a eso se tabulara la información en los programas de Excel y SPSS.</p>
--	--	--	--	--	---

ANEXO 03: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Roxana Maribel Moran Olaya con DNI N° 40400569 Magister en Gestión del Cuidado de enfermería
 N° ANR/COP 42766, de profesión Lic. Enfermería
 desempeñándome actualmente como Lic. Enfermería en Cuidados Quirúrgicos
 en Hospital de Apoyo II-2 Sullana

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación los instrumentos:

Guía de Pautas y Cuestionario

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

Guía de Pautas Para Jóvenes Universitarios de la UCV-Piura	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad				✓	
2. Objetividad				✓	
3. Actualidad			✓		
4. Organización				✓	
5. Suficiencia			✓		
6. Intencionalidad				✓	
7. Consistencia				✓	
8. Coherencia			✓		
9. Metodología			✓		

Cuestionario Para Jóvenes Universitarios de la UCV-Piura	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad				✓	
2. Objetividad				✓	
3. Actualidad			✓		
4. Organización				✓	
5. Suficiencia			✓		
6. Intencionalidad				✓	
7. Consistencia				✓	
8. Coherencia			✓		
9. Metodología			✓		

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Piura a los 04 días del mes de junio de Dos mil diecinueve.

Mgtr. : Roxana Maribel Morán Olaya
DNI : 40400569
Especialidad : Centro Quirúrgico
E-mail : chayne700@outlook.es.


Inf. Roxana M. Morán Olaya
C.P. 42766

"Relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los
Ejidos de Huan Piura-2019"

FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO: GUÍA DE PAUTAS O CUESTIONARIO

Indicadores	Criterios	Deficiente 0 - 20					Regular 21 - 40					Buena 41 - 60					Muy Buena 61 - 80					Excelente 81 - 100					OBSERVACIONES
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96						
ASPECTOS DE VALIDACION		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100						
1. Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado														✓												
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables															✓											
3. Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la investigación													✓													
4. Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems														✓												
5. Suficiencia	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad.													✓													



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Blauer Quisí Hugo Placer con DNI N° 17810039 Magister en Ciencias de la Educación
 N° ANR/COP 15401, de profesión Educador,
 desempeñándome actualmente como Asesor Asistencial Hoj. Sullma II - 2
 en Hoj. II - 2 Sullma.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación los instrumentos:

Guía de Pautas y Cuestionario

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

Guía de Pautas Para Jóvenes Universitarios de la UCV-Piura	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad				✓	
2. Objetividad			✓		
3. Actualidad			✓		
4. Organización				✓	
5. Suficiencia				✓	
6. Intencionalidad				✓	
7. Consistencia			✓		
8. Coherencia			✓		
9. Metodología				✓	

Cuestionario Para Jóvenes Universitarios de la UCV-Piura	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad				✓	
2. Objetividad			✓		
3. Actualidad			✓		
4. Organización				✓	
5. Suficiencia				✓	
6. Intencionalidad				✓	
7. Consistencia			✓		
8. Coherencia			✓		
9. Metodología				✓	

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Piura a los 04 días del mes de junio de Dos mil diecinueve.


 UNIVERSIDAD CATÓLICA DE LOS ANDES DE PIURA
 ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
 FILIAL PIURA

 Dra. Blanca Emeli Huaylla Plasencia
 COORDINADORA ACADÉMICA

Mgtr. : Blanca Emeli Huaylla Plasencia
 DNI : 17810038.
 Especialidad : Enfermería
 E-mail : emelhp@hotmail.com

"Relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los
Ejidos de Huan Piura-2019"

FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO: GUÍA DE PAUTAS O CUESTIONARIO

Indicadores	Criterios	Deficiente 0 - 20				Regular 21 - 40				Buena 41 - 60				Muy Buena 61 - 80				Excelente 81 - 100				OBSERVACIONES
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
ASPECTOS DE VALIDACION		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado														✓							
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables											✓										
3. Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la investigación											✓										
4. Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems															✓						
5. Suficiencia	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad.															✓						



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ANA CERRAN VARGAS con DNI N° 26615956 Magister en CIENCIAS DE ENFERMERIA
 N° ANR/COP 19979, de profesión LICENCIADA EN ENFERMERIA
 desempeñándome actualmente como LICENCIADA ASISTENCIAL
 en DPTO DE PEDIATRIA - HAS II - SULLANA

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación los instrumentos:

Guía de Pautas y Cuestionario

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

Guía de Pautas Para Jóvenes Universitarios de la UCV-Piura	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad				✓	
2. Objetividad				✓	
3. Actualidad				✓	
4. Organización				✓	
5. Suficiencia			✓		
6. Intencionalidad				✓	
7. Consistencia			✓		
8. Coherencia				✓	
9. Metodología			✓		

Cuestionario Para Jóvenes Universitarios de la UCV-Piura	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Claridad				✓	
2. Objetividad				✓	
3. Actualidad				✓	
4. Organización				✓	
5. Suficiencia			✓		
6. Intencionalidad				✓	
7. Consistencia			✓		
8. Coherencia				✓	
9. Metodología			✓		

En señal de conformidad firmo la presente en la ciudad de Piura a los 23 días del mes de junio de Dos mil diecinueve.

Mgtr. : CIENCIAS DE ENFERMERIA
DNI : 26615956
Especialidad : CUIDADOS EN EL NIÑO
E-mail : amecarden1422@fchuc.es


UNIVERSIDAD CATOLICA DEL PERU DE CHICLA
CENTRO DE INVESTIGACION Y ENSEÑANZA
Mgtr. Enf. Ana Cerdan Varga
COORD. ESC. PROF. ENFERMERIA
CEP 19979

"Relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los
Ejidos de Huan Piura-2019"


FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO: GUÍA DE PAUTAS O CUESTIONARIO

Indicadores	Criterios	Deficiente 0 - 20				Regular 21 - 40				Buena 41 - 60				Muy Buena 61 - 80				Excelente 81 - 100				OBSERVACIONES
		0	5	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
ASPECTOS DE VALIDACION		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado														✓							
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables															✓						
3. Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la investigación															✓						
4. Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems															✓						
5. Suficiencia	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad.												✓									


6.Intencionaldad	Adecuado para valorar las dimensiones del tema de la investigación																				✓
7.Consistencia	Basado en aspectos teóricos-científicos de la investigación																				✓
8.Coherencia	Tiene relación entre las variables e indicadores																				✓
9.Metodología	La estrategia responde a la elaboración de la investigación																				✓

INSTRUCCIONES: Este instrumento, sirve para que el EXPERTO EVALUADOR evalúe la pertinencia, eficacia del Instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere pertinente a los diferentes enunciados.

Piura, 23 de junio de 2019.



Mgtr.: MAESTRIA CIENCIAS DE ENFERMERIA
DNI: 26615956
Teléfono: 999655314
E-mail: amaendén1422@yahoo.es

 UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO	FORMATO DE REGISTRO DE CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO	AREA DE INVESTIGACION
--	--	------------------------------

I. DATOS INFORMATIVOS

ESTUDIANTE	Carlos Dhamnyk Córdova Adriánzen
TITULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACION	Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de nivel secundario de la I. E. "El Vira Castro de Cuzco - Ejidos de Híran - Píura-2019
ESCUELA PROFESIONAL	Enfermería
TIPO DE INSTRUMENTO	Cuestionario
COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD EMPLEADA	KR - 20
FECHA DE APLICACIÓN	19-07-2019
MUESTRA APLICADA	69 estudiantes

II. CONFIABILIDAD

INDICE DE CONFIABILIDAD ALCANZADA	0.730, aceptable
-----------------------------------	------------------


HUGO LUIS CHUNGA GUTIERREZ
 LIC. EN ESTADISTICA
 COESPE 503

ANEXO 03: OFICIO DE PERMISO PARA REALIZAR ENCUESTA.



ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"Año de la Lucha contra la corrupción y la impunidad"

Piura, 26 de junio 2019

OFICIO N°024-2019/ENF-UCV-PIURA

Sr. RICARDO CORDOVA CALLE
Director de la I.E. Elvira Castro Quiroz de los Ejidos de Huan.

Piura

Asunto. Realizar Encuestas y Charlas

Tengo el agrado de saludarlo cordialmente a nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Cesar vallejo –Piura, y al mismo tiempo conoedores de su alto espíritu de apoyo a la formación de estudiantes, se comunica que el estudiante de Enfermería del X ciclo Carlos Dhannyk Córdova Adrianzen está desarrollando su tesis "Relación entre Hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la I.E. Elvira Castro Quiroz de los Ejidos de Huan Piura -2019,

Motivo por el cual se solicita el permiso respectivo, para que se le brinde las facilidades de realizar encuestas a los estudiantes, en la programación que designe.

Esperando contar con su permiso reitero nuestro más sincero agradeciendo, quedo de Usted.

Atentamente;



Mgtr. **CARISA GOMEZ ROMERO**
Coordinadora Escuela de Enfermería
UCV -PIURA

CGR/cimr



12.7. JUN 2019

UCV.EDU.PE

ANEXO 04: ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD.

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	--	---

Yo, Carmen Mariela Pulache Herrera, docente de la Facultad Ciencias Médicas y Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo - Piura, revisora de la tesis titulada:

“ Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Elvira Castro de Quroz de los Andes de Ica - Piura - 2019 .

del (de la) estudiante Ordóñez Adrián Carlos Dhannyk.

..... 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 Piura, 12 de enero 2020




.....
 Mg. Carmen Mariela Pulache Herrera

DNI: 40362180

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

ANEXO 05: PANTALLAZO SOFTWARE TURNITIN

feedback studio | Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura-2019. | /0 | 4 de 11 | ?



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA

Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E Elvira Castro de Quiroz de los Ejidos de Huan Piura-2019.

TESIS PARA OBTENEREL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTOR:

Córdova Adrianzen, Carlos Dhannyk (ORCID: 0000-0001-7024-9862)

ASESORA:

Mg. Pulache Herrera Carmen Mariela (ORCID: 0000-0002-5829-4422)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no transmisibles

PIURA - PERÚ

2019

Resumen de coincidencias

17 %


Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en Inglés (Beta)

17

1	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	4 % >
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	4 % >
3	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	2 % >
4	www.repositorioacade... Fuente de Internet	1 % >
5	eltiempo.pe Fuente de Internet	1 % >
6	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1 % >
7	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	<1 % >
8	repository.uniminuto.edu Fuente de Internet	<1 % >
9	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 % >

ANEXO 06: AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS.

	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
---	--	---

Yo Carlos Dhennyk Córdova Adriamán..... identificado con DNI N° 45480604.....
 egresado de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo, autorizo ()
), No autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación
 titulado
"Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Elvira Castro
de Quince de los Esidos de Juan Pura 249, 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: 45480604.....

FECHA: 11 de AGOSTO del 2020.

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

ANEXO 07: VERSIÓN FINAL DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

La Escuela de Enfermería .

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Córdova Febriangén Carlos Dhannyk .

INFORME TITULADO:

Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la I. E. Elvira Costo de Quiróz de los Ejidos de Huan Piura - 2019

PARA OBTENER EL GRADO O TÍTULO DE:

Licenciado en enfermería .

SUSTENTADO EN FECHA: Piura, 12 de mayo de 2020

NOTA O MENCIÓN: 15



MG. CLARISA GÓMEZ ROMERO